

Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal dan Keronokan Murid Sekolah Rendah dalam Pendidikan Jasmani

(The Relationship Level of Physical Activity and Enjoyment of Elementary School Students in Physical And Health Education)

Nurul Akasyah Kamarudin^{1*}, Syawal Amran²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: P111357@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: syawal@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Nurul Akasyah Kamarudin
(P111357@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Tahap Aktiviti Fizikal
Keronokan
Murid Sekolah Rendah
PAQ-C
PACES

KEYWORDS:

Level of physical activity
Enjoyment
Elementary School Students
PAQ-C
PACES

CITATION:

Nurul Akasyah Kamarudin & Syawal Amran. (2023). Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal dan Keronokan Murid Sekolah Rendah dalam Pendidikan Jasmani. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(5), e002333. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i5.2333>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap aktiviti fizikal dan tahap keseronokan kanak-kanak terhadap kesan penutupan sekolah. Soal Selidik digunakan dalam kajian tinjauan ini sebagai instrumen untuk pengumpulan data. Seramai 123 responden daripada beberapa buah sekolah sekitar Pulau Pinang terlibat dalam kajian tinjauan ini. Tahap aktiviti fizikal diukur dengan instrumen soal selidik *Physical Activity for Children Questionnaire* (PAQ-C) manakala tahap keseronokan diukur menggunakan instrumen soal selidik *Physical Activity Enjoyment Scales* (PACES). Perisian SPSS 26.0 digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan untuk menilai tahap aktiviti fizikal dan keseronokan dan juga mengkaji hubungan keduanya. Dapatan kajian mendapati tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid semasa pandemik berada pada tahap sederhana (min = 2.37) manakala tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid selepas pandemik juga berada pada tahap sederhana (min = 3.08). Hubungan antara kedua pemboleh ubah ini iaitu $r = 0.45$, mempunyai kekuatan yang sederhana. Hasil kajian ini diharap akan membantu para guru mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid dan guru dapat merangka aktiviti yang bersesuaian dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani serta pengkaji lain juga dapat menjalankan kajian yang baru.

ABSTRACT

This study aims to study the level of physical activity and the level of enjoyment of children on the effects of school closures. Questionnaires were used in this survey study as an instrument for data collection. A total of 123 samples from several schools around Penang were used in this survey. The level of physical activity was measured using the Physical Activity for Children Questionnaire (PAQ-C) while the level of enjoyment was measured using the Physical Activity Enjoyment Scales (PACES) questionnaire.

SPSS 26.0 software was used to analyze the collected data to assess the level of physical activity and enjoyment and also to study the relationship between the two. The findings of the study found that the level of physical activity and enjoyment of students during the pandemic was at a moderate level (mean = 2.37) while the level of physical activity and enjoyment of students after the pandemic was also at a moderate level (mean = 3.08). The relationship between these two variables, which is $r = 0.45$, has moderate strength. The results of this study are expected to help teachers know the level of physical activity and enjoyment of students and teachers can design appropriate activities in Physical Education subjects as well as other researchers can also conduct new studies.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada yang mengkaji hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan tahap keseronokan kanak-kanak dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

1. Pengenalan

Pandemik COVID-19 yang melanda dunia pada tahun akhir 2019 telah banyak mempengaruhi aktiviti dan tingkah laku manusia. Penularan virus Covid 19 yang melanda satu dunia telah melumpuhkan pelbagai sektor kesihatan, ekonomi dan kesejahteraan manusia di bumi ini. Malaysia antara negara yang turut terkesan apabila dengan penularan wabak virus ini. Apabila situasi ini melanda, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) terpaksa dilaksanakan pada bulan Mac 2020 di negara kita. Pihak berkuasa telah mengambil pelbagai langkah keselamatan bagi mengekang penularan Covid 19 yang boleh menyebabkan kematian.

Situasi yang berlaku ini telah menghadkan pergerakan individu dan menghalang mereka melakukan aktiviti fizikal seperti biasa yang sering dilakukan. Semua kemudahan yang biasa kita gunakan untuk tujuan berekreasi juga tidak boleh dikunjungi. PKP ini turut menyebabkan semua institusi pendidikan ditutup sementara bagi mengelakkan penyebaran jangkitan virus COVID-19 berlaku. Semua institusi pendidikan termasuk semua sekolah rendah sama ada awam ataupun swasta di seluruh negara telah diarahkan untuk ditutup.

