

BAB SATU

PENDAHULUAN

Pengenalan

Perkaitan rapat di antara sikap terhadap aktiviti fizikal dengan amalan aktiviti fizikal diberi perhatian utama oleh pembentuk kurikulum pendidikan jasmani kebangsaan. Ini jelas kelihatan dalam senarai objektif utama kurikulum tersebut. Di antara objektif utama kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah ialah memberi penekanan kepada pemupukan sikap yang sihat dan positif terhadap sukan, kesihatan, kecergasan dan senaman (Kementerian Pendidikan Malaysia, 1988). Pemupukan sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal dilakukan di peringkat sekolah adalah dengan harapan individu pelajar akan mengamalkan hidup yang cergas dan sihat sepanjang hayat dan dapat membantunya dalam proses sosialisasi di peringkat sekolah mahupun komuniti.

Samada tercapai atau tidak hasrat murni ini bergantung kepada banyak faktor. Di antara faktor-faktor utama ialah faktor tenaga pengajar iaitu guru pendidikan jasmani khasnya dan guru aktiviti fizikal lain amnya. Tenaga pengajar ini perlulah terlebih dahulu bersikap positif terhadap pendidikan jasmani dan aktiviti fizikal di

samping mengamalkan aktiviti fizikal dalam kehidupan harian, kemudian barulah dapat melaksanakan tanggungjawab membimbing pelajar ke arah pencapaian matlamat yang telah digariskan dalam kurikulum dengan berkesan.

Atas kesedaran betapa pentingnya peranan guru dalam merealisasikan aspirasi negara inilah maka Bahagian Pendidikan Guru, Kementerian Pendidikan Malaysia memberi perhatian kepada usaha pemupukan sikap positif guru pelatih terhadap aktiviti fizikal. Perhatian ini diperlihatkan dalam penggubalan kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) sebagai salah satu opsyen pengajian dan Kurikulum Gerak Kerja Kokurikulum (GERKO) sebagai mata pelajaran dinamika dalam Kursus Diploma Perguruan Malaysia (KDPM) yang baru diperkenalkan dalam tahun 1996 (Bahagian Pendidikan Guru, 1996).

Dalam sukatan pelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, Kursus Diploma Perguruan Malaysia untuk opsyen Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (Bahagian Pendidikan Perguruan 1996), matlamat kurikulum digariskan sebagai satu usaha meningkatkan pengetahuan, kemahiran, nilai, amalan dan pengalaman asas kesihatan serta pergerakan fizikal guru pelatih. Usaha peningkatan aspek profesionalisme keguruan dan kemahiran sendiri ini sebenarnya bertujuan melahirkan guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan permulaan yang sihat sendiri dan dapat berperanan sebagai pendidik, pemimpin dan agen perubahan yang berkesan.

Sementara itu, sukatan pelajaran GERKO yang wajib dipelajari setiap guru pelatih KDPM (termasuk populasi kajian) pula menggariskan matlamatnya sebagai satu usaha bagi mengimbangkan perkembangan intelek, sosial, fizikal dan rohani di kalangan guru pelatih dengan tujuan melahirkan guru permulaan yang mempunyai pengetahuan, kemahiran, pengalaman dan berketrampilan dalam bidang GERKO. Mata Pelajaran dinamika ini memberi penekanan kepada empat komponen. Komponen pertama ialah Kecergasan Diri dan Pendidikan Jasmani & Kesihatan; komponen kedua ialah Pengurusan Kokurikulum; komponen ketiga ialah Sukan dan komponen keempat ialah Unit Beruniform (Bahagian Pendidikan Guru, 1996). Penguasaan Komponen Kecergasan Diri dan Pendidikan Jasmani & Kesihatan serta Komponen Sukan oleh guru pelatih diharap akan membolehkan guru pelatih sendiri mengamalkan aktiviti fizikal demi kehidupan yang cergas dan sihat sepanjang hayat. Kemudian dengan berbekalkan sikap dan amalan yang positif ini, apabila ke sekolah kelak guru pelatih diharap dapat mempromosikan gaya hidup yang cergas dan sihat di kalangan pelajar, komuniti di dalam dan komuniti di luar sekolah di samping berkeupayaan mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan. Dengan itu diharap akan tersemai dan terpupuklah kesedaran di kalangan rakyat Malaysia terutamanya generasi muda tentang betapa pentingnya amalan aktiviti fizikal demi pencapaian kehidupan yang sejahtera dalam era siber ini.

