

Ujian Kecergasan Fizikal: Sejauh manakah Pelaksanaannya di Sekolah Menengah?

**Abang Ismail bin Abang Haji Julhi
Norani bin Drahman
Puspaleela Habibie Norlela bte Abdullah**
Jabatan Sains

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk meninjau tentang sejauh mana pelaksanaan ujian kecergasan fizikal di sekolah oleh guru-guru Pendidikan Jasmani (PJ). Ini termasuklah Ujian Cooper, Vertical Jump, Larian Boomerang, Ujian Larian Semo, Jangkauan Melunjur, dan lain-lain lagi. Sebanyak 30 buah sekolah di sekitar Bahagian Kuching, Kota Samarahan, Sarikei dan Sri Aman dikenalpasti oleh pengkaji bagi meninjau pelaksanaan ujian kecergasan fizikal di sekolah. Dapatan kajian ini menunjukkan sebanyak 10% guru PJ tidak bersetuju dan 90% bersetuju dengan Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal (MGPUKF). Selain itu, sebanyak 80% guru PJ berjaya melaksanakan Ujian Kecergasan Fizikal (UKF) sementara 20% gagal melaksanakan UKF. Dapatan kajian ini diharap dapat dijadikan panduan oleh sekolah-sekolah di Malaysia untuk melaksanakan ujian ini di samping cuba mempraktikkan ujian tersebut sekurang-kurangnya dua bulan sekali. Kajian ini juga cuba mengemukakan cadangan agar pihak PPK memantau pelaksanaan ujian ini di sekolah agar kesihatan dan tahap kecergasan murid-murid di Malaysia berada dalam keadaan yang cergas serta bebas dari sebarang penyakit.

PENGENALAN

Semakan kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan tahun 2002–2004 membawa sedikit perubahan dalam kandungan pengajaran dan pembelajaran kedua-dua mata pelajaran tersebut. Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan serta Unit Pendidikan Kesihatan, Pusat Perkembangan Kurikulum (PPK), Kementerian Pelajaran Malaysia telah menjalankan kursus-kursus Orientasi Semakan Semula Jurulatih Utama PJ dan PK Tingkatan 1 – 5. Kursus ini bertujuan untuk memberi pendedahan kepada guru-guru tentang perubahan Sukatan Pelajaran dan pemantapan kurikulum dengan memberi penekanan kepada strategi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Serentak dengan itu juga PPK telah menyediakan Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal sebagai

rujukan dan panduan guru-guru PJ untuk melaksanakan ujian tersebut di sekolah-sekolah. (Laporan Tahunan PPK, KPM 2005)

Program pengukuran dan penilaian kecergasan fizikal di sekolah telah dirancang selaras dengan sukatan pelajaran Pendidikan Jasmani. Guru PJ harus merancang dan melaksanakan ujian kecergasan seperti yang terdapat dalam Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal agar murid-murid sentiasa cergas dan bersedia untuk mengikuti mata pelajaran yang lain. Jadi, tidak dapat dinafikan bahawa PJ memainkan peranan yang penting dalam menyediakan murid-murid yang sihat dan cergas agar dapat memberi tumpuan sewaktu sesi pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik darjah. Kecergasan yang optimum boleh membantu murid melaksanakan aktiviti harian tanpa rasa letih dan lesu. Selaras dengan itu aktiviti kecergasan yang terancang perlu dilaksanakan dengan sempurna dan selamat.

Kecergasan fizikal boleh didefinisikan sebagai kemampuan manusia berfungsi secara efisien dan berkesan yang akan memberi sumbangan kepada kehidupan yang berkualiti, belajar secara berkesan, menikmati masa kesenggangan, sihat dan boleh menghalang penyakit hypokinetik dan boleh bertindak dalam masa kecemasan (Corbin, 1998).

