

KESAN MUZIK SEMASA AKTIVITI KEGIATAN JASMANI TERHADAP MOOD MURID-MURID SEKOLAH RENDAH

Kamarul Azhar Kamarudin^{1*} dan Mazlan Ismail²

¹National Defence University of Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia

²Universiti Teknologi MARA, Seremban, Malaysia

*Email: kamarul.ipg@gmail.com

(Received 27 May 2018; accepted 1 October 2018; published online 17 January 2019)

*To cite this article: Kamarudin, K. A. & Ismail, M. (2019). Kesan muzik semasa aktiviti kegiatan jasmani terhadap mood murid-murid sekolah rendah. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 8(1), 45-56. <https://doi.org/10.15282/mohe.v8i1.248>
Link to this article: <https://doi.org/10.15282/mohe.v8i1.248>*

Abstract

The purpose of this study is to look at the effects of music during physical activities towards the mood of primary school children. The results of this study show a result that found a positive mood effect during physical education activities by incorporating music elements in teaching and teaching sessions. The study was conducted for two weeks. A week-long three Physical Education subject sessions per session take about 30 minutes. This study was conducted on primary school pupils in Seremban which involves three (n = 3) schools, focusing on schools in rural areas only encompassing one hundred and eighty (n = 180) ie 90 pupils men and 90 girls. All nine-year study subjects were broken down into three groups ie control groups A, B, and C. The study was experimental. Group A follows the Three Year syllabus syllabus provided by the Curriculum Development Division of the Ministry of Education, which is applicable in primary schools in Malaysia. Group B runs free games that are not tied to curriculum syllabus and Group C similar to group A also follow the same syllabus of the Year Three syllabus but during the lesson the pupils are played with the background of music in each learning session. The findings show that the C group absorbed by the music element shows the tendency of a better and positive mood compared to other groups. The results of this study also attract the children to participate in the Physical Education class more actively and give positive impact to the individual in terms of the development of their gross motor and is a fun subject and lead to the formation of a balanced, physical, emotional, spiritual, and intellectuality.

Keywords: Mood, music, physical education, gross motor

Abstrak

Kajian ini bertujuan adalah untuk melihat kesan muzik semasa aktiviti kegiatan jasmani terhadap mood murid-murid sekolah rendah. Hasil kajian ini menunjukkan satu keputusan yang mendapati terdapatnya kesan mood yang positif semasa aktiviti pendidikan jasmani dengan memasukkan elemen muzik dalam sesi pembelajaran dan pengajaran. Kajian ini dijalankan selama dua minggu. Seminggu tiga sesi kelas subjek Pendidikan Jasmani yang berdurasi setiap sesi mengambil masa selama 30 minit. Kajian ini dilaksanakan ke atas murid-murid sekolah rendah di daerah Seremban yang melibatkan tiga ($n=3$) buah sekolah, iaitu berfokus kepada sekolah di kawasan luar bandar sahaja yang merangkumi seramai satu ratus lapan puluh orang ($n=180$) iaitu 90 orang murid lelaki dan 90 orang murid perempuan. Kesemua subjek kajian berumur sembilan tahun dipecahkan kepada tiga kumpulan iaitu kumpulan kawalan A, B, dan C. Kajian ini berbentuk experimental. Kumpulan A mengikuti silibus sukatan pelajaran Tahun Tiga yang disediakan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia yang diguna pakai di sekolah rendah di Malaysia. Kumpulan B menjalankan permainan bebas yang tidak terikat dengan silibus kurikulum dan Kumpulan C sama seperti kumpulan A juga mengikuti silibus sukatan pelajaran Tahun Tiga yang sama tetapi semasa pengajaran dijalankan murid-murid diperdengarkan dengan latar belakang alunan muzik pada setiap sesi pembelajaran. Dapatan kajian menunjukkan kumpulan C yang diserapkan elemen muzik menunjukkan kecenderungan mood yang lebih baik dan positif berbanding kumpulan lain. Hasil kajian ini juga dapat menarik minat kanak-kanak mengikuti kelas Pendidikan Jasmani dengan lebih aktif serta memberi impak positif kepada individu dari segi perkembangan motor kasar mereka dan merupakan subjek yang menyeronokkan serta menjurus kearah pembentukan insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan keintelektualan.

