



ANALISIS TAHAP CELIK FIZIKAL KANAK-KANAK DALAM AKTIVITI MAIN BEBAS DI PRASEKOLAH BERDASARKAN UMUR DAN JANTINA

ANALYSIS OF PHYSICAL LITERACY LEVELS IN CHILDREN DURING FREE PLAY ACTIVITIES IN PRESCHOOLS BASED ON AGE AND GENDER FACTORS

Nor Zarina Md Faril^{1*}, Mohd Nazri Abdul Rahman²

- ¹ Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Bahasa Melayu, Kuala Lumpur, Malaysia
Email: norzarina@ipgkmbm.edu.my
- ² Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia
Email: mohdnazri_ar@um.edu.my
- * Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 30.07.2024
Revised date: 06.08.2022
Accepted date: 10.09.2024
Published date: 26.09.2024

To cite this document:

Faril, N. Z. M., & Abdul Rahman, M. N. (2024). Analisis Tahap Celik Fizikal Kanak-Kanak Dalam Aktiviti Main Bebas Di Prasekolah Berdasarkan Umur Dan Jantina. *International Journal of Modern Education*, 6 (22), 213-231.

DOI: 10.35631/IJMOE.622017

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak:

Kajian ini bertujuan untuk menilai tahap celik fizikal kanak-kanak prasekolah dalam aktiviti main bebas serta menentukan perbezaan signifikan tahap celik fizikal berdasarkan faktor umur dan jantina. Kajian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kajian hirisan rentas. Sampel kajian terdiri daripada 88 orang kanak-kanak prasekolah yang berumur 5 dan 6 tahun dari kelas-kelas prasekolah di kawasan PPD dalam Negeri Selangor. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penilaian Celik Fizikal Prasekolah (CFP) yang merangkumi empat domain celik fizikal iaitu kecekapan fizikal, motivasi dan keyakinan, pengetahuan dan kefahaman, serta tingkah laku fizikal. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahawa kanak-kanak mempunyai tahap kecekapan fizikal dan tingkah laku fizikal yang tinggi dalam main bebas, sementara motivasi dan keyakinan, pengetahuan, dan kefahaman berada pada tahap sederhana. Ujian *Mann-Whitney U* menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tahap celik fizikal berdasarkan faktor jantina ($p = .177$) dan umur ($p = .886$). Penemuan ini menekankan bahawa pelaksanaan aktiviti fizikal dan main bebas di prasekolah tidak memerlukan penyesuaian ketat berdasarkan jantina atau umur, mendukung prinsip inklusiviti dalam kurikulum prasekolah. Kajian ini menyarankan pendekatan inklusif yang mempromosikan pembangunan kecekapan fizikal dan kemahiran motor untuk semua kanak-kanak tanpa mengira jantina dan umur. Implikasi teori berdasarkan Model Domain Celik Fizikal menunjukkan bahawa pengalaman positif dalam aktiviti fizikal dapat meningkatkan efikasi diri, motivasi, dan keyakinan kanak-kanak. Cadangan kajian lanjutan termasuk

memperluas saiz sampel, menjalankan kajian perbandingan antara kawasan bandar dan luar bandar, menyelidik pengaruh faktor-faktor lain seperti pendidikan ibu bapa dan status sosioekonomi, serta merancang program intervensi untuk meningkatkan celik fizikal kanak-kanak prasekolah. Kesimpulannya, kajian ini memberi panduan penting bagi pendidik dan pembuat dasar dalam merancang program yang lebih berkesan untuk mempromosikan celik fizikal dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di Malaysia.

Kata Kunci:

Celik Fizikal, Prasekolah, Main Bebas, Kecekapan Fizikal, Motivasi Dan Keyakinan, Pengetahuan Dan Kefahaman, Tingkah Laku Fizikal

Abstract:

This study aims to assess the physical literacy level of preschool children in free play activities and determine the significant differences in physical literacy levels based on age and gender factors. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study sample consisted of 88 preschool children aged 5 and 6 years from preschool classes in the PPD areas within Selangor State. Data were collected using preschool physical literacy (CFP) assessment instrument covering four domains of physical literacy which is physical competence, motivation and confidence, knowledge and understanding, and physical behavior. Descriptive statistical analysis results show that children have high levels of physical competence and physical behavior in free play, while motivation and confidence, knowledge and understanding are at moderate levels. The Mann-Whitney U test shows no significant differences in physical literacy levels based on gender ($p = .177$) and age ($p = .886$). These findings highlight that implementing physical activities and free play in preschool does not require strict adjustments based on gender or age, supporting the principle of inclusivity in the preschool curriculum. This study suggests an inclusive approach that promotes the development of physical competence and motor skills for all children regardless of gender and age. The theoretical implications based on the Physical Literacy Domain Model indicate that positive experiences in physical activities can enhance children's self-efficacy, motivation, and confidence. Recommendations for future research include expanding the sample size, conducting comparative studies between urban and rural areas, investigating the influence of other factors such as parental education and socioeconomic status, and designing intervention programs to enhance preschool children's physical literacy. In conclusion, this study provides important guidance for educators and policymakers in planning more effective programs to promote physical literacy among preschool children in Malaysia.

Keywords:

Physical Literacy, Preschool, Free Play, Physical Competence, Motivation And Confidence, Knowledge And Understanding, Physical Behavior

Pengenalan

Celik fizikal merupakan kunci untuk menanamkan tabiat melakukan aktiviti fizikal sepanjang hayat bertujuan untuk memperoleh keseronokan dan mengekalkan kesihatan. Menurut Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M. et al. (2015), gaya hidup yang aktif secara fizikal adalah

penting untuk kesihatan kanak-kanak. Whitehead (2010) menyatakan bahawa kanak-kanak yang celik fizikal akan menunjukkan keyakinan diri mereka dan menikmati aktiviti fizikal dengan lebih bermotivasi. Menurut Palma, M. S., Pereira, B. O. & Valentini, N. C. (2014), kanak-kanak perlu melibatkan diri secara aktif dengan meneroka alam sekitar dan menggunakan kemahiran-kemahiran motor mereka untuk menyesuaikan diri dengan pelbagai cabaran di persekitaran mereka. Celik fizikal menggambarkan motivasi, keyakinan, kecekapan fizikal, pengetahuan, dan kefahaman individu untuk mengekalkan aktiviti fizikal sepanjang hayat mereka (Longmuir et al., 2015). Selain daripada itu, celik fizikal juga merangkumi pelbagai kemahiran asas pergerakan yang menggalakkan penglibatan dalam aktiviti fizikal dan sukan Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. (2020). Kajian menunjukkan bahawa main bebas memainkan peranan penting dalam meningkatkan celik fizikal kanak-kanak, kerana ia memberi peluang kepada kanak-kanak untuk mengembangkan kemahiran motor kasar dan halus dalam persekitaran yang menyeronokkan dan tidak terstruktur (Palma et al., 2014; Tortella, P., Haga, M., Lorås, H., Fumagalli, G., & Sigmundsson, H., 2022). Ini dapat meningkatkan keyakinan dan motivasi mereka untuk terus terlibat dalam aktiviti fizikal sepanjang hayat. Menurut Whitehead (2010), penggunaan pedagogi tertentu dalam main bebas dapat menawarkan model kecekapan fizikal yang lebih realistik dan memberikan peluang kepada semua kanak-kanak untuk menjadi aktif dan bermotivasi.

Main bebas memainkan peranan penting dalam meningkatkan celik fizikal dan perkembangan fizikal kanak-kanak prasekolah. Aktiviti fizikal melalui main bebas dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kemahiran motor kasar dan halus, yang merupakan komponen penting dalam celik fizikal. Menurut Frost, J. L., Wortham, S. C., & Reifel, S. (2004) dan Pellegrini (2005) menunjukkan bahawa main bebas membantu dalam pembangunan kemahiran motor kasar dan halus kanak-kanak, sekali gus meningkatkan tahap celik fizikal mereka. Kajian oleh Kamis, H., Tajri, A. A., Ismail, E., dan Razak, M. R. A. (2017) mendapati bahawa faktor jantina tidak mempengaruhi corak aktiviti fizikal di kalangan pelajar prasekolah. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua jantina mempunyai peluang yang sama untuk meningkatkan celik fizikal mereka melalui main bebas, asalkan mereka terlibat secara aktif dalam aktiviti tersebut. Selain itu, kajian oleh Razak, L.A., Yoong, S.L., Wiggers, J., Morgan, P.J., Jones, J., Finch, M., Sutherland, R., Lecathelnais, C., Gillham, K., Clinton-McHarg, T., et al. (2018) mendapati bahawa terdapat peningkatan dalam tahap aktiviti fizikal kanak-kanak selepas intervensi main bebas dilaksanakan. Ini menunjukkan bahawa dengan mengubahsuai jadual dan masa main bebas di prasekolah, tahap celik fizikal kanak-kanak dapat ditingkatkan. Kajian oleh Razak, L. A., et. al. (2018) menunjukkan bahawa perubahan kepada penjadualan tempoh bermain di luar boleh meningkatkan tahap aktiviti fizikal kanak-kanak, yang seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka.

