

Tahap Literasi Fizikal Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah di Sarawak

(The Level of Physical Literacy of Primary School Physical Education Teachers in Sarawak)

Kong Chak Hock^{1*}, Denise Koh Choon Lian²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: aaronkong9150@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: denise.koh@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Kong Chak Hock
(aaronkong9150@gmail.com)

KATA KUNCI:

Literasi fizikal
Guru pendidikan jasmani
Faktor demografi

KEYWORDS:

Physical literacy
Physical education teachers
Demographic factors

CITATION:

Kong, C. H., & Denise, K. C. L. (2024). Tahap Literasi Fizikal Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah di Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 9(7), e002890.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i7.2890>

ABSTRAK

Guru Pendidikan Jasmani (PJ) memainkan peranan penting dalam proses mendidik murid dari aspek jasmani untuk mencapai matlamat falsafah pendidikan negara. Guru PJ yang mempunyai literasi fizikal tinggi mampu menjadi contoh kepada pelajar dan dapat menyampaikan pengajaran dengan lebih berkesan dalam waktu PJ. Jadi, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan literasi fizikal berdasarkan ciri demografi responden seperti indeks jisim badan, kekerapan bersukan dalam seminggu dan pencapaian tertinggi dalam sukan. Borang soal selidik diberikan kepada guru PJ sekolah-sekolah rendah di Sarawak secara atas talian melalui aplikasi Telegram. Seramai 180 orang guru PJ (80 orang lelaki dan 100 orang perempuan) telah mengisi soal selidik tersebut. Dapatan kajian menunjukkan guru PJ sekolah rendah di Sarawak mempunyai tahap literasi fizikal yang tinggi (min = 4.19, sp = 0.380). Terdapat perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan jantina ($F=17.332$, $p=0.00$), kekerapan bersukan dalam seminggu ($F=14.914$, $p<0.01$) dan tahap pencapaian sukan ($F=6.556$, $p<0.001$) guru PJ. Hasil kajian juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara literasi fizikal guru PJ dengan BMI guru ($F=0.025$, $p=0.876$) melalui ujian regresi. Namun begitu, hasil kajian mendapati 30.6% responden mengalami masalah berat badan berlebihan dan 10% responden adalah obes. Seorang guru PJ yang mempunyai BMI yang normal mampu menjadi teladan dan inspirasi kepada murid dalam aspek kecergasan dan kesihatan. Guru berliterasi fizikal yang tinggi pula dapat memberikan motivasi kepada murid untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Selain itu, guru PJ berliterasi fizikal tinggi dapat membantu dalam keberkesanan pembelajaran subjek pendidikan jasmani dengan demonstrasi yang sesuai.

ABSTRACT

The Physical Education (PE) Teacher plays an important role in the process of educating students from a physical aspect to achieve the goals of the national educational philosophy. PE teachers who have high physical literacy are able to be an example to students and can deliver lessons more effectively during PE time. So, this study aims to identify the physical literacy relationship based on demographic characteristics of the respondents such as body mass index, frequency of sports in a week and highest achievement in sports. Questionnaire forms were given to PE teachers of primary schools in Sarawak online through the Telegram application. A total of 180 PE teachers (80 males and 100 females) have filled out the questionnaire. The findings of the study show that primary school PE teachers in Sarawak have a high level of physical literacy (mean = 4.19, $sp = 0.380$). There is a significant difference in the level of physical literacy of primary school PE teachers in Sarawak based on gender ($F=17.332$, $p=0.00$), frequency of sports in a week ($F=14.914$, $p<0.01$) and level of sports achievement ($F=6.556$, $p<0.001$) PE teacher. The results of the study also show that there is no relationship between the physical literacy of PE teachers and the teacher's BMI ($F=0.025$, $p=0.876$) through a regression test. However, the results of the study found that 30.6% of respondents were overweight and 10% of respondents were obese. A PE teacher who has a normal BMI can be a role model and inspiration to students in terms of fitness and health. Teachers with high physical literacy can motivate students to maintain a healthy lifestyle. In addition, PE teachers with high physical literacy can help in the effectiveness of learning physical education subjects with appropriate demonstrations.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang literatur dengan mendedahkan tahap literasi jasmani guru PE di Sarawak. Menggunakan soal selidik dalam talian, ia menghasilkan formula penilaian baru dan menunjukkan perbezaan signifikan dalam literasi berdasarkan jantina, kekerapan senaman, dan pencapaian olahraga. Kajian ini juga mencadangkan peningkatan dalam latihan dan pengajaran untuk keberkesanan yang lebih baik.

1. Pengenalan

Pada masa kini, pelajar didapati kurang melakukan aktiviti fizikal dalam kehidupan harian mereka. Mereka lebih tertarik dengan gajet elektronik berbanding dengan aktiviti fizikal. Kajian [Mahbob dan Othman \(2022\)](#) mendapati 90.5% daripada responden yang berumur 13 hingga 25 tahun memperuntukkan kurang 4 jam sehari dalam permainan video dan 74.6% mempunyai tingkah laku ketagihan bermain. Jadi, penggunaan teknologi moden telah mengubah perkembangan mereka. Menurut kajian [Judan et al. \(2022\)](#), faktor keletihan fizikal dan mental, kekeliruan dalam mengimbangkan pencapaian akademik dengan sukan menyumbang dalam masalah tersebut.

