Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2023, Volume 8, Issue 1, e002051
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i1.2051

Tahap Kecergasan Fizikal Selepas Covid-19 dalam kalangan Murid Sekolah Rendah

(Physical Fitness Level among Primary School Students after Covid-19)

Ann Lee Chong Ling[1*], Mohd Khairi bin Zawi[2]

[1]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: p112213@siswa.ukm.edu.my
[2]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: khairiz@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Ann Lee Chong Ling
(p112213@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:
Kecergasan
Ujian segak
Murid sekolah rendah
Tahap kecergasan fizikal
Pasca Covid

KEYWORDS:
Fitness level
Primary school students
After COVID

CITATION:
Ann, L. C. L. & Mohd Khairi Zawi. (2023). Tahap Kecergasan Fizikal Selepas Covid-19 dalam kalangan Murid Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 8*(1), e002051. https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i1.2051

ABSTRAK

Pandemik Covid-19 yang melanda di seluruh dunia termasuk Malaysia telah memberi impak yang signifikan kepada setiap individu. Dengan pandemik ini, penutupan sekolah telah mengehadkan pelaksanaan aktiviti fizikal bagi murid-murid di sekolah. Murid-murid terkurung di rumah kerana perintah kawalan dan perlu belajar melalui internet dengan duduk di depan komputer atau menggunakan telefon bimbit. Murid-murid telah mengamalkan gaya hidup sedentari dan tidak menjalankan aktiviti fizikal. Kajian ini adalah untuk mengkaji tahap kecergasan murid-murid selepas mengamalkan gaya hidup sedentari sepanjang pandemik ini melalui ujian SEGAK. Seramai 300 orang murid yang terdiri daripada murid tahun 4 hingga tahun 6 dari SJKC Shang Wu, Pulau Pinang telah dipilih sebagai sampel kajian. Murid-murid telah menjalani ujian SEGAK dan skor-skor bagi ujian tersebut telah dikumpulkan dan dianalisis. Secara keseluruhan, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa walaupun penurunan pelaksanaan aktiviti fizikal berlaku semasa pandemik, tetapi status BMI dan tahap kecergasan murid masih di tahap cergas iaitu melebihi min skor keseluruhan untuk status cergas dalam SEGAK kebangsaan m=12. Implikasi kajian ini turut memberi panduan kepada para pendidik agar dapat merancang aktiviti fizikal yang akan membawa manfaat kepada murid-murid dengan meningkatkan lagi tahap kecergasan mereka.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that has hit the whole world including Malaysia significantly impacted every individual. With this pandemic, school closures have limited physical activities for students. Students are confined at home due to the control order and have to learn via the internet by sitting in front of a computer or using a mobile phone. The students have adopted a sedentary lifestyle and do not engage in physical activity. This study is to examine the students' fitness level after adopting a sedentary lifestyle throughout

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

this pandemic through the SEGAK test. A total of 300 students consisting of students from year 4 to year 6 from SJKC Shang Wu, Penang were taken as a study sample. The students have taken the SEGAK test and the scores for the test have been collected and analyzed. Overall, the findings of this study show that although the decrease in the implementation of physical activity occurred during the pandemic, the BMI status and the fitness level of the students are still at a fit level, which is above the mean overall score for fit status in the national SEGAK, m=12. The implications of this study also guide educators so that they can plan physical activities that will benefit students by increasing their fitness levels to a higher level.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini adalah salah satu daripada kajian yang telah mengkaji berkaitan hubungan antara tahap kecergasan fizikal dengan tahap indeks jisim badan(BMI) dan pencapaian Ujian SEGAK murid di sekolah rendah. Selain itu, kajian ini juga menyumbang kepada literatur sedia ada berkaitan pemahaman mengenai tahap kecergasan fizikal dan tahap BMI.

1. Pengenalan

Sejak Disember 2019, virus SARS-CoV-2, yang bertanggungjawab terhadap penyakit COVID-19, telah merebak ke seluruh dunia dan menyebabkan pandemik global. Perkembangan terbaik kanak-kanak boleh dicapai melalui aktiviti fizikal dan tidur yang mencukupi. Pandemik COVID-19 telah memberi kesan kepada kanak-kanak, termasuk peningkatan tingkah laku yang tidak aktif. Penyebaran meluas virus COVID-19 telah menjejaskan kesihatan dan kehidupan sosial kanak-kanak. Sekatan sosial, seperti sekatan atau kuarantin, yang membantu mencegah penyebaran lebih meluas mempunyai kesan ke atas kehidupan masyarakat. Ia juga memberi kesan kepada kehidupan sosial kanak-kanak dan remaja. Had sosial meningkatkan risiko masalah kesihatan kanak-kanak dan remaja, termasuk perubahan dalam aktiviti, tingkah laku sedentari, corak tidur, pendedahan skrin dan isu kesihatan mental. Kajian itu mendakwa bahawa pandemik koronavirus baru telah meningkatkan tahap kemurungan, kebimbangan dan gangguan tidur pada kanak-kanak dan remaja (Armstrong & Welsman, 1994). Penurunan aktiviti fizikal kanak-kanak adalah berkaitan dengan dasar penutupan sekolah semasa pandemik COVID-19.