Main bebas juga memberikan peluang kepada kanak-kanak untuk berinteraksi dengan rakan sebaya dan belajar kemahiran sosial, yang merupakan sebahagian daripada celik fizikal. Kajian oleh Russ dan Dillon (2017) menunjukkan bahawa main bebas membantu dalam pembinaan hubungan sosial dan kemahiran berinteraksi dengan rakan sebaya. Kanak-kanak dapat belajar mengambil giliran, berkongsi, dan bekerjasama melalui aktiviti main bebas, yang seterusnya menyumbang kepada celik fizikal mereka. Kajian oleh Tsuda, J., Goodway, R., Famelia, R., dan Brian, A. (2020) meneliti hubungan antara kompetensi kemahiran motor asas, persepsi kompetensi fizikal, dan aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas di kalangan kanak-kanak. Hasil kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak terlibat dalam aktiviti fizikal ringan sebanyak

19.66%, aktiviti fizikal sederhana hingga kuat (MVPA) sebanyak 36.41%, dan tingkah laku sedentari sebanyak 43.94% semasa masa bermain bebas. Dapatan kajian ini sangat menekankan kepentingan membangunkan kompetensi kemahiran lokomotor dan kawalan objek serta kompetensi fizikal kanak-kanak untuk meningkatkan penglibatan dalam aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas, yang seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka.

Kajian oleh Palma, et. al. (2014) mendapati bahawa kanak-kanak dalam permainan bebas tidak menunjukkan perubahan dalam prestasi kemahiran fizikal seperti kemahiran lokomotor, kemahiran motor, dan manipulasi objek. Kajian tersebut mencadangkan gabungan main bebas yang berpandu dengan pelbagai kemahiran motor yang dirancang oleh guru sebagai strategi paling berkesan untuk membantu kanak-kanak mencapai potensi celik fizikal yang holistik. Kajian oleh Tortella, et. al. (2019) mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan kanak-kanak berumur 5 tahun dalam tahap aktiviti fizikal bagi kumpulan kanak-kanak yang melakukan aktiviti fizikal berstruktur. Namun, secara keseluruhannya, kedua-dua kumpulan kanak-kanak menunjukkan tahap aktiviti bermain bebas dan berstruktur yang sederhana. Kajian ini mencadangkan bahawa kanak-kanak prasekolah perlu menjalankan aktiviti yang melibatkan fizikal dan pergerakan selama 180 minit sehari manakala aktiviti fizikal secara aktif dilaksanakan selama 60 minit sehari untuk meningkatkan celik fizikal mereka.

Kajian oleh Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2011) mengkaji kesan main bebas terhadap aktiviti fizikal dan tahap kecergasan kanak-kanak prasekolah. Hasil kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang terlibat dalam main bebas yang aktif dan intensif mempunyai tahap kecergasan yang lebih tinggi, yang merupakan indikator penting dalam celik fizikal. Namun, kajian oleh Tucker, P., Vanderloo, L. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2015) menunjukkan bahawa aktiviti terstruktur dapat memberikan manfaat yang sama atau lebih baik dalam meningkatkan aktiviti fizikal kanak-kanak berbanding dengan main bebas, mencadangkan bahawa kedua-dua pendekatan ini perlu digabungkan untuk mencapai celik fizikal yang optimum. Kajian oleh Gough (2016) mencadangkan bahawa dengan menjalankan intervensi yang berstruktur secara sederhana dan mewujudkan persekitaran permainan yang sesuai semasa aktiviti luar dapat meningkatkan penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti yang menghasilkan pergerakan anggota badan yang lebih besar, seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka. Namun begitu, kajian oleh Boz, M., Altunsiz, I. H., dan Altinisik, Y. (2022) menunjukkan bahawa kanak-kanak menghabiskan lebih banyak masa melakukan aktiviti fizikal tahap tinggi ketika melaksanakan aktiviti yang diatur oleh guru berbanding dengan masa bermain bebas, menunjukkan bahawa keseimbangan antara main bebas dan aktiviti terstruktur adalah penting.

Pernyataan Masalah

Pendidikan prasekolah memberikan pengalaman persekolahan dan pembelajaran awal yang penting bagi seseorang kanak-kanak. Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Kurikulum Standard Prasekolah Kebangsaan (KSPK) merupakan panduan utama guru prasekolah bagi menyediakan pendidikan bertaraf dunia kepada kanak-kanak di Malaysia. Keberkesanan pelaksanaan kurikulum prasekolah adalah bergantung kepada kompetensi guru dan kefahaman mereka terhadap pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran di kelas prasekolah (Ghani & Nor, 2014). Namun, walaupun kurikulum awal kanak-kanak mengutamakan aspek bermain dalam proses pengajaran dan pemudahcaraan (PdPc), masih banyak guru yang tidak mengintegrasikan aktiviti bermain dalam proses PdPc mereka (Jaslinah, Mariani & Mohd

Nazri, 2020). Menurut laporan Pemeriksaan Khas Pendidikan Prasekolah Jemaah Nazir Jalinan Kualiti (KPM, 2013), guru prasekolah masih gagal melaksanakan kurikulum seperti yang digariskan. Kajian oleh Chee, J., Md Nor, M., Othman, A. J., & Abdul Rahman, M. N. (2018) mendapati bahawa pengetahuan dan kefahaman guru prasekolah terhadap kandungan pengajaran KSPK adalah rendah, dan guru tidak menggunakan pendekatan pengajaran seperti yang disarankan dalam KSPK semasa menyampaikan isi dan pedagogi.

Penambahbaikan kurikulum oleh KPM (2017) melalui pelaksanaan KSPK (Semakan 2017) memberi penekanan kepada penguasaan kemahiran abad ke-21 seperti pemikiran kritis, kreatif, dan inovatif, penyelesaian masalah, dan kepimpinan untuk membolehkan murid bersaing di peringkat global. Sebilangan guru prasekolah menerima baik perubahan serta penambahbaikan kurikulum dan kesediaan mereka menjadi titik utama ke arah memastikan KSPK (Semakan 2017) dapat dilaksanakan dengan jayanya (Rahman & Noor, 2018). Matlamat KSPK adalah untuk memperkembangkan potensi murid secara menyeluruh agar dapat meningkatkan kemahiran, menanam keyakinan, dan membentuk konsep sendiri yang positif pada diri murid agar mereka bersedia untuk menghadapi cabaran dan mengikuti pembelajaran seterusnya (KPM, 2017). Guru prasekolah berperanan penting dalam memberikan pendidikan yang bermakna kepada kanak-kanak secara berterusan (Zaini & Mansor, 2019). Menurutnya, program pembangunan profesionalisme guru adalah penting untuk meningkatkan pengetahuan, kemahiran, dan sikap profesional guru.

