

**PENGGUNAAN PEMODELAN PERSAMAAN
BERSTRUKTUR UNTUK MERAMAL TINGKAH LAKU
AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN GURU
SEKOLAH RENDAH DI PERAK**

FAUZIAH HANIM BT MD YUSOF

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

2016

**PENGGUNAAN PEMODELAN PERSAMAAN
BERSTRUKTUR UNTUK MERAMAL TINGKAH LAKU
AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN GURU
SEKOLAH RENDAH DI PERAK**

oleh

FAUZIAH HANIM BT MD YUSOF

**Tesis yang diserahkan untuk memenuhi keperluan bagi
Ijazah Doktor Falsafah**

SEPTEMBER 2016

PENGHARGAAN

Bersyukur ke hadrat Ilahi dengan keizinanNya maka tesis ini berjaya dihasilkan. Kajian ini telah dapat saya hasilkan dengan bimbingan, bantuan, sokongan dan kerjasama daripada pelbagai pihak sama ada secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh itu, saya ingin mengambil kesempatan ini untuk merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ribuan terima kasih kepada Penyelia Utama saya, iaitu Profesor Madya Dr. Ahmad Tajuddin Othman dan Penyelia Bersama, iaitu Profesor Madya Dr. Mohd Ali Samsudin atas segala nasihat, bimbingan, panduan dan tunjuk ajar secara ilmiah serta profesional secara berterusan sehingga terhasilnya tesis ini. Penghargaan dan terima kasih juga saya tujukan kepada Dekan, Timbalan Dekan dan staf di Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan.

Penghargaan dan ribuan terima kasih juga ditujukan kepada semua individu dan institusi yang turut membantu saya dalam menyempurnakan kajian dan tesis ini. Saya amat berterima kasih dan berhutang budi kepada keluarga terutamanya ayahanda Hj. Md Yusof bin Hj. Ahmad dan Almarhumah bonda Hj. Che Nah bt. Hj. Jaafar, makcik, kakak, abang-abang dan rakan-rakan. Jasa, sokongan dan kerjasama tuan-puan amat saya hargai. Penghargaan yang paling istimewa ditujukan kepada kelima-lima anak saya yang sentiasa sabar, memberi dorongan dan menjadi sumber inspirasi untuk saya terus belajar sehingga sempurna pengajian ini.

Fauziah Hanim binti Md Yusof

September 2016

KANDUNGAN

	Muka Surat
PENGHARGAAN	ii
KANDUNGAN	iii
SENARAI JADUAL	ix
SENARAI RAJAH	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiv
BAB SATU: PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	6
1.3 Latar Belakang Masalah	10
1.4 Penyataan Masalah	12
1.5 Objektif Kajian	13
1.6 Soalan Kajian	14
1.7 Pernyataan Hipotesis	15
1.8 Kerangka Teori	17
1.8.1 Kerangka Kajian	17
1.8.2 Kesan Perancangan	20
1.8.3 Pengaruh Indeks Jisim Badan (BMI)	21
1.8.4 Kesan Tingkah Laku Lampau	21

1.8.5	Kesan Pengaruh Ilmu Pengetahuan	22
1.9	Rasional kajian	23
1.10	Kepentingan Kajian	26
1.11	Batasan kajian	29
1.12	Definisi konsep dan operasional kajian	30
1.13	Rumusan	35

BAB DUA: TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pendahuluan	36
2.2	Aktiviti fizikal dan keobesasan	38
2.2.1	Aktiviti fizikal dan keobesasan dalam kalangan guru	41
2.3	Aktiviti fizikal dan Kecergasan	44
2.4	Pendekatan teori	47
2.4.1	Teori Tingkah laku Terancang(TPB)	47
	i) Sikap dan tingkah laku terhadap aktiviti fizikal	50
	ii) Norma subjektif terhadap niat.	51
	iii) Tanggapan kawalan tingkah laku terhadap niat	53
	iv) Tingkah laku terhadap aktiviti fizikal	54
2.5	Teori Tingkah laku Terancang dan aktiviti fizikal	54
2.6	Kerangka Konsep Kajian	56
2.7	Kepentingan Perancangan dalam komponen TPB	57
2.8	Kepentingan pengalaman lampau dalam komponen TPB	59
2.9	Perhubungan Indeks Jisim Badan (BMI) dalam aktiviti fizikal	60
2.10	Rumusan	61

BAB TIGA: METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pendahuluan	62
3.2	Reka bentuk kajian	62
3.3	Sampel kajian	64
3.4	Instrumen kajian	66
3.4.1	Instrumen 1: Sikap terhadap aktiviti fizikal	68
3.4.2	Instrumen 2: Norma subjektif	68
3.4.3	Instrumen 3: PBC	69
3.4.4	Instrumen 4: Niat	70
3.4.5	Instrumen 5: Perancangan	70
3.4.6	Instrumen 6: Tingkah laku lampau	70
3.4.7	Instrumen 7: GAPQ	71
3.5	Kesahan dan kebolehpercayaan instrumen	73
3.6	Kajian Rintis	74
3.6.1	Dapatan kajian rintis instrumen	75
3.7	Prosedur kajian	80
3.8	Prosedur analisis data kajian	81
3.8.1	<i>Structural Equation Modelling</i> (SEM)	81
3.8.2	Statistik Deskriptif	83
3.8.3	Pengukuran dan Pengiraan aktiviti fizikal	84
3.9	Rumusan	87

BAB EMPAT: DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	88
4.2	Analisis Data Demografi	88

4.2.1	Taburan sampel mengikut Indeks Jisim Tubuh (BMI)	91
4.2.2	Taburan sampel mengikut tahap aktiviti fizikal	91
4.3	Analisis data menggunakan SEM	92
	Fasa 1 Spesifikasi model	93
	Fasa 2 Identifikasi model	94
	Fasa 3 Anggaran model	95
	Fasa 4 Model ujian	96
4.4	Analisis hipotesis dari SEM	108
4.5	Analisis Perbezaan Model pengukuran Kumpulan Obes dan Kumpulan Bukan Obes	110
4.5.1	Perbandingan dua kumpulan dilakukan pada model struktural antara kumpulan obes dengan bukan obes	116
4.6	Perbandingan antara dua kumpulan dilakukan pada model struktural	125
 BAB LIMA: PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN		
5.1	Pendahuluan	128
5.2	Demografi latar belakang	128
5.3	Ringkasan dapatan kajian	130
5.3.1	Hubungan Sikap, Norma Subjektif dan Tanggapan Kawalan Tingkah Laku dengan Niat	131
5.3.2	Hubungan Sikap, Norma Subjektif dan Tanggapan Kawalan Tingkah Laku dengan Aktiviti Fizikal	133
5.3.3	Hubungan Perancangan dengan Sikap, Norma Subjektif dan Kawalan Tingkah Laku	134
5.3.4	Hubungan Tingkah Laku Lampau dengan Sikap, Norma Subjektif dan Tanggapan Kawalan Tingkah laku	135
5.3.5	Hubungan Perancangan dengan Aktiviti Fizikal	136