Satu kajian menjelaskan tahap aktiviti fizikal murid berada pada tahap yang sederhana dalam kalangan murid tahap dua sekolah rendah semasa wabak COVID-19 (Abdul Lamat & Denise Koh, 2022). Berdasarkan kajian Sabariah, Mohd Radzani dan Erwan (2021), penglibatan aktiviti fizikal menunjukkan bahawa aktiviti fizikal mingguan pelajar berada dalam kategori tidak aktif sewaktu pandemik COVID-19. Dalam kajian Kaur et al. (2020) mengenai kecergasan fizikal dan senaman semasa pandemik Covid-19 semasa perintah kawalan pergerakan, ramai mempunyai persepsi yang negatif dan motivasi untuk bersenam berkurangan. Kebanyakan mengisi masa lapang mereka dengan media sosial. Aktiviti fizikal yang tidak mencukupi pada kanak-kanak boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan mental kanak-kanak. Perubahan dalam aktiviti fizikal yang berlaku pada kanak-kanak akibat sekatan sosial semasa wabak adalah peningkatan dalam tingkah laku yang tidak aktif. Berdasarkan hasil kajian, dengan dasar penutupan sekolah semasa pandemik, kanak-kanak cenderung mengalami penurunan dalam aktiviti fizikal dan

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

peningkatan tingkah laku sedentari berbanding ketika mereka pergi ke sekolah (Wan Nawang et al., 2021). Ini boleh meningkatkan kejadian berat badan berlebihan pada kanak-kanak usia sekolah. Berdasarkan huraian ini, tujuan ulasan ini adalah untuk menerangkan tahap kecergasan murid berdasarkan perubahan dalam tingkah laku sedentari kanak-kanak semasa pandemik COVID-19 (Armstrong & Welsman, 1994). Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap kecergasan fizikal pasca-covid-19 dalam kalangan murid sekolah rendah.

2. Tinjauan Literatur

2.1. Pandemik Covid-19

Apabila dunia menjadi semakin saling berkaitan, begitu juga risiko yang kita hadapi. Pandemik COVID-19 tidak berhenti di sempadan negara. Ia telah menjejaskan orang ramai tanpa mengira kewarganegaraan, tahap pendidikan, pendapatan atau jantina. Ibu bapa menyokong pelajar dari latar belakang istimewa dan mereka bersemangat serta mampu untuk belajar, mereka boleh mencari jalan untuk belajar secara sendiri untuk melepasi pintu sekolah yang tertutup dengan peluang pembelajaran alternatif. Mereka daripada latar belakang yang kurang bernasib baik selalunya peluang belajar kekal ditutup apabila sekolah mereka ditutup (Bambra et al., 2020).

Penutupan sekolah di seluruh negara di kebanyakan negara *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) dan rakan kongsi, majoritinya berlangsung sekurang-kurangnya 10 minggu. Walaupun komuniti pendidikan telah melakukan usaha bersepadu untuk mengekalkan kesinambungan pembelajaran dalam tempoh ini, pelajar-pelajar terpaksa lebih bergantung kepada sumber mereka sendiri untuk meneruskan pembelajaran dari jauh melalui Internet, televisyen atau radio. Guru juga terpaksa menyesuaikan diri dengan konsep pedagogi baru dan cara penyampaian pengajaran, yang mungkin mereka tidak dilatih. Pelajar dari kumpulan yang paling terpinggir tidak mempunyai akses kepada sumber pembelajaran digital atau tidak mempunyai daya tahan dan penglibatan untuk belajar sendiri, merekalah dalam kumpulan berisiko ketinggalan daripada pembelajaran (Bambra et al., 2020).

2.2. Tahap penglibatan aktiviti fizikal

Satu elemen yang penting dari segi kesihatan dan kualiti hidup ialah aktiviti fizikal. Penglibatan aktiviti fizikal yang sistematik dan secara berterusan membawa banyak manfaat ke atas kecergasan fizikal dan kesihatan (Tison et al., 2020). Shahidi et al (2020) menyatakan bahawa wabak COVID-19 telah menjejaskan sistem kesihatan dan kehidupan seharian manusia secara mendalam di seluruh dunia. Menurut kajian Medan et al. (2021), 43.7 peratus rakyat Malaysia tidak menjalankan hidup secara aktif dan ini dibuktikan melalui Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2006. Juhaizad dan Mohd Radzani (2020) berpendapat bahawa penglibatan diri dalam aktiviti fizikal amat memberi kesan kepada kesihatan tubuh badan. Risiko mendapat penyakit diabetes, penyakit serangan jantung, masalah tekanan darah tinggi, masalah kerapuhan tulang dan masalah berat badan berlebihan dapat dikurangkan dengan penglibatan yang aktif dalam apa sahaja aktiviti fizikal di samping mampu meningkatkan kecergasan diri seseorang (Warburton et al., 2007; Tremblay et al., 2011).