Kajian oleh Ching, S., Kamaruddin, R., Khamis, A., & Hanafi, A. (2008) mendapati bahawa guru prasekolah kurang berpengalaman mengajar Pendidikan Jasmani kerana tidak pernah menghadiri bengkel berkaitan pengelolaan aktiviti sukan. Kefahaman guru tentang pembelajaran yang menyeronokkan dapat memberi impak kepada pelaksanaan pembelajaran di kelas prasekolah (Ismail, 2015). Walaupun guru prasekolah tidak melaksanakan KSPK 2010 seperti yang digariskan kerana kurang jelas dan tidak menguasai kandungan kurikulum tersebut (Chee, 2017), pelaksanaan KSPK (Semakan 2017) menunjukkan realiti yang baik kerana sebahagian besar guru prasekolah menerima penambahbaikan kurikulum yang dibuat oleh KPM dengan positif (Rahman & Noor, 2018). Pendekatan belajar melalui bermain adalah salah satu pendekatan yang diberi penekanan dalam KSPK (2010). Kajian oleh Boni, C., Zancan, S., Diehl, R., Flores, J., Faccin, T., Moreschi, M., & Lima, M. (2023) menekankan bahawa bermain adalah penting dalam pendidikan awal kanak-kanak kerana ia membantu dalam perkembangan fizikal, kognitif, motor, dan emosi. Ini sejalan dengan penekanan dalam KSPK yang menekankan kepentingan bermain dalam kurikulum prasekolah. Permainan dalam pembelajaran adalah sangat relevan kerana ianya berkait rapat dengan perkembangan kognitif, psikomotor, emosi, sosial, dan psiko-seksual kanak-kanak prasekolah (Peirce, 2013). Di dalam KSPK (Semakan 2017), keperluan kepada aktiviti bermain kanak-kanak diterjemahkan dalam pembahagian waktu aktiviti luar yang merangkumi aktiviti fizikal dan bermain bebas. Pelaksanaan aktiviti luar adalah sebanyak 120 minit seminggu yang meliputi 30 minit aktiviti fizikal sebanyak dua kali seminggu dan 20 minit main bebas dijalankan selama 20 minit, tiga kali seminggu. Kajian meta-analisis oleh Ashari & Baharuddin (2016) menunjukkan pembelajaran berasaskan bermain dapat meningkatkan tahap prestasi kanak-kanak terutamanya dari segi motivasi, minat, dan kreativiti dalam pembelajaran. Pembelajaran berasaskan permainan juga menunjukkan tingkah laku prososial kanak-kanak yang lebih tinggi berbanding kanak-kanak prasekolah yang menggunakan kaedah tradisional (Ashari & Baharuddin, 2016).

Kajian oleh Moore & Zweig (2021) menyatakan bahawa bermain adalah asas untuk perkembangan fizikal, sosial, emosi, dan kognitif kanak-kanak. Bermain membantu kanak-kanak mengembangkan kemahiran sosial dan emosi, serta meningkatkan kemahiran motor halus dan kasar mereka. Menurut Catalano (2018), bermain adalah aktiviti yang paling penting bagi kanak-kanak kerana ia membantu mereka mengembangkan kemahiran sosial, emosi, dan kognitif. Permainan bebas adalah kurang digunakan dalam program harian di tadika dan sekolah rendah, walaupun ia mempunyai banyak manfaat untuk perkembangan menyeluruh kanak-kanak. Penyelidikan oleh Rezki, R., Gusril, G., & Asril, A. (2023) menunjukkan bahawa permainan adalah penting untuk perkembangan karakter kanak-kanak dan merangkumi aspek perkembangan fizikal, kognitif, bahasa, sosial-emosi, motor, dan artistik. Bermain membantu kanak-kanak mengembangkan nilai moral dan agama, serta kreativiti mereka. Pendekatan belajar melalui bermain adalah penting dalam pendidikan awal kanak-kanak. Bermain membantu dalam perkembangan kognitif, psikomotor, emosi, sosial, dan psiko-seksual kanak-kanak prasekolah. Walaupun kurikulum telah mengalami perubahan, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) tetap memandangkan serius kepentingan bermain dalam pembelajaran, seiring dengan kajian terkini yang menyokong manfaat permainan untuk perkembangan menyeluruh kanak-kanak.

Tahap celik fizikal kanak-kanak masa kini berbeza-beza bergantung kepada faktor-faktor seperti usia, jantina, budaya, alam sekitar, dan keupayaan fizikal individu. Namun, terdapat beberapa petunjuk mengenai tahap celik fizikal kanak-kanak pada umumnya, yang merujuk kepada kemahiran, pengetahuan, motivasi, dan keyakinan seseorang dalam mengambil tanggungjawab terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal (Longmuir, et. al., 2015; Cornish, et. al., 2020). Oleh itu, tahap celik fizikal kanak-kanak masa kini sangat penting untuk diambil kira dalam menyediakan program dan aktiviti fizikal yang sesuai untuk membantu kanak-kanak membina kemahiran, pengetahuan, motivasi, dan keyakinan yang diperlukan untuk penglibatan fizikal sepanjang hayat mereka. Kajian oleh Tsuda et al. (2020) meneliti hubungan antara kompetensi kemahiran motor asas, persepsi kompetensi fizikal, dan aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas di kalangan kanak-kanak, menekankan kepentingan membangunkan kompetensi kemahiran lokomotor dan kawalan objek serta kompetensi fizikal kanak-kanak untuk meningkatkan penglibatan dalam aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas, yang seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka.

Berdasarkan tinjauan literatur, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tahap celik fizikal kanak-kanak dalam main bebas di prasekolah termasuk faktor demografi seperti umur dan jantina, persekitaran, sosial, biologi, dan faktor psikologi (Agha, M. T., Tavafian, S. A. S., & Hasani, L., 2008). Walaupun kajian oleh Kamis, H., et. al. (2017) menunjukkan bahawa corak aktiviti fizikal pelajar tidak dipengaruhi oleh jantina lelaki dan perempuan, kajian oleh Suntoda, A., Anira, A., Nugroho, W., & Wibowo, R. (2021) mendapati bahawa pelajar lelaki menunjukkan skor celik fizikal yang lebih tinggi berbanding pelajar perempuan dalam beberapa komponen celik fizikal yang diukur. Kajian oleh Bandura (1997) menekankan bahawa kepercayaan kanak-kanak terhadap kemampuan mereka sendiri untuk berjaya dalam aktiviti fizikal adalah kunci untuk meningkatkan penglibatan mereka dalam aktiviti tersebut. Oleh itu, pendekatan yang komprehensif dan bersepadu yang mempertimbangkan pelbagai faktor ini diperlukan untuk mempromosikan celik fizikal yang optimum dalam kalangan kanak-kanak prasekolah.

Objektif Kajian

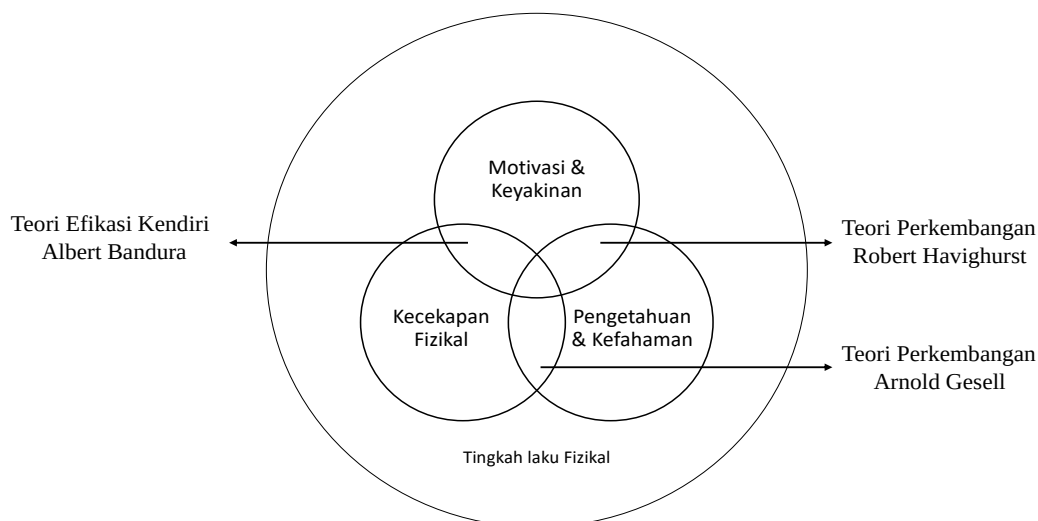
Kajian ini bertujuan untuk menentukan tahap celik fizikal kanak-kanak dalam main bebas di prasekolah dan menentukan perbezaan signifikan tahap celik fizikal kanak-kanak dalam main di prasekolah bebas berdasarkan faktor umur dan jantina.

Tinjauan Literatur

Terdapat tiga perkara utama yang dibincangkan di dalam tinjauan literatur merangkumi celik fizikal, teori-teori berkaitan dan main bebas prasekolah.

Celik Fizikal

Cornish, K. et. al., (2022) yang mentakrifkan celik fizikal sebagai motivasi, keyakinan, kecekapan fizikal, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan mengambil tanggungjawab untuk penglibatan dalam aktiviti fizikal sepanjang hayat. Berdasarkan kepada Model Domain Celik Fizikal menurut *Canada's Physical Literacy Consensus Statement* (2015), terdapat empat domain iaitu domain motivasi dan keyakinan, domain kecekapan fizikal, domain pengetahuan dan kefahaman. Empat domain tersebut adalah unsur penting yang saling berkaitan dan kepentingannya dapat berubah sepanjang hayat (Francis, N., Hultquist, C., & Brown, T. (2016). Celik fizikal merujuk kepada kemampuan individu untuk bergerak dengan cekap dan berkesan, serta memahami pentingnya aktiviti fizikal untuk kesejahteraan keseluruhan. Main bebas memainkan peranan penting dalam meningkatkan celik fizikal dan perkembangan fizikal kanak-kanak prasekolah.