Antara tujuan penutupan institusi pendidikan termasuklah sekolah adalah bagi mengekang penularan penyakit yang telah meragut berjuta nyawa di seluruh dunia ini terutamanya kepada kanak-kanak di sekolah rendah. Selain itu, keterbatasan pergerakan semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) juga turut menyebabkan murid-murid kurang untuk melakukan aktiviti fizikal semasa berada di rumah (Kaur et al, 2020). Penutupan sekolah terutamanya juga adalah bagi mengelakkan berlakunya penularan virus ini kepada kanak-kanak di mana pada ketika itu masih tidak diketahui kesan jangkitan tersebut jika terkena kepada kanak-kanak.

Tambahan lagi, keterbatasan pergerakan semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) juga turut menyebabkan kanak-kanak kurang aktif dengan aktiviti fizikal semasa berada di rumah. Situasi ini tanpa disedari telah memberi kesan kepada kanak-kanak aktif yang selalu melakukan aktiviti fizikal yang dijalankan dan dilaksanakan di sekolah

terutamanya (Wan Nawang et al., 2021). Pengajaran Pendidikan Jasmani juga tidak dapat dilaksanakan dengan baik dan murid berasa tidak seronok kerana tidak dapat melakukan aktiviti yang diajar oleh guru.

Murid akan semakin kurang aktif dan kurang melibatkan diri dalam melakukan aktiviti fizikal jika hal ini berterusan. Kajian oleh Lesser dan Nienhuis (2020) mendapati bahawa pembatalan aktiviti sukan dan penutupan institusi pendidikan memberikan kesan negatif terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal, serta meningkatkan tingkah laku tidak aktif. Tahap keseronokan kanak-kanak juga turut terjejas dengan perkara ini. Kanak-kanak tidak menjalani aktiviti harian seperti bermain pada waktu lapang dan masa lapang tersebut telah diisi dengan penggunaan gajet. Malahan, pandemik Covid 19 turut meningkatkan tingkah laku yang tidak aktif dan menjejaskan kesihatan dan kehidupan sosial kanak-kanak.

Namun begitu, setelah pembukaan semula sekolah diumumkan kemudian, pelbagai prosedur tatacara perlu dipatuhi seperti aktiviti pembelajaran di luar kelas, aktiviti kokurikulum dan perkongsian alatan tidak dibenarkan (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2021). Pergerakan murid-murid masih terbatas dan mereka tidak dapat melakukan aktiviti fizikal dengan bebas lebih-lebih lagi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Disebabkan itu juga, Pendidikan Jasmani yang memerlukan elemen keseronokan tidak dapat dilaksanakan, murid tidak akan berminat untuk terlibat dalam pengajaran dan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru.

Justeru itu, kajian ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah terhadap kesan penutupan sekolah. Hasil daripada perbincangan kajian ini diharap akan membantu para guru merancang tindakan bersesuaian yang perlu dilaksanakan bagi membantu dari segi penglibatan dan tahap fizikal kanak-kanak serta turut akan membantu dalam perkembangan emosi murid di sekolah.

1.1. Objektif Kajian

- i. Mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan sekolah rendah semasa pandemik Covid 19.
- ii. Mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah rendah selepas pandemik Covid 19.
- iii. Mengkaji hubungan tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah rendah semasa dan selepas pandemik Covid 19.

2. Sorotan Literatur

Penyebaran jangkitan Covid 19 telah menyebabkan individu aktif tidak dapat melakukan aktiviti seharian mereka. Hakikatnya, aktiviti fizikal adalah penting dalam kehidupan. Kanak-kanak juga turut terkesan apabila aktiviti fizikal yang sering dilakukan seharian tidak dapat dilakukan dan mereka akan berasa tidak seronok.

2.1. Tahap Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal merujuk kepada mana-mana aktiviti yang melibatkan gerakan tubuh dan menggunakan tenaga secara menyeluruh, yang berkaitan erat dengan kesihatan dan kesejahteraan individu. Menurut World Health Organization (2020), aktiviti fizikal dapat

didefinisikan sebagai semua jenis pergerakan anggota tubuh badan yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan penggunaan tenaga.