Kata kunci: Mood, muzik, pendidikan jasmani, motor kasar

Pendahuluan

Elemen muzik dalam pembelajaran dilihat dapat memberikan kesan yang signifikan terhadap pencapaian sesuatu subjek, kadar kehadiran sekolah dan tingkah laku pelajar, baik di sekolah rendah dan menengah (Koopman, 2005; Waller, 2007). Hallam (2010), menyimpulkan dalam kajiannya mengenai kuasa pendidikan muzik memberi kesan positif terhadap penglibatan aktif dalam pembelajaran, peningkatan sahsiah peribadi dan sosial. Perkara ini hanya berlaku jika ia merupakan pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat serta memberi implikasi pembelajaran yang berkualiti. Pengaruh muzik dalam menggalakkan perkembangan kognitif yang berkesan semakin diterima oleh masyarakat. Buktinya, kebanyakan pusat pendidikan awal kanak-kanak memasukkan pembelajaran muzik dalam kurikulum mereka. Dengan melibatkan diri dalam aktiviti muzik, kanak-kanak dapat meningkatkan perkembangan fizikal, bahasa, emosi, sosial dan juga pemikiran. Pakar bersetuju bahawa banyak manfaat dapat diperoleh melalui muzik dan instrumen muzik. Muzik bukan sahaja mempunyai kuasa luar biasa dalam mempengaruhi emosi orang dewasa, bahkan juga bayi dan kanak-kanak. Kuasa muzik telah disedari sejak lama dahulu lagi. Lihatlah bagaimana nenek moyang kita menggunakan irama muzik yang lembut dan mendamaikan bagi menenangkan bayi yang meragam. Kita juga dapat lihat anak kecil akan secara spontan berjoget, mengangguk kepala, menggerakkan tangan, kaki ataupun bergoyang apabila mendengar lagu. Walau bagaimanapun, tidak ramai ibu bapa yang sedar bahawa muzik boleh menjadi salah satu medium untuk membantu perkembangan anak-anak. Hakikatnya muzik dapat merangsang mood dan menarik minat murid-murid untuk melibatkan diri dalam apa jua kegiatan dan perlakuan seharian.

Mood pula adalah suatu keadaan emosional yang bersifat sementara dan ia boleh berlaku dalam beberapa minit mahupun beberapa minggu. Mood terbahagi kepada dua iaitu positif dan negatif. Contohnya, kepada murid-murid, mood yang positif dapat memberi hasil yang baik dan positif seperti mempunyai keyakinan diri dalam menjalin hubungan sesama rakan sebaya manakala mood negatif dikaitkan dengan kemurungan, rasa malas, stres dan merasa tidak yakin. Suls dan Martin (2005), menyatakan mood ialah tingkahlaku yang ditunjukkan seseorang berdasarkan ransangan yang diterima. Mood dipengaruhi oleh diri sendiri yang akhirnya mempengaruhi perasaan emosi seseorang seperti rasa keliru, tidak gembira, tenang, gembira dan sebagainya.

Menurut Bailey (2006), Pendidikan Jasmani mempunyai objektif yang tersendiri meliputi domain psikomotor, kognitif dan afektif serta mampu menyediakan pengalaman yang membangkitkan pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang daripada aspek jasmani, emosi, kemahiran dan interaksi sosial. Jadi secara tidak langsung muzik latar belakang ini diharapkan dapat meningkatkan rangsangan mood murid-murid semasa melakukan kegiatan fizikal atau semasa menjalani aktiviti Pendidikan Jasmani.

Sorotan Kajian

Waterhouse (2006), muzik mampu mempengaruhi emosi dan pengalaman seseorang mengikut rentak dan alunan muzik itu sendiri. Giles (1991), kesan intervensi muzik adalah penting sebagai 'mood menenangkan'. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam prestasi tingkah laku untuk semua kanak-kanak terhadap rangsangan semasa melakukan aktiviti. Peningkatan dalam nilai kerjasama yang di tunjukkan juga semakin lebih baik. Smith dan Christensen (1992), menyatakan bahawa mood yang melibatkan aspek kekuatan mental memainkan peranan penting dalam menentukan prestasi seseorang individu atau atlet.