Rajah 1: Kerangka Teoritik Berdasarkan Model Domain Celik Fizikal *Canadian Assessment Of Physical Literacy* (CAPL), (2015)

Teori Celik Fizikal

Penerokaan celik fizikal dalam kalangan kanak-kanak berakar umbi dalam pelbagai rangka kerja teori yang menyediakan pemahaman komprehensif tentang bagaimana kanak-kanak berkembang secara fizikal dan mental melalui main bebas. Pemahaman terhadap teori ini adalah penting untuk memahami konsep celik fizikal dengan menyediakan rangka kerja

konseptual yang kukuh berdasarkan kepada Model Domain Celik *Fizikal Canadian Assessment of Physical Literacy* (CAPL), (2015) seperti dalam Rajah 1. Gabungan Teori Efikasi Kendiri Bandura, Teori Perkembangan Gesell, dan Teori Tugas Perkembangan Havighurst menyediakan rangka kerja yang kukuh untuk memahami dan meningkatkan celik fizikal dalam kalangan kanak-kanak prasekolah. Aktiviti main bebas dalam prasekolah memainkan peranan penting dalam mempromosikan keyakinan diri, menghormati tahap perkembangan individu, dan menangani tugas fizikal yang penting. Penguatan positif dan interaksi yang menyokong semasa main bebas dapat meningkatkan efikasi kendiri kanak-kanak, memotivasikan mereka untuk terlibat dalam aktiviti fizikal dengan keyakinan (Samson & Solmon, 2011). Mengenali dan menyesuaikan diri dengan tahap perkembangan memastikan bahawa aktiviti adalah sesuai untuk pertumbuhan setiap kanak-kanak, menggalakkan perkembangan kemahiran motor dan kompetensi fizikal mereka (Crain, 2016). Memahami dan memfasilitasi tugas perkembangan melalui pelbagai aktiviti fizikal membantu kanak-kanak mencapai tahap penting, menyokong perkembangan fizikal dan kognitif keseluruhan mereka (Becker, D. R., McClelland, M. M., Loprinzi, P., & Trost, S. G., 2014).

Teori Efikasi Kendiri oleh Albert Bandura

Teori Efikasi Kendiri Albert Bandura adalah penting untuk memahami bagaimana keyakinan mempengaruhi penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti fizikal. Menurut Bandura (1997), efikasi kendiri merujuk kepada kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai prestasi tertentu. Ia mempengaruhi motivasi, usaha, dan ketahanan dalam menghadapi cabaran (Nash, B., Mitchell, A., Jones, J., & Etheridge, J., 2022). Dalam konteks celik fizikal, teori ini membantu menjelaskan bagaimana keyakinan kanak-kanak mempengaruhi kesediaan mereka untuk menyertai aktiviti fizikal dan kemampuan mereka untuk melaksanakan tugas motor dengan berkesan. Teori Bandura amat relevan dalam konteks main bebas prasekolah, di mana kanak-kanak memilih aktiviti berdasarkan minat dan kemampuan yang mereka rasakan. Pengalaman positif dan galakan lisan dari guru dan rakan sebaya dapat meningkatkan efikasi kendiri kanak-kanak dengan ketara, membawa kepada penglibatan yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih baik dalam aktiviti fizikal (Samson & Solmon, 2011). Oleh itu, mewujudkan persekitaran yang menyokong dan menggalakkan dalam prasekolah adalah penting untuk membangunkan celik fizikal kanak-kanak.

Teori Perkembangan oleh Arnold Gesell

Teori Perkembangan Arnold Gesell menekankan proses biologi dan psikologi yang mengawal perkembangan kanak-kanak. Gesell berpendapat bahawa perkembangan mengikuti urutan yang boleh diramal dipengaruhi oleh genetik dan faktor persekitaran (Crain, 2016). Teori ini menekankan kepentingan mengiktiraf perbezaan individu dalam kadar perkembangan dan menghormati trajektori pertumbuhan unik setiap kanak-kanak. Dalam konteks main bebas prasekolah, teori Gesell menyokong menyediakan kanak-kanak dengan peluang untuk terlibat dalam aktiviti yang selaras dengan tahap perkembangan mereka. Main bebas membolehkan kanak-kanak meneroka dan mengembangkan kemahiran motor pada kadar mereka sendiri tanpa paksaan. Pendekatan ini menghormati perbezaan individu dan menggalakkan perkembangan kemahiran motor secara semula jadi. Memahami tahap perkembangan ini membantu pendidik menyesuaikan aktiviti untuk menyokong pertumbuhan fizikal setiap kanak-kanak dengan berkesan.

Teori Tugas Perkembangan oleh Robert Havighurst

Teori Tugas Perkembangan Robert Havighurst menggariskan tugas-tugas spesifik yang perlu dicapai oleh individu pada setiap peringkat umur untuk berkembang secara optima (Yahaya, 2010). Bagi kanak-kanak kecil, tugas-tugas ini termasuk mengembangkan kemahiran motor halus dan kasar yang penting untuk kompetensi fizikal. Teori Havighurst menyediakan rangka kerja untuk memahami bagaimana kebolehan fizikal kanak-kanak berkembang dan menekankan kepentingan mencapai tugas perkembangan ini melalui aktiviti yang sesuai. Main bebas dalam prasekolah selari dengan teori Havighurst dengan menawarkan peluang yang pelbagai untuk kanak-kanak mengembangkan kemahiran motor. Aktiviti seperti berlari, melompat, dan memanipulasi objek membantu kanak-kanak mencapai tugas perkembangan yang berkaitan dengan kompetensi fizikal dan koordinasi (Becker, et. al., 2014). Dengan memfasilitasi pelbagai aktiviti fizikal, pendidik dapat menyokong perkembangan keseluruhan kanak-kanak dan membantu mereka membina kemahiran asas yang diperlukan untuk tugas fizikal dan kognitif di masa hadapan.

Main Bebas Prasekolah

Aktiviti fizikal melalui main bebas dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kemahiran motor kasar dan halus, yang merupakan komponen penting dalam celik fizikal. Kajian oleh Frost, et. al. (2004) dan Pellegrini (2005) menunjukkan bahawa main bebas membantu dalam pembangunan kemahiran motor kasar dan halus kanak-kanak, sekali gus meningkatkan tahap celik fizikal mereka. Kajian oleh Kamis, et. al., (2017) mendapati bahawa faktor jantina tidak mempengaruhi corak aktiviti fizikal di kalangan pelajar prasekolah. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua jantina mempunyai peluang yang sama untuk meningkatkan celik fizikal mereka melalui main bebas, asalkan mereka terlibat secara aktif dalam aktiviti tersebut. Selain itu, kajian oleh Razak, et. al. (2018) mendapati bahawa terdapat peningkatan dalam tahap aktiviti fizikal kanak-kanak selepas intervensi main bebas dilaksanakan. Ini menunjukkan bahawa dengan mengubahsuai jadual dan masa main bebas di prasekolah, tahap celik fizikal kanak-kanak dapat ditingkatkan. Ini menunjukkan bahawa perubahan kepada penjadualan tempoh bermain di luar boleh meningkatkan tahap aktiviti fizikal kanak-kanak yang seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka (Razak, et. al., 2018).

Main bebas juga memberikan peluang kepada kanak-kanak untuk berinteraksi dengan rakan sebaya dan belajar kemahiran sosial, yang merupakan sebahagian daripada celik fizikal. Kajian oleh Russ dan Dillon (2017) menunjukkan bahawa main bebas membantu dalam pembinaan hubungan sosial dan kemahiran berinteraksi dengan rakan sebaya. Kanak-kanak dapat belajar mengambil giliran, berkongsi, dan bekerjasama melalui aktiviti main bebas, yang seterusnya menyumbang kepada celik fizikal mereka. Kajian oleh Tsuda, et. al. (2020) meneliti hubungan antara kompetensi kemahiran motor asas, persepsi kompetensi fizikal, dan aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas di kalangan kanak-kanak. Hasil kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak terlibat dalam aktiviti fizikal ringan sebanyak 19.66%, aktiviti fizikal sederhana hingga kuat (MVPA) sebanyak 36.41%, dan tingkah laku sedentari sebanyak 43.94% semasa masa bermain bebas. Dapatan kajian ini sangat menekankan kepentingan membangunkan kompetensi kemahiran lokomotor dan kawalan objek serta kompetensi fizikal kanak-kanak untuk meningkatkan penglibatan dalam aktiviti fizikal semasa masa bermain bebas, yang seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka.