Semasa pandemik COVID-19 memang tidak boleh dinafikan kepentingan melakukan aktiviti fizikal. Dapatan kajian oleh [James dan Michael \(2020\)](#) menyokong manfaat melibatkan diri dalam aktiviti fizikal semasa pandemik, termasuk mengurangkan penyebaran jangkitan COVID-19. Tambahan pula, [Hojman \(2017\)](#) juga mengemukakan bahawa aktiviti fizikal dapat meningkatkan sistem imun dan mengurangkan keradangan. Selain itu, menurut [Ying dan Koh \(2021\)](#), golongan kanak-kanak juga akan mendapat kebaikan fizikal dan mental melalui penyertaan dalam aktiviti fizikal semasa keadaan ini.

Tambahan lagi, gaya hidup yang tidak aktif kelihatan daripada pengurangan penglibatan aktiviti fizikal dalam seharian. Individu yang mengamalkan amalan melakukan aktiviti harian yang aktif mampu mencegah daripada terkena penyakit yang kronik. Kajian oleh [Haslina et al. \(2017\)](#) juga menyokong pandangan ini dengan menyatakan bahawa individu yang kurang terlibat dalam aktiviti fizikal cenderung menjalani gaya hidup yang tidak aktif atau bersifat sedentari, yang meningkatkan risiko mereka terkena pelbagai penyakit kronik seperti obesiti.

2.2. Tahap Keseronokan Kanak-Kanak

Manakala, keseronokan merupakan antara aspek penting dalam sesi pembelajaran terutamanya dalam Pendidikan Jasmani dan juga aktiviti sukan. Menurut [Scanlan, Carpenter, Lobel dan Simons \(1993\)](#), keseronokan dalam sukan boleh diertikan sebagai emosi atau perasaan suka, kenikmatan dan kegembiraan individu yang mencerminkan tindak balas yang positif berdasarkan pengalaman yang berterusan individu tersebut dalam sukan.

Selain itu, [Clark \(2005\)](#) menyatakan pula keseronokan merupakan antara aspek psikologi yang menjadi teras dalam motivasi dan komitmen di dalam aktiviti sukan bagi seseorang atlet. Oleh itu, kanak-kanak memerlukan keseronokan untuk mereka melakukan sesuatu aktiviti fizikal.

2.3. Pendidikan Jasmani

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani pula merupakan mata pelajaran yang memberikan penekanan tentang pendidikan melalui aktiviti fizikal bagi membantu pelajar menjadi cergas serta membantu memperkembangkan pertumbuhan mental, fizikal, sosial, rohani dan emosi pelajar. [Lumpkin \(2008\)](#) menyatakan bahawa Pendidikan Jasmani bukan sahaja pendidikan melalui aktiviti fizikal, tapi pendidikan yang bercorak fizikal melalui aktiviti sosial dan mental.

3. Metod Kajian

Kajian tinjauan ini menggunakan soal selidik sebagai alat untuk memperoleh data bagi memenuhi tujuan kajian untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah rendah. Dalam kajian ini, pengkaji mengaplikasikan pensampelan secara rawak dan berdasarkan Jadual Penentuan Saiz Sampel [Krejcie dan Morgan\(1970\)](#). Seramai 123 orang murid daripada beberapa buah sekolah sekitar Pulau Pinang dipilih

untuk mengisi soal selidik yang disediakan. Pemilihan lokasi sampel ini adalah kerana kajian ini belum pernah dilaksanakan di lokasi tersebut.

Bagi mendapatkan data kajian ini, pengkaji mendapatkan kebenaran daripada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia sebelum melaksanakan kepada sampel kajian yang dikehendaki. Pengkaji juga mendapatkan kebenaran guru besar sekolah yang terlibat bagi menjalankan soal selidik dan mendapatkan data untuk kajian ini. Setelah mendapat kebenaran, barulah pengkaji melaksanakan soal selidik kepada sampel-sampel yang dipilih dengan tempoh masa yang ditetapkan. Soal selidik diberikan melalui *Google Form* bagi memudahkan responden menjawab dan pengkaji juga mudah untuk mengutip dan menyimpan data yang diperolehi.