Pendidikan muzik, amalan muzik, atau pendedahan muzik, boleh memberikan kesan yang signifikan terhadap pencapaian sesuatu subjek, kadar kehadiran sekolah dan tingkah laku pelajar, baik di sekolah rendah dan menengah (Koopman, 2005; Waller, 2007).

Schellenberg, Nakata, Hunter, dan Tarnoto (2007) menyimpulkan dari kajian mereka bahawa anak-anak yang terdedah kepada lagu-lagu kanak-kanak yang popular menunjukkan peningkatan yang lebih baik berbanding dengan kanak-kanak yang tidak mendengar muzik. Kanak-kanak yang melukis, lukisan mereka menjadi lebih kreatif, kanak-kanak yang bermain, aktiviti mereka akan menjadi lebih bersemangat dan bertenaga selepas mendengar muzik atau menyanyi. Schellenberg et. al (2007) menyimpulkan bahawa hasilnya menunjukkan bahawa 1) pendedahan kepada pelbagai jenis muzik dapat meningkatkan prestasi pada pelbagai ujian kognitif: 2) kesan terhadap perubahan keadaan emosi, dan 3) kesan umum merentasi budaya. Lagu baru dimainkan dalam setiap sesi dengan melibatkan sistem motor kanak-kanak sebagai tindak balas kepada bunyi muzik, untuk menarik perhatian mereka ke atas aktiviti yang dijalankan.

Kegiatan fizikal paling kurang 30 minit untuk tiga kali seminggu adalah sangat penting untuk mengekalkan kecergasan motor seseorang kanak-kanak dan remaja seperti yang disarankan oleh American College of Sport Medicine (ACSM, 1998). Sewaktu pengajaran Pendidikan Jasmani segala aktiviti yang dirancang seharusnya dapat menyemai keseronokkan dalam jiwa kanak-kanak agar mereka dapat mengambil bahagian dalam setiap aktiviti dan minda mereka seharusnya menolak persepsi bahawa subjek Pendidikan Jasmani sesuatu yang memenatkan. Apabila mood kanak-kanak positif, semua aktiviti yang dilalui adalah satu pengalaman yang menyeronokkan dan tanpa ada rasa bosan atau penat.

Furnham dan Stbac (2002) mengkaji sama ada bunyi alunan muzik latar belakang akan mengganggu kanak-kanak dalam prestasi mereka. Dalam kajian ini, Furnham dan Stbac (2002) membandingkan prestasi introvert versus extraverts. Satu tugas pemahaman bacaan, tugas mengulangi prosa dan tugas aritmetik mental telah dijalankan oleh semua 66 subjek. Data kajian ini menunjukkan bahawa prestasi kanak-kanak menurun dengan adanya muzik dan bunyi bising berbanding dengan senyap, tetapi dalam muzik dan bunyi bising kanak-kanak extraverts lebih baik daripada kanak-kanak introvert. Satu interaksi yang jelas gangguan hanya terdapat pada tugas pemahaman bacaan sahaja.

Hasil ini menyokong hipotesis Eysenck (1998) yang memegang introvert yang mempunyai tahap optimum yang lebih rendah, rangsangan daripada kanak-kanak yang extraverts, yang mempengaruhi prestasi mereka dengan muzik. Introverts dan extraverts mempunyai tahap optimum yang berbeza. Perkara ini diharapkan muzik latar belakang dapat meningkatkan rangsangan mood kanak-kanak semasa melakukan aktiviti yang berfokus kepada perkembangan motor kasar mereka.