Aktiviti fizikal penting kepada manusia sejak dahulu kala lagi. Pada zaman purba, untuk ikhtiar hidup, manusia terpaksa bergantung kepada keberkesanan fungsi

tubuh badan mereka dalam pergerakan menjelajah, memburu dan mempertahankan diri. Pada zaman sekarang keadaan telah berubah. Dalam era perindustrian, automasi dan siber, peralatan yang canggih telah mengurangkan manusia daripada melakukan kerja manual, lantas mengurangkan penglibatan manusia dalam aktiviti fizikal bagi tujuan ikhtiar hidup. Kehidupan manusia menjadi semakin sedantari. Akibatnya, mereka menghadapi pelbagai masalah kesihatan dalam tamadun yang kompleks ini. Hakikat ini ditekankan oleh Blair (1993), dalam pernyataannya bahawa terdapat bukti kajian hari ini yang menunjukkan kurangnya senaman meninggikan kemungkinan seseorang itu menghidap sakit jantung, kencing manis, barah usus besar, ketegangan emosi dan pelbagai gejala lain. Persatuan Jantung Amerika baru-baru ini mengenal pasti ketidakaktifan fizikal sebagai faktor risiko independen dalam kejadian penyakit jantung koronari (Fletcher, 1992 dalam Kelley & Kelley, 1994). Dengan ini jelaslah bahawa manusia perlu mengelakkan kehidupan yang sedantari dan banyak melakukan aktiviti fizikal.

Namun begitu, kesanggupan manusia untuk melibatkan diri secara berterusan dalam aktiviti fizikal dikatakan berkaitan rapat dengan sikap mereka terhadap aktiviti fizikal itu sendiri. Menurut Fox dan Biddle (1988), pemupukan sikap positif terhadap aktiviti fizikal dapat membantu menyelesaikan masalah penyertaan berterusan remaja dalam aktiviti fizikal. Memandangkan guru pelatih sampel kajian merupakan golongan muda di mana 38.20 peratus daripada mereka masih berumur di bawah 20 tahun (Lampiran C) nescaya pendapat Fox dan Biddle ini masih terpakai dalam

memperihalkan sikap dan penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Maka, bagi memastikan guru pelatih mengamalkan gaya hidup sihat iaitu melibatkan diri dalam aktiviti fizikal, terlebih dahulu perlu memastikan mereka mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal.

Pemupukan sikap positif terhadap aktiviti fizikal merupakan satu usaha yang memerlukan banyak pihak memainkan peranan. Menurut Fentem dan Bassey (1978), selain daripada ibu bapa, sekolahlah berperanan penting dalam pemupukan sikap positif semua anak muda terhadap senaman. Tindakan ini dianggap perlu bagi memastikan amalan hidup yang aktif dapat dibentuk awal dan dapat berlanjutan ke alam dewasa dan tua. Ini bermakna selain daripada ibu bapa, gurulah orang yang perlu memainkan peranan utama dalam usaha pemupukan sikap positif pelajar terhadap senaman ataupun aktiviti fizikal . Sebelum dapat berbuat demikian, guru sendiri perlu mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal dan mengamalkan aktiviti fizikal harian. Dengan itu juga, sudah semestinyalah guru pelatih yang bakal menjadi guru perlu diasuh dan dididik supaya mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal di samping mengamalkan aktiviti harian bagi menjamin keberkesanan peranan mereka dalam usaha mempromosikan hidup aktif. Pemupukan sikap positif guru pelatih terhadap aktiviti fizikal ini dapat dilakukan melalui program pendidikan jasmani dan program aktiviti fizikal lain yang terancang. Selain daripada itu, usaha juga perlu diambil bagi memastikan penglibatan guru pelatih dalam amalan aktiviti fizikal di maktab tidak tersekat oleh masalah-masalah yang pada dasarnya dapat dikawal.