Soal selidik *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* untuk mengukur tahap aktiviti fizikal murid dan *Physical Activity Enjoyment Scales (PACES)* untuk mengukur tahap keseronokan murid telah diubahsuai dari segi bahasa dan aktiviti mengikut kesesuaian bahasa untuk dijawab oleh sampel. Instrumen soal selidik *PAQ-C* adalah untuk melihat tahap aktiviti fizikal kanak-kanak. Manakala Instrumen soal selidik *PACES* untuk melihat tahap keseronokan kanak-kanak. Penggunaan skala 5 mata dalam bahagian ini adalah untuk menjawab item-item kajian.

Selepas mendapat data yang dikehendaki, data-data tersebut dianalisis menggunakan perisian Pakej Statistik Sains Sosial (SPSS) versi 26. Penggunaan perisian ini adalah untuk membantu memudahkan pengkaji menganalisis data yang diperolehi mengikut hasil kajian yang diperlukan. Untuk mendapatkan nilai min dalam analisis deskriptif, data akan dianalisis. [Jadual 1](#) menunjukkan jadual interpretasi skor min yang diadaptasi dalam kajian [Jamil \(2002\)](#) yang akan digunakan untuk melihat tahap skor min yang diperolehi.

Jadual 1: Jadual Interpretasi Skor Min

Min Skor	Tahap
1.00 – 2.33	Rendah
2.34 – 3.66	Sederhana
3.67 – 5.00	Tinggi

4. Hasil Kajian

Dalam hasil kajian ini, pengkaji ingin mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah rendah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pengkaji turut ingin mengkaji hubungan tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid.

4.1. Tahap Aktiviti Fizikal dan Keseronokan Murid Semasa Pandemik Covid 19

Objektif pertama kajian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal murid semasa pandemik Covid 19 dan penutupan sekolah dilaksanakan. Berdasarkan analisis kajian dalam [Jadual 2](#), min keseluruhan yang diperolehi bagi tahap aktiviti fizikal murid semasa pandemik Covid 19 ialah ($M = 2.37$, $SP = 0.49$) iaitu berada pada tahap sederhana berdasarkan pada [Jadual 1](#). Oleh itu, tahap aktiviti fizikal murid sekolah rendah semasa pandemik Covid 19 adalah berada di tahap sederhana.

Jadual 2: Statistik Deskriptif

	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Tahap Semasa	123	2.3727	.48840	Sederhana
Tahap Selepas	123	3.0844	.53124	Sederhana

4.2. Tahap Aktiviti Fizikal dan Keseronokan Murid Selepas Pandemik Covid 19

Objektif kedua kajian ini adalah untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal murid sekolah rendah selepas pandemik Covid 19 dan penutupan sekolah dilaksanakan. Berdasarkan hasil kajian [Jadual 2](#), min keseluruhan yang diperolehi bagi tahap aktiviti fizikal murid sekolah rendah semasa pandemik Covid 19 ialah ($M = 3.08$, $SP = 0.53$) iaitu berada pada tahap sederhana berdasarkan pada [Jadual 1](#). Oleh itu, tahap aktiviti fizikal murid sekolah rendah selepas pandemik Covid 19 adalah berada di tahap sederhana, namun meningkat lebih daripada tahap fizikal murid semasa pandemik Covid 19.

4.3. Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal dan Keseronokan Sekolah Rendah

Berdasarkan hasil kajian, nilai ujian *Pearson r* bagi mengkaji hubungan dua pemboleh ubah yang dikaji ini ialah (123 , $p = 0.000$) = 0.45 , $p < 0.05$ ([Jadual 3](#)). Menurut [Cohen \(1998\)](#), kekuatan hubungan antara pemboleh ubah dapat dinilai mengikut tafsiran pekali korelasi. Pekali korelasi, r dapat dilihat kekuatannya dari 0.30 hingga 0.49 menunjukkan kekuatan sederhana. Oleh itu, $r = 0.45$ menunjukkan hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan keseronokan mempunyai kekuatan pada tahap sederhana. Kajian ini juga menunjukkan bahawa hubungan kedua pemboleh ubah itu mempunyai hubungan signifikan.