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

2.3. Kecergasan fizikal

Kecergasan untuk kesihatan dipercayai memberi individu perlindungan daripada ancaman penyakit hipokinetik (kekurangan pergerakan) seperti penyakit jantung, kegemukan dan pelbagai penyakit otot dan tulang. Fungsi dan kebolehan seseorang untuk bersaing dalam aktiviti sukan dengan bertenaga, berdaya kuasa, kekuatan, berdaya tahan, kemahiran dan sebagainya merupakan kecergasan untuk prestasi.

Kecergasan individu merupakan situasi fizikal seseorang individu yang boleh melakukan aktiviti harian dengan efektif, menyertai acara sukan atau rekreasi serta mempunyai lebihan tenaga untuk digunakan sekiranya berlaku kecemasan (Singh et al., 2012). Kecergasan fizikal juga membawa maksud satu keadaan di mana seseorang itu mempunyai cukup tenaga untuk melaksanakan tugas-tugas hariannya tanpa merasa letih dan masih bertenaga untuk kegiatan masa senggangnya. Di samping itu, seseorang itu masih mempunyai tenaga untuk bertindak jika berlaku kecemasan. Ia juga merupakan aspek yang sangat penting dalam program latihan dan bertujuan untuk meningkatkan keupayaan biomotor atlit ke tahap optimum.

3. Metod Kajian

Populasi dan sampel kajian adalah terdiri daripada murid Tahun 4-Tahun 6 yang belajar di SJKC Shang Wu, Pulau Pinang. Kriteria memilih sampel kajian adalah seperti berikut: murid tahun 4 hingga tahun 6 yang berumur 10 tahun hingga ke 12 tahun, murid yang belajar di SJKC Shang Wu serta menjalankan Ujian SEGAK pada bulan April dengan cara yang betul. Seramai 300 orang murid telah menjawab borang soal selidik mengenai maklumat demografi mereka dan data Ujian SEGAK telah diperoleh. Elemen-elemen dalam Ujian SEGAK terdiri daripada 5 bahagian iaitu indeks jisim badan (BMI), naik turun bangku 3 minit, tekan tubi, ringkuk tubi dan jangkauan melunjur.

Bagi menganalisis data bagi tujuan kajian ini, pengkaji menggunakan SPSS untuk menganalisis hubungan BMI murid dengan tahap kecergasan fizikal murid. Selain itu, pengkaji juga menjalankan analisis deskriptif terhadap data yang dikumpulkan.

4. Dapatan Kajian

Untuk mendapat data tentang tahap kecergasan fizikal murid di SJKC Shang Wu, data ujian SEGAK bulan April telah dikumpulkan. Seramai 300 orang murid tahun 4 hingga tahun 6 di SJKC Shang Wu terlibat dalam kajian ini. Jadual 1 menunjukkan laporan demografi sampel kajian yang disenaraikan mengikut frekuensi dan peratusan. Berdasarkan Jadual 1, terdapat 94 orang murid Tahun 4, 105 orang murid Tahun 5 dan 101 orang murid Tahun 6. Murid lelaki terdiri daripada 152 orang (50.7%), manakala murid perempuan terdiri daripada 148 orang (49.3%).

Jadual 1: Latar Belakang Demografi

Kategori		Frekuensi	Peratus (%)
Tahun	Tahun 4	94	31.3
	Tahun 5	105	35.0
	Tahun 6	101	33.7
Jantina	Lelaki	152	50.7
	Perempuan	148	49.3