Sebagai seorang guru terutamanya guru Pendidikan Jasmani (PJ) memainkan peranan yang penting untuk memberikan motivasi kepada pelajar untuk terus aktif dalam sukan sepanjang hayat. Guru PJ yang mempunyai tahap literasi fizikal yang tinggi mampu membimbing dan memberikan motivasi kepada pelajar yang ketagihan bermain permainan video dan gajet. Dengan kefahaman, pengetahuan dan contoh kelakuan baik yang ada pada guru PJ, seseorang pelajar akan sedar akan kepentingan bersukan.

[Whitehead \(2013\)](#) menyatakan bahawa semakin sedikit orang yang meneruskan aktiviti fizikal selepas meninggalkan sekolah dan aktiviti riadah yang tidak aktif semakin meningkat. Beliau turut berasa bimbang akan kes obesiti dan tekanan orang ramai semakin meningkat. Di Malaysia, masalah obesiti membawa kesan yang buruk dan menyumbang kepada penyakit-penyakit yang serius seperti penyakit jantung dan diabetes ([Taher, 2020](#)). Jadi, guru PJ memainkan peranan penting untuk memberikan motivasi, kefahaman, keyakinan kepada pelajar untuk mengamalkan aktiviti fizikal yang sihat sepanjang hayat.

Pandemik *COVID-19* memberi kesan yang negatif kepada semua bidang termasuk pendidikan. Setelah mencapai kejayaan dalam program vaksinasi dan sistem perkhidmatan kesihatan yang terkawal, Malaysia telah memasuki fasa peralihan pada 1 April 2022. Namun begitu, terdapat sebilangan pelajar yang masih takut untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal di sekolah. Kajian [Nawang et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah adalah dalam intensiti yang sederhana sahaja.

Menurut kajian [Syofian dan Gazali \(2021\)](#), kekurangan pergerakan fizikal pada fasa Pandemik *COVID-19* menyebabkan penambahan berat badan pelajar kerana pembelajaran dilakukan secara atas talian. Pada masa kini, aktiviti PJ dan kokurikulum dapat dilaksanakan di sekolah. Namun begitu, pelajar perlu menyesuaikan diri dengan aktiviti fizikal atau kokurikulum selepas peralihan fasa endemik. Jadi, peranan sebagai seorang guru PJ penting untuk membimbing dan merangsang individu untuk mengamalkan senaman fizikal secara rutin, untuk mengekalkan dan meningkatkan kesihatan mereka ([Silva-Filho et al., 2020](#)).

Selain itu, [World Health Organization \(2020\)](#) mentakrifkan aktiviti fizikal sebagai sebarang pergerakan badan memerlukan tenaga otot termasuk pergerakan pada masa lapang dan pengangkutan pergi dan balik dari tempat kerja. Menurut laporan [World Health Organization \(2022\)](#), hari ini, lebih daripada 80% remaja dan 27% orang dewasa tidak memenuhi tahap aktiviti fizikal yang dicadangkan. Jadi, guru PJ memainkan peranan penting untuk menyokong perkembangan literasi fizikal pelajar supaya mereka mempunyai motivasi, berkeyakinan diri, berkemahiran motor dan mengamalkan gaya hidup yang sihat sepanjang hayat. Untuk mencapai maklumat tersebut, guru PJ sendiri harus mempunyai tahap literasi fizikal yang tinggi untuk membuat demonstrasi pergerakan yang mampu dibelajari oleh pelajar melalui pemerhatian mereka.

1.1. Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan bagi mengetahui tahap literasi fizikal guru pendidikan jasmani sekolah rendah di Sarawak.

- i. Untuk meneliti hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan BMI guru.

- ii. Untuk meneliti hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan pencapaian sukan guru.
- iii. Untuk meneliti hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan kekerapan bersukan dalam seminggu.

1.2. Persoalan Kajian

- i. Apakah hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan BMI guru?
- ii. Apakah hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan pencapaian sukan guru?
- iii. Apakah hubungan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan kekerapan bersukan dalam seminggu?

1.3. Hipotesis Kajian

Hipotesis H1: Tidak ada perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan kekerapan bersukan dalam seminggu.

Hipotesis H2: Tidak ada perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan tahap pencapaian sukan.

Hipotesis H3: Tidak ada hubungan yang signifikan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak dengan BMI guru.

2. Sorotan Literatur

Dengan merujuk kepada Kamus Dewan Edisi Keempat, fizikal merujuk kepada tubuh badan atau jasmani. Definisi literasi yang diberikan oleh [United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization \(2024\)](#) merujuk kepada keupayaan untuk mengenal pasti, memahami, mentafsir, mencipta, berkomunikasi dan mengira, menggunakan bahan bercetak dan bertulis yang dikaitkan dengan pelbagai konteks. Literasi melibatkan kesinambungan pembelajaran dalam membolehkan individu mencapai matlamat membangunkan pengetahuan dan potensi mereka dalam komuniti dan masyarakat yang lebih luas ([United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2004](#)).

PJ membangunkan kecekapan jasmani supaya semua kanak-kanak boleh bergerak dengan cekap, berkesan dan selamat serta memahami apa yang mereka lakukan ([Mashuri et al., 2019](#)). PJ di sekolah adalah cara yang paling berkesan dan inklusif untuk menyediakan semua kanak-kanak. PJ adalah satu-satunya mata pelajaran sekolah yang fokus utamanya adalah pada badan, aktiviti fizikal, kecergasan fizikal, kesihatan dan membantu kanak-kanak mengembangkan corak dan minat terhadap fizikal aktiviti. Selain itu, PJ juga penting untuk perkembangan yang sihat dan yang menjadi asas untuk mengamalkan gaya hidup sihat apabila menjadi dewasa.