Penyataan Masalah

Kajian ini berusaha menyelidiki sikap guru pelatih lelaki dan perempuan terhadap aktiviti fizikal dalam pendidikan jasmani di maktab kajian. Aktiviti fizikal dalam kajian ini adalah satu konstruk yang mempunyai enam sub domain seperti yang disarankan oleh Kenyon (1968 dalam Tan,1991). Enam sub domain aktiviti fizikal yang dimaksudkan ialah aktiviti fizikal sebagai pengalaman sosial, aktiviti fizikal untuk kesihatan dan kecergasan, aktiviti fizikal sebagai pengalaman estetika, aktiviti fizikal sebagai usaha mengejar kepuasan berisiko (*pursuit of vertigo*), aktiviti fizikal sebagai katarsis dan aktiviti fizikal sebagai pengalaman asetik.

Seterusnya, dikaji juga hubungan di antara sikap guru pelatih terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan, iaitu isu utama masa kini tentang gaya hidup yang ingin dipromosikan di kalangan semua lapisan masyarakat, dengan pengalaman mengajar mereka dan penglibatan mereka dalam sukan kompetitif di maktab. Di samping itu, kajian ini juga berusaha mengenal pasti punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang berpotensi menjadi sekatan kepada penglibatan guru pelatih dalam aktiviti fizikal.

Pada masa kini, fenomena hidup sedantari yang membawa kepada masalah kesihatan seperti kegemukan dan penyakit koronari melanda semua lapisan

masyarakat termasuklah pelajar sekolah dan guru pelatih maktab. Keketaraan masalah kurang aktif di kalangan pelajar jelas dibayangkan oleh Menteri Pendidikan sendiri dalam Ucapan Utamanya di Persidangan Persatuan Pendidikan Jasmani, Sains Sukan dan Kecergasan Malaysia baru-baru ini (Sunday Star, Februari 8,1998). Menurut Datuk Seri Najib, generasi pelajar sekarang kurang cenderung kepada aktiviti fizikal dan beliau berharap sukatan baru mata pelajaran Pendidikan Jasmani (dalam perancangan) yang berfokus kepada kecergasan fizikal akan secara tidak langsung menghasilkan generasi Malaysia yang lebih cergas dan tangkas.

Harapan Menteri Pendidikan ini mungkin tidak dapat menjadi kenyataan hanya dengan bergantung semata-mata kepada sukatan baru Pendidikan Jasmani tanpa mengambil kira pelaksanaannya iaitu guru yang semestinya perlu mempunyai sikap positif terhadap aktiviti fizikal dan secara peribadi mengamalkan gaya hidup yang aktif. Buat masa ini guru yang dimaksudkan ini amat kekurangan. Menurut pengakuan Tuan Sheikh Kamarruddin Sheikh Ahmad dari Universiti Putra Malaysia, guru yang tidak berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani atau yang tidak terlatih untuk mengajar Pendidikan Jasmani tetapi disuruh mengajar, telah menyebabkan pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani menjadi lebih teruk dan menyedihkan (Sunday Star, Februari 8,1998). Pernyataan Tuan Sheikh Kamarruddin ini memberi satu gambaran tentang betapa pentingnya tenaga pengajar dalam merealisasikan matlamat pendidikan.