Menurut Falls (1980), kecergasan fizikal terbahagi kepada dua iaitu kecergasan fizikal untuk kesihatan dan kecergasan fizikal untuk prestasi. Kecergasan fizikal untuk kesihatan merangkumi aspek yang berkaitan fungsi fisiologi dan psikologi yang dipercayai memberi individu perlindungan dan ancaman penyakit hypokinetik (kekurangan pergerakan) seperti penyakit jantung, kegemukan dan pelbagai penyakit otot dan tulang. Kecergasan untuk prestasi pula merujuk kepada fungsi dan keupayaan individu untuk bertanding dalam aktiviti sukan dengan bertenaga, berdaya kuasa, kekuatan, berdaya tahan, kemahiran dan sebagainya.

Pernyataan Masalah

Secara umumnya tahap kecergasan fizikal murid-murid sekolah sekarang sukar hendak diukur. Kajian-kajian yang dilakukan oleh penyelidik sebelum ini hampir kesemuanya menguji tahap kecergasan pemain atau atlet sukan sekolah. Syed Kamaruzaman (2004), menguji tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular di antara pemain bola baling Maktab Rendah Sains Mara (MRSM) dan Maktab Melayu Kuala Kangsar (MCKK). Hasil kajian mendapati pemain-pemain bola baling MCKK mempunyai tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular yang tinggi (min=3.54) berbanding pemain-pemain bola baling MRSM (min=3.16) bagi kategori bawah 15 dan 18 tahun. Mohamad Razali Abdullah, Abu Zarin Abu Bakar, Abd. Majid Mohd. Isa dan Wan Salihin Wong Abdullah (2004) cuba membina kesesuaian bateri ujian

kecergasan fizikal pemain bola sepak. Pemain-pemain Akademi Bola Sepak dari 12 buah pusat akademi telah dipilih sebagai sampel kajian. Dapatan kajian menunjukkan nilai korelasi antara item adalah daripada sederhana dan lebih sesuai sebagai alat ukur prestasi kecergasan fizikal pemain bola sepak. Dapatan ini merumuskan bahawa bateri ujian yang digunakan sesuai untuk menguji tahap kecergasan fizikal pemain Akademi Bola Sepak.

Menteri Belia dan Sukan, Dato' Azalina Othman Said (2005) mengeluarkan kenyataan bahawa atlet-atlet Malaysia berada pada tahap kecergasan yang rendah. Mereka tidak mampu mengekalkan tahap kecergasan pada tahap optima sewaktu bertarung dalam permainan yang agak lama. Umpamanya permainan bola sepak, hoki, badminton dan sebagainya. Situasi ini mengundang kepada kekalahan pasukan Malaysia yang bertarung di peringkat antarabangsa.

Murid-murid di sekolah juga memerlukan tahap kecergasan yang tinggi kerana perjuangan mereka untuk menumpukan perhatian di sekolah juga panjang. Bermula dari jam 7.00 pagi hingga jam 1.00 petang, kadang-kala ada yang sampai mencecah jam 4.00 petang. Mereka harus mengekalkan tahap kecergasan agar kesihatan fizikal mampu untuk bertahan sehingga jangkamasa tersebut. Setakat ini belum ada laporan yang menyatakan pelajar tidur dan kurang memberi tumpuan dalam kelas, terutamanya waktu-waktu terakhir sesi pengajaran-pembelajaran. Justeru itu, sebagai persediaan awal guru-guru PJ memainkan peranan penting untuk memaksimumkan tahap kecergasan mereka agar murid-murid sekolah mempunyai daya ketahanan untuk memberi tumpuan sehingga tamat sesi pengajaran dan pembelajaran di sekolah.

Pendidikan Jasmani merupakan satu mata pelajaran ke arah kecergasan fizikal pelajar. Ia merupakan satu proses berterusan melalui aktiviti fizikal dan jasmani yang dimajukan untuk mempertingkatkan tahap kesihatan individu di samping membantu memperkayakan aspek psikomotor, kognitif, efektif dan sosial (Yusuf Ismail, 1998). Walaupun objektif dan matlamat PJ cukup baik dan berkesan, namun segelintir daripada murid-murid enggan melibatkan diri dalam melaksanakan aktiviti-aktiviti kecergasan fizikal di sekolah. Kajian Desma (2001) dan Abdul Aziz (2001) mendapati murid-murid di sekolah menengah khususnya kurang berminat melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan penglibatan mereka juga masih berada pada tahap yang rendah.