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

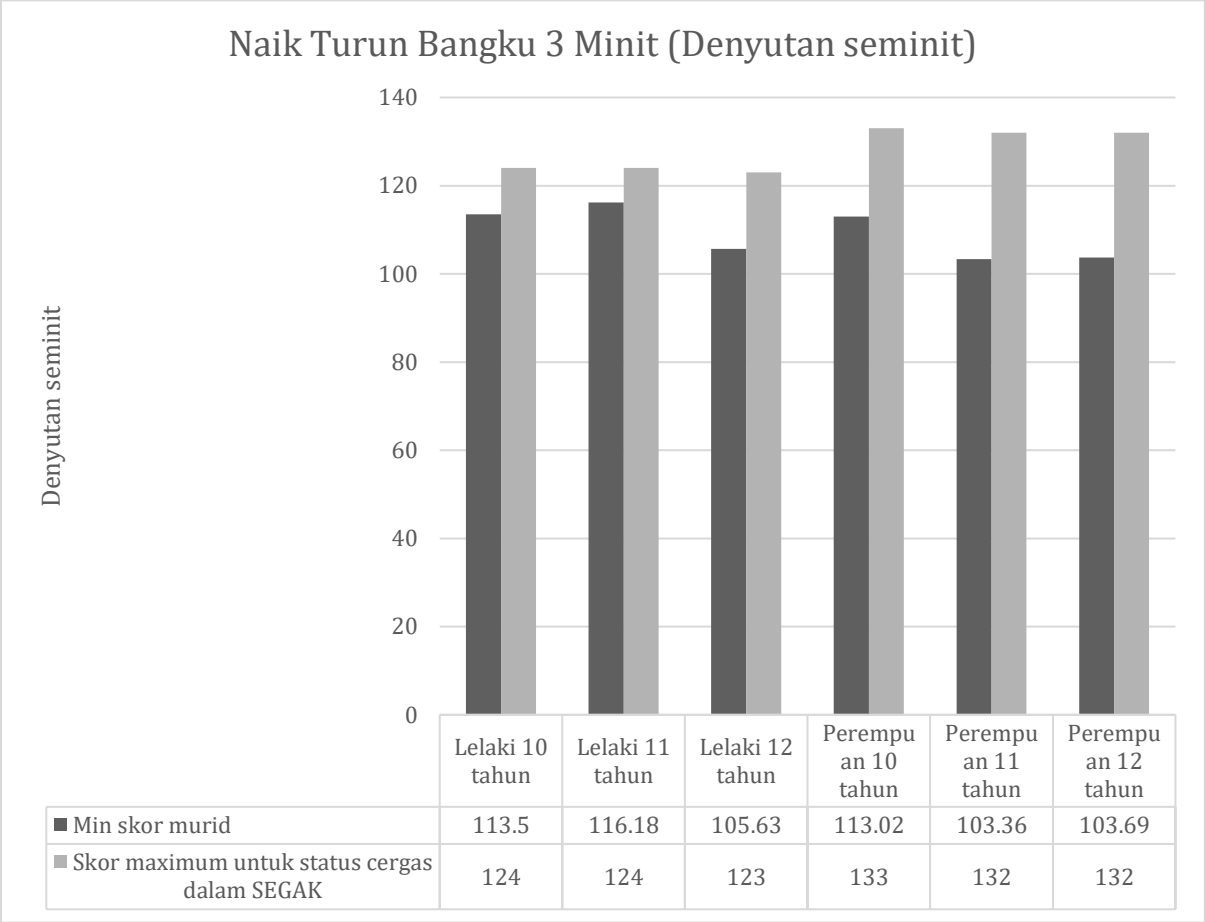
Jadual 2 menunjukkan status BMI murid. Seramai 167 orang murid berada dalam status berat badan normal iaitu 55.7%, manakala 35 orang murid (11.7%) berstatus susut berat badan, 58 orang murid (19.3%) berstatus berlebihan berat badan dan 40 orang murid (13.3%) berstatus obesiti.

Jadual 2: Status BMI murid

Status BMI	Frekuensi	Peratus(%)
Susut Berat Badan	35	11.7
Berat Badan Normal	167	55.7
Berlebihan Berat Badan	58	19.3
Obes	40	13.3
Jumlah	300	100

Berdasarkan Carta 1, murid-murid telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian naik turun bangku 3 minit iaitu denyutan seminit murid selepas naik turun bangku selama 3 minit kurang daripada skor maksimum untuk status cergas.

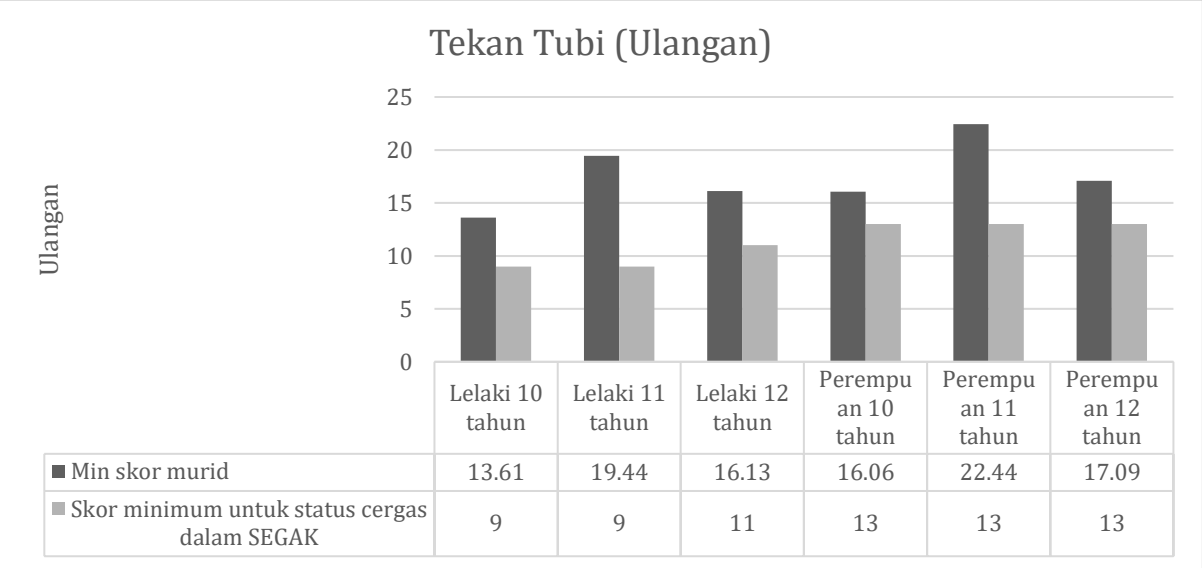
Carta 1: Min skor murid untuk ujian naik turun bangku 3 minit



© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Berdasarkan Carta 2, murid-murid telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian tekan tubi.

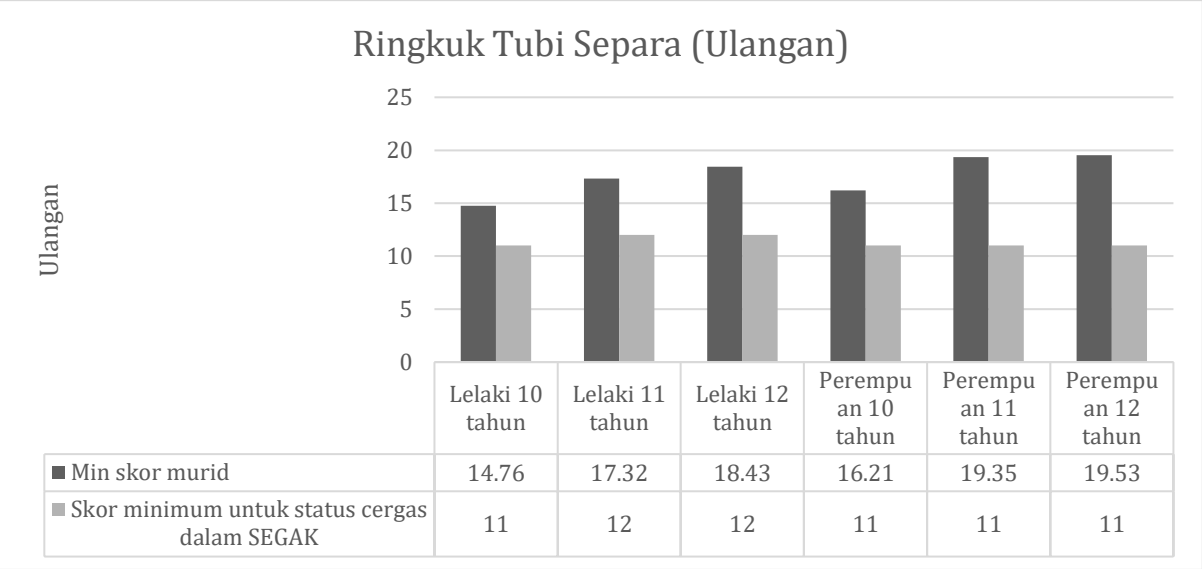
Carta 2: Min skor murid untuk ujian tekan tubi



	Lelaki 10 tahun	Lelaki 11 tahun	Lelaki 12 tahun	Perempuan 10 tahun	Perempuan 11 tahun	Perempuan 12 tahun
Min skor murid	13.61	19.44	16.13	16.06	22.44	17.09
Skor minimum untuk status cergas dalam SEGAK	9	9	11	13	13	13

Berdasarkan Carta 3, murid-murid telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian ringkuk tubi separa.