Literasi fizikal adalah "motivasi, keyakinan diri, kecekapan fizikal, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggungjawab untuk mengekalkan usaha dalam aktiviti fizikal yang aktif sepanjang hayat" ([Whitehead, 2010](#)). Selain itu, [Taplin \(2019\)](#) menyokong definisi yang dinyatakan oleh [Whitehead \(2013\)](#). Artikel tersebut menyokong kegunaan metafora 'literasi fizikal sebagai perjalanan'. Tambahan pula, artikel itu mencadangkan pengalaman kehidupan seseorang yang berliterasi tinggi harus berkongsi dengan orang lain seperti kawan dan saudara-mara. Dengan merakam,

menceritakan semula dan memetakan cerita, gaya hidup sihat seseorang individu mampu mempengaruhi kehidupan masyarakat.

[Almond \(2013\)](#) pula menyatakan literasi fizikal mengandungi perkataan nilai dan persefahaman. Ini adalah perkataan yang sangat penting kerana literasi fizikal mempunyai implikasi untuk mempromosi mengamalkan penglibatan aktif dalam perjalanan hidup. Penglibatan yang aktif dalam aktiviti fizikal yang bertujuan mempunyai keupayaan untuk memperkayakan kehidupan secara signifikan dan mengurangkan risiko mereka kepada beberapa penyakit kronik. Pemahaman tentang literasi fizikal membantu orang ramai menyedari kepentingan dan tanggungjawab bersama. Pemahaman ini perlu ada di peringkat orang dewasa supaya dapat mencipta persekitaran yang harmoni dan sejahtera.

PJ merupakan satu subjek yang penting dalam kurikulum pendidikan formal dalam sistem pendidikan Malaysia ([Kilue & Muhamad, 2017](#)). Menurut Surat Pekeliling Ikhtisas Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) Bilangan 8 Tahun 2016: Pelaksanaan Kurikulum Standard Sekolah Rendah ([Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020](#)), peruntukan masa untuk subjek PJ di sekolah rendah adalah 36 jam setahun. 30 minit bagi satu sesi PdP dan dilaksanakan berselang hari dalam seminggu.

Tujuan PJ adalah untuk memupuk nilai patuh akan peraturan, nilai yakin diri, meningkatkan kemahiran fizikal dan menanam semangat bekerjasama dalam kalangan pelajar. Subjek ini juga mendorong pelajar melibatkan diri dalam aktiviti sukan secara aktif dan mengamalkan gaya hidup yang sihat sepanjang hayat. Dengan ini, pelajar akan mempelajari kemahiran untuk mengambil langkah-langkah yang rasional dalam situasi kecemasan dan dapat mengaplikasikan amalan hidup yang sihat.

[Whitehead \(2010\)](#) telah memperkenalkan konsep literasi fizikal pada tahun 1993. Menurut beliau, literasi fizikal merupakan kecenderungan untuk memanfaatkan keupayaan manusia yang merangkumi motivasi, keyakinan, kecekapan fizikal, pengetahuan dan pemahaman kepada nilai dan mengambil tanggungjawab untuk mengekalkan usaha atau aktiviti fizikal dalam sepanjang kehidupan. [Almond \(2013\)](#) pula menjelaskan literasi fizikal mempunyai implikasi dalam membimbing dan mempromosi aktiviti fizikal untuk memperkayakan kehidupan orang ramai. Beliau turut menyatakan bahawa bukan guru sahaja yang memainkan peranan penting dalam usaha membangunkan literasi fizikal anak muda atau dewasa tetapi itu adalah tanggungjawab orang ramai. Hal ini dapat mengurangkan risiko mereka terhadap penyakit kronik dan membolehkan orang ramai mencergaskan kehidupan mereka.

Konsep literasi fizikal berasal daripada kajian [Sartre \(1957\)](#), [Burkitt \(1999\)](#), [Gill \(2000\)](#), dan [Modell \(2003\)](#) tentang Monisme, Eksistensialisme dan Fenomenologi. Konsep ini diasaskan melalui sudut pandangan Monist dan oleh itu menolak dualisme. Komitmen terhadap Monisme dicerminkan dalam definisi yang merangkumi tiga daripada ciri utama sifat manusia - afektif, fizikal dan kognitif. Fokus hanya satu daripada bidang potensi manusia ini tidak membentuk celik fizikal. Untuk contoh membangunkan kemahiran pergerakan asas hanyalah elemen yang sangat kecil dalam menggalakkan literasi fizikal.

Terdapat beberapa kekeliruan mengenai hubungan antara literasi fizikal dan PJ. Walau bagaimanapun literasi jasmani bukanlah alternatif kepada PJ, dan juga tidak bersaing dengan PJ. Menurut Pernyataan Kedudukan Antarabangsa mengenai PJ oleh

[International Council of Sport Science and Physical Education \(2010\)](#), PJ merupakan satu bidang mata pelajaran dalam kurikulum sekolah manakala literasi jasmani adalah matlamat PJ. Matlamat yang boleh diutarakan dan dipertahankan dengan yakin untuk mendedahkan nilai intrinsik fizikal aktiviti. Guru tidak mengajar fizikal literasi dan sebaliknya mereka merancang, membimbing dan menyokong penglibatan pelajar dalam pengalaman yang memberi ganjaran, bermakna dan membangunkan harga diri dan penghormatan diri.