Persoalan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk melihat sejauhmana pelaksanaan ujian kecergasan fizikal yang dilakukan oleh guru-guru PJ di sekolah menengah. Secara spesifiknya, kajian ini bertujuan untuk menjawab empat persoalan yang dikemukakan:

- a. Adakah guru PJ mempunyai kesediaan dan kebolehan untuk melaksanakan ujian kecergasan fizikal yang disarankan oleh PPK?
- b. Adakah bateri-bateri ujian kecergasan fizikal yang disarankan oleh PPK bersesuaian untuk mengukur tahap kecergasan murid-murid sekolah menengah?
- c. Adakah murid-murid berminat untuk melakukan ujian kecergasan fizikal yang dikelolakan oleh guru PJ di sekolah menengah?
- d. Adakah guru PJ menyimpan rekod-rekod ujian kecergasan fizikal dan seterusnya dijadikan panduan untuk memilih murid-murid menyertai aktiviti sukan di sekolah?

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan untuk melihat sejauhmana pelaksanaan ujian kecergasan fizikal di 30 buah sekolah menengah di Sarawak. Seramai 60 orang guru PJ dijadikan responden kajian yang dipilih secara rawak.

Soal selidik yang digunakan dalam kajian ini adalah dibina sendiri oleh penyelidik. Kajian rintis dilakukan terlebih dahulu bagi mengetahui tahap kebolehpercayaan dan kesahan soal selidik berkenaan. Untuk itu, pengkaji telah menjalankan kajian rintis terhadap 15 orang guru PJ di sekolah sekitar Bandaraya Kuching dan Samarahan. Setelah dikira menggunakan Statistik Reliability Analysis Scala Alpha kesemua 40 item soal selidik pada Skala Alpha $\alpha = .877$. Ini menunjukkan bahawa item-item yang dibina oleh penyelidik berada pada tahap kesahan dan kebolehpercayaan agak tinggi. Menurut Jackson (2006), semua soal selidik yang diubahsuai harus menjalankan kajian rintis sekurang-kurangnya enam responden agar responden memahami maksud item-item yang terdapat dalam soal selidik. Mohd. Majid Konting (1998), menyatakan item yang baik mempunyai koefisien kebolehpercayaan yang tinggi lebih daripada 6.0.

Data soal selidik yang diperolehi dianalisis secara deskriptif bagi mencari kekerapan dan peratusan. Untuk itu perisian SPSS versi 12.0 digunakan untuk menganalisis data.

DAPATAN KAJIAN

Latar Belakang Responden

Responden terdiri daripada 60 orang guru Pendidikan Jasmani yang mengajar di 30 buah sekolah sekitar Bandaraya Kuching. Kota Samarahan, Sri Aman dan Sarikei. Jadual 1 menunjukkan latar belakang responden.

Jadual 1

Data Latar Belakang Responden

Responden	Ciri-ciri	Jumlah	Peratus
Jantina	Lelaki	40	66.7
	Perempuan	20	33.3
Umur	20 – 30 tahun	2	3.3
	31- 40 tahun	34	56.7
	41 – 50 tahun	20	6.7
	51 tahun ke atas	2	6.7
Bangsa	Melayu	20	33.3
	Cina	10	16.7
	India	10	16.7
	Lain-lain	20	33.3
Pengkhususan	Sains Sukan	20	33.3
	Pend. Sukan & Rekreasi	14	23.3
	Pendidikan Jasmani	14	23.3
	Lain-lain	12	20.0
Kursus	Semakan Ting. 3	10	16.7
	Semakan Ting. 4	18	30.0
	Semakan Ting. 5	6	10.0
	Semakan Menengah Rendah	8	13.3
	Semakan Menengah Atas	2	3.3
	Semakan Rendah & Atas	10	16.7
	Semakan Kesemua Ting.	6	10.0