5.3.6	Hubungan Tingkah Laku Lampau dengan Aktiviti Fizikal	137
5.3.7	Hubungan Niat dengan Aktiviti Fizikal	139
5.4	Perbandingan Model antara Kumpulan Bukan Obes dengan Kumpulan Obes	140
5.5	Implikasi Kajian	148
5.5.1	Implikasi kepada teori dan penggunaan SEM	148
5.5.2	Implikasi kepada guru	149
5.5.3	Implikasi kepada pihak IPG	152
5.5.4	Implikasi kepada polisi	153
5.6	Cadangan Kajian Lanjutan	153
5.7	Rumusan	157
5.8	Kesimpulan	158
	SENARAI RUJUKAN	160
	LAMPIRAN	173
	Lampiran A: Plot Scree	
	Lampiran B: Dapatan data hilang	
	Lampiran C: Dapatan normaliti	
	Lampiran D: Soal selidik	
	Lampiran E: Surat perakuan sebagai siswa USM	
	Lampiran F: Surat permohonan mendapat maklumat di sekolah	

SENARAI JADUAL

		Muka Surat
Jadual 1.1	Tahap Aktiviti Fizikal	32
Jadual 3.1	Sumber Instrumen Yang Diadaptasi	67
Jadual 3.2	Ringkasan Instrumen Kajian	72
Jadual 3.3	Dapatan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian Rintis	76
Jadual 3.4	Kriteria Nilai-Nilai bagi Sesuatu Model Pengukuran Boleh Diterima	78
Jadual 3.5	Bilangan Instrumen Kajian Sebenar	79
Jadual 3.6	Klasifikasi Indeks Jisim Badan (BMI)	84
Jadual 3.7	Nilai MET dalam Tiga Domain Yang Diukur	86
Jadual 4.1	Maklumat Demografi	89
Jadual 4.2	Laporan Kendiri Responden	90
Jadual 4.3	Maklumat Sampel Berdasarkan BMI	91
Jadual 4.4	Maklumat Sampel Berdasarkan Aktiviti Fizikal	92
Jadual 4.5	Muatan Faktor, Pengukuran Kesahan dan Kebolehpercayaan bagi Semua Item	101
Jadual 4.6	Kolerasi antara Faktor dalam Model Pengukuran	102
Jadual 4.7	Rumusan <i>Goodness of Fit</i> bagi Model Pengukuran	103
Jadual 4.8	Rumusan <i>Goodness of Fit</i> bagi Model Struktural	106
Jadual 4.9	Keputusan Analisis SEM	108
Jadual 4.10	Keputusan Pengujian Hipotesis/Alternatif	109
Jadual 4.12	Rumusan <i>Goodness of Fit</i> bagi Perbandingan antara Kumpulan Obes dengan Kumpulan Bukan Obes	112

Jadual 4.13	Nilai Nisbah Kritikal Perbezaan bagi Variabel antara Kumpulan	116
Jadual 4.14	Rumusan <i>Goodness of Fit</i> Model Struktural antara Kumpulan	117
Jadual 4.15	Nilai Nisbah Kritikal Perbezaan bagi Variabel Antara Kumpulan	118
Jadual 4.16	Nilai Nisbah Pekali Regresi Piawai (C.R.) dan Kesnifikanan antara Kumpulan Bukan Obes dengan Kumpulan Obes	119
Jadual 4.17	Kesan Piawaian Kausal Terhadap Model Struktural	125

SENARAI RAJAH

Muka Surat

Rajah 1.1	Penyebab-penyebab obesiti.	2
Rajah 1.2	Kerangka teori tingkah laku terancang (TPB) (Ajzen,1985).	18
Rajah 1.3	Kerangka kajian.	20
Rajah 2.1	Teori tingkah laku terancang (TPB) (Ajzen, 1985).	50
Rajah 2.2	Kerangka konsep kajian.	57
Rajah 2.3	Model <i>The Health Action Process Approach</i> (HAPA) (Schwarzer, 1995).	59
Rajah 2.4	Dapatan kajian rintis model pengukuran menggunakan analisis SEM dan perisian AMOS.	77
Rajah 3.1	Rumusan prosedur kajian yang akan dijalankan.	72
Rajah 3.2	Enam langkah dalam proses SEM.	85
Rajah 4.1	Model pengukuran.	99
Rajah 4.2	Model struktural.	105
Rajah 4.3	Laluan menggambarkan hipotesis.	107
Rajah 4.4	Model laluan nilai nisbah kritikal bagi kumpulan obes dan kumpulan bukan obes.	114

**PENGGUNAAN PEMODELAN PERSAMAAN BERSTRUKTUR UNTUK
MERAMAL TINGKAH LAKU AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN
GURU SEKOLAH RENDAH DI PERAK**

ABSTRAK

Melakukan aktiviti fizikal yang berterusan dapat menghalang kebanyakan penyakit kronik sebagai akibat gaya hidup sedentari pada masa kini. Jumlah rakyat Malaysia yang melakukan aktiviti fizikal secara teratur masih rendah. Kajian sebelum ini menunjukkan bahawa 55.4 peratus daripada guru sekolah rendah di Perak didapati mengalami masalah kegemukan dan obes. Hal ini amat berkaitan dengan tahap aktiviti fizikal yang rendah. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor yang berkaitan dengan tingkah laku aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah rendah di negeri Perak. Seramai 509 subjek yang terdiri daripada 168 lelaki dan 341 perempuan telah menjawab soal selidik. Satu kajian perbandingan antara kumpulan guru yang mengalami kegemukan dan obes dengan kumpulan guru yang mempunyai BMI normal juga dilakukan. Teori yang menjadi asas kajian adalah Teori Tingkah laku Terancang (TPB) dan analisis kajian menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) atau Permodelan Persamaan Berstruktur dengan perisian SPSS@AMOS. Keputusan menunjukkan model struktural yang dihasilkan dapat memberi penambahbaikan maklumat yang dikaji. Faktor sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku mempunyai hubungan positif terhadap niat. Manakala faktor perancangan dan tingkah laku lampau mempunyai hubungan positif terhadap melaksanakan aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif. Peramal utama dalam menentukan kejayaan ataupun kegagalan melaksanakan tingkah laku aktiviti fizikal ini adalah faktor sikap,

diikuti dengan tanggapan kawalan tingkah laku dan norma subjektif. Faktor pengalaman lampau dan perancangan perlu diambil kira dalam menggalakkan golongan guru sekolah rendah ini untuk melaksanakan aktiviti fizikal tahap sederhana untuk mencapai 600 MET-min/minggu.

**USAGE OF STRUCTURAL EQUATION MODELING FOR PREDICTING
PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOUR AMONG PRIMARY SCHOOL
TEACHERS IN PERAK**

ABSTRACT

Doing regular physical activity can prevent many chronic diseases as a result of a sedentary lifestyle nowadays. The number of Malaysians who do regular physical activity is still low. Previous study showed that 55.4 percent of primary school teachers in Perak were found to be overweight and obese. It is strongly associated with low levels of physical activity. This study aims to identify factors related to physical activity behaviour among primary school teachers in the state of Perak. A total of 509 subjects consisted of 168 men and 341 women responded to a questionnaire. A comparative study between groups of teachers who are overweight and obese with a group of teachers who have a normal BMI also was done. The theory underlying the study is the theory of Planned Behaviour (TPB) and analytical studies using the Structural Equation Modelling (SEM) with the SPSS@AMOS software. Results showed that the structural model generated can improve the information studied. Attitude, subjective norm and perceived behavioural control has a positive relationship with intention. While planning factors and past behaviour has a positive correlation to perform moderate levels of physical activity to the active stage. The main predictor in determining the success or failure to perform physical activity behaviour are attitude, followed by perceived behavioural control and subjective norm. Past experience and planning factors should be considered in encouraging primary school teachers to perform moderate levels of physical activity to reach at least 600 MET-min / week.