Kajian oleh Palma, et. al. (2014) mendapati bahawa kanak-kanak dalam permainan bebas tidak menunjukkan perubahan dalam prestasi kemahiran fizikal seperti kemahiran lokomotor,

kemahiran motor, dan manipulasi objek. Kajian tersebut mencadangkan gabungan main bebas yang berpandu dengan pelbagai kemahiran motor yang dirancang oleh guru sebagai strategi paling berkesan untuk membantu kanak-kanak mencapai potensi celik fizikal yang holistik. Kajian oleh Tortella, et. al. (2019) mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan kanak-kanak berumur 5 tahun dalam tahap aktiviti fizikal bagi kumpulan kanak-kanak yang melakukan aktiviti fizikal berstruktur. Namun, secara keseluruhannya, kedua-dua kumpulan kanak-kanak menunjukkan tahap aktiviti bermain bebas dan berstruktur yang sederhana. Kajian ini mencadangkan bahawa kanak-kanak prasekolah perlu menjalankan aktiviti yang melibatkan fizikal dan pergerakan selama 180 minit sehari manakala aktiviti fizikal secara aktif dilaksanakan selama 60 minit sehari untuk meningkatkan celik fizikal mereka.

Kajian oleh Ridgers, et. al. (2011) mengkaji kesan main bebas terhadap aktiviti fizikal dan tahap kecergasan kanak-kanak prasekolah. Hasil kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang terlibat dalam main bebas yang aktif dan intensif mempunyai tahap kecergasan yang lebih tinggi, yang merupakan indikator penting dalam celik fizikal. Namun, kajian oleh Tucker, et. al. (2015) menunjukkan bahawa aktiviti terstruktur dapat memberikan manfaat yang sama atau lebih baik dalam meningkatkan aktiviti fizikal kanak-kanak berbanding dengan main bebas, mencadangkan bahawa kedua-dua pendekatan ini perlu digabungkan untuk mencapai celik fizikal yang optimum. Kajian oleh Gough (2016) mencadangkan bahawa dengan menjalankan intervensi yang berstruktur secara sederhana dan mewujudkan persekitaran permainan yang sesuai semasa aktiviti luar dapat meningkatkan penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti yang menghasilkan pergerakan anggota badan yang lebih besar, seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka. Namun begitu, kajian oleh Boz, et. al. (2022) menunjukkan bahawa kanak-kanak menghabiskan lebih banyak masa melakukan aktiviti fizikal tahap tinggi ketika melaksanakan aktiviti yang diatur oleh guru berbanding dengan masa bermain bebas, menunjukkan bahawa keseimbangan antara main bebas dan aktiviti terstruktur adalah penting.

Main bebas memainkan peranan penting dalam perkembangan fizikal, sosial, emosi, dan kognitif kanak-kanak, yang kesemuanya menyumbang kepada celik fizikal mereka. Walaupun terdapat perbezaan pendapat mengenai keberkesanan main bebas berbanding aktiviti terstruktur, bukti menunjukkan bahawa kedua-dua pendekatan mempunyai manfaat tersendiri. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tahap celik fizikal kanak-kanak dalam main bebas, kajian ini dapat memberikan panduan yang berguna untuk pendidik dan pembuat dasar dalam merancang dan melaksanakan program yang lebih berkesan untuk mempromosikan perkembangan fizikal yang optimal pada kanak-kanak prasekolah, seterusnya meningkatkan celik fizikal mereka.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kajian hirisan rentas (*cross-sectional*). Menurut Wang, X. & Cheng, Z. (2020), kajian hirisan rentas adalah kajian pemerhatian yang mengukur dan menganalisis data populasi pada satu masa tertentu. Ia digunakan untuk menilai hasil, memahami faktor penentu dan mendeskripsikan ciri-ciri populasi. Tambahan lagi, kajian ini tidak melibatkan pemantauan individu sepanjang masa, dan biasanya mudah dan murah untuk dijalankan. Pendekatan kuantitatif membolehkan penyelidik mengukur dan menganalisis tahap celik fizikal kanak-kanak secara objektif dan sistematik. Dalam kajian ini, pemboleh ubah tidak bersandar (IV) iaitu main bebas akan dinilai berdasarkan tahap celik fizikal kanak-kanak, yang merupakan pemboleh ubah bersandar (DV)

kajian, menggunakan instrumen penilaian berdasarkan kepada domain-domain celik fizikal iaitu (i) kecekapan fizikal, (ii) motivasi dan keyakinan, (iii) pengetahuan dan kefahaman serta (iv) tingkah laku fizikal kanak-kanak prasekolah. Populasi kajian ini adalah kanak-kanak prasekolah yang berdaftar di prasekolah KPM di bawah JPN Selangor. Populasi mampu tadbir ini disasarkan kepada kumpulan kanak-kanak prasekolah yang berumur 5 dan 6 tahun dari kelas-kelas prasekolah di kawasan PPD dalam Negeri Selangor. Lokasi ini dipilih berdasarkan kajian terdahulu yang menunjukkan perbezaan tahap aktiviti fizikal antara kanak-kanak bandar dan luar bandar. Penetapan lokasi ini dianggap strategik kerana ia mencerminkan persekitaran bandar yang mungkin mempengaruhi aktiviti fizikal dan perkembangan celik fizikal kanak-kanak. Berdasarkan jumlah populasi, sampel kajian yang dipilih adalah seramai 88 orang kanak-kanak prasekolah yang berumur 5 dan 6 tahun.

Kaedah persampelan yang digunakan dalam kajian ini adalah persampelan mudah. Menurut Creswell (2014), pensampelan mudah adalah teknik pensampelan *non-probability* di mana sampel dipilih berdasarkan kemudahan untuk mengakses kepada penyelidik, menjadikannya pilihan yang cepat dan kos efektif untuk pengumpulan data. Teknik ini dipilih berdasarkan kemudahan untuk mengakses kepada penyelidik, menjadikannya pilihan yang cepat dan kos efektif untuk pengumpulan data. Walaupun terdapat kekurangan seperti potensi bias dalam pemilihan subjek, teknik ini digunakan untuk mendapatkan pandangan awal dan membangunkan hipotesis. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah senarai semak yang dinamakan Celik Fizikal Prasekolah (CFP). CFP diadaptasi daripada instrumen *Canadian Assessment of Physical Literacy* (CAPL), 2015 dan CFM-1 dari kajian celik fizikal oleh Nur Ikhwan, Hannad, Ali, Asmadi, Hishamuddin & Thariq (2020). Instrumen ini menilai empat domain celik fizikal: (i) kecekapan fizikal, (ii) motivasi dan keyakinan, (iii) pengetahuan dan kefahaman, serta (iv) tingkah laku fizikal. Instrumen ini telah disahkan oleh pakar dan sesuai digunakan untuk kanak-kanak berusia 4-12 tahun.

Data dikumpulkan melalui pemerhatian langsung terhadap kanak-kanak prasekolah semasa aktiviti main bebas. Pemerhatian direkodkan berdasarkan maklumat berkaitan kecekapan fizikal, motivasi dan keyakinan, pengetahuan dan kefahaman, serta tingkah laku fizikal kanak-kanak. Proses pengumpulan data memastikan privasi dan etika penyelidikan dipatuhi. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan kaedah statistik deskriptif dan inferensi. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan tahap celik fizikal kanak-kanak dalam aktiviti main bebas di prasekolah. Ujian statistik inferensi seperti ujian-t digunakan untuk menganalisis perbezaan dalam tahap celik fizikal berdasarkan jantina dan umur.

Dapatan Kajian

Tahap Celik Fizikal Kanak-Kanak dalam Main Bebas di Prasekolah

Bagi menilai tahap celik fizikal kanak-kanak dalam aktiviti main bebas, kajian ini menggunakan interpretasi skor min yang disarankan oleh Saffardin (2019) seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1: Interpretasi Skor Min Bagi Item Skala Likert 5 Poin

Skor	Interpretasi Skor Min
1.00 hingga 2.33	Rendah
2.34 hingga 3.66	Sederhana
3.67 hingga 5.00	Tinggi

Sumber: Interpretasi Skor Oleh Saffardin, S., 2019

Skor min ditafsirkan berdasarkan skala Likert 5 poin dan dibahagikan kepada tiga kategori iaitu rendah, sederhana, dan tinggi. Skor dari 1.00 hingga 2.33 dikategorikan sebagai rendah, menunjukkan penilaian negatif atau ketidaksetujuan terhadap aspek yang dinilai. Skor dari 2.34 hingga 3.66 dikategorikan sebagai sederhana, mencerminkan penilaian neutral atau ketidakpastian. Skor dari 3.67 hingga 5.00 dikategorikan sebagai tinggi, menunjukkan penilaian positif atau persetujuan terhadap aspek yang dinilai (Saffardin, 2019).