Carta 3: Min skor murid untuk ujian ringkuk tubi separa

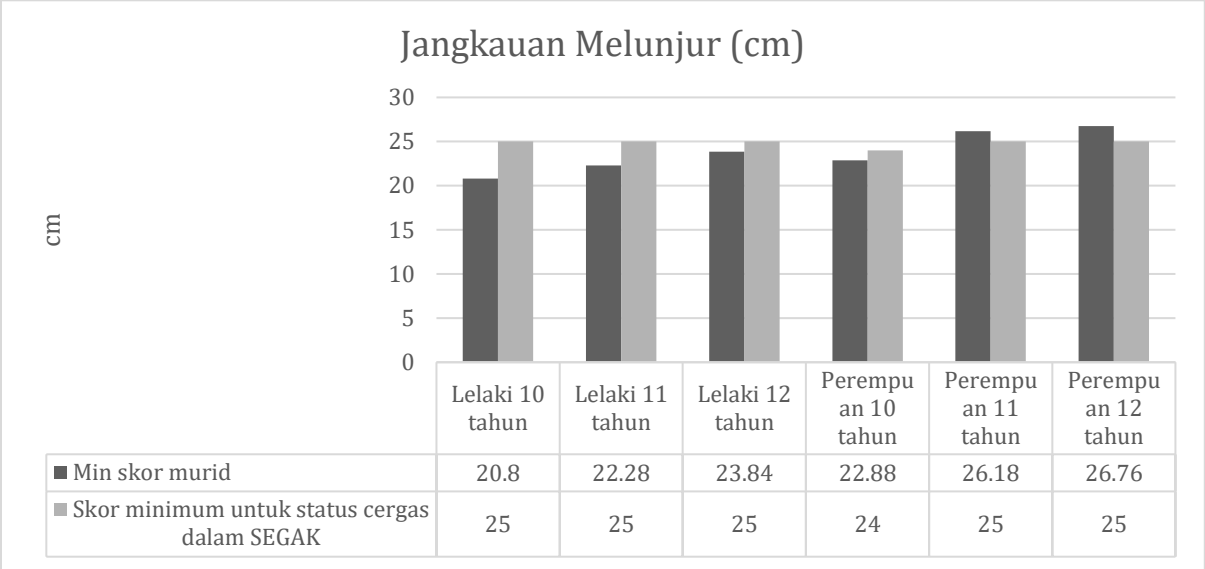


	Lelaki 10 tahun	Lelaki 11 tahun	Lelaki 12 tahun	Perempuan 10 tahun	Perempuan 11 tahun	Perempuan 12 tahun
Min skor murid	14.76	17.32	18.43	16.21	19.35	19.53
Skor minimum untuk status cergas dalam SEGAK	11	12	12	11	11	11

Berdasarkan Carta 4, murid lelaki 10,11, 12 tahun dan murid perempuan 10 tahun tidak mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian jangkauan melunjur. Manakala, murid perempuan 11 dan 12 tahun telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian jangkauan melunjur.

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

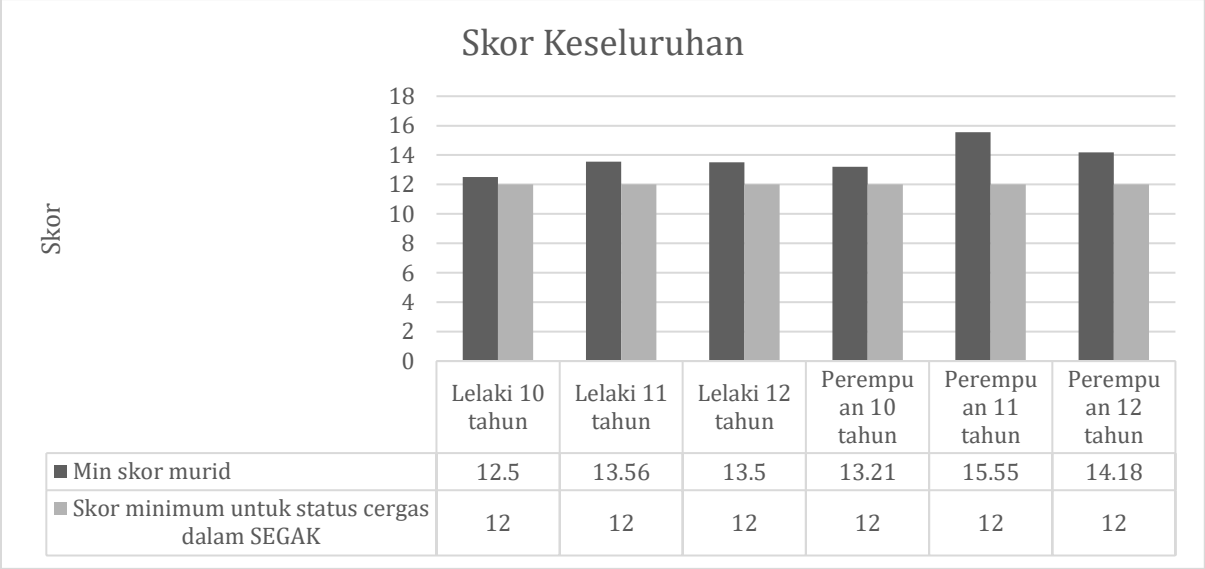
Carta 4: Min skor murid untuk ujian jangkauan melunjur



	Lelaki 10 tahun	Lelaki 11 tahun	Lelaki 12 tahun	Perempuan 10 tahun	Perempuan 11 tahun	Perempuan 12 tahun
Min skor murid	20.8	22.28	23.84	22.88	26.18	26.76
Skor minimum untuk status cergas dalam SEGAK	25	25	25	24	25	25

Berdasarkan Carta 5, secara keseluruhan, semua murid lelaki dan perempuan 10, 11 dan 12 tahun telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian SEGAK mengikut norma kebangsaan SEGAK.