BAB SATU

PENGENALAN

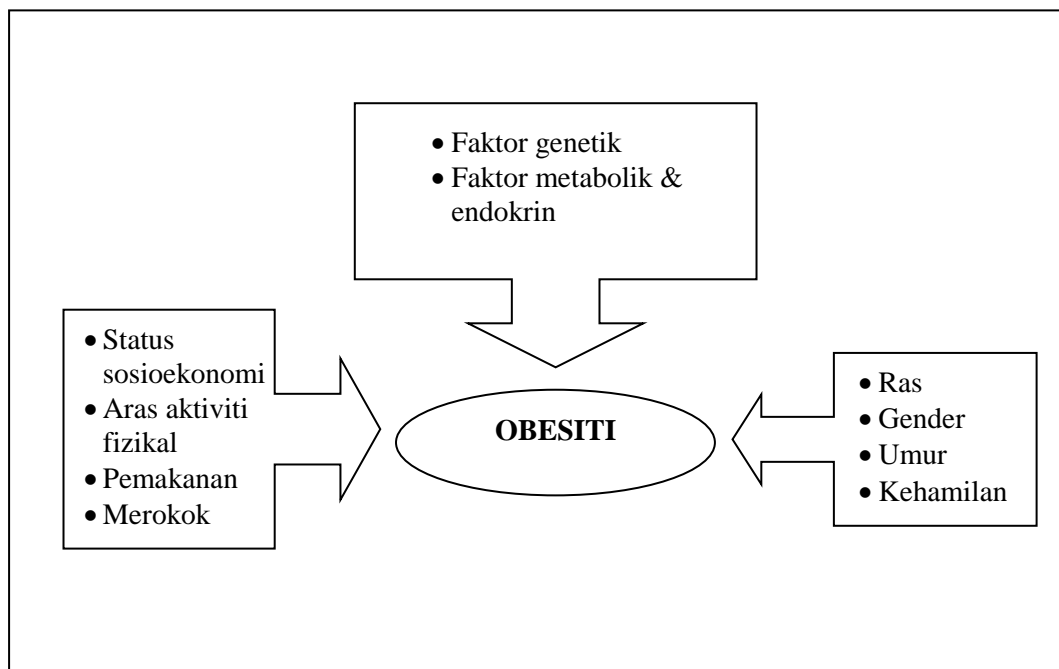
1.1 Pendahuluan

Aktiviti fizikal yang berterusan merupakan perkara penting dalam menghalang kebanyakan penyakit terutama penyakit kronik disebabkan gaya hidup sedentari pada masa kini. *Malaysian Adults Nutrition Survey (MANS)* yang dijalankan dari Oktober 2002 hingga Disember 2003 mendapati hanya 14 peratus orang dewasa di Malaysia yang terlibat dengan senaman (*MANS*, 2003). Manakala dalam sehari, 74 peratus orang dewasa di Malaysia menghabiskan masa dengan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, tidur ataupun hanya berbaring.

Tambahan pula sekarang ini dengan pelbagai kemudahan yang ada, orang ramai lebih memilih untuk menaiki lif walaupun hanya ke Tingkat Satu berbanding menaiki tangga. Mereka berkereta atau bermotosikal ke kedai walaupun kedai hanya beberapa meter dari rumah berbanding berjalan. Apabila berada di rumah pula, segala-galanya hanya memerlukan alat kawalan jauh, tidak perlu lagi turun dari kereta untuk membuka pintu pagar, menukar siaran televisyen mahupun memperlakan kipas angin. Kecanggihan teknologi masa kini menjadikan manusia kurang melakukan aktiviti fizikal yang sepatutnya. Aktiviti fizikal yang lazimnya dilakukan telah diganti dengan pertolongan alat moden berteknologi terkini. Oleh itu, aktiviti fizikal perlu diberi penekanan untuk masyarakat terus bergerak aktif dan dilakukan tanpa berasa malas. Sebagai akibat ketidakcergasan dan ditambah dengan kehidupan sedentari masa kini,

gejala obesiti semakin meningkat dalam masyarakat Malaysia (*Third National Health and Morbidity Survey – NHMS III, 2008*).

Masalah obesiti mengganggu kehidupan sebagai akibat pengambilan jumlah makanan yang sama tetapi kurang menggunakan tenaga untuk aktiviti-aktiviti fizikal (Salbe & Ravussin, 2000). Keobesan jelas menunjukkan bahawa seseorang itu sangat kurang melakukan aktiviti fizikal. Rajah 1.1 menunjukkan pelbagai penyebab obesiti yang mempengaruhi pengumpulan lemak dan menjadikan seseorang itu obes. Hal ini termasuklah aras aktiviti fizikal yang juga menjadi penyebab kepada kejadian obes jika tidak dilakukan secara berterusan.



Rajah 1.1. Penyebab obesiti (diubahsuai daripada Salbe & Ravussin, 2000).

Untuk menghalang obesiti berlaku pada peringkat dewasa maka peringkat remaja dan kanak-kanak adalah masa yang paling sesuai untuk diberi kesedaran kepentingan menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna dengan

mengamalkan gaya hidup sihat (Dehghan, Akhtar-Danesh & Merchant, 2005; Parsons, Power, Logan & Summerbell, 1999; Chan & Woo, 2010). Dapatan kajian menunjukkan 10.5 peratus kanak-kanak sekolah rendah mengalami kegemukan dan 6.0 peratus obes. Manakala bagi golongan 18 tahun ke atas, *NHMS III* (2008) mendapati masalah lebih berat badan adalah tinggi iaitu 28.6 peratus berbanding 16.6 peratus sebelumnya (*NHMS II*, 1996) dan dibandingkan juga yang dilaporkan oleh *MANS* (2003) iaitu 27.4 peratus. Manakala masalah obesiti juga telah meningkat dari semasa ke semasa iaitu dari 4.4 peratus pada tahun 1996 (*NHMS II*) kepada 12.7 peratus dalam tahun 2003 (*MANS*, 2003) dan sekarang ini pada tahap 14.2 peratus. Masalah obesiti abdominal, pada keseluruhannya tinggi iaitu 17.4 peratus.

Pembelajaran yang diterima oleh kanak-kanak dan remaja dalam pendidikan kesihatan dan aktiviti fizikal yang diikuti sepatutnya merangkumi pengetahuan, kemahiran dan keseronokan. Hal ini dapat mendorong mereka lebih bertanggungjawab dalam membuat keputusan yang berteraskan tingkah laku dan sikap sendiri. Fungsi individu berasaskan kepada tabiat yang dibangunkan dan dikembangkan. Pembinaan tabiat yang sihat ini perlu untuk menjamin kesihatan yang baik sepanjang hayat. Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (PJPK) memfokus kepada membentuk insan yang seimbang secara keseluruhannya dari segi emosi, rohani, jasmani, dan intelektual selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Kemahiran asas dapat diperoleh daripada pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran PJPK ini. Kemahiran asas dalam melakukan senaman perlu dikuasai oleh murid agar lebih berkeyakinan untuk melakukan aktiviti fizikal yang lebih terancang

dan tidak malu melakukannya. Manakala pengetahuan berkaitan diet seimbang boleh dipelajari dalam mata pelajaran Pendidikan Kesihatan. Berkeyakinan dengan kebolehan diri sendiri dalam melakukan senaman merupakan peramal dalam menentukan aktiviti fizikal dalam kalangan remaja (Sallis, Haskell, Wood, Fortmann, & Vranizan, 1986; Wilcox et al., 2009). Pendidikan melalui fizikal ini juga adalah penting untuk memperlihatkan perlakuan jasmani yang merupakan matlamat asas pendidikan. Hal ini selaras dengan matlamat pendidikan yang progresif, iaitu untuk memberi kesedaran terhadap masyarakat tentang kehidupan yang lebih bermakna dan juga demokratik. Matlamat Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan kecergasan jasmani murid sementara Pendidikan Kesihatan tertumpu kepada penjagaan kesihatan asas.