Jadual 3: Ujian Korelasi Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal dan Keseronokan

		Tahap Semasa	Tahap Selepas
Tahap Semasa	Korelasi <i>Pearson</i>	1	.454**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	123	123
Tahap Selepas	Korelasi <i>Pearson</i>	.454**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	123	123

** Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed).

5. Perbincangan Kajian

Pengkaji menjalankan kajian tinjauan ini adalah untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan serta hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah rendah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Berdasarkan hasil kajian, pengkaji dapat mengenal pasti apakah dapatan yang diterima berdasarkan objektif kajian yang dibina.

Tujuan pertama kajian ini adalah untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid semasa pandemik Covid 19 atau semasa penutupan sekolah. Hasil kajian ini mendapati tahap tersebut berada pada tahap sederhana. Hal ini adalah disebabkan semasa pandemik Covid 19, murid terpaksa berada di dalam rumah dan segala aktiviti fizikal tidak dilakukan seperti biasa. Mereka juga berasa tidak seronok

kerana pergerakan terbatas disebabkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) untuk mengelakkan penularan jangkitan virus. Menurut Singh et al (2020), hal ini turut melanggar norma kanak-kanak yang suka bermain, berseronok, pergi ke sekolah dan meneroka pelbagai perkara bersama kawan-kawan yang mengakibatkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Oleh kerana itu, tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid berada di tahap sederhana semasa penutupan sekolah.

Seterusnya, pengkaji menjalankan kajian tinjauan ini untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal dan keseronokan selepas pandemik Covid 19 atau selepas sekolah dibuka semula. Hasil kajian bagi objektif kedua ini mendapati tahap tersebut berada pada tahap sederhana tetapi meningkat daripada tahap aktiviti fizikal semasa penutupan sekolah. Tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid selepas pembukaan sekolah berada pada tahap sederhana kerana murid mula diberikan kebebasan untuk melakukan aktiviti fizikal dengan norma yang baharu dan murid juga mula berasa seronok terutamanya dalam kelas Pendidikan Jasmani selepas aktiviti fizikal dapat dilaksanakan serta berpeluang melakukan bersama rakan-rakan. Clark (2005) turut menyatakan bahawa keseronokan merupakan aspek psikologi yang menjadi teras dalam motivasi dan komitmen di dalam aktiviti sukan.

Namun, kanak-kanak masih terikat dengan penggunaan gajet disebabkan pendedahan penggunaan gajet untuk kegunaan sesi pembelajaran semasa penutupan sekolah. Berdasarkan kajian Hanisah dan Azizah (2022), penggunaan gajet secara berlebihan dan dalam jangka masa yang panjang pada setiap hari menyebabkan perkembangan fizikal, sosial dan emosi kanak-kanak terbantut. Oleh itu, tahap ini masih berada di tahap sederhana tetapi meningkat sedikit selepas pandemik kerana murid mula merasakan seronok dapat melakukan aktiviti fizikal dengan bebas tetapi masih tetap menggunakan gajet yang telah menjadi rutin dalam kehidupan seharian.

Tambahan lagi, objektif terakhir kajian ini adalah untuk mengetahui hubungan tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid. Berdasarkan analisis data melalui Ujian Korelasi *Pearson*, nilai r yang diterima menunjukkan kedua-dua pemboleh ubah ini mempunyai hubungan yang signifikan pada tahap sederhana. Hal ini adalah disebabkan apabila tahap aktiviti fizikal murid sekolah rendah meningkat, tahap keseronokan murid juga akan turut meningkat. Menurut Ying dan Koh (2019), faedah fizikal dan mental akan diperoleh oleh kanak-kanak apabila mereka sering melakukan aktiviti fizikal. Oleh itu, hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan keseronokan, walaupun berada pada kekuatan yang sederhana, hubungan ini tetap memberikan kesan yang positif.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menunjukkan tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan semasa pandemik Covid 19 berada pada tahap sederhana manakala tahap tersebut selepas pandemik Covid 19 juga berada pada tahap sederhana tetapi meningkat berbanding tahap semasa penutupan sekolah. Kajian ini yang turut mengkaji hubungan antara dua pemboleh ubah ini juga, turut menunjukkan hubungan yang signifikan pada kekuatan tahap sederhana. Berdasarkan kajian ini, pengkaji mendapati terdapat peningkatan tahap aktiviti fizikal dan keseronokan murid sekolah antara semasa dan selepas pandemik Covid 19 terutamanya semasa penutupan sekolah dan selepas sekolah dibuka semula.