Terdapat juga kekeliruan tentang hubungan antara model pedagogi dan literasi fizikal. Literasi fizikal bukanlah model pedagogi. Walau bagaimanapun literasi fizikal boleh digalakkan melalui mana-mana model pedagogi, sama ada contohnya pendidikan sukan atau senaman berkaitan kesihatan. Walaupun dicadangkan bahawa model pedagogi boleh dipilih untuk digunakan dalam pendidikan jasmani, mengikut kesesuaian, matlamat setiap pelajar yang membuat meningkatkan literasi fizikal individu mereka harus menyokong semua kerja kurikulum atau luar kurikulum dalam pendidikan jasmani.

Kajian [Young et al. \(2020\)](#) yang menggunakan teori Bernstein tentang hubungan kurikulum dan pedagogi untuk menganalisis penilaian Literasi Fizikal dengan implikasi bagi bidang Kesihatan dan Pendidikan Jasmani. Enam alat penilaian PL yang dikenal pasti melalui tinjauan literatur yang sistematik. Hasil kajian bercadang penilaian literasi fizikal adalah penting dilaksanakan untuk menggubal kurikulum dan pedagogi yang lebih sesuai jika mendapati literasi fizikal pelajar rendah. Penilaian ini dapat mempengaruhi individu atau komuniti untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat sepanjang hayat.

Terdapat beberapa kajian yang membuat penilaian terhadap literasi fizikal ([Longmuir et al., 2015](#); [Sum et al., 2016](#)). Kajian [Sum et al. \(2016\)](#) meninjau persepsi literasi fizikal dalam kalangan guru PJ dengan tiga ciri utama iaitu: motivasi, keyakinan diri dan kecekapan fizikal, pemahaman, pengetahuan serta berinteraksi dengan persekitaran. Instrumen kajian ini dapat digunakan untuk mengenal pasti persepsi literasi fizikal seseorang. Manakala kajian [Longmuir et al. \(2015\)](#), the Canadian Assessment of Physical (CAPL) menawarkan penilaian komprehensif penglibatan dalam aktiviti fizikal, kecekapan fizikal, motivasi dan keyakinan, pengetahuan dan pemahaman sebagai komponen literasi fizikal. Penilaian ini digunakan untuk menilai literasi fizikal kanak-kanak yang berumur 8 hingga 12 tahun. Penilaian tersebut dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai literasi fizikal dan membuat penambahbaikan pada kelemahan semasa mengaplikasikan literasi fizikal.

Di Malaysia, terdapat beberapa kajian literasi fizikal telah dijalankan. Antaranya ialah kajian [Chang dan Koh \(2021\)](#) yang mendapati bahawa tahap persepsi literasi fizikal dalam kalangan guru pendidikan jasmani sekolah menengah adalah tinggi. Guru opsyen pendidikan jasmani mempunyai tahap literasi fizikal yang lebih tinggi berbanding dengan guru bukan opsyen. Dapatan ini disokong oleh kajian [Amin et al. \(2022\)](#) yang menunjukkan bahawa guru yang berpengalaman dan guru opsyen mempunyai persepsi literasi fizikal yang tinggi. Kajian tersebut juga menyatakan guru PJ lelaki, guru berbangsa Melayu dan guru mudah mempunyai tahap literasi fizikal yang lebih tinggi. Kedua-dua kajian ini mencadangkan guru opsyen PE dan guru mata pelajaran PJ yang berpengalaman mengajar subjek PJ supaya menjadi *role model* yang lebih baik kepada pelajar semasa pelajaran PJ dalam mengamalkan gaya hidup aktif.

3. Metod Kajian

Kajian ini dijalankan dalam bentuk kuantitatif yang menggunakan instrumen soal selidik. Populasi sasaran adalah guru PJ yang mengajar PJ di sekolah rendah di Sarawak untuk menyelidik dengan lebih baik tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di sarawak. Kaedah persampelan rawak berkelompok digunakan bagi bahagian dalam Sarawak. Respons daripada kumpulan sasaran diperoleh secara terus melalui kaedah ini (Cohen et al., 2007). Data terkini daripada Dayak Daily (2022) menunjukkan terdapat 25,365 guru sekolah rendah di Sarawak. Saiz sampel yang dikehendaki ditentukan dengan menggunakan formula Cochran (1963) di bawah, "n" bermaksud saiz sampel, "p" bermaksud saiz populasi, "z" bermaksud tahap yakin, "p" bermaksud perkadaran populasi, dan "e" bermaksud margin kesilapan.

$$n = N \times \frac{\frac{Z^2 \times p \times (1 - p)}{e^2}}{\left[N - 1 + \frac{Z^2 \times p \times (1 - p)}{e^2} \right]}$$

Untuk mengira sampel yang diinginkan, kajian ini menetapkan tahap keyakinan pada 90%, margin kesilapan pada 5%, dan perkadaran populasi pada 21%. Oleh itu, kajian ini akan melibatkan 180 guru yang mengajar pendidikan jasmani di sekolah rendah di Sarawak.