Keberkesanan penyampaian pelajaran terletak kepada ilmu pengetahuan serta sikap dan kreativiti guru tentang cara sesuai untuk menyatupadukan kedua-dua mata pelajaran ini (Ayvazo, Ward & Stuhr, 2010). Pengalaman guru sendiri dalam mengamalkan gaya hidup sihat dan terlibat secara langsung dalam aktiviti fizikal dapat memberi input yang lebih berkualiti dalam pengajaran pembelajaran berkaitan (Pearman III et al., 1997). Pendidikan Jasmani boleh didefinisikan sebagai pendidikan melalui pergerakan dan hendaklah dikendalikan sedemikian rupa mengikut pengertiannya (Kementerian Pendidikan Malaysia, 1996). Aktiviti fizikal dari tahap sederhana ke tahap aktif jelas dikenal pasti dapat mengekalkan tahap kesihatan yang baik bagi seseorang individu jika ia mencapai tahap 600 MET-min/minggu (WHO, 2002).

Penyakit berkaitan kardiovaskular, hipertensi, diabetes, kanser kolon dan penyakit yang berkaitan psikiatri seperti mengalami tekanan perasaan dan kemurungan merupakan penyakit yang ada kaitan dengan ketidakaktifan dalam melakukan aktiviti fizikal (Kaplan, Sallis & Patterson, 1993). Mereka yang sentiasa melakukan aktiviti fizikal secara konsisten telah dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, hidup lebih lama dan sentiasa bersemangat dalam menjalani kehidupan yang berkualiti (Kaplan et al., 1993; Sallis et al., 1986). Aktiviti fizikal yang sentiasa dilakukan dapat menolong mencegah pembentukan lemak badan, membantu membina dan mengekalkan tulang dan sendi yang kuat serta sihat. Aktiviti fizikal juga dapat membaiki kekuatan dan daya tahan otot dan memberi pemantapan dari segi psikologikal (Goldfield et al., 2010; Vincent & Pangrazi, 2000).

Hockey (1993) menyatakan bahawa kecergasan merupakan keadaan fizikal yang dapat membantu seseorang melakukan aktiviti harian dengan pantas dan cepat, tanpa berasa penat. Kecergasan juga dapat mengurangkan segala masalah kesihatan yang berkaitan dengan kurangnya aktiviti bersenam. Kecergasan akan juga menjadi asas kepada penglibatan diri dalam pelbagai aktiviti fizikal tanpa berasa kekok dan seterusnya dapat meningkatkan jati diri dan bermasyarakat. Seseorang yang cergas juga menunjukkan peningkatan dalam pencapaian akademik (Chomitz et al., 2010). Masyarakat perlu melibatkan diri dalam aktiviti fizikal agar lebih cergas dan lebih sihat dalam menjalani kehidupan seharian. Dalam erti kata lain, amalan gaya hidup sihat dan aktif merupakan kunci dalam menangani penyakit kronik masa kini.

Semua orang telah didedahkan dengan pelbagai aktiviti fizikal melalui mata pelajaran PJPk secara formal yang mula diperkenalkan semenjak prasekolah lagi.

Kementerian Kesihatan Malaysia juga telah mengadakan pelbagai kempen dalam membimbing masyarakat untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Pelbagai aktiviti diperkenalkan agar masyarakat dapat hidup cergas dan mempunyai tahap kesihatan yang berkualiti. Banyak kemudahan awam seperti taman permainan dan gelanggang pelbagai guna dibina bagi kemudahan orang awam melakukan aktiviti fizikal. Malah kerajaan membelanjakan jutaan ringgit untuk tujuan tersebut. Tetapi yang menjadi persoalannya, kenapa masih ramai yang tidak dapat mengamalkan gaya hidup sihat ini?

1.2 Latar Belakang Kajian

Masyarakat di Malaysia masih rendah dalam melakukan aktiviti fizikal secara teratur. Hal ini dibuktikan dengan kajian yang dijalankan ke atas warga kota di Kuala Lumpur (Wan Rabiah, Patterson & Pegg, 2010). Wan Rabiah et al. (2010) melaporkan 34.9 peratus warga kota ini menyatakan mereka cuba mencapai tahap berjalan memadai bagi tahap kesihatan yang membawa faedah, walaupun didapati 65.1 peratus tidak menepati standard yang ditetapkan. Manakala 27.4 peratus tidak melakukan aktiviti berjalan sama sekali. Hanya 1 peratus responden terlibat melakukan aktiviti berjalan secara teratur (Wan Rabiah et al., 2010). Manakala kajian yang dijalankan ke atas surirumah berbangsa Melayu di Kampung Chengkau Ulu, Negeri Sembilan mendapati 50.4 peratus berada dalam kategori rendah melakukan aktiviti fizikal (Tan & Yim, 2010). Manakala 33.6 peratus adalah obes dan 36.1 peratus adalah gemuk. Satu per tiga daripada mereka yang obes juga didapati membuat anggaran yang terlalu rendah terhadap BMI masing-masing (Tan & Yim, 2010).

Kajian *MANS* ke atas rakyat Malaysia mendapati 74 peratus menjalani kehidupan sedentari (Poh et al., 2010). Terdapat peningkatan peratusan remaja Malaysia yang menjalani gaya hidup sedentari atau kurang melakukan senaman berbanding sebelumnya, iaitu mencapai kurang daripada 600 MET-min/minggu seperti yang disarankan untuk mendapat manfaat dan kebaikan kesihatan iaitu berada dalam kategori tidak aktif (Aniza & Fairuz, 2009). Aniza dan Fairuz (2009) mendapati 20.8 peratus remaja di Selangor tidak aktif dan tidak cergas. Remaja yang tidak aktif dari segi aktiviti fizikal juga didapati tidak aktif apabila mereka menginjak dewasa (Hills, Andersen & Byrne, 2011; Kaplan et al., 1993; Sallis, 2008).

Laporan oleh Timbalan Menteri Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia iaitu Datuk Rosnah bt Haji Abdul Rashid Shirlin di Parlimen pada November 2011, menyatakan peningkatan obesiti dalam kalangan rakyat Malaysia yang semakin meningkat dari setahun ke setahun telah menempatkan Malaysia berada di kedudukan pertama rantau ASEAN dan keenam di rantau Asia Pasifik. Masalah obesiti perlu ditangani segera kerana kajian banyak membuktikan orang yang obes mudah mengidap penyakit kronik lain seperti diabetes, hipertensi, penyakit berkaitan kardiovaskular, sakit otot dan tulang dan tidak berada dalam kecergasan yang sepatutnya. Mereka juga mudah mengalami depresi sebagai akibat obesiti.