Pernyataaan masalah

Kurangnya keberkesanan pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah disebabkan guru tidak mahir konten, tidak kreatif semasa mengajar Pendidikan Jasmani berpandukan saiz kelas dan peralatan sukan menyebabkan murid-murid ada di antara mereka yang mungkin tidak berpeluang bergerak aktif semasa kelas Pendidikan Jasmani dan sekali gus menjadi penyebab murid-murid tidak gemar mengambil bahagian dalam sukan, hilang minat dan tiada mood untuk melakukan kegiatan fizikal.

Mood negatif dapat memberi gangguan terhadap kekuatan mental dan fizikal seseorang individu. Mood terjadi disebabkan sesuatu peristiwa yang sebelum itu terjadi atau muncul dengan tiba-tiba yang memberi kesan dalaman kepada seseorang individu. Jika mood negatif berlaku ia memberi implikasi buruk terhadap sesuatu aktiviti atau perlakuan yang akan dilakukan (Suls & Martin, 2005).

Akibat kurang aktif, tidak gemar bersukan dan beriadah akan menyebabkan murid-murid ini terdedah dengan masalah obesiti. Apabila subjek Pendidikan Jasmani sudah tidak menyeronokkan lagi, maka murid-murid lebih cenderung ke arah permainan gajet yang lebih menghiburkan. Sikap tidak peduli dan kealpaan akan menyebabkan kesan negatif pada masa hadapan.

Objektif

- i) Mengetahui perbandingan mood antara semua kumpulan kajian semasa aktiviti kegiatan jasmani yang dijalankan semasa sesi pengajaran Pendidikan Jasmani.

Kepentingan Kajian

Kajian yang dijalankan akan memberi pengetahuan mengenai hasil dari maklumat yang diperolehi, pihak yang berkaitan dapat menyediakan modul-modul baru dalam silibus sukatan pelajaran Tahap 1 terutamanya murid Tahun satu hingga Tahun Tiga. Elemen muzik dapat diterapkan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani sebagai satu inovasi pendekatan pengajaran.

Saiz Sampel Kajian

Kajian ini berbentuk eksperimental menghuraikan ciri-ciri pembolehubah menggunakan min dan sisihan piawai. Kajian ini akan mengenal pasti perbandingan mood antara semua kumpulan kajian semasa aktiviti kegiatan jasmani yang dijalankan ketika sesi pengajaran Pendidikan Jasmani.

Kanak-kanak berusia bawah tujuh tahun adalah tidak digalakkan untuk terlibat dengan kegiatan sukan secara serius. Pendapat ini di sokong oleh Pfeiffer, Dowda, McIver, dan Pate (2009), menegaskan bahawa kanak-kanak umur tujuh tahun ke bawah tidak digalakkan untuk terlibat dengan kegiatan fizikal yang aktif kerana tulang masih muda, belum kuat dan berisiko menghadapi kecederaan. Jadi, subjek kajian terdiri dari murid-murid peringkat awal persekolahan yang berumur sembilan tahun sahaja. Jadual Cohen (2001) mengira bilangan sampel yang diperlukan dengan menggunakan aras kesignifikanan .05 dari jumlah populasi seramai 206 orang murid Tahun Tiga kategori luar bandar adalah 133 orang mengikut saiz sampel yang sesuai. Bagi tujuan kajian ini seramai 180 orang murid terlibat yang mewakili 90 orang murid lelaki dan 90 orang murid perempuan.

Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan di SK Mantin, SK Labu Batu 10, dan SK Desa Cempaka, Seremban, Negeri Sembilan. Sekolah ini memenuhi kriteria yang ditetapkan kerana sekolah ini dikategorikan sekolah luar Bandar. Maka secara keseluruhannya sampel yang ada sudah memadai untuk mewakili populasi murid-murid kategori luar bandar daerah Seremban. Disamping itu kemudahan ruangan seperti padang permainan dan ruang legar yang luas, lapang dan sesuai bagi menjalankan ujian juga mematuhi kriteria yang diperlukan.