Maka jelaslah bahawa guru yang bersikap positif terhadap aktiviti fizikal dan secara peribadi mengamalkan gaya hidup yang aktif diperlukan bagi menjamin keberkesanan fungsi mata pelajaran Pendidikan Jasmani iaitu memupuk dan mendidik pelajar ke arah pengamalan gaya hidup yang aktif dan sihat. Dan guru-guru yang diingini ini perlu dihasilkan melalui proses keguruan yang sistematik dan sensitif kepada keperluan semasa. Dengan erti kata lain, semasa menjadi guru pelatih itulah sikap positif terhadap aktiviti fizikal dan amalan aktif dalam aktiviti fizikal perlu disemai dan diasuh.

Memandangkan usaha Bahagian Pendidikan Guru ke arah pencapaian matlamat menghasilkan guru permulaan yang mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal telah diperlihatkan dengan memasukkan komponen Kecergasan Diri dan Pendidikan Jasmani & Kesihatan dalam Mata Pelajaran GERKO (Bahagian Pendidikan Guru, 1996), maka ada perlunya dikaji keberkesanan usaha tersebut.

Sehingga kini, belum terdapat kajian tempatan yang menyelidiki sikap guru pelatih maktab perguruan terhadap aktiviti fizikal maka dapatan kajian ini diharap dapat membantu maktab kajian, maktab-maktab lain dan Bahagian Pendidikan Guru mengenal pasti sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal dan juga sekatan atau masalah dalam amalan aktiviti fizikal di maktab.

Soalan Kajian

Soalan kajian adalah seperti berikut :

1. Apakah sikap guru pelatih lelaki terhadap sub domain aktiviti fizikal sebagai pengalaman sosial, kesihatan dan kecergasan, usaha mengejar kepuasan berisiko (vertigo), pengalaman estetika, katarsis dan pengalaman asetik ?
2. Apakah sikap guru pelatih perempuan terhadap sub domain aktiviti fizikal sebagai pengalaman sosial, kesihatan dan kecergasan, usaha mengejar kepuasan berisiko (vertigo), pengalaman estetika, katarsis dan pengalaman asetik ?
3. Terdapatkah perbezaan yang signifikan tentang sikap guru pelatih lelaki terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan dari
 - i . pengalaman mengajar ?
 - ii . penglibatan dalam sukan kompetitif di maktab ?
4. Terdapatkah perbezaan yang signifikan tentang sikap guru pelatih perempuan terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan dari
 - i. pengalaman mengajar ?
 - ii. penglibatan dalam sukan kompetitif di Maktab ?
5. Apakah punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab ?

Definisi Operasi

Bahagian ini menerangkan konsep utama dalam kajian ini.

Sikap

Sikap merupakan perasaan, prasangka, ide dan persepsi seseorang terhadap sesuatu perkara atau situasi dan sikap tersebut diperolehi seseorang melalui pengalaman dan pengamatan. Dan dipercayai bahawa sikap dapat mencerminkan kecenderungan tingkahlaku seseorang itu sehubungan dengan perkara atau situasi berkenaan.

Pendidikan Jasmani

Dalam kajian ini, pendidikan jasmani merangkumi dua bahagian utama iaitu, pendidikan yang formal (dalam bentuk kuliah dan berdasarkan sukatan pelajaran dalam kurikulum) dan pendidikan tidak formal (program aktiviti fizikal lain). Pendidikan jasmani dilaksanakan di maktab kajian dengan tujuan peningkatan kemahiran profesionalisme keguruan dan kemahiran sendiri guru pelatih dalam usaha mencapai kesejahteraan hidup sepanjang hayat.

Guru Pelatih

Guru pelatih kajian ini ialah guru pelatih Maktab Perguruan Batu Pahat yang mengikuti Kursus Diploma Perguruan Malaysia dalam Semester Tiga pada sesi Julai 1997 (kecuali guru pelatih opsyen Pengajian Melayu /Pendidikan Jasmani dan Kesihatan).

Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal dimaksudkan sebagai semua bentuk pergerakan fizikal manusia sama ada bagi tujuan pertandingan, senaman atau rekreasi. Aktivitinya meliputi permainan aktif, sukan, senaman kalistenik, tarian, aktiviti lasak seperti berkayak, mendaki gunung, lumba basikal dan sebagainya.