Masalah obesiti bagi orang dewasa di Malaysia semakin meningkat dan peningkatan obesiti amat serius dan perlu ditangani segera iaitu 4.4 peratus pada tahun 1996 (*NHMS II*) kepada 14.2 peratus (*NHMS III*) pada tahun 2006 iaitu peningkatan 323 peratus dalam masa sepuluh tahun. Manakala mereka yang mengalami masalah kegemukan pula, sebanyak 29.1 peratus dengan 29.7 peratus

adalah lelaki dan 28.6 peratus adalah perempuan. Jika mengikut etnik pula, 33.2 peratus terdiri daripada etnik India diikuti dengan etnik Melayu iaitu 29.8 peratus dan etnik China iaitu 28.5 peratus. Hasil soal selidik juga mendapati mereka yang mengalami masalah kegemukan terdiri daripada mereka yang berkahwin (32.9%) dan pernah berkahwin (32.6%) berbanding mereka yang masih bujang (16.1%). Mereka yang mempunyai lebih berat badan dan obes ini juga didapati tidak aktif dalam sukan yang dianjurkan sewaktu zaman persekolahan. Kajian juga mendapati mereka yang tidak aktif dalam sukan mempunyai risiko lapan kali ganda untuk mengalami kegemukan dan obesiti (Zaini, Noor Hidayah, & Osman, 2000).

Masalah obesiti dalam kalangan guru juga perlu diberi perhatian. Fauziah Hanim (2010) mendapati hampir 50 peratus guru-guru sekolah rendah di Perak mengalami keobesitan dan melebihi berat badan normal berdasarkan kepada Indeks Jisim Tubuh (BMI) menggunakan formula yang diberi dengan catatan berat dan tinggi yang dilaporkan. Fauziah Hanim (2010) juga mendapati hampir 90 peratus daripada responden tidak mengamalkan senaman minimum iaitu berjalan selama 30 minit iaitu sekurang-kurangnya tiga kali seminggu seperti yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (2002) untuk mendapat manfaat kesihatan. Mohd Zaid dan Wilson (2009) melaporkan 56 peratus daripada pekerja Institut Sukan Negara Malaysia tidak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal pada waktu terluang mereka sepanjang tujuh hari yang lepas. Manakala dalam kalangan guru sekolah rendah di negeri Perak hampir 90 peratus tidak melakukan aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif sebagai rutin hidup sehingga hampir 50 peratus mengalami kegemukan dan obes (Fauziah Hanim, 2010). Justeru, sesuatu perlu dilakukan supaya tahap aktiviti fizikal guru dapat dioptimumkan agar kesihatan guru berada pada tahap yang baik dan dapat memberi

fokus kepada bidang pendidikan yang dinaungi. Keadaan fizikal guru yang obes sebagai akibat tidak melakukan aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif seperti yang disarankan oleh WHO, melihatkan ketidakseimbangan antara pendidikan yang perlu guru terapkan. Guru mendokong Falsafah Pendidikan Kebangsaan, maka itu golongan ini perlu menunjukkan contoh yang baik kepada generasi yang dibimbing.

Dalam memotivasikan individu melakukan aktiviti fizikal dalam frekuensi biasa dan mengekalkan keadaan ini sehingga menjadi tabiat dalam kehidupan dan kebiasaan sepanjang hayat sangat mencabar (Xiang, Lee, & Williamson, 2001) tetapi perlu diberi perhatian dan dititikberatkan. Aktiviti fizikal perlu dilakukan dan peruntukan masa untuk melakukannya dengan aktif perlu ada dalam jadual seharian seseorang. Aktiviti fizikal yang dilakukan dan senaman yang kerap dan bersesuaian dapat membantu bukan sahaja untuk mencegah penyakit malah memberi suatu kehidupan yang lebih berkualiti (Goldfield et al, 2010; Hockey, 1993; Kaplan et al., 1993; Sallis et al., 1989; Vincent & Pangrazi, 2002). Aktiviti fizikal yang aktif menjadikan seseorang itu berada dalam tahap kecergasan yang baik. Saranan oleh Schwarzer (2008) menyatakan untuk mengurangkan jurang antara niat dan tingkah laku sebenar, seseorang itu perlu mempunyai perancangan dan strategi. Tingkah laku manusia sangat kompleks, dengan memahami tingkah laku seseorang terhadap aktiviti fizikal merupakan langkah penting dalam membuat perancangan untuk meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.

Salah satu model yang amat luas digunakan untuk mengkaji tingkah laku dalam pelbagai bidang ialah *Theory of Planned Behavior* (TPB) atau Teori Tingkah laku Terancang (Ajzen, 1991). Menurut teori ini, sebarang tingkah laku yang dikehendaki

seperti melakukan senaman adalah dipengaruhi atau dimulakan oleh niat seseorang. Niat ini tercetus berdasarkan kepada sikap (AT), norma subjektif (NS) dan tanggapan tingkah laku terkawal (*perceived behavioural control* atau PBC). Dalam erti kata lainnya, ketiga-tiga faktor tersebut dihipotesiskan untuk menentukan niat dalam melakukan tingkah laku yang dikehendaki (Ajzen, 1991). Sebagai contoh, kajian yang dijalankan oleh Hagger, Chatzisarantis dan Biddle, (2002) terhadap orang dewasa menunjukkan perhubungan yang kuat antara niat dengan tingkah laku sebenar dalam melakukan senaman berbanding golongan remaja.

1.3 Latar Belakang Masalah

Data yang dikeluarkan oleh Institut Kesihatan Umum Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia dalam (*NHMS III*, 2006) mendapati 43.7 peratus penduduk Malaysia berada dalam kategori tidak aktif dari segi aktiviti fizikal iaitu merangkumi 5.5 juta orang dewasa iaitu 44 daripada 100 orang dewasa tidak melakukan aktiviti fizikal yang aktif. Dapatan dilihat dari segi tiga domain iaitu kehidupan dalam bekerja dengan 72.6 peratus, berada dalam perjalanan, 72.1 peratus dan menghabiskan masa terluang iaitu 85.7 peratus daripada mereka yang didapati tidak aktif dari segi aktiviti fizikal ini. Pada kebiasaannya didapati mereka yang tidak aktif terdiri daripada kalangan perempuan iaitu 50.1 peratus berbanding lelaki 35.3 peratus (*NHMS III*, 2006). Kajian ini juga melaporkan 46.2 peratus adalah terdiri daripada mereka yang bekerja dalam bidang profesional. Jika dilihat dari segi pendapatan individu yang memiliki pendapatan RM3000 ke atas sebulan, didapati 45.1 peratus yang tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. Hal ini termasuklah para guru yang dikategorikan dalam bidang dan kelompok yang sama.

Bilangan guru bagi sekolah rendah dan menengah seluruh negara adalah hampir empat ratus ribu orang atau lebih tepat lagi iaitu seramai 408,764 ribu orang. Daripada jumlah itu, guru sekolah rendah adalah seramai 232,097 ribu orang manakala guru sekolah menengah seramai 176,669 ribu orang. Daripada jumlah guru sekolah rendah, guru lelaki adalah seramai 70,895 ribu orang dan guru perempuan adalah seramai 161,200 ribu orang (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2011). Bilangan guru yang sebegitu ramai dan amanah yang begitu besar dipikul oleh golongan ini memerlukan satu kajian dijalankan untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal mereka. Kajian ini sangat perlu kerana guru mesti mempunyai tahap kesihatan yang baik dalam menjalankan tugas sebagai seorang pendidik. Untuk mendapat tahap kesihatan yang optimum, guru mesti mempunyai tahap aktiviti fizikal yang disarankan untuk mendapat manfaat kesihatan dan mengelakkan kejadian kegemukan dan obes yang boleh memudaratkan kesihatan guru seperti dijelaskan pada perenggan di atas. Kajian ini juga amat diperlukan untuk merancang program intervensi pada peringkat akar umbi iaitu dalam kalangan bakal guru yang berada di Institut Pendidikan Guru seluruh Malaysia dalam mencetuskan evolusi para guru berkualiti dari segi pelbagai kemahiran pedagogi malah dari segi mental dan fizikal yang mampan.