Kajian ini dijalankan dalam bentuk kuantitatif yang menggunakan instrumen berdasarkan soal selidik "Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) for Physical Education Teachers" (Sum et al., 2016). Ini adalah soal selidik yang mengandungi sembilan item. Soal selidik tersebut mengukur tiga domain: (i) pengetahuan dan kefahaman; (ii) diri dan keyakinan diri dan (iii) ekspresi diri dan komunikasi dengan yang lain. Hasil kebolehpercayaan Alfa Cronbach untuk persepsi literasi fizikal dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah rendah adalah 0.855 (9 item). Ini menunjukkan bahawa instrumen yang digunakan dalam kajian ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi.

Soal selidik dibina dalam bentuk format google form. Menyebarkan soal selidik melalui Telegram dan WhatsApp untuk pengisian secara atas talian. Kemudian, menganalisis data menggunakan statistik deskriptif (purata, peratusan, taburan frekuensi) untuk memahami demografi responden, serta melakukan analisis inferensi (ujian ANOVA dan Regression) untuk mengkaji hubungan antara tahap literasi fizikal dan latar belakang sukan.

4. Hasil Kajian

Jadual 1 menunjukkan bahawa 55.6% (n=100) guru pendidikan jasmani adalah perempuan, manakala 44.4% (n=80) adalah lelaki. Kebanyakan peserta berumur 31 hingga 40 tahun (58.3%, n=105). Majoriti berada dalam opsyen bukan opsyen PJ (50.6%, n=91) dan memiliki tahap kelulusan sarjana muda (82.8%, n=149).

Tempoh pengalaman mengajar 5 tahun atau kurang adalah 41.1% (n=74). Kebanyakan peserta mempunyai pencapaian sukan tertinggi sebelum ini adalah tiada (n=60, 33.3%). Frekuensi aktiviti fizikal 1-2 kali seminggu adalah 53.3% (n=96), dan 55.6% (n=100) mempunyai BMI normal.

Jadual 1: Taburan Demografi Responden

		Bilangan	Peratus
Jantina	Lelaki	80	44.4
	Perempuan	100	55.6
Umur	kurang daripada 31 tahun	28	15.6
	31 hingga 40 tahun	105	58.3
	41 hingga 50 tahun	37	20.6
	lebih daripada 50 tahun	10	5.6
Opsyen	Major Pendidikan Jasmani	22	12.2
	Minor Pendidikan Jasmani	67	37.2
	Bukan Opsyen PJ	91	50.6
Tahap kelulusan akademik	Diploma	12	6.7
	Sarjana Muda	149	82.8
	Sarjana	19	10.6
Tempoh pengalaman mengajar Pendidikan Jasmani	5 tahun dan ke bawah	74	41.1
	6 - 10 tahun	51	28.3
	11 tahun dan ke atas	55	30.6
Tahap pencapaian sukan yang tertinggi sebelum ini	Tidak ada	60	33.3
	Peringkat sekolah	43	23.9
	Peringkat daerah	29	16.1
	Peringkat negeri	32	17.8
	Peringkat kebangsaan	16	8.9
Kekerapan bersukan dalam tempoh seminggu	Tidak ada	26	14.4
	1-2 kali	96	53.3
	3-4 kali	46	25.6
	5 kali dan ke atas	12	6.7
Indeks Jisim Badan (BMI)	Kurang Berat Badan	7	3.9
	Normal	100	55.6
	Lebih Berat Badan	55	30.6
	Obes	16	8.9
	Terlampau Obes	2	1.1

Menurut [Sum et al. \(2016\)](#), konsep literasi fizikal terdiri daripada 3 elemen iaitu, pengetahuan dan pemahaman tentang faedah menjadi aktif secara fizikal, konsep sendiri dan keyakinan diri dan ekspresi diri dan komunikasi dengan orang lain.

Menurut [Jadual 2](#), elemen “pengetahuan dan pemahaman tentang faedah menjadi aktif secara fizikal” mencatatkan nilai min (4.39) yang tertinggi dalam kalangan guru PJ sekolah rendah di Sarawak. “Konsep sendiri dan keyakinan diri” adalah elemen yang mempunyai nilai min yang terendah iaitu 4.03. Secara keseluruhannya, guru PJ Sekolah Rendah di Sarawak mempunyai literasi fizikal yang tinggi iaitu nilai min = 4.19. Tahap Literasi Fizikal Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Rendah di Sarawak Berdasarkan Ciri Responden.

Jadual 2: Literasi Fizikal Guru PJ Sekolah Rendah di Sarawak

	Min	SP
Pengetahuan dan pemahaman tentang faedah menjadi aktif secara fizikal	4.39	0.454
Konsep sendiri dan keyakinan diri	4.03	0.459
Ekspresi diri dan komunikasi dengan orang lain	4.16	0.448
Literasi fizikal	4.19	0.380

4.1. Kekerapan Bersukan Dalam Seminggu

Dalam [Jadual 3](#), hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan ($F=14.914$, $p<0.01$) tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan kekerapan bersukan dalam seminggu. Tahap literasi fizikal semakin meningkat apabila bilangan hari bersukan dalam seminggu meningkat. Guru PJ yang tidak bersukan dalam seminggu hanya mempunyai tahap literasi fizikal yang sederhana ($\text{min}=3.86$, $\text{sp}=0.358$). Guru PJ yang bersukan 5 kali dan ke atas dalam seminggu mempunyai tahap literasi fizikal yang tinggi ($\text{min}=4.48$, $\text{sp}=0.305$). Namun begitu, ujian Post Hoc Tukey dan LSD menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan ($p=0.693$, $p=0.275$) tahap literasi fizikal guru yang bersukan 3-4 kali seminggu dengan guru yang bersukan 5 kali dan ke atas dalam seminggu dalam [Jadual 4](#). Oleh itu, H_1 ditolak.