Jadual 1 menunjukkan bahawa 66.7% responden adalah guru PJ lelaki dan 33.3% perempuan. Data ini juga menunjukkan 3.3% responden berumur antara 20–30 tahun, 56.7% berumur 31-40 tahun, manakala responden 41–50 tahun sebanyak 33.3% sementara 6.7% responden berumur 51 tahun ke atas. Data ini menunjukkan bahawa matapelajaran kebanyakannya diajar oleh guru PJ yang berumur antara 31–50 tahun. Jadual 1 juga menunjukkan sebanyak 33.3% responden berbangsa Melayu, 16.7% masing-masing Cina

dan India sementara 33.3% adalah lain-lain yang terdiri daripada kaum Iban, Bidayah, Melanau dan Orang Ulu.

Dari segi pengkhususan pula, sebanyak 33.3% responden memperolehi ijazah Sarjanamuda Sains Sukan, masing-masing 23.3% adalah dari pengkhususan Pendidikan Sukan dan Rekreasi dan Pendidikan Jasmani serta 20% adalah lain-lain pengkhususan seperti Geografi, Sejarah dan Matematik.

Berkaitan dengan penyertaan guru PJ menghadiri kursus orientasi semakan semula KBSM Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan yang dianjurkan oleh Pusat Perkembangan Kurikulum pula, data ini menunjukkan sebanyak 16.7% responden pernah menghadiri kursus semakan untuk Tingkatan 3 dan 5, sebanyak 30% menghadiri kursus semakan Tingkatan 4, 10% Tingkatan 5 dan kesemua tingkatan manakala 3.3% menghadiri kursus semakan untuk Tingkatan Menengah Atas sahaja. Ini menunjukkan bahawa kesemua guru PJ pernah menghadiri kursus semakan yang bermula pada tahun 2002–2004 yang dianjurkan oleh PPK.

Persetujuan Guru PJ terhadap Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal (MGPUKF) yang dibekalkan oleh PPK, KPM

Jadual 2 menunjukkan bahawa pandangan dan tahap persetujuan guru PJ terhadap Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal (MGPUKF) yang disediakan oleh Pusat Perkembangan Kurikulum (PPK) kepada kesemua sekolah di Malaysia untuk melaksanakan ujian kecergasan fizikal. Data menunjukkan semua sekolah menerima modul tersebut dan guru PJ tidak menghadapi masalah untuk memahami modul dan bersedia untuk melaksanakannya. Berdasarkan peratus persetujuan sebanyak 0% berada pada tahap persetujuan Sangat Tidak Setuju, 3.3% Tidak Bersetuju, 6.7% kurang bersetuju manakala 66.7% bersetuju dan 23.3% guru PJ bersetuju dengan Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal yang disediakan oleh PPK. Ini menunjukkan bahawa ujian-ujian kecergasan fizikal yang terkandung dalam modul sesuai digunakan untuk menguji tahap kecergasan fizikal murid-murid sekolah menengah.

Jadual 2

Persetujuan Guru PJ terhadap Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal (MGPUKF) yang dibekalkan oleh PPK, KPM