Dalam mengkaji dan melihat kepada program intervensi yang berkesan untuk merubah tingkah laku (seperti dalam hal ini, mengambil bahagian dalam melakukan aktiviti fizikal tahap sederhana ke aktif), dicadangkan untuk terlebih dahulu memahami penentu ke arah melakukan aktiviti fizikal, kehendak mahupun halangan yang dihadapi dalam kalangan guru. Menurut Marcus dan Forsyth (2009), program intervensi ialah perancangan satu set tindakan yang dapat digunakan secara praktik

dan sistematik, dalam masa dan keadaan yang dikenal pasti serta direka untuk mengesan perubahan dalam aktiviti fizikal. Untuk menjayakan program intervensi terutamanya dalam mencapai manfaat aktiviti fizikal bukan sahaja untuk mengenal pasti kesan psikologikal dalam kelompok senaman, tetapi program intervensi ini bertujuan menolong mereka mengubah tingkah laku dengan mengolah kepercayaan mereka dari segi sikap, pengetahuan tentang tingkah laku ataupun beberapa faktor lain seperti kognitif dan psikologikal. Kebanyakan intervensi berasaskan kepada teori tingkah laku yang tujuan utamanya untuk menolong masyarakat mengekalkan kehidupan yang aktif semasa dan selepas program dilaksanakan. Untuk merancang sesuatu program intervensi yang berkesan untuk golongan guru ini, satu kajian tingkah laku terhadap aktiviti fizikal perlu dilakukan untuk memastikan perancangan program intervensi memberi faedah dan bertepatan dengan kehendak golongan ini.

1.4 Penyataan Masalah

Hampir 90 peratus dalam kalangan guru sekolah rendah di Perak tidak melakukan aktiviti fizikal seperti disarankan untuk mendapat manfaat kesihatan dan hampir 50 peratus mengalami kegemukan dan obes (Fauziah Hanim, 2010; *MANS*, 2003; *NHMS III*, 2006). Hal ini mendatangkan masalah kepada warga pendidik kerana guru tidak berada dalam kecergasan yang diharapkan dan mudah mendapat penyakit kronik seperti diabetes mellitus, penyakit berkaitan kardiovaskular, beberapa jenis kanser, kemurungan, menghadapi masalah tidur dan sebagainya (Brown, Fujioka, Wilson, & Woodworth, 2009; Guh et al., 2009; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; WHO, 2004). Oleh hal yang demikian, guru terpaksa mengambil cuti sakit dan menyumbang kepada kualiti kerja yang rendah sebagai akibat kemurungan dan tidak cergas. Data yang dikumpul daripada Pejabat Pendidikan Daerah seluruh Perak

dengan kebenaran Jabatan Pendidikan Negeri Perak mendapati pada tahun 2010, terdapat sebanyak 1306 hari permohonan cuti sakit dalam kalangan guru sekolah rendah yang melibatkan seramai 59 orang. Manakala 45 orang lagi telah memohon untuk cuti sakit melebihi 3 bulan sebagai akibat pelbagai penyakit seperti barah, jantung, batu karang, patah tulang akibat kemalangan dan sebagainya. Keadaan ini juga akan menyumbang kepada peningkatan kos perubatan negara saban tahun (CDC, 2001; Katzmarzyk & Janssen, 2004; Sadat et al., 2003). Aktiviti fizikal minimum yang perlu untuk mendapat manfaat kesihatan adalah 600 MET-min/minggu (WHO, 2002).

Dapatan kajian membuktikan dengan mengurangkan BMI dan meningkatkan tahap kecergasan, iaitu dengan meningkatkan aktiviti fizikal, akan dapat mengurangkan dan mengawal risiko serta simptom-simptom kepada penyakit kronik tersebut (Britton et al., 2012; O'Neil & Nicklas, 2007). Kajian ini perlu dilakukan untuk mengkaji perhubungan faktor yang mempengaruhi niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru kerana menurut Ajzen (1991) dan Ajzen dan Manstead (2007) seseorang yang mempunyai niat yang memberansangkan akan membawa kepada tingkah laku yang diinginkan kecuali sesetengah kes di mana efikasi sendiri melangkaui tindakan yang realistik, tanpa melalui niatpun, tingkah laku akan berlaku seperti yang dikehendaki.

1.5 Objektif Kajian

Secara amnya, kajian ini bertujuan mengkaji tingkah laku terhadap aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif dalam kalangan guru. Kajian juga akan melihat

kepada pengaruh perancangan dan pengalaman lampau dalam merapatkan jurang terhadap niat untuk melakukan tingkah laku aktiviti fizikal ini.

- i. Mengkaji perhubungan faktor sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam mempengaruhi niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- ii. Mengkaji perhubungan secara langsung faktor sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- iii. Mengkaji perhubungan secara langsung atau tidak langsung faktor lain iaitu perancangan dan pengalaman lampau terhadap sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam mempengaruhi niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- iv. Mengkaji kesan perhubungan secara langsung atau tidak langsung faktor lain iaitu perancangan dan pengalaman lampau dalam merapatkan jurang antara niat dan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- v. Membandingkan model yang dikaji antara guru yang obes dengan guru yang tidak obes.

1.6 Soalan Kajian

Berdasarkan kepada objektif kajian, maka soalan kajian adalah seperti berikut:

- i. Adakah terdapat perhubungan yang positif antara sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dengan niat melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru?

- ii. Adakah sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku mempunyai hubungan positif terhadap aktiviti fizikal secara terus berbanding niat dalam melakukannya dalam kalangan guru?
- iii. Adakah terdapat perhubungan secara langsung atau tidak langsung faktor lain iaitu perancangan dan pengalaman lampau terhadap sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam mempengaruhi niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- iv. Adakah terdapat perhubungan secara langsung atau tidak langsung faktor lain iaitu perancangan dan pengalaman lampau terhadap niat dalam merapatkan jurang untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru?
- v. Adakah terdapat perbezaan dalam model yang dikaji antara guru obes dengan guru yang tidak obes.

1.7 Pernyataan Hipotesis

Berdasarkan kepada objektif dan persoalan kajian yang telah dikemukakan, maka hipotesis berikut perlu diuji.

- H_{A1} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap dengan niat melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A2} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara norma subjektif dengan niat melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A3} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tanggapan kawalan tingkah laku dengan niat melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.

- H_{A4} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap dengan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A5} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara norma subjektif dengan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A6} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tanggapan kawalan tingkah laku dengan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A7} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perancangan dengan sikap dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A8} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perancangan dengan norma subjektif dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A9} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perancangan dengan tanggapan kawalan tingkah laku dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A10} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman lampau dengan sikap dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A11} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman lampau dengan norma subjektif dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A12} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman lampau dengan tanggapan kawalan tingkah laku dalam melakukan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A13} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perancangan dengan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.
- H_{A14} Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman lampau dengan aktivitas fizikal dalam kalangan guru.