Jadual 2: Hasil Dapatkan Tahap Celik Fizikal Kanak-Kanak Dalam Main Bebas Prasekolah

Domain	Item	Frekuensi (%)					Min	Sisihan Piawai	Tahap
		1	2	3	4	5			
Kecekapan Fizikal	FK 2.2 Perkembangan Motor Kasar – Lokomotor	0 (0%)	0 (0%)	18 (20.5%)	38 (43.2%)	32 (36.4%)	4.16	0.741	Tinggi
	FK 2.3 Perkembangan Motor Kasar – Bukan Lokomotor	0 (0%)	0 (0%)	13 (14.8%)	42 (47.7%)	33 (37.5%)	4.23	0.69	Tinggi
	FK 3.1 Kemahiran Manipulasi	0 (0%)	1 (1.1%)	17 (19.3%)	41 (46.6%)	29 (33.0%)	4.11	0.749	Tinggi
	FK 4.1 Pergerakan Berirama	2 (2.3%)	5 (5.7%)	22 (25.0%)	44 (50.0%)	17 (19.3%)	3.83	0.805	Tinggi
Motivasi & Keyakinan	Menunjukkan tingkah laku aktif	0 (0%)	5 (5.7%)	14 (15.9%)	35 (39.8%)	34 (38.6%)	4.11	0.877	Tinggi
	Menunjukkan tingkah laku pasif	24 (27.3%)	51 (58.0%)	13 (14.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1.88	0.64	Rendah
	Menunjukkan tingkah laku seronok	0 (0%)	3 (3.4%)	13 (14.8%)	37 (42.0%)	35 (39.8%)	4.18	0.81	Tinggi
	Menunjukkan tingkah laku jemu	26 (29.5%)	53 (60.2%)	9 (10.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1.81	0.604	Rendah
	Menunjukkan tingkah laku berani	1 (1.1%)	2 (2.3%)	22 (25.0%)	34 (38.6%)	29 (33.0%)	4.0	0.884	Tinggi
	Menunjukkan tingkah laku takut	23 (26.1%)	47 (43.4%)	18 (20.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1.94	0.684	Rendah
	Menunjukkan tingkah laku bersemangat	0 (0%)	3 (3.4%)	20 (22.7%)	37 (42.0%)	28 (31.8%)	4.02	0.83	Tinggi
	Berkeyakinan semasa bergerak dalam ruang bermain tanpa melanggar sebarang objek atau orang yang tidak bergerak	0 (0%)	2 (2.3%)	21 (23.9%)	38 (43.2%)	27 (30.7%)	4.02	0.802	Tinggi
	Berkeyakinan semasa bergerak dalam ruang bermain tanpa melanggar sebarang objek atau orang yang bergerak	0 (0%)	3 (3.4%)	23 (26.1%)	39 (44.3%)	26 (29.5%)	4.0	0.816	Tinggi
Pengetahuan & Kefahaman	Berkemampuan melakukan pergerakan tanpa arahan atau bantuan	0 (0%)	4 (4.5%)	20 (22.7%)	35 (39.8%)	26 (29.5%)	3.94	0.862	Tinggi

	Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan faham	0 (0%)	1 (1.1%)	20 (22.7%)	39 (44.3%)	28 (31.8%)	4.07	0.77	Tinggi
	Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan berjaga-jaga	7 (8.0%)	64 (72.7%)	17 (19.3%)	0 (0%)	0 (0%)	2.11	0.513	Rendah
	Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan yakin	0 (0%)	1 (1.1%)	22 (25.0%)	38 (43.2%)	27 (30.7%)	4.03	0.78	Tinggi
	Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan kabur	9 (10.2%)	53 (60.2%)	26 (29.5%)	0 (0%)	0 (0%)	2.19	0.604	Rendah
	Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan berkebolehan	0 (0%)	2 (2.3%)	20 (22.7%)	41 (46.6%)	25 (28.4%)	4.01	0.78	Tinggi
Tingkah Laku Fizikal	Apabila mengambil bahagian dalam aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini menunjukkan kesukaran	8 (9.1%)	52 (59.1%)	28 (31.8%)	0 (0%)	0 (0%)	2.23	0.601	Rendah

Melalui hasil dapatan tersebut, bagi domain Kecekapan Fizikal, analisis menunjukkan bahawa kanak-kanak mempunyai tahap kecekapan fizikal yang tinggi. Item FK 2.2 Perkembangan Motor Kasar – Lokomotor menunjukkan frekuensi tinggi pada kategori “Menguasai dengan Baik” (43.2%) dan “Menguasai dengan Cemerlang” (36.4%), dengan skor min 4.16 dan sisihan piawai 0.741. Begitu juga dengan item FK 2.3 Perkembangan Motor Kasar – Bukan Lokomotor, yang mencatatkan skor min 4.23 dan sisihan piawai 0.690. Item FK 3.1 Kemahiran Manipulasi mencatatkan skor min 4.11 dan sisihan piawai 0.749, menunjukkan tahap kecekapan yang tinggi. Item FK 4.1 Pergerakan Berirama juga menunjukkan tahap kecekapan yang tinggi dengan skor min 3.83 dan sisihan piawai 0.805. Keputusan ini selaras dengan kajian oleh Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2018) yang menyatakan bahawa kemahiran pergerakan asas seperti berlari, melompat, membaling, dan menangkap membentuk asas pembangunan kemahiran fizikal yang lebih kompleks. Kecekapan fizikal yang tinggi dalam main bebas menunjukkan bahawa kanak-kanak prasekolah merasa lebih bebas untuk mengeksplorasi dan menggunakan kemahiran fizikal mereka dalam situasi bermain yang kurang berstruktur. Ini selari dengan kajian oleh Leis, R., Jurado, D., Llorente, A. M., Sánchez-Santos, M. T., & Martínez, V. (2020), yang menekankan pentingnya aktiviti fizikal berstruktur dalam meningkatkan kecekapan fizikal kanak-kanak prasekolah.

Analisis bagi domain Motivasi & Keyakinan menunjukkan variasi dalam motivasi dan keyakinan kanak-kanak. Item “Menunjukkan tingkah laku aktif” mempunyai skor min 4.11 dan sisihan piawai 0.877, menunjukkan tahap yang tinggi. Item “Menunjukkan tingkah laku seronok” mencatatkan skor min 4.18 dan sisihan piawai 0.810. Walau bagaimanapun, item “Menunjukkan tingkah laku pasif” dan “Menunjukkan tingkah laku jemu” menunjukkan tahap yang rendah dengan skor min masing-masing 1.88 dan 1.81. Item “Menunjukkan tingkah laku berani” dan “Menunjukkan tingkah laku bersemangat” menunjukkan tahap yang tinggi dengan skor min masing-masing 4.00 dan 4.02. Kajian oleh Whitehead (2010) menyokong bahawa motivasi dan keyakinan adalah faktor penting dalam celik fizikal, di mana pengalaman positif dalam aktiviti fizikal boleh meningkatkan keyakinan dan motivasi kanak-kanak untuk terus aktif. Sebaliknya, skor motivasi dan keyakinan yang lebih rendah menunjukkan bahawa walaupun kanak-kanak mungkin menunjukkan tingkah laku dan kecekapan fizikal yang positif, mereka masih memerlukan sokongan untuk meningkatkan motivasi dan keyakinan dalam

aktiviti fizikal. Ini menekankan keperluan untuk pendekatan yang lebih terarah dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya fokus pada pengembangan kemahiran tetapi juga membangun motivasi dan keyakinan diri (Reimers, A. K., Boxberger, K., Schmidt, S. C. E., Niessner, C., Demetriou, Y., Marzi, I., & Woll, A., 2019).