Jadual 3: *Descriptive* dan *ANOVA* Literasi Fizikal Guru PJ Sekolah Rendah dan Kekerapan Bersukan Mingguan

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	
Tidak ada	26	3.8590	.35771	.07015	
1-2 kali	96	4.1678	.31052	.03169	
3-4 kali	46	4.3599	.40109	.05914	
5 kali dan ke atas	12	4.4815	.30460	.08793	
ANOVA					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig. (p)</i>
<i>Between Groups</i>	5.242	3	1.747	14.914	.000
<i>Within Groups</i>	20.619	176	.117		
<i>Total</i>	25.861	179			

Jadual 4: Kekerapan Bersukan dalam Seminggu Perbandingan

	(I) Kekerapan Bersukan dalam Seminggu	(J) Kekerapan Bersukan dalam Seminggu	<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Sig.</i>
<i>Tukey HSD</i>	Tidak ada	1-2 kali	-.30885*	.000
		3-4 kali	-.50093*	.000
		5 kali dan ke atas	-.62251*	.000
	1-2 kali	Tidak ada	.30885*	.000
		3-4 kali	-.19208*	.011
		5 kali dan ke atas	-.31366*	.017
	3-4 kali	Tidak ada	.50093*	.000
		1-2 kali	.19208*	.011
		5 kali dan ke atas	-.12158	.693
	5 kali dan ke atas	Tidak ada	.62251*	.000
		1-2 kali	.31366*	.017

		3-4 kali	.12158	.693
		1-2 kali	-.30885*	.000
	Tidak ada	3-4 kali	-.50093*	.000
		5 kali dan ke atas	-.62251*	.000
		Tidak ada	.30885*	.000
	1-2 kali	3-4 kali	-.19208*	.002
		5 kali dan ke atas	-.31366*	.003
LSD		Tidak ada	.50093*	.000
	3-4 kali	1-2 kali	.19208*	.002
		5 kali dan ke atas	-.12158	.275
		Tidak ada	.62251*	.000
	5 kali dan ke atas	1-2 kali	.31366*	.003
		3-4 kali	.12158	.275

4.2. Tahap Pencapaian Sukan Guru PJ

Hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan ($F=6.556$, $p<0.001$) tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan pencapaian sukan guru PJ tersebut dalam [Jadual 5](#). Tahap literasi fizikal semakin meningkat dari guru PJ yang tidak ada pencapaian ($min=4.04$, $sp=0.380$) ke peringkat yang lebih tinggi dalam [Jadual 5](#). Namun begitu, ujian Post Hoc LSD dalam [Jadual 6](#) ($p=0.128$) menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal antara guru PJ yang tidak ada pencapaian dan guru PJ yang pernah mewakili sekolah. Selain itu, ujian Post Hoc LSD dalam [Jadual 6](#) juga menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal antara guru PJ yang pernah mewakili peringkat daerah dengan guru PJ yang pernah mewakili negeri ($p=0.613$) dan kebangsaan ($p=0.794$). Jadi, H_2 ditolak.

Jadual 5: *Descriptive* dan *ANOVA* Literasi Fizikal Guru PJ Sekolah Rendah dan Kekerapan Bersukan Mingguan

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	
Tidak ada	60	4.0352	.39799	.05138	
Peringkat sekolah	43	4.1447	.27274	.04159	
Peringkat daerah	29	4.3180	.36698	.06815	
Peringkat negeri	32	4.3646	.33658	.05950	
Peringkat kebangsaan	16	4.3472	.42721	.10680	
ANOVA					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig. (p)</i>
<i>Between Groups</i>	3.370	4	.843	6.556	.000
<i>Within Groups</i>	22.490	175	.129		
<i>Total</i>	25.861	179			

Jadual 6: Tahap Pencapaian Sukan Perbandingan

	(I) Tahap Pencapaian Sukan	(J) Tahap Pencapaian Sukan	<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Sig.</i>
Tukey HSD	Tidak ada	Peringkat sekolah	-.10952	.545
		Peringkat daerah	-.28282*	.005
		Peringkat negeri	-.32940*	.000
		Peringkat kebangsaan	-.31204*	.019
	Peringkat sekolah	Tidak ada	.10952	.545
		Peringkat daerah	-.17330	.265