H_A15 Terdapat hubungan positif yang signifikan antara niat dengan aktiviti fizikal dalam kalangan guru.

H_A16 Terdapat perbezaan model yang signifikan antara guru yang obes dengan guru yang tidak obes.

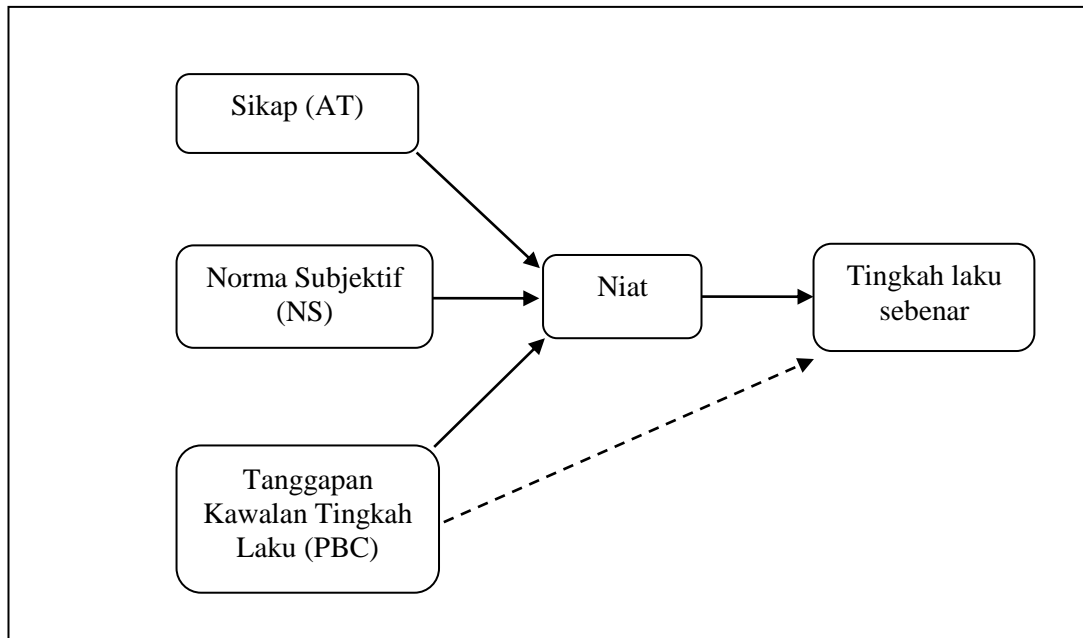
1.8 Kerangka Teori

1.8.1 Hubungan terus antara sikap, norma subjektif, dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam Teori Tingkah Laku Terancang (TPB)

Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985) menegaskan bahawa tingkah laku manusia dipengaruhi oleh tiga konstruk iaitu a) sikap yang mengarah kepada sesuatu tingkah laku yang dikehendaki ataupun yang tidak dikehendaki, b) berkenaan norma subjektif iaitu kesan atau persepsi tekanan sosial atau orang sekeliling, dan c) tanggapan kawalan tingkah laku iaitu menyumbang kepada meningkatnya kepercayaan sendiri untuk mengawal tingkah laku berkenaan. Ketiga-tiga konstruk ini menyumbang kepada tercetusnya niat dan seterusnya melaksanakan tingkah laku tersebut (Ajzen, 1991).

Tingkah laku sebenar akan dapat dilakukan atau terlaksana apabila seseorang individu itu dapat mengenal pasti dan mengawal sepenuhnya tingkah laku yang dikehendaki, di mana tercetusnya niat yang kuat (Ajzen & Manstead, 2007). Teori ini menyarankan niat untuk melakukan sesuatu tingkah laku dan tanggapan kawalan tingkah laku dalam sesetengah kes di mana efikasi sendiri melangkaui tindakan yang realistik, tanggapan kawalan tingkah laku tanpa melalui niat, akan terus melaksanakan

tingkah laku yang dikehendaki (dalam Rajah 1.2 ditunjukkan dengan garis putus-putus).

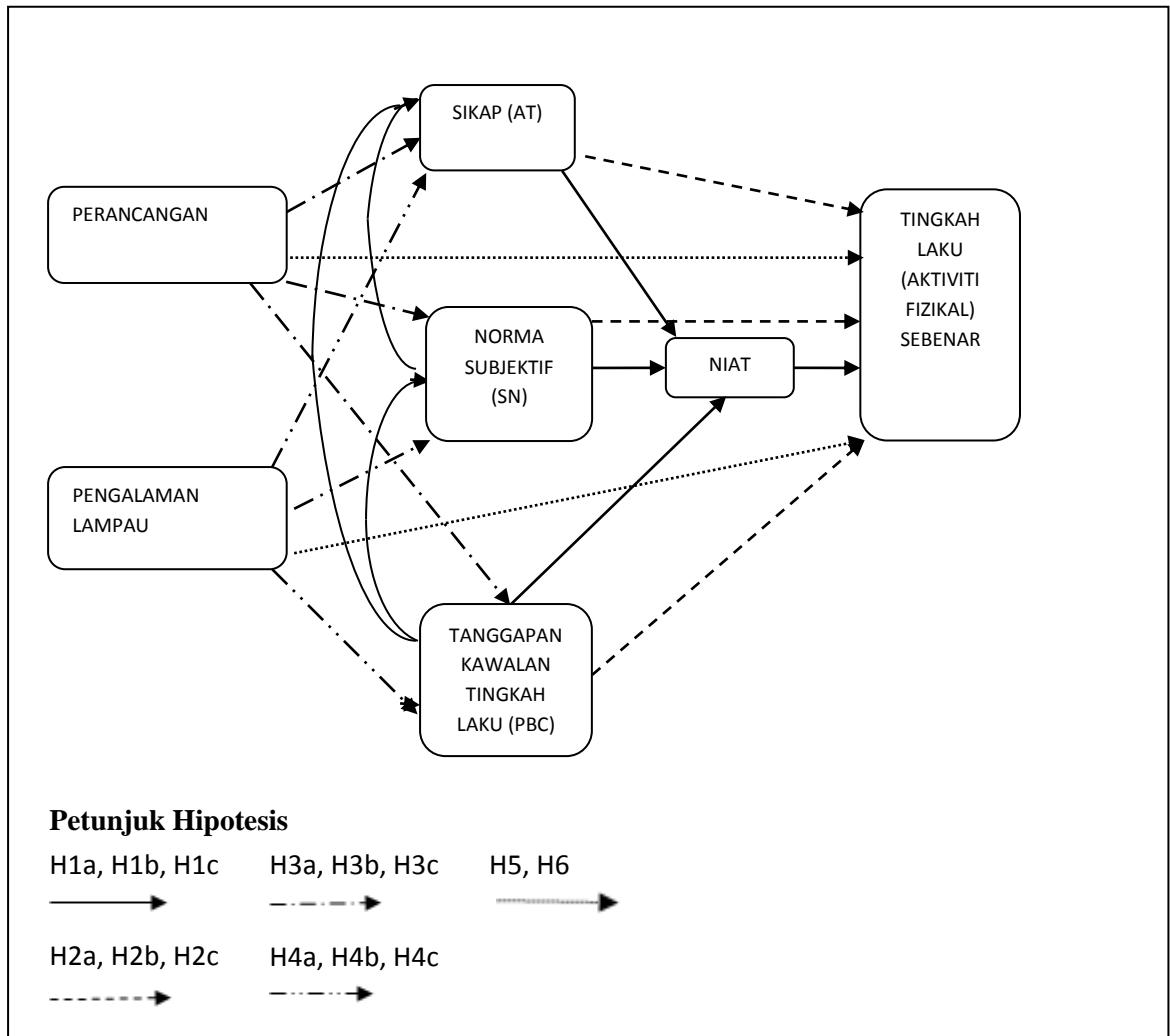


Rajah 1.2. Kerangka teori tingkah laku terancang (TPB) oleh Ajzen (1985).