Carta 5: Min skor murid untuk skor keseluruhan



	Lelaki 10 tahun	Lelaki 11 tahun	Lelaki 12 tahun	Perempuan 10 tahun	Perempuan 11 tahun	Perempuan 12 tahun
Min skor murid	12.5	13.56	13.5	13.21	15.55	14.18
Skor minimum untuk status cergas dalam SEGAK	12	12	12	12	12	12

5. Perbincangan

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap kecergasan murid tahun 4 hingga tahun 6 di SJKC Shang Wu berdasarkan pencapaian ujian SEGAK selepas pandemik Covid-19.

5.1. Status BMI

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, terdapat 35 orang atau 11.7% murid mempunyai berat badan yang susut, 167 orang atau 55.7% murid mempunyai berat badan normal, 58 orang atau 19.3% murid mempunyai berat badan berlebihan dan 40

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

orang atau 13.3% murid mengalami obesiti. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan BMI murid masih berada di status berat badan normal walaupun penurunan aktiviti fizikal berlaku kerana dasar penutupan sekolah semasa pandemik COVID-19.

5.2. Hubungan status BMI murid dengan skor tahap kecergasan SEGAK

Berdasarkan Post Hoc Mann-Whitney U test, kajian ini menunjukkan tahap signifikan (0.003, $p<0.05$), namun terdapat perbezaan yang signifikan untuk skor tahap kecergasan terhadap status BMI berat badan normal dan obesiti dan ia juga menunjukkan tahap signifikan (0.017, $p<0.05$), namun terdapat perbezaan yang signifikan untuk skor tahap kecergasan terhadap status BMI berlebihan berat badan dan obesiti. H01 telah berjaya ditolak kerana ia menunjukkan perbezaan yang signifikan untuk skor tahap kecergasan terhadap status BMI berat badan normal dan obesiti serta status BMI berlebihan berat badan dan obesiti. Hubungan di antara status BMI dengan tahap kecergasan murid tidak linear. Murid yang susut berat badan, berlebihan berat badan dan obes telah mempunyai tahap kecergasan yang lebih lemah berbanding dengan murid yang mempunyai berat badan normal.

5.3. Tahap pencapaian murid untuk status cergas berasaskan norma kebangsaan ujian SEGAK

Berdasarkan hasil dapatan kajian, murid-murid telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian naik turun bangku 3 minit, tekan tubi dan ringkuk tubi separa. Hasil dapatan kajian ini membuktikan bahawa penutupan sekolah atau pengurangan aktiviti fizikal di sekolah disebabkan oleh pandemik tidak menjejaskan tahap kecergasan murid-murid. Walau bagaimanapun, murid lelaki 10,11, 12 tahun dan murid perempuan 10 tahun tidak mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian jangkauan melunjur. Manakala, murid perempuan 11 dan 12 tahun telah mencapai paras skor minimum untuk status cergas yang perlu dicapai oleh murid dalam ujian jangkauan melunjur. Hal ini menunjukkan penurunan tahap kecergasan dari segi fleksibiliti murid. Secara keseluruhan, murid mencapai paras skor yang minimum berdasarkan norma kebangsaan ujian SEGAK.

Perubahan dalam aktiviti fizikal yang berlaku pada kanak-kanak akibat sekatan sosial semasa wabak adalah peningkatan dalam tingkah laku yang tidak aktif. Namun, berdasarkan dapatan kajian, 55.7% murid masih berada di status berat badan normal. Secara keseluruhan, tahap kecergasan murid juga mencapai paras skor minimum iaitu cergas walaupun dengan kekurangan aktiviti fizikal semasa pandemik.

6. Kesimpulan

Dapat dirumuskan bahawa tahap kecergasan murid tidak bergantung kepada aktiviti Pendidikan Jasmani atau aktiviti kokurikulum di sekolah semata-matanya. Walaupun kajian-kajian lepas menyatakan bahawa semasa pandemik Covid-19, oleh sebab penutupan sekolah, sekatan sosial dan sebagainya, penurunan aktiviti fizikal telah berlaku di kalangan murid, tetapi menurut dapatan kajian ini, murid masih berada di status BMI normal dan tahap kecergasan yang cergas. Berdasarkan kajian Constantini et al. (2021), remaja yang terus mengambil bahagian dalam program berstruktur dalam talian semasa tempoh perintah kawalan pergerakan adalah ketara lebih berdaya tahan dan aktif secara fizikal, mereka juga mempunyai kesihatan yang lebih tinggi, kepuasan

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

yang tinggi terhadap kehidupan, dan keupayaan untuk menghadapi pandemik, berbanding mereka yang tidak mengambil bahagian dalam aktiviti atau program yang dijalankan atas talian. Aktiviti fizikal secara sistematik dan konsisten perlu dijalankan oleh murid untuk mengekalkan tahap kecergasan mereka dan meningkatkan kesihatan fizikal (Medan et al., 2021).