Pernyataan	Tahap Persetujuan Dalam Peratus (%)				
	1	2	3	4	5
Sekolah saya menerima MGPUKF yang dibekalkan oleh PPK, KPM	-	-	3.3	80	16.7
Saya dapat memahami kandungan MGPUKF	-	-	10	66.7	23
Saya dapat mengaplikasi kandungan MGPUKF	-	-	13.3	76.7	10
Saya dapat mempraktikkan kandungan MGPUKF	-	-	16.7	73.3	10
Saya tidak perlu mengambil jangka masa yang lama untuk memahami kandungan MGPUKF	-	-	30	50	20
Saya tidak menghadapi kesukaran menjalankan ujian-ujian dalam modul tersebut.	-	3.3	26.7	56.7	13.3
Ujian-ujian kecergasan dalam MGPUKF sesuai untuk murid-murid sekolah menengah.	-	-	30	50	20
Norma-norma dalam MGPUKF tidak terlalu tinggi untuk dicapai oleh murid saya.	-	3.3	30	56.7	10
MGPUKF menguji semua komponen kecergasan fizikal murid-murid.	-	-	30	53.3	16.7
MGPUKF perlu dimurnikan agar lebih efektif menguji tahap kecergasan murid-murid sekolah menengah	-	-	3.3	56.7	40
Bateri ujian yang diterangkan jelas dan mengikut prosedur yang betul	3.3	3.3	26.7	46.7	20
Saya sering kali menghubungi pihak PPK untuk mendapatkan maklumat tentang MGPUKF	3.3	6.7	23.3	50	16.7
MGPUKF sesuai digunakan untuk mengenalpasti bakat murid-murid dalam bidang sukan.	-	-	3.3	56.7	40
Secara keseluruhan pandangan saya tentang MGPUKF	-	3.3	6.7	66.7	23.3

Nota:

- 1 : Sangat Tidak Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 3 : Kurang Setuju
- 4 : Setuju
- 5 : Sangat Setuju

Pandangan Guru PJ tentang Pelaksanaan Ujian Kecergasan Fizikal (UKP) di Sekolah Menengah

Jadual 3 menunjukkan Pandangan Guru PJ tentang Pelaksanaan Ujian Kecergasan Fizikal (UKP) di Sekolah Menengah. Dari segi masa pelaksanaan, dapatan kajian mendapati guru PJ lebih bersetuju UKP dijalankan pada minggu 1 – 2 sesi persekolahan jika dibandingkan dengan pelaksanaannya pada minggu kelapan dan penghujung semester sesi persekolahan. Ini ditunjukkan sebanyak 30% sangat setuju, 53.3% bersetuju manakala 13.3% kurang bersetuju dan 3.3% tidak bersetuju. Jumlah pelaksanaan UKP responden lebih ramai bersetuju UKP dijalankan sekali setiap semester berbanding dua kali setiap semester. Dapatan kajian sebanyak 16.7% sangat setuju, 66.7% bersetuju sementara 10% kurang bersetuju dan 6.7% sangat tidak setuju.

Dari segi masa pelaksanaan, ramai responden memilih waktu PJ adalah masa yang sesuai untuk dijalankan UKP berbanding masa gerko dan waktu selepas waktu persekolahan. Ini ditunjukkan sebanyak 26.7% sangat setuju, 53.3% setuju, 13.3% kurang bersetuju dan masing-masing 3.3% tidak bersetuju dan sangat tidak setuju. Selain itu, bateri ujian yang terdapat dalam modul tersebut juga menarik minat guru PJ untuk melaksanakannya. Memandangkan terlalu banyak, guru PJ memilih ujian yang sesuai dilakukan mengikut tingkatan. Tidak terdapat perbezaan yang ketara dari segi pemilihan ujian ini untuk dijalankan pada waktu PJ. Responden memilih 2 – 4 bateri ujian dijalankan pada waktu PJ dan melaksanakan selama dua minggu.

Dari segi peralatan hampir kesemua sekolah mempunyai peralatan yang mencukupi. Ini ditambah pula dengan kawasan yang sesuai dan persekitaran yang selamat untuk melaksanakan UKP. Tahap persetujuan sebanyak 56.7% setuju dan 13.3% sangat setuju untuk peralatan dan 63.3% setuju dan 20% sangat setuju untuk kawasan yang sesuai dan selamat. Di samping itu, respon dan kerjasama murid-murid juga baik dan menggalakkan. Bagi memastikan UKP berjalan dengan lancar, guru PJ lebih suka memberi penerangan seminggu dan menyediakan peralatan sehari sebelum ujian dilaksanakan. Murid-murid melakukan UKP juga tidak menghadapi masalah. Ini ditunjukkan oleh jadual 3 responden menyatakan sebanyak 16.7% sangat setuju, 56.7% setuju murid-murid melakukan UKP dengan penuh semangat.