Pengalaman Mengajar

Pengalaman mengajar bermaksud pengalaman individu menjadi tenaga pengajar di sekolah tanpa melalui program pendidikan keguruan terlebih dahulu. Perkhidmatannya bersifat sementara dan boleh ditamatkan bila-bila masa mengikut keperluan semasa. Gaji yang diperuntukkan adalah kurang daripada gaji guru terlatih.

Sukan Kompetitif Di Maktab

Sukan kompetitif di maktab dimaksudkan sebagai semua bentuk sukan tidak kira permainan ataupun olahraga yang dijalankan dalam bentuk pertandingan di semua peringkat samada di dalam mahupun di luar maktab sepanjang pegajian guru pelatih. Penglibatan guru pelatih dalam sukan kompetitif ini adalah secara sukarela dan tidak diwajibkan.

Aktiviti Fizikal sebagai Pengalaman Sosial

Adalah dipercayai bahawa penyertaan dalam aktiviti fizikal membolehkan seseorang memenuhi keperluan sosialnya. Ini dimungkinkan dengan wujudnya peluang untuk

bertemu dan berinteraksi dengan kenalan baru dan juga mengukuhkan perhubungan yang sedia ada (Tan,1991)

Aktiviti Fizikal sebagai Kesihatan dan Kecergasan

Pernyataan ini membawa maksud bahawa penyertaan dalam aktiviti fizikal dapat mempertingkatkan tahap kesihatan dan kecergasan individu (Tan,1991).

Aktiviti Fizikal sebagai Usaha Mengejar Kepuasan Berisiko (*Pursuit of Vertigo*)

Melalui aktiviti fizikal yang melibatkan kelajuan, pecutan, perubahan arah yang mendadak dan pendedahan kepada situasi yang penuh dengan bahaya, seseorang pelaku dikatakan akan beroleh kepuasan kerana terasa dirinya mampu mengawal keadaan yang merbahaya dan mencabar (Tan,1991).

Aktiviti Fizikal sebagai Pengalaman Estetika

Sub domain ini menyatakan bahawa terdapatnya aktiviti fizikal yang mempunyai kualiti keindahan dan kesenian ; enak dipandang lantas dapat memenuhi citarasa estetika (Tan,1991).

Aktiviti Fizikal sebagai Katarsis

Dalam aspek ini, aktiviti fizikal dianggap berkemampuan menyediakan saluran bagi individu melepaskan perasaan geram, mengurangkan ketegangan dan agresi (Tan,1991).

Aktiviti Fizikal sebagai Pengalaman Asetik (*Ascetic Experience*)

Aktiviti fizikal dikatakan dapat mewujudkan peluang bagi pelaku memperoleh satu tahap pencapaian yang diidamkan. Namun begitu, pencapaian tahap prestasi tersebut memerlukan proses latihan yang lama, strenus lagi gigih dan kesanggupan individu menghadapi saingan yang sengit tanpa beroleh ganjaran jangka pendek (Tan, 1991).

Kepentingan Kajian

Buat masa kini, terdapat sedikit kajian tempatan yang berusaha menyelidik sikap individu atau kumpulan individu terhadap aktiviti fizikal. Malahan pengkaji tidak mendapati kajian tempatan yang menyelidiki sikap guru pelatih maktab perguruan terhadap aktiviti fizikal. Oleh sebab itu dianggap bahawa dapatan kajian ini berpotensi menyumbangkan data kepada kajian masa akan datang yang melibatkan bidang yang sama.