Seterusnya, bagi domain Pengetahuan & Kefahaman, hasil analisis menunjukkan tahap yang bercampur-campur. Item “Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan faham” mempunyai skor min 4.07, menunjukkan tahap yang tinggi. Item “Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan berjaga-jaga” dan “Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan kabur” menunjukkan tahap yang rendah dengan skor min masing-masing 2.11 dan 2.19. Item “Apabila melakukan aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini kelihatan yakin” menunjukkan tahap yang tinggi dengan skor min 4.03. Pengetahuan dan kefahaman mencatat skor min terendah dalam kedua-dua konteks, menunjukkan bahawa ini merupakan aspek yang memerlukan perhatian khusus. Peningkatan dalam pengetahuan dan kefahaman tentang prinsip-prinsip kesihatan dan kecergasan, serta manfaat aktiviti fizikal, boleh membantu kanak-kanak membuat pilihan yang lebih beralasan tentang penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Dapatan ini konsisten dengan kajian oleh Mandigo dan Holt (2014), yang menekankan pentingnya pengetahuan dan kefahaman dalam mempromosikan celik fizikal melalui aktiviti yang berasaskan permainan.

Akhir sekali, bagi domain Tingkah Laku Fizikal, dapatan menunjukkan bahawa item “Apabila mengambil bahagian dalam aktiviti yang melibatkan kecekapan fizikal, kanak-kanak ini menunjukkan kesukaran” mempunyai tahap yang rendah dengan skor min 2.23. Menurut kajian oleh Rudd, J., Crotti, M., Fitton-Davies, K., O’Callaghan, L., Bardid, F., Utesch, T., Roberts, S., Boddy, L., Cronin, C., Knowles, Z., Foulkes, J., Watson, P., Pesce, C., Button, C., Lubans, D., Buszard, T., Walsh, B., & Foweather, L. (2020), program pendidikan jasmani yang berstruktur dapat memupuk kompetensi pergerakan, motivasi, dan fungsi eksekutif pada kanak-kanak, yang penting untuk mengekalkan tingkah laku aktif walaupun menghadapi cabaran. Tingkah laku fizikal yang tinggi pula mencerminkan keberhasilan program pendidikan jasmani dalam mempromosikan aktiviti fizikal sebagai bagian penting dari gaya hidup sihat. Secara keseluruhannya, hasil kajian menunjukkan bahawa tahap celik fizikal kanak-kanak dalam aktiviti main bebas berada pada tahap sederhana. Walaupun terdapat aspek-aspek yang menunjukkan hasil yang tinggi, terdapat ruang untuk peningkatan terutama dalam domain motivasi, keyakinan, dan pengetahuan. Kajian ini menekankan kepentingan main bebas dalam meningkatkan celik fizikal kanak-kanak, selaras dengan kajian oleh Suntoda, et. al. (2021) yang menunjukkan bahawa penglibatan aktif dalam main bebas dapat meningkatkan celik fizikal kanak-kanak. Kajian oleh Whitehead (2010), Gustian, et. al. (2018), Mandigo dan Holt (2014), serta Rudd, et. al. (2020) pula menyokong kepentingan intervensi yang menyeluruh untuk meningkatkan celik fizikal dalam kalangan kanak-kanak prasekolah.

Tahap Celik Fizikal Kanak-Kanak dalam Main Bebas di Prasekolah Berdasarkan Faktor Umur dan Jantina

Berdasarkan analisis yang dijalankan, berikut adalah jadual lengkap yang merangkumi pemboleh ubah, frekuensi, peratusan, min, sisihan piawai, dapatan ujian *Mann-Whitney U*, perbezaan signifikan, dan pengujian hipotesis bagi dapatan tahap celik fizikal kanak-kanak dalam main bebas di prasekolah berdasarkan faktor umur dan jantina.

Jadual 3: Hasil Dapatan Tahap Celik Fizikal Kanak-Kanak Dalam Main Bebas Prasekolah

Pembolehubah	N	Min	Sisihan Piawai	U	W	Z	p
Umur	88	1.56	0.500	938.50	2163.50	-0.143	0.886
Jantina	88	1.45	0.501	1121.00	1941.00	1.349	0.177

Analisis statistik deskriptif dan ujian *Mann-Whitney U* menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tahap celik fizikal kanak-kanak dalam aktiviti main bebas berdasarkan jantina dan umur. Nilai min untuk jantina (1.45) menunjukkan kecenderungan ke arah kategori sampel jantina perempuan, manakala nilai min untuk umur (1.56) menunjukkan kecenderungan ke arah kategori umur yang lebih tinggi iaitu 6 tahun. Sisihan piawai yang sederhana untuk kedua-dua pemboleh ubah (0.501 dan 0.500) menunjukkan variasi dalam sampel yang tidak terlalu besar. Ujian *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai $Z = 1.349$ dan $p = .177$ untuk jantina, serta nilai $Z = -.143$ dan $p = .886$ untuk umur, di mana kedua-duanya lebih besar daripada 0.05. Oleh itu, hipotesis nul yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tahap celik fizikal berdasarkan jantina dan umur.

Perbincangan

Analisis menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap celik fizikal kanak-kanak dalam aktiviti main bebas berdasarkan jantina dan umur. Hasil ini menunjukkan bahawa pelaksanaan aktiviti fizikal dan main bebas boleh dirancang dan dilaksanakan tanpa perlu penyesuaian yang ketat berdasarkan jantina atau umur. Prinsip inklusiviti dalam kurikulum prasekolah dapat memastikan semua kanak-kanak, tanpa mengira jantina atau perbezaan umur, mempunyai akses yang sama kepada peluang untuk mengembangkan kecekapan dan kemahiran fizikal mereka. Oleh itu, intervensi dan program pendidikan jasmani yang dijalankan di prasekolah haruslah dirancang untuk memenuhi keperluan semua kanak-kanak tanpa membezakan jantina dan umur. Hal ini penting untuk memastikan semua kanak-kanak mendapat peluang yang sama untuk membangunkan celik fizikal mereka, yang seterusnya dapat menyumbang kepada gaya hidup yang lebih aktif dan sihat.

Ini disokong melalui kajian oleh Whitehead (2010) mendapati bahawa motivasi dan keyakinan adalah faktor penting dalam celik fizikal, dan pengalaman positif dalam aktiviti fizikal boleh meningkatkan keyakinan dan motivasi kanak-kanak tanpa mengira jantina. Kajian ini selari dengan dapatan kajian yang menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tahap celik fizikal berdasarkan jantina. Manakala menurut kajian oleh Mandigo dan Holt (2014), pengetahuan dan kefahaman dalam mempromosikan celik fizikal adalah penting dan tidak terikat dengan umur tertentu. Ini menunjukkan bahawa tahap celik fizikal kanak-kanak boleh berkembang tanpa mengira umur, selari dengan dapatan kajian yang menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tahap celik fizikal berdasarkan umur.

Program pendidikan awal dan kurikulum prasekolah perlu menekankan aktiviti fizikal dan main bebas sebagai komponen penting untuk membantu kanak-kanak memenuhi tugas perkembangan mereka. Ini termasuk menyediakan pelbagai aktiviti yang merangsang perkembangan kemahiran motor dan sosial. Cadangan kajian lanjutan yang dicadangkan melibatkan beberapa langkah penting untuk memperluas dan mendalami pemahaman

tentang celik fizikal kanak-kanak prasekolah. Pertama, memperluas saiz sampel kajian dengan melibatkan kelas prasekolah dari kawasan lain di Malaysia dapat memberikan gambaran yang lebih holistik dan mewakili populasi kanak-kanak prasekolah di seluruh negara. Kedua, menjalankan kajian perbandingan antara kawasan bandar dan luar bandar untuk menggalakan aspek-aspek yang mempengaruhi tahap celik fizikal antara kedua-dua kawasan tersebut. Ketiga, menyelidik pengaruh faktor-faktor lain seperti pendidikan ibu bapa, status sosioekonomi, persekitaran keluarga, dan amalan tingkah laku sedentari kanak-kanak dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tahap celik fizikal. Akhir sekali, merancang dan melaksanakan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan celik fizikal kanak-kanak prasekolah berdasarkan hasil daripada kajian ini dapat membantu membentuk strategi yang lebih efektif dalam mempromosikan aktiviti fizikal dan meningkatkan kesedaran tentang pentingnya celik fizikal sejak usia awal.

Kesimpulan

Penemuan kajian ini menyokong Model Domain Celik Fizikal yang menggunakan Teori Efikasi Kendiri Albert Bandura, Teori Perkembangan Robert Havighurst, dan Teori Perkembangan Robert Gesell. Aktiviti fizikal dan main bebas dapat meningkatkan efikasi diri kanak-kanak dengan memberikan pengalaman positif yang meningkatkan keyakinan diri dan kemahiran motor mereka. Melalui aktiviti fizikal, kanak-kanak belajar tentang kemampuan dan batasan badan mereka, yang membantu mereka memahami konsep kekuatan, kelajuan, dan keseimbangan. Hasil kajian ini menekankan pentingnya pendekatan inklusif dalam pelaksanaan aktiviti fizikal dan main bebas di prasekolah. Guru perlu memastikan kanak-kanak terdedah kepada peranan yang menunjukkan kegembiraan dan kejayaan dalam aktiviti fizikal. Pujian dan galakan melalui maklum balas yang positif dan konstruktif harus diberikan untuk menekankan usaha dan peningkatan bukan hanya kejayaan semata-mata.