Jadual 3 juga menunjukkan responden bersetuju 53.3% dan sangat bersetuju 20% rekod UKP digunakan oleh pihak sekolah untuk memilih murid dalam sukan-sukan tertentu. Responden juga sangat setuju 33.3%, setuju 23.3%, 30% kurang setuju, 10% tidak setuju dan 3.3% sangat tidak setuju rekod UKP dihantar ke Jabatan Pendidikan Negeri sebagai rujukan pihak jabatan. Secara keseluruhannya Ujian Kecergasan Fizikal yang

dijalankan oleh guru-guru di sekolah menengah benar-benar menguji tahap kecergasan fizikal murid-murid di sekolah menengah dan data-data yang diperolehi akan dikumpulkan oleh guru-guru PJ untuk kegunaan pihak sekolah untuk memilih murid-murid untuk diserapkan dalam pasukan sukan sekolah khususnya olahraga, bola sepak, bola baling, badminton dan sebagainya.

Jadual 3

Pandangan Guru PJ tentang Pelaksanaan Ujian Kecergasan Fizikal (UKP) di Sekolah Menengah

Pernyataan	Tahap Persetujuan Dalam Peratus				
	1	2	3	4	5
Pelaksanaan UKP sesuai dilakukan pada minggu ke 8 sesi persekolahan	-	3.3	23.3	36.7	36.7
Pelaksanaan UKP sesuai dilakukan pada minggu 1 – 2 sesi persekolahan	-	3.3	13.3	53.3	30
Pelaksanaan UKP sesuai dilakukan 2 minggu sebelum cuti sesi persekolahan setiap semester	-	6.7	20	46.7	26.7
Saya melaksanakan UKP sebanyak 2 kali pada setiap semester	-	3.3	20	56.7	20
Saya melaksanakan UKP sebanyak sekali setiap semester	6.7	-	10	66.7	16.7
Saya melaksanakan UKP pada waktu PJ	3.3	3.3	13.3	53.3	26.7
Saya melaksanakan UKP selepas waktu persekolahan	10	6.7	23.3	50	10
Saya melaksanakan UKP pada waktu gerko	6.7	-	46.7	33.3	13.3
Sewaktu UKP saya memilih 2 bateri ujian untuk dilakukan pada waktu PJ	-	6.7	23.3	50	20
Sewaktu UKP saya memilih 4 bateri ujian untuk dilakukan pada waktu PJ	-	6.7	26.7	46.7	20
Saya melakukan UKP selama 2 minggu terhadap murid saya.	-	6.7	20	46.7	26.7
Peralatan sekolah saya mencukupi untuk melaksanakan UKP	3.3	6.7	20	56.7	13.3
Sekolah saya mempunyai kawasan yang sesuai dan selamat untuk melaksanakan UKP	-	3.3	13.3	63.3	20
Murid saya memberi respon yang baik dalam melaksanakan UKP	-	3.3	16.7	60	20
Murid saya memberi kerjasama yang baik dalam melaksanakan UKP	-	-	26.7	56.7	16.7
Saya memberi penerangan UKP seminggu sebelum ujian dilaksanakan	3.3	-	26.7	60	10

Saya memberi penerangan UKP sehari sebelum ujian dilaksanakan	-	10	20	56.7	13.3
Saya menyediakan peralatan sehari sebelum UKP dilaksanakan		6.7	23.3	50	20
Murid-murid saya tidak menghadapi masalah untuk melakukan UKP	-	-	30	53.3	16.7
Murid-murid saya mampu melakukan UKP dengan penuh semangat	-	3.3	23.3	56.7	16.7
Masa selama 40 minit mencukupi untuk melakukan UKP	6.7	13.3	20	40	20
Murid melakukan UKP secara bergilir-gilir	3.3	-	16.7	66.7	13.3
Saya melantik murid untuk mencatat rekod UKP	-	-	16.7	66.7	16.7
Saya menyimpan rekod UKP dalam fail PJ	-	3.3	10	63.3	23.3
Saya menggunakan rekod UKP untuk diserahkan kepada Setiausaha Sukan Sekolah	-	-	20	60	20
Rekod UKP digunakan oleh pihak sekolah untuk memilih murid dalam sukan-sukan tertentu	-	3.3	23.3	53.3	20
Saya menghantar rekod UKP kepada Jabatan Pendidikan Negeri	3.3	10	30	23.3	33.3
Saya berpuas hati dengan pelaksanaan UKP ke atas pelajar saya	3.3	16.7	16.7	40	23.3

KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN

Data-data yang diperolehi digunakan oleh penyelidik untuk menjawab persoalan-persoalan dalam kajian ini.

Adakah guru PJ mempunyai kesediaan dan kebolehan untuk melaksanakan ujian kecergasan fizikal yang disarankan oleh PPK?

Dapatan kajian menunjukkan guru PJ mempunyai kesediaan dan kebolehan untuk melaksanakan ujian kecergasan fizikal yang disarankan oleh PPK. Item saya dapat memahami kandungan MGPUKF mempunyai peratusan yang tinggi iaitu melebihi 70%. Ini menunjukkan tahap kesediaan dan kebolehan guru-guru PJ dalam melaksanakan ujian tersebut adalah tinggi. Berdasarkan tinjauan saya juga dengan beberapa guru PJ yang di sekolah-sekolah sekitar bandaraya Kuching, Sri Aman, Sarikei dan Kota Samarahan mereka mempunyai kesediaan dan kebolehan untuk melaksanakan ujian tersebut. Bateri-bateri dalam Modul Panduan Ujian Kecergasan Fizikal senang untuk dilaksanakan kerana tahap kesukarannya tidak terlalu sukar untuk dijalankan.

Adakah bateri-bateri ujian kecergasan fizikal yang disarankan oleh PPK bersesuaian untuk mengukur tahap kecergasan murid-murid sekolah menengah?

Berdasarkan dapatan yang diperolehi dari Jadual 2, Item berkaitan pandangan guru PJ terhadap MGPUKF yang berkaitan dengan persoalan ini jelas menunjukkan bateri-bateri UKF yang disarankan oleh PPK cukup bersesuaian untuk mengukur tahap kecergasan murid-murid sekolah menengah. Pandangan guru PJ berkaitan dengan ujian-ujian kecergasan dalam MGPUKF sesuai untuk murid-murid sekolah menengah mencatat peratusan yang tinggi. Tahap peratusan 70% bersetuju dan 30% kurang bersetuju jelas menunjukkan bateri-bateri tersebut amat bersesuaian. MGPUKF juga menguji kesemua komponen kecergasan fizikal murid-murid.

Adakah murid-murid berminat untuk melakukan ujian kecergasan fizikal yang dikelolakan oleh guru PJ di sekolah menengah?

Berdasarkan dapatan yang diperolehi dari Jadual 3, Item murid saya memberi respon yang baik dalam melaksanakan UKP juga berada pada tahap yang agak tinggi. Sebanyak 3.3% tidak bersetuju, 16.7% kurang bersetuju, 60% bersetuju dan 20% sangat setuju. Item murid saya memberi kerjasama yang baik dalam melaksanakan UKP menunjukkan 26.7% kurang bersetuju, 56.7% bersetuju dan 16.7% sangat setuju. Tahap peratusan kedua-dua item ini jelas menunjukkan bahawa murid-murid berminat untuk melakukan UKF yang dikelolakan oleh guru PJ di sekolah menengah.

Adakah guru PJ menyimpan rekod-rekod ujian kecergasan fizikal dan seterusnya dijadikan panduan untuk memilih murid-murid menyertai aktiviti sukan di sekolah?