Kaedah Kajian

Tujuan kajian ini dilakukan untuk mengukur mood murid-murid semasa aktiviti Pendidikan Jasmani dijalankan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen mood Brunel (Terry, Lane, Lane, & Keohane, 1999; Terry, Lane, & Fogarty, 2003). Terdapat 24 item dalam instrumen mood Brunel iaitu 20 mood negatif dan empat mood positif. Bersandarkan pengetahuan dan kehendak khusus penyelidikan ianya melihat kepada prosedur persampelan iaitu sekumpulan subjek yang mempunyai ciri-ciri yang dikehendaki sahaja dipilih sebagai responden kajian. Ciri-ciri yang dikehendaki adalah seperti kawasan luar bandar menjadi fokus utama. Subjek kajian sihat dan tidak mengalami kecacatan anggota badan, pengangkutan pergerakan yang mudah ke tempat yang dikaji serta sekolah yang terlibat mesti mempunyai guru yang mengajar subjek Pendidikan Jasmani terdiri dari guru opsyen Pendidikan Jasmani atau Sains Sukan. Jadi persampelan tujuan atau *purposive sampling / judgment sampling* adalah dirujuk.

Kajian ini dijalankan ke atas murid-murid sekolah rendah di daerah Seremban. Kajian ini melibatkan tiga (n=3) buah sekolah, penyelidik membahagikan kepada tiga kumpulan iaitu

Kumpulan kawalan A dan kumpulan kawalan C yang mengikuti silibus sukatan pelajaran Tahun Tiga yang disediakan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum Kementerian Pendidikan Malaysia, Kumpulan kawalan B menjalankan permainan bebas tidak terikat kepada silibus kurikulum. Cuma kumpulan kawalan C semasa pengajaran dijalankan murid-murid diperdengarkan dengan latar belakang alunan muzik pada setiap sesi pembelajaran. Kesemua subjek kajian berumur sembilan tahun. Tujuannya untuk melihat mood murid-murid dalam setiap kumpulan tersebut. Adakah terdapat perbezaan atau tiada perbezaan. Maka kajian ini dijalankan selama dua minggu. Seminggu tiga sesi kelas Pendidikan Jasmani jadi keseluruhannya enam sesi dalam masa dua minggu dan kelas setiap satu sesi berlangsung selama 30 minit. Lagu-lagu muzik seperti lagu kanak-kanak ditukar dan berlainan bagi setiap sesi. Kajian berbentuk eksperimental.

Menurut kajian Burgomaster, Heigenhauser, dan Gibala (2006), terhadap atlet remaja umur 14 tahun berbasikal lelaki dan perempuan yang menjalankan enam sesi latihan jeda larian pecut jarak dekat selama dua minggu menunjukkan peningkatan dalam ketahanan 101%. Dapatan kajian tersebut juga menunjukkan bahawa terdapat peningkatan kapasiti oksidatif dan glikogen otot.

Selain itu, sesuatu program kegiatan fizikal atau intervensi seharusnya mengandungi persediaan asas seperti kesediaan fizikal, teknikal dan kesannya akan dicapai apabila dijalankan sekurang-kurangnya minima 6 sesi latihan selama tiga minggu iaitu seminggu dua sesi latihan atau dua minggu tetapi tiga sesi latihan (Bompa, 1999). Jadi di dalam kajian ini murid-murid akan diuji perkembangan motor kasar mereka bagi melihat adakah kesan muzik terhadap mood memberi sumbangan yang positif terhadap prestasi motor kasar mereka. Murid-murid hanya diuji kemahiran manipulatif menggunakan ujian Ulrich seperti kemahiran memukul bola, melantun bola, menangkap bola, menendang bola, melontar bola tennis dan meleret bola tennis.

Menurut Nurulhuda (2017) dari Kementerian Kesihatan Malaysia menyatakan pendekatan yang boleh digunakan ialah seperti mengubah situasi sekeliling menjadi lebih kondusif dan interaktif untuk murid-murid bermain juga merupakan satu kaedah dalam meningkatkan perkembangan dalam permainan. Contohnya permainan yang menghasilkan bunyi atau berlatakan muzik dapat mencorakkan tingkah laku murid-murid untuk mengetahui dan cenderung untuk mengikuti permainan tersebut. Schellenberg et. al (2007) menyimpulkan bahawa pendedahan kepada pelbagai jenis muzik dapat meningkatkan prestasi pada pelbagai ujian kognitif, memberikan kesan terhadap perubahan keadaan emosi, dan kesan umum merentasi budaya.