Secara keseluruhan, kajian ini telah meneliti secara mendalam tahap celik fizikal kanak-kanak prasekolah dalam aktiviti main bebas. Hasil kajian menunjukkan bahawa tingkah laku fizikal dan kecekapan fizikal adalah domain yang lebih tinggi berbanding motivasi, keyakinan, pengetahuan, dan kefahaman dalam kalangan kanak-kanak prasekolah. Ini menekankan pentingnya pendekatan inklusif dalam pendidikan jasmani prasekolah yang mempromosikan pembangunan kecekapan fizikal dan kemahiran motor tanpa membezakan berdasarkan jantina atau umur. Kajian masa depan diperlukan untuk terus memahami dan mengatasi cabaran yang menghalang penyertaan aktiviti fizikal di kalangan kanak-kanak prasekolah dengan tujuan akhir untuk memupuk generasi yang lebih sihat dan lebih aktif.

Penghargaan

Pengkaji mengucapkan jutaan terima kasih kepada para pendidik, murid-murid dan ibu bapa yang mengambil bahagian di dalam kajian ini. Sumbangan dan sokongan yang tidak ternilai tersebut amat penting bagi kejayaan kajian ini.

Rujukan

- Agha, M. T., Tavafian, S. A. S., & Hasani, L. (2008). Exercise self-efficacy, exercise perceived benefits and barriers among students in Hormozgan. University of Medical Sciences. *Journal of Epidemiology*, 4, 9-15.
- Ashari, M. Z., & Baharuddin, M. K. (2016). *Pedagogi berasaskan bermain di prasekolah: satu kajian meta analisis*. Universiti Teknologi Malaysia.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Becker, D. R., McClelland, M. M., Loprinzi, P., & Trost, S. G. (2014). Physical activity, self-regulation and early academic achievement in preschool children. *Early Education & Development*, 25(1), 56-70.
- Boni, C., Zancan, S., Diehl, R., Flores, J., Faccin, T., Moreschi, M., & Lima, M. (2023). The importance of playing in childhood education. *Revista Gênero e Interdisciplinaridade*, 4(4), 412–418.
- Canada Physical Literacy Consensus Statement. Sport For Life. (2015). Retrieved 12 October 2019, from <https://sportforlife.ca/physical-literacy/consensus-statement>.
- Catalano, H. (2018). The Importance of Free Play in Early Childhood and Primary School Education: Critical Analysis for Romania. *Educational Research Applications*. ERCA-150.
- Chee, J., Md Nor, M., Othman, A. J., & Abdul Rahman, M. N. (2018). Isu pengetahuan kandungan, pedadogi dan teknologi dalam kalangan guru Prasekolah. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 6(1), 7–21.
- Ching, S., Kamaruddin, R., Khamis, A., & Hanafi, A. (2008). *Permasalahan pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di prasekolah : satu kajian kes di tadika-tadika negeri perak*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20.
- Crain, W. (2016). *Theories of Development: Concepts and Applications* (6th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications Inc.
- Francis, N., Hultquist, C., & Brown, T. (2016). Physical Literacy: Benefits of promoting physical activity in school settings. *Journal of Physical Education and Health*, 5(2), 25-33.
- Frost, J. L., Wortham, S. C., & Reifel, S. (2004). *Play and child development*. Prentice Hall.
- Ghani, R. A., & Nor, M. M. (2014). Pelaksanaan kurikulum standard prasekolah kebangsaan oleh guru prasekolah. *Jurnal Peradaban*, 7(1), 40-68.
- Gough, J. S. (2016). Preschool children's physical activity levels in unstructured versus structured play settings : preliminary data from direct observation. *Undergraduate Research Abstracts Journal* (2001-2008), 6(1).
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2018). Learning activity to develop physical literacy in kindergarten. Proceedings of the Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science (YISHPESS) - The 3rd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS) 2018. Atlantis Press.
- Ismail, Z. (2015). *Kesan pembelajaran yang menyeronokkan terhadap kesediaan belajar dalam kalangan kanak-kanak prasekolah*. Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia. UPSI.
- Jaslinah, M., Mariani, M. N., & Mohd Nazri, A. R. (2020). Corak interaksi sosial kanak-kanak dengan rakan sebaya semasa main bebas di prasekolah. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 8(4), 21-34.
- Kamis, H., Tajri, A. A., Ismail, E., & Razak, M. R. A. (2017). Corak aktiviti fizikal dan hubungannya dengan obesiti dalam kalangan murid sekolah menengah di felda. *Journal of Education and Social Sciences*, 6(2), 09-317,
- Kurikulum Standard Prasekolah Kebangsaan (Semakan 2017). Bahagian Pembangunan Kurikulum. Kementerian Pendidikan Malaysia.

- Leis, R., Jurado, D., Llorente, A. M., Sánchez-Santos, M. T., & Martínez, V. (2020). Physical activity and quality of life in children and adolescents with overweight and obesity: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4503.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., et al. (2015). The canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15, 767.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). Physical literacy for educators. *Physical Education and Health Journal*, 75(3), 27–30.
- Moore, L., & Zweig, E. (2021). *Play experiences in early childhood education*. In *Play-Based Learning in Early Childhood Education* (pp. 1-22). IGI Global.
- Nash, B., Mitchell, A., Jones, J., & Etheridge, J. (2022). Student self-efficacy levels for performing clinical skills learned virtually during a pandemic. *Journal of Occupational Therapy Education*.
- Palma, M. S., Pereira, B. O., & Valentini, N. C. (2014). Guided play and free play in an enriched environment: impact on motor development. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(2), 177-185.
- Rahman, M. N. A., & Noor, W. N. B. W. M. (2018). Pelaksanaan kurikulum standard prasekolah kebangsaan semakan 2017 : retrospeksi guru. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 5(3), 59-71.
- Razak, L. A., Yoong, S. L., Wiggers, J., Morgan, P. J., Jones, J., Finch, M., Sutherland, R., Lecathelnais, C., Gillham, K., Clinton-McHarg, T., et al. (2018). Impact of scheduling multiple outdoor free-play periods in childcare on child moderate-to-vigorous physical activity: A cluster randomized trial. *International Journal Behavior Nutritional Physiology, Act.*, 15(1), 34.
- Rezki, R., Gusril, G., & Asril, A. (2023). Play for early childhood character development: a systematic review and meta-analysis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Reimers, A. K., Boxberger, K., Schmidt, S. C. E., Niessner, C., Demetriou, Y., Marzi, I., & Woll, A. (2019). Social support and modelling in relation to physical activity participation and outdoor play in preschool children. *Children* (Basel), 6(10).
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2011). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 41(4), 383-397.
- Rudd, J., Crotti, M., Fitton-Davies, K., O'Callaghan, L., Bardid, F., Utesch, T., Roberts, S., Boddy, L., Cronin, C., Knowles, Z., Foulkes, J., Watson, P., Pesce, C., Button, C., Lubans, D., Buszard, T., Walsh, B., & Fowweather, L. (2020). Skill acquisition methods fostering physical literacy in early-physical education (SAMPLE-PE): rationale and study protocol for a cluster randomized controlled trial in 5–6-year-old children from deprived areas of north west england. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Samson, A., & Solmon, M. (2011). Examining the sources of self-efficacy for physical activity within the sport and exercise domains. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 70-89.
- Suntoda, A., Anira, A., Nugroho, W., & Wibowo, R. (2021). Physical literacy assessment of elementary school children in indonesian urban areas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 8(1), 117-123.
- Tortella, P., Haga, M., Lorås, H., Fumagalli, G., & Sigmundsson, H. (2022). Effects of free play and partly structured playground activity on motor competence in preschool children: a pragmatic comparison trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.

- Tsuda, J., Goodway, R., Famelia, R., & Brian, A. (2020). Relationship between fundamental motor skill competence, perceived physical competence, and free-play physical activity in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 2 (1), 243-253.
- Tucker, P., Vanderloo, L. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2015). Comparing the effects of physical activity and sedentary behavior on cognitive performance in children. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(6), 640-651.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies: strengths, weaknesses, and recommendations. *Chest*, 158(1), S65-S71.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Zaini, Z. H., & Mansor, M. (2019). National preschool teacher's perception towards professional development program. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 8(1), 30-36.