Walau bagaimanapun, kajian ini mempunyai beberapa batasan yang tidak boleh dielakkan. Sebagai contoh, murid mencatat sendiri keputusan Ujian SEGAK dengan bantuan rakannya selepas mereka menjalankan ujian tersebut. Jadi mungkin berlaku kesilapan semasa mengira atau ketepatan pergerakan tidak dapat dipantau dengan teliti. Dapatan kajian ini dapat dijadikan panduan kepada para pendidik bukan sahaja mengajar murid menjalankan aktiviti fizikal di sekolah semasa waktu persekolahan, para pendidik seharusnya mendidik murid cara untuk menjalankan aktiviti fizikal supaya murid dapat menjalankan aktiviti fizikal tanpa bimbingan tidak mengira di mana mereka dan pada bila-bila masa sahaja. Seperti kajian yang dijalankan oleh Nurulhuda dan Tajul (2021), motivasi ekstrinsik boleh membantu murid untuk terus menjalankan aktiviti fizikal semasa pandemik di tempat kediaman masing-masing dengan akses kepada fasiliti yang sedia ada untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat. Kajian akan datang boleh memberi tumpuan kepada murid di seluruh negara dan juga orang dewasa di masyarakat untuk melihat tahap kecergasan mereka selepas pandemik Covid-19 secara berperingkat. Selain itu, kajian akan datang boleh melihat hubungan antara aktiviti fizikal yang dijalankan semasa pandemik dengan tahap kecergasan mereka selepas pandemik.

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 merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus ikhlas kepada penyelia saya, Prof. Madya Dr. Mohd Khairi Bin Zawi, keluarga dan sahabat yang terlibat dalam membantu saya secara langsung mahupun tidak langsung dalam membantu dan mendorong saya untuk menyiapkan kajian ini. Terima kasih kepada pihak sekolah SJKC Shang Wu, Pulau Pinang kerana memberi sokongan penuh dalam kajian dan memudahkan proses untuk mendapat data.

Kewangan (*Funding*)

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

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan dalam kajian dan penerbitan artikel ini.

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Rujukan

Abdul Lamat Abdul Manan & Denise Koh. (2022). Tahap Aktiviti Fizikal dan Tahap Keseronokan Murid Sekolah Rendah Ketika Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *7*(4), e001468.

Armstrong, N., & Welsman, J. R. (1994). Penilaian dan tafsiran kecergasan aerobik pada kanak-kanak dan remaja. *Kajian Sains Sukan Senaman*, *22*(1), 435–476.

Bambra, C., Riordan, R., Ford, J., & Matthews, F. (2020). Pandemik COVID-19 dan ketidaksamaan kesihatan. *Jurnal Epidemiologi dan Kesihatan Komuniti*, *74*(11), 964–968.

Constantini, K., Markus, I., Epel, N., Jakobovich, R., Gepner, Y., & Lev-Ari, S. (2021). Penyertaan berterusan remaja Israel dalam program sukan dalam talian semasa pandemik covid-19 dikaitkan dengan daya tahan yang lebih tinggi. *Jurnal Antarabangsa Penyelidikan Alam Sekitar dan Kesihatan Awam*, *18*(8), 4386.

Juhaizad A. J., & Mohd Radzani A. R. (2020). Motivasi dan Penglibatan Aktiviti Fizikal dalam Kalangan Staf Kolej Universiti Widad di Kuantan, Pahang. *Jurnal Dunia Pendidikan* *2*(1),204-214. https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/8929

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

Medan, E., Radzani, M., Razak, A., & Ismail, E. (2021). Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal dan Kecergasan Fizikal Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak di Kapit , Sarawak (The Level of Involvement of Physical Activity and Physical Fitness among Football Players in Kapit , Sarawak). *Jurnal Dunia Pengurusan, 3*(1), 150–158.

Nurulhuda, A.M.Z & Tajul, A.M. (2021). Motivasi dan Tahap Aktiviti Fizikal Semasa Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities(MJSSH)*, *6*(8), 109-120.

Sabariah Yusuf, Md Radzani Abd Razak, & Erwan Ismail. (2021). Hubungan antara Penglibatan Aktiviti Fizikal dengan Tahap Kecergasan Fizikal Semasa Pandemik COVID-19 dalam kalangan Pelajar Kolej Profesional MARA. *Jurnal Dunia Pendidikan 3*(1), 28-45.

Shahidi, S.H., Stewart Williams, J. & Hassani, F. (2020), Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatr*, 109, 2147-2148. https://doi.org/10.1111/apa.15420

Singh, A,, Uijtdewilligen, L., Twisk, J.W.R, van Mechelen, W., & Chinapaw, M.J.M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 166*(1), 49–55.

Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Annals of internal medicine*, *173*(9), 767–770. https://doi.org/10.7326/M20-2665

Tremblay, M.S., Warburton, D.E.R., Janssen, I. Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M.E.,Audrey Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian Physical Activity Guidelines. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*, 36, 36–46.

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.

Warburton, D.E.R., Katzmarzyk, P.T., Rhodes, R.E., & Shephard, R.J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*. *32*(Suppl. 2E), S16–S68.

© 2023 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).