Dapatan Kajian

Jadual 1: Perbandingan min berdasarkan mood One Way Anova

		N	Min	SD	F	Sig.
positif mood	Kawalan A	60	3.69	0.48	139.25	.000
	Kawalan B	60	3.72	0.47		
	Kawalan C	60	4.77	0.17		
negatif mood	Kawalan A	60	1.27	0.42	12.21	.000
	Kawalan B	60	1.3	0.43		
	Kawalan C	60	1.01	0.04		

DF=2,177

Jadual 2: Ujian Perbandingan Pos hoc

Dependent Variable			M D (I-J)	Std. Error	Sig.
positif mood	Kawalan A	Kawalan B	-0.03	0.07	1.00
		Kawalan C	-1.07667*	0.07	0.00
	Kawalan B	Kawalan A	0.03	0.07	1.00
		Kawalan C	-1.04667*	0.07	0.00
	Kawalan C	Kawalan A	1.07667*	0.07	0.00
		Kawalan B	1.04667*	0.07	0.00
negatif mood	Kawalan A	Kawalan B	-0.02	0.06	1.00
		Kawalan C	.25833*	0.06	0.00
	Kawalan B	Kawalan A	0.02	0.06	1.00
		Kawalan C	.28241*	0.06	0.00
	Kawalan C	Kawalan A	-.25833*	0.06	0.00
		Kawalan B	-.28241*	0.06	0.00

*The mean difference is significant at the 0.05 level.

One way anova dijalankan untuk membandingkan perbezaan mood di antara tiga kumpulan iaitu kawalan A, kawalan B dan Kawalan C. Terdapat dua jenis mood yang terlibat iaitu positif dan negatif. Keputusan analisis menunjukkan terdapat perbezaan tahap mood positif di antara tiga kumpulan (DF2,177=139.25, P<0.05). Ujian pos hoc menunjukkan kumpulan kawalan C (4.77±0.17) mempunyai tahap positif mood yang tinggi berbanding berbanding kumpulan kawalan A (3.69±0.48) dan B (3.72±0.47). Keputusan yang diperoleh adalah konsisten dengan negatif mood, iaitu terdapat perbezaan min yang signifikan di antara ketiga-tiga kumpulan (DF 2,177=12.21, p<0.05). Dapatan kajian ujian perbandingan menunjukkan bahawa tahap mood negatif kumpulan kawalan C (1.01±0.04) adalah lebih rendah berbanding kumpulan kawalan A (1.27±0.42) dan B (1.30±0.43). Kesimpulannya, pengajaran yang menggunakan pendekatan muzik dalam kumpulan kawalan C yang diberikan terbukti telah meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif.

Jadual 3: Keputusan ujian deskriptif pasca Manova Descriptive Statistics

Kump		Mean	SD	N
manipulatif	Kawalan A	16.08	4.36	12
	Kawalan B	14.75	3.57	12
	Kawalan C	23.50	2.78	12

Jadual 4: Estimated Marginal Means

Dependent Variable		Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
manipulatif	Kawalan A	16.08	1.05	13.95	18.21
	Kawalan B	14.75	1.05	12.62	16.88
	Kawalan C	23.50	1.05	21.37	25.63

Jadual di atas menunjukkan deskriptif statistik ujian manipulatif bagi setiap kumpulan. Berdasarkan keputusan di atas adalah jelas menunjukkan tahap ujian manipulatif, di dapati tahap kumpulan kawalan C (23.50 ± 2.78) adalah lebih tinggi daripada kumpulan kawalan A (16.08 ± 4.36) dan B (14.75 ± 3.57). Ini menunjukkan kesan muzik dapat mempengaruhi mood ke arah tingkah laku positif. Sekiranya mood atau emosi menunjukkan kecenderungan yang baik. Maka tindak balas hasilnya didapati sangat positif.