Dalam kurikulum Kursus Diploma Perguruan Malaysia, pendidikan jasmani diajar kepada semua guru pelatih di bawah tajuk Kecergasan Diri dan Pendidikan Jasmani & Kesihatan iaitu sebagai salah satu komponen mata pelajaran Gerak Kerja Kokurikulum (GERKO). Komponen Kecergasan Diri dan Pendidikan Jasmani & Kesihatan diperuntukkan masa sejumlah 36 jam bagi jangkamasa lima semester ataupun sebanyak 34.29 peratus daripada masa keseluruhan (105 jam) mata pelajaran

GERKO (Bahagian Pendidikan Guru, 1996). Peruntukan ini mewajarkan satu tinjauan tentang sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal yang merupakan ciri utama pendidikan jasmani.

Kajian ini juga dijangka mampu membantu pihak maktab kajian mengenal pasti sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal supaya dapat dijadikan asas bagi merangka program aktiviti fizikal iaitu aktiviti pendidikan jasmani tidak formal yang lebih sesuai dengan kecenderongan sikap mereka. Di samping itu juga, melalui kajian ini, punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab kajian yang berpotensi menyekat penglibatan guru pelatih dalam aktiviti fizikal dapat dikenal pasti dan langkah intervensi yang tepat dan berkesan dapat diambil. Dengan program aktiviti fizikal yang efektif di maktab, diharapkan guru pelatih yang bersikap positif terhadap aktiviti fizikal akan beroleh pengalaman yang positif dalam amalan aktiviti fizikal sebagai amalan hidup yang dapat dikekalkan sepanjang hayat demi kesejahteraan diri mereka.

Selain daripada itu, adalah diharapkan agar bakal guru ini dapat memanjangkan amalan yang positif lagi berfaedah ini kepada anak didik mereka di sekolah dan ahli komuniti di dalam dan di luar sekolah nanti. Mudah-mudahan pengaruh ini dapat membantu pelajar memperoleh pengalaman positif dalam aktiviti fizikal dan dapat mendorong mereka untuk mengamalkan aktiviti fizikal dalam kehidupan harian. Nescaya perubahan sikap dan amalan tersebut dapat mengurangkan

masalah sosial di kalangan remaja hari ini. Dengan adanya teladan positif yang ditunjukkan oleh guru berkenaan nescaya ahli komuniti di dalam dan di luar sekolah pula akan terpenggil untuk menjadikan aktiviti fizikal sebagai amalan hidup yang sihat. Dengan itu hasrat negara untuk melihat rakyatnya hidup sihat dan sejahtera dalam era baru ini dapat direalisasikan.

Di samping itu, perancang kurikulum pendidikan jasmani dan sukan untuk pendidikan keguruan pula dapat menjadikan dapatan kajian ini sebagai salah satu panduan dalam menghasilkan kandungan kurikulum yang dapat memenuhi citarasa dan kehendak kumpulan sasarannya; aktiviti-aktiviti fizikal yang dipilih seharusnya menepati kecenderungan sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal yang mempunyai pelbagai sub domain. Dengan itu diharapkan masa depan pendidikan jasmani akan menjadi lebih cerah dan fungsinya menjadi lebih berkesan dan bermakna lagi.

Batasan Kajian

Responden dalam sampel kajian datang dari sebuah maktab perguruan sahaja. Oleh itu, dapatan kajian ini hanya dapat digunapakai untuk guru pelatih maktab lain yang mempunyai ciri-ciri yang sama dengan guru pelatih di maktab yang dikaji.

Kedua, dapatan kajian ini dianalisis secara agregat maka unsur terperinci mungkin tidak ternyata. Jadi batasan ini mungkin mempengaruhi validiti kajian.

Ketiga, Inventori Kenyon iaitu senarai soal selidik sikap yang diguna bagi mendapatkan data dalam kajian ini pula telah dipertahan dengan beberapa teknik reliabiliti dan validiti oleh Tan (1991), maka pengkaji menggunakan inventori tersebut atas kepercayaan bahawa inventori tersebut mempunyai reliabiliti dan validiti.

Akhirnya, disebabkan kekurangan masa dan batasan kewangan maka kajian yang lebih meluas lagi tidak dapat dijalankan.