Berdasarkan dapatan yang diperolehi dari Jadual 3, item saya menyimpan rekod UKP dalam fail PJ menunjukkan tahap peratusan yang menggalakkan. Sebanyak 3.3% tidak bersetuju, 10% tidak bersetuju, 63.3% setuju dan 23.3% sangat setuju. Item rekod UKP digunakan oleh pihak sekolah untuk memilih murid-murid dalam sukan-sukan tertentu menunjukkan tahap peratusan yang menggalakkan. Sebanyak 3.3% tidak bersetuju, 23.3% kurang bersetuju, 53.3 bersetuju dan 20% sangat bersetuju. Ini merupakan pandangan guru-guru PJ sahaja tentang kesediaan mereka untuk menyimpan rekod-rekod UKP. Tetapi berdasarkan pemantauan saya dan temuramah dengan beberapa orang guru PJ, tidak ramai guru PJ yang berbuat demikian. Menurut mereka bateri-bateri tersebut hanya sesuai untuk acara olahraga sahaja dan kurang menekankan acara permainan seperti bola sepak, hoki, bola baling dan lain-lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan analisis yang dilakukan, Ujian Kecergasan Fizikal di sekolah menengah mendapat sambutan yang menggalakkan dari guru-guru dan murid-murid. Kebolehan dan kepakaran guru PJ dalam melaksanakan ujian tersebut tiada menghadapi masalah yang banyak. Kursus Orientasi Semakan Semula Kurikulum PJ & PK KBSM yang dikelolakan oleh PPK jelas memberi input yang banyak kepada guru-guru dalam melaksanakan ujian tersebut. Kajian ini lebih efektif seandainya dijalankan kajian memantau UKF di sekolah rendah. Saya mencadangkan agar kajian akan datang yang bertajuk Sejauhmanakah Ujian Kecergasan Fizikal dilakukan di Sekolah Rendah dan Menengah: Satu Perbandingan

RUJUKAN

- Abang Ismail Abang Julhi. (2001). *Tinjauan tentang program latihan olahraga atlit-atlit Sarawak dalam kejohanan olahraga MSSM 2000*. Latihan Ilmiah. UKM, Bangi.
- Abdul Aziz Ayub. (2001). *Tahap kematangan, personaliti, kebimbangan dan motivasi dalam pembelajaran aktiviti fizikal di kalangan pelajar sekolah menengah: Satu tinjauan*. Latihan Ilmiah. UKM, Bangi
- Buku Sumber Kecergasan Fizikal Tahap I. (1987). Kuala Lumpur. Persatuan Pendidikan Jasmani dan Kementerian Belia dan Sukan.
- Buku Sumber Kecergasan Fizikal Tahap II. (1987). Kuala Lumpur. Persatuan Pendidikan Jasmani dan Kementerian Belia dan Sukan.
- Corbin C. B. & Lindsey R. (1998). *Concept of physical fitness with laboratories* (6th ed.) Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publisher
- Desma Desa. (2001). *Strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan: Satu Kajian Kes*. Latihan Ilmiah. UKM, Bangi.
- Datuk Azalina. (2005). *Tahap Kecergasan Pemain Malaysia Masih Rendah*. Utusan Malaysia, 26 Disember 2005.
- Falls. (1980). *Teori and Methodology of Training*. New York. Humans Kinetick Publisher.
- Modul Garis Panduan Ujian Kecergasan Fizikal di Sekolah. (2002). Pusat Perkembangan Pendidikan, Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Mohamad Razali Abdullah, Abu Zarin Abu Bakar, Abd. Majid Mohd. Isa & Wan Salihin Wong Abdullah. (2004). *Prosiding Pendidikan Sukan dan Rekreasi*. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohd. Kajid Konting. (1998). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Pusat Perkembangan Kurikulum. (2005). Laporan Tahunan Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Sherri L. Jackson. (2006). *Research methods and statistics: A critical thinking approach*. 2nd edition. Thompson Wadsworth Publisher.

- Syed Kamaruzaman. (2004). *Prosiding Pendidikan Sukan dan Rekreasi. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.*
- Yusof Ismail. (1998). *Personaliti, Motivasi Pencapaian & Motivasi Sukan di Kalangan Atlit Universiti.* Laporan Akhir Projek Penyelidikan 75–87, Januari – Disember 1994.