Kesimpulan dan Cadangan

Ujian anova yang dijalankan menunjukkan Kumpulan C yang mengikuti silibus yang sama seperti Kumpulan A iaitu sukatan pelajaran Tahun Tiga tetapi pengajarannya menggunakan pendekatan muzik telah berjaya meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif dalam kalangan murid-murid berbanding kumpulan A dan B. Secara keseluruhan di dapati penggunaan elemen muzik yang diberikan semasa sesi pembelajaran ternyata berkesan untuk meningkatkan mood positif dalam kalangan murid-murid sekolah rendah. Murid-murid didapati bersemangat, tenang dan gembira semasa mengambil bahagian dalam setiap aktiviti yang dijalankan.

Murid-murid dalam kedua-dua kumpulan kawalan A dan B didapati mood yang agak rendah disebabkan kerana murid-murid melakukan aktiviti tanpa rasa seronak. Hanya segelintir kanak-kanak sahaja yang betul-betul mengaktifkan diri dalam kegiatan fizikal yang lainnya hanya lebih gemar memerhati rakan-rakan mereka bermain. Rasa diri tidak berkebolehan dan tidak beberapa minat terhadap aktiviti yang dijalankan. Mereka tidak rasa satu kumpulan dan lebih rasa kepada sendirian. Jadi, mereka tiada matlamat untuk dicapai apabila rasa sendiri dan bukan satu kumpulan. Mood yang rendah jika dibiarkan terus menerus terjadi tanpa mencari solusi akan memunculkan aura negatif yang dapat mempengaruhi jiwa. Jadi, apa-apa pun aktiviti yang dilakukan oleh mereka tidak akan mencapai tahap kecekapan yang baik seperti yang diharapkan.

Melalui mood positif, murid-murid mampu untuk berinteraksi dengan orang lain dan menggunakan alatan dengan baik. Kesan mood dari aktiviti yang dijalankan dapat ditunjukkan melalui tindak balas fisiologi badan yang terjadi. Perubahan kadar jantung,

tekanan darah dan kadar pernafasan melibatkan rembesan hormon endorphen yang berfungsi untuk menjauhkan rasa kesakitan, rasa tidak yakin dan memberikan rasa emosi tenang, riang, dan keseronokan.

Eady dan Wilson (2004), mengkaji kesan muzik dan menyimpulkan dalam kajian literatur mereka tentang pengaruh muzik terhadap prestasi pembelajaran pelajar, bahawa beberapa kajian dan pemerhatian menunjukkan kesan muzik membawa kesan positif pada pencapaian akademik dan kemahiran belajar. Mereka menegaskan melalui pelbagai kajian dan pemerhatian menunjukkan bahawa pengaruh muzik mempengaruhi pembelajaran serta menyumbang kepada pencapaian matlamat.

Menurut Shulman (1987), ilmu konten sangat penting kerana tujuan pengajaran seseorang guru adalah untuk menjalankan proses pembelajaran yang efisien supaya pembelajaran lebih menarik dan dapat memotivasikan murid-murid supaya terlibat secara lebih aktif dalam kegiatan Pendidikan Jasmani. Oleh itu, seseorang guru haruslah mempunyai pengetahuan terutamanya ilmu konten untuk mengajar dengan cemerlang dalam bidang pelajarannya di sekolah. Jadi, secara tidak langsung guru yang mengajar Pendidikan Jasmani seharusnya bijak memotivasikan mood dan mencorak keseronokan murid-murid bermain sambil belajar.

Justeru, dapat disimpulkan bahawa pendekatan mood positif seperti melakukan kegiatan jasmani sambil mendengar muzik dapat mengurangkan rasa keletihan, meningkatkan motivasi dan semangat, menjauhkan sifat rasa bimbang dan tidak yakin, menyumbang kepada potensi diri secara menyeluruh, menyumbang kepada kekuatan otot dan tiada tekanan yang dirasakan serta memberi impak yang lebih baik terhadap perkembangan emosi murid-murid berbanding sebelum itu. Secara tidak langsung subjek Pendidikan Jasmani dapat menarik minat murid-murid untuk mengikuti kelas Pendidikan Jasmani serta dapat memberi impak positif kepada individu dari segi perkembangan motor kasar mereka dan merupakan subjek yang menyeronokkan serta menjurus kearah pembentukan insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan keintelektualan.