		Peringkat negeri	-.21988	.070
		Peringkat kebangsaan	-.20252	.306
		Tidak ada	.28282*	.005
Peringkat daerah		Peringkat sekolah	.17330	.265
		Peringkat negeri	-.04658	.987
		Peringkat kebangsaan	-.02921	.999
		Tidak ada	.32940*	.000
Peringkat negeri		Peringkat sekolah	.21988	.070
		Peringkat daerah	.04658	.987
		Peringkat kebangsaan	.01736	1.000
		Tidak ada	.31204*	.019
Peringkat kebangsaan		Peringkat sekolah	.20252	.306
		Peringkat daerah	.02921	.999
		Peringkat negeri	-.01736	1.000
		Peringkat sekolah	-.10952	.128
Tidak ada		Peringkat daerah	-.28282*	.001
		Peringkat negeri	-.32940*	.000
		Peringkat kebangsaan	-.31204*	.002
		Tidak ada	.10952	.128
Peringkat sekolah		Peringkat daerah	-.17330*	.046
		Peringkat negeri	-.21988*	.009
		Peringkat kebangsaan	-.20252	.055
		Tidak ada	.28282*	.001
LSD Peringkat daerah		Peringkat sekolah	.17330*	.046
		Peringkat negeri	-.04658	.613
		Peringkat kebangsaan	-.02921	.794
		Tidak ada	.32940*	.000
Peringkat negeri		Peringkat sekolah	.21988*	.009
		Peringkat daerah	.04658	.613
		Peringkat kebangsaan	.01736	.875
		Tidak ada	.31204*	.002
Peringkat kebangsaan		Peringkat sekolah	.20252	.055
		Peringkat daerah	.02921	.794
		Peringkat negeri	-.01736	.875

4.3. Indeks Jisim Badan (BMI)

Dalam [Jadual 7](#), hasil ujian regresi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah dengan BMI guru ($F=0.025$, $p=0.876$). Oleh itu, H3 gagal ditolak.

Jadual 7: Tahap Pencapaian Sukan Perbandingan

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regression	.004	1	.004	.025	.876
Residual	25.857	178	.145		
Total	25.861	179			

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
<i>BMI</i>	-.001	.007	-.012	-.157	.876
<i>R</i>	.012				
<i>R Square</i>	.000				

<i>Adjusted R Square</i>	-0.005
<i>Std. Error of the Estimate</i>	.38114

5. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak adalah tinggi (min=4.19, sp=0.380). Kajian ini menyokong kajian lepas yang dijalankan di Malaysia iaitu kajian [Chang dan Koh \(2021\)](#) dan [Amin et al. \(2022\)](#). Elemen dari aspek pengetahuan dan pemahaman tentang faedah menjadi aktif secara fizikal mencatat min yang tertinggi (min=4.39, sp=0.454) di antara tiga elemen. Ini bermaksud guru PJ sekolah rendah di Sarawak mempunyai pemahaman dan pengetahuan yang cukup tinggi untuk mengekalkan kehidupan fizikal yang aktif.

Namun begitu, hanya 55.6% guru PJ sekolah rendah di Sarawak mempunyai BMI yang normal. Hasil ujian regresi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tahap literasi fizikal guru PJ berdasarkan BMI ($F=0.025$, $p=0.876$). Guru PJ yang mencecah tahap Obes adalah sebanyak 8.9% dan tahap terlampau obes sebanyak 1.1%.

Hasil kajian juga menyatakan terdapat perbezaan yang signifikan ($F=14.914$, $p<0.01$) tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan kekerapan mereka bersukan dalam seminggu. Guru PJ yang mempunyai kekerapan bersukan yang tinggi mempunyai tahap literasi fizikal yang tinggi. Walau bagaimanapun, ujian Post Hoc Tukey dan LSD menunjukkan tidak ada perbezaan tahap literasi fizikal antara guru bersukan 3-4 hari dengan guru PJ yang bersukan 5 hari dan ke atas dalam seminggu.

Kajian ini juga mendapati terdapat perbezaan yang signifikan tahap literasi fizikal guru PJ sekolah rendah di Sarawak berdasarkan pencapaian sukan guru tersebut. Pencapaian sukan yang lebih tinggi menunjukkan tahap literasi fizikal yang tinggi. Namun begitu, tidak terdapat perbezaan literasi fizikal yang signifikan tahap literasi fizikal jika guru PJ telah mendapat pencapaian ke tahap daerah, negeri dan kebangsaan. Guru PJ yang mendapat pencapaian ke tahap sekolah dan tidak ada pencapaian mempunyai literasi fizikal yang lebih rendah.

Kajian ini dapat menghasilkan implikasi yang positif kepada pelajar, guru dan pihak pengurusan sekolah. Guru PJ yang bersukan lebih 3 hari dalam seminggu mempunyai literasi fizikal yang lebih tinggi. Jadi, guru PJ boleh digalakkan untuk meluangkan masa yang lebih untuk bersukan. Hal ini penting kerana seramai 44.4% guru PJ yang tidak mempunyai BMI normal dinyatakan dalam kajian ini. Jadi, guru PJ perlu diberikan motivasi tinggi untuk aktif bersukan. BMI normal yang ditunjukkan boleh dijadikan contoh kepada pelajar.

Tahap pencapaian sukan guru PJ juga mempunyai hubungan dengan tahap literasi fizikal. Secara keseluruhan, guru yang pernah bertanding dalam peringkat daerah, negeri dan kebangsaan mempunyai literasi fizikal yang tinggi berbanding guru yang pernah mewakili sekolah untuk bertanding. Jadi, latar belakang bersukan seseorang guru mempengaruhi tahap literasi fizikal.