Kesimpulannya, pengetahuan baru dapat diberikan melalui hasil kajian ini kepada semua terutamanya guru untuk merancang atau melaksanakan aktiviti-aktiviti fizikal yang bersesuaian apatah lagi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani agar murid sentiasa berada dalam keadaan aktif dan seterusnya dapat melahirkan murid yang mempunyai emosi yang baik ke arah kesihatan mental yang lebih baik. Harapan pengkaji agar kajian ini dapat membuka ruang kepada pengkaji lain untuk melaksanakan kajian yang lebih baik berdasarkan hasil kajian ini. Pengkaji lain juga turut dapat menjalankan kajian dengan mengkaji pemboleh ubah yang berbeza untuk memberikan hasil kajian impak tinggi.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia, keluarga dan semua sahabat saya yang membantu secara langsung atau tidak langsung dalam menyiapkan kajian ini. Terima kasih juga kepada semua pihak responden yang terlibat dan memberikan sokongan dalam kajian ini dan memudahkan proses pengumpulan data.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan dan bantuan daripada mana-mana pihak.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis melaporkan tiada sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Clark, A. V. (2005). *Psychology of moods*. Nova Publishers
- Cohen. (1998). Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. *Health Psychology*, 17, 214—223.
- Hanisah Mat & Azizah Zain. (2022). Kesan Penggunaan Gajet Terhadap Kanak-kanak semasa Pengajaran dan Pembelajaran dalam Norma Baharu. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 15(2022), 29-37.
- Haslina Kamis et al. (2017). Corak Aktiviti Fizikal Dan Hubungannya Dengan Obesiti Dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah di Felda. *Journal of Education and Social Sciences*, 6(2).

- Hojman, P. (2017). Exercise protects cancer through regulation of immune function and inflammation. *Biochem Soc Trans*, 45(4), 905-911.
- James, F. S. & Micheal, P. (2020). Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, e0112.
- Jamil Ahmad. (2002). *Pemupukan budaya penyelidikan di kalangan guru di sekolah: Satu penilaian. Ph. D Dissertation*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Kaur H, Singh T, Arya YK, & Mittal S. (2020). Physical Fitness and Exercise During the Covid-19 Pandemic : A Qualitative Enquiry. *Front. Psychol.*, 11, 590172. doi:10.3389/fpsyg.2020.590172
- Kementerian Pendidikan Malaysia (2021). Retrieved 5 Februari 2021, from MOE: <https://www.moe.gov.my/en/muat-turun/pekeliling-dan-garis-panduan/4109-garis-panduan-pengurusan-dan-pengoperasian-sekolah-dalam-norma-baharu-2-0/file>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lesser IA & Nienhuis CP. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *Int J Environ Res Public Health*, 17(11), 3899.
- Lumpkin, A. (2008). *Physical Education, Exercise Sciences, and Sport Studies* (Edisi ke 6): McGraw Hill, Boston.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Paediatric Exercise Science*, 5(3), 275-285.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G (2020). Impact of COVID – 19 and Lockdown on Mental Health of Children and Adolescents: A Narrative Review with Recommendations. *Psychiatry Research*. 293.
- Wan Nawang, W.N.H., Abdul Razak, M.R., Ahmad, M. F., & Lamat, S.A. (2021). Tahap Penglibatan dalam Aktiviti Fizikal serta Aktiviti Sedentari Pelajar semasa Penularan Covid-19. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 10(1), 15-23.
- World Health Organization (WHO). (2020). Obesity. https://www.who.int/healthtopics/obesity#tab=tab_1
- Ying, C. S., & Koh, D. (2021). Integrasi Aktiviti Fizikal Dalam Bilik Darjah Terhadap Kanak- Kanak Tahun Satu. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 324-333.