Jadi cadangan pendekatan kaedah dan teknik dalam pengajaran dan pembelajaran yang berkesan dilihat sangat penting. Penemuan dari kajian ini dilihat sangat signifikan dengan implikasi pendidikan. Kanak-kanak pada peringkat umur tujuh, lapan dan sembilan tahun mungkin mendapat manfaat dari kajian ini. Bermain, beraktiviti sambil mendengar alunan muzik boleh dijadikan sebagai satu pendekatan pengajaran pembelajaran. Guru-guru Pendidikan Jasmani yang terlibat sepatutnya berusaha untuk melibatkan murid-murid dengan jenis aktiviti permainan yang sesuai serta menerapkan elemen muzik supaya dapat menarik perhatian murid-murid untuk belajar dengan rasa seronok.

Impak dari kajian ini juga diharap dapat menjadi bahan rujukan dan perbincangan kepada pihak-pihak penggubal dasar Kementerian Pelajaran Malaysia, Pusat Perkembangan Kurikulum dan Institut Pendidikan Guru, Secara umum, guru-guru perlu menggunakan waktu Pendidikan Jasmani dengan bijaksana bukan sahaja hanya mengajar sebagai amalan biasa, jika dapat di pelbagaikan kaedah pengajaran akan menjadi satu subjek yang paling disukai oleh murid-murid.

Rujukan

- American College of Sport Medicine (1998). The Recommended Quantity and Quality of Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio Respiratory and Muscular Fitness and Flexibility in Healthy Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 975-991.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes, *Journal of Science Health*, 76(8), 397-401.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. United State: Human Kinetics.
- Burgomaster, K. A., Heigenhauser, G. J., & Gibala, M. J. (2006). Effect of short-term sprint interval training on human skeletal muscle carbohydrate metabolism during exercise and time-trial performance. *Journal of Applied Physiology*, 100(6), 2041-2047.
- Eady, I., & Wilson, J. D. (2004). The influence of music on core learning. *Education*, 125(2), 243-248.
- Eysenck, M. W. (1998). Personality and psychology of religion. *Mental Health, Religion & Culture*, 1(1), 11-19.
- Furnham, A., & Strbac, L. (2002). Music is as distracting as noise: the differential distraction of background music and noise on the cognitive test performance of introverts and extraverts. *Ergonomics*, 54(3), 203-217.
- Giles, M. (1991). A little background music, please. *Principal*, 7(2), 41-44.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*. 28(3), 269-289.
- Koopman, C. (2005). *Muziek maakt slim? Over de rechtvaardiging van muziekonderwijs. [Music makes smart? About the justification of music education.]* In J. Herfs et. al. Muziek Leren. Handboek voor basis-en special onderwijs. Assen; Van Gorcum.
- Nurulhuda (2017). Pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Pfeiffer, K. A., Dowda, M., McIver, K. L., & Pate, R. R. (2009). Factor related to objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatric Exercise Science*, 21, 196-208.
- Schellenberg, E. G., Nakata, T., Hunter, G., & Tarnoto, S. (2007). Exposure to music and cognitive performance: tests of children and adults. *Psychology of Music*, 35(5), 5-19.

- Shulman, L. (1987). Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform. *Harvard Educational Review, 57*(1), 1-23.
- Smith, T. W., & Christensen, A. J. (1992). *Hostility, health, and social contexts*. In H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, & health* (pp. 33-48). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality, 73*(6).
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences, 117*, 861-872.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise, 44*, 125-139.
- Waller, G. D. (2007). *The impact of music education on academic achievement, attendance rate, and student conduct on the 2006 senior class in one Southeast Virginia Public School division*. Blacksburg: Unpublished doctoral dissertation.
- Waterhouse, L. (2006). Multiple intelligence, the Mozart effect and emotional intelligence: A critical review. *Educational Psychologist, 41*(4), 207-225.