Secara kesimpulannya, literasi fizikal guru PJ adalah penting untuk memberikan motivasi kepada pelajar untuk membentuk seorang insan yang sihat. Dengan ini, matlamat falsafah pendidikan negara dapat dicapai dari segi aspek jasmani. Guru PJ

yang berliterasi tinggi mampu menjadi contoh kepada pelajar untuk menyampaikan pengajaran yang lebih berkesan dalam waktu PJ. Guru PJ yang mempunyai BMI yang normal mampu menjadi teladan dan inspirasi kepada murid dalam aspek kecergasan dan kesihatan. Guru berliterasi tinggi pula dapat memberikan motivasi kepada murid untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Selain itu, guru PJ berliterasi tinggi dapat membantu keberkesanan pembelajaran subjek pendidikan jasmani dengan demonstrasi yang sesuai.

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*)

Amat berterima kasih kepada penyelia, semua peserta dan rakan-rakan yang menyertai kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian ini dijalankan tanpa pembiayaan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan dalam penulisan kajian dan pengumpulan data, hanya meminta persetujuan peserta serta memastikan kerahsiaan maklumat peribadi mereka.

Rujukan

- Almond, L. (2013). What Is The Value Of Physical Literacy And Why Is Physical Literacy Valuable? *ICSSPE Bulletin*, 65, 35-41.
- Amin, A. M., Choon Lian, & Koh, D. (2022). Persepsi Literasi Fizikal Dalam Kalangan Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Rendah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 145-159.
- Burkitt, I. (1999). *Bodies Of Thought. In Embodiment, Identity And Modernity*. Sage London.
- Chang, S. C., & Denise, K. (2021). Perception Of Physical Literacy Among Secondary School Physical Education Teachers. *Malaysian Journal of Movement Health & Exercise*, 10(2), 117-120. DOI: 10.4103/mohe.mohe_19_21.
- Cochran, W.G. (1963) *Sampling Technique (2nd Edition)*. John Wiley and Sons Inc.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods In Education*. Routledge eBooks.
- Dayak Daily. (2022). Statistics Show Declining Trend In Number Of Teachers In Sarawak. *DayakDaily*. <https://dayakdaily.com/statistics-show-declining-trend-in-number-of-teachers-in-sarawak/>.

- Gill, J. H. (2000). *The Tacit Mode: Michael Polanyi's Postmodern Philosophy*. State University of New York Press.
- International Council of Sport Science and Physical Education. (2010). International Position Statement on Physical Education. *International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)*. <https://www.icsspe.org/sites/default/files/International%20Position%20Statement%20on%20Physical%20Education.pdf>.
- Judan, M. H. M., Awang, M. M., & Othman, N. (2022). Isu dan Cabaran Pelajar Atlet dalam Mengimbangi Pencapaian Akademik dan Sukan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001682. DOI: 10.47405/mjssh.v7i8.1682.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2022). Senarai Sekolah Rendah dan Menengah Jun 2022. *Kementerian Pendidikan Malaysia*. <https://www.moe.gov.my/senarai-sekolah-mengikut-kumpulan-jenis-dan-negeri#>.
- Kilue, D., & Muhamad, T. A. (2017). Cabaran Pengajaran Subjek Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Di Malaysia [Challenges In The Teaching Of Physical Education Subject In Malaysian Secondary Schools]. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 2(2), 53-65. DOI: 10.24200/jonus.vol2iss2pp53-65.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment Of Physical Literacy: Methods For Children In Grades 4 To 6 (8 To 12 Years). *BMC Public Health*, 15(1). DOI: 10.1186/s12889-015-2106-6.
- Mahbob, M. H., & Othman, M. F. (2022). Faktor Pendorong Ketagihan Permainan Video Dalam Kalangan Golongan Muda. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 50-62.
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C. & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Penguatan Pendidikan & Kebudayaan untuk Menyongsong Society 5.0*, 3, 383-390.
- Modell, A. H. (2003). *Imagination and the Meaningful Brain*. MIT Press.
- Nawang, W. N. H., Razak, M. R. A., 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. DOI: 10.37134/jsspj.vol10.1.3.2021.
- Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical Education: What Future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87. DOI: 10.1080/135733200114442.
- Sartre, J. P. (1957). *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology (Translated and with an Introduction by Hazel E. Barnes)*. Methuen & Co Ltd.
- Silva-Filho, E., Teixeira, A. L. S., Silva, X. J. R., Silva, B. J. D., Barbosa, R. A., & Albuquerque, J. A. (2020). Physical Education Role During Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic Physical Education And COVID-19. *Motriz*, 26(2). DOI: 10.1590/s1980-6574202000020086.
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction And Validation Of A Perceived Physical Literacy Instrument For Physical Education Teachers. *PloS One*, 11(5), e0155610. DOI: 10.1371/journal.pone.0155610.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Kajian Literatur: Dampak Covid-19 Terhadap Pendidikan Jasmani. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 93-102. DOI: 10.31258/jope.3.2.93-102.
- Taher, S. W. (2020). Kegemukan (Obesiti). *MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia*. <http://www.myhealth.gov.my/kegemukan-obesiti/>.
- Taplin, L. (2019). *Physical Literacy As A Journey*. Routledge eBooks.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2004). The Plurality Of Literacy And Its Implications For Policies And Programmes: Position Paper. *United*

- Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000136246>.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout The Lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. (2013). Definition Of Physical Literacy And Clarification Of Related. *ICSSPE BULL Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 28-33.
- World Health Organization. (2020). Physical Activity. *World Health Organization (WHO)*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. *World Health Organization (WHO)*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>.
- Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2020). Assessing Physical Literacy In Health And Physical Education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156–179. DOI: 10.1080/25742981.2020.1810582.