Hagger et al. (2001) mendapati aktiviti fizikal yang biasa dilakukan yang didorong oleh program intervensi yang berdasarkan sikap, terutamanya kepada individu yang mempunyai tingkah laku yang positif terhadap sikapnya, akan dapat mendorong dirinya untuk melakukan tingkah laku tersebut. Begitu juga sebaliknya, jika tingkah laku itu menjurus kepada negatif, tingkah laku sebenar tidak akan terlaksana. Walau bagaimanapun teori ini digunakan secara meluas untuk memahami penentu dalam melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak, remaja, dan dewasa (Armitage & Conner, 2001; Boudreau, & Godin, 2009; Chatzisarantis & Hagger, 2008; Conn, Tripp-Reimer, & Maas, 2003; Zhang, Middlestadt & Ji, 2007).

Bagi norma subjektif pula, Rhodes, Macdonald, dan Mckay (2006) mendapati dalam kalangan remaja, rakan merupakan penentu dalam melakukan aktiviti fizikal terutamanya rakan sebaya yang sememangnya melakukan aktiviti tingkah laku tersebut. Bagi orang dewasa juga didapati, pasangan dan rakan sebaya merupakan penggalak dalam terlaksananya sesuatu tingkah laku yang dikehendaki (Fishbein & Rhodes, 1997; Sallis & Owen, 1999). Norma subjektif berfungsi dalam dua keadaan yang dinamakan norma injuktif dan deskriptif. Norma injuktif merujuk kepada tekanan sosial yang berkaitan tingkah laku berasaskan tanggapan perkara yang orang lain mahukan manakala norma deskriptif berasaskan pemerhatian dan pertimbangan terhadap tingkah laku orang sekeliling.

Hagger et al. (2002) mendapati tanggapan kawalan tingkah laku secara terus dapat merealisasi tingkah laku yang dikehendaki tanpa perlu melalui niat dalam semua peringkat umur. Rhodes et al. (2006) mendapati tanggapan kawalan tingkah laku tanpa melalui niat menjadikan tingkah laku aktiviti fizikal dalam kalangan murid berjaya dilaksanakan. Rhodes dan Courneya (2003) dan Tavousi et al. (2009) menyarankan item dalam konstruk tanggapan kawalan tingkah laku perlu didasari dengan dua keadaan iaitu tanggapan efikasi sendiri (PS-E) atau keupayaan (*capability*) dan pengawalan (*controllability*). Berdasarkan sorotan literatur yang pelbagai, maka kajian ini dapat dirumuskan dalam Rajah 1.3 yang diadaptasi daripada TPB yang asal.



Rajah 1.3. Kerangka kajian menggunakan TPB.

1.8.2 Kesan Perancangan

Norman dan Conner (2005) menjelaskan hubungan yang kuat antara niat dengan tingkah laku sebenar akan berlaku dengan meningkatkan perancangan. Schwarzer (2008) menjelaskan hubungan niat dengan tingkah laku sebenar diperantarakan oleh perancangan tindakan (*action planning*) dari segi ‘bila, di mana dan bagaimana’ akan dapat merapatkan jurang antara niat dengan tingkah laku sebenar. Begitu juga dengan perancangan menghadapi (*coping planning*), mengurangkan halangan seperti tekanan orang sekeliling, sibuk dan sebagainya dapat

mengurangkan jurang antara niat dan sesuatu tindakan. Schwarzer (2008) mendapati kedua-dua jenis perancangan (tindakan dan menghadapi) ini dapat meminimumkan jurang antara niat dan tingkah laku sebenar dengan membina senario yang perlu dan menyediakan strategi untuk senaman serta mengurangkan halangan lain.

1.8.3 Pengaruh Indeks Jisim Badan (BMI)

Merujuk kepada Rajah 1.3, dihipotesiskan BMI dan beberapa variabel lain dapat mempengaruhi sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku selain niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru. Dalam hal BMI ini, berat seseorang itu mempengaruhi secara positif atau negatif dalam melakukan tingkah laku aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif seseorang individu itu. Begitu juga dengan pengaruh terhadap sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku. Orang yang obes lebih banyak menghabiskan masa sedentari berbanding melakukan aktiviti fizikal, tidak mahu terlibat dalam komuniti kerana malu (Mcinnis, Franklin & Rippe, 2003; Mouton, Calmbach, Dhanda, Espino, & Hazuda, 2000). Kebiasaannya individu yang aktif dalam melakukan aktiviti fizikal, seperti aktiviti sukan mempunyai BMI dan peratus lemak badan yang rendah berbanding mereka yang sedentari (Wan Nudri, Wan Abd. Manan & Mohamed Rusli, 2009).

1.8.4 Kesan Pengalaman Lampau

Tingkah laku senaman yang pernah dilakukan adalah penentu yang signifikan terhadap sikap ke arah melakukan tingkah laku, tanggapan kawalan tingkah laku dan niat terutama jika ia melibatkan pengalaman lampau yang positif atau negatif berbanding keadaan yang neutral (Hagger et al., 2001). Kajian yang sama juga menjelaskan pengalaman lampau dapat merapatkan hubungan antara niat dan tingkah

laku sebenar, sebab seseorang itu akan terdorong dalam niatnya untuk bersenam berdasarkan sikap dan pengalaman lampau mereka. Dengan sebab itu dihipotesiskan pengalaman lampau dalam melakukan aktiviti fizikal tahap sederhana ke tahap aktif akan menguatkan hubungan niat dengan tingkah laku sebenar. Theodorakis (1994) mendapati dengan menggunakan pengalaman lampau dalam melakukan senaman lebih berjaya dalam meramalkan tingkah laku senaman pada masa hadapan berbanding niat.

1.8.5 Kesan Pengaruh Ilmu Pengetahuan

Pengetahuan yang mendalam mengenai sesuatu perkara dapat memberi satu input yang mengarah kepada penilaian positif atau negatif terhadap perkara tersebut. Sebagai contoh, dalam bidang kejururawatan, pengetahuan teoritikal dapat menyumbang impak yang besar kepada pendidikan, kajian, pentadbiran dan praktis profesional dalam memberi panduan pemikiran dan tindakan dalam kalangan jururawat. Pengetahuan ini juga memberi anjakan dan fokus yang besar terhadap fungsi kerjaya mereka terhadap keperluan sebagai seorang insan yang dapat mempraktik pengetahuan dalam kehidupan dan menjadikan kehidupan yang berkualiti dan harmoni (Alligood, 2011). Begitu juga yang diperjelaskan oleh Tan (2011) mengenai pengetahuan dan peraturan berkaitan tingkah laku terhadap pemeliharaan persekitaran hijau. Pengetahuan yang mendalam dan meluas dalam hal ini dapat memotivasikan seseorang untuk menukar tingkah laku untuk lebih prihatin yang menyumbang kepada pemeliharaan dan pemuliharaan persekitaran hijau. Dengan ilmu pengetahuan yang mendalam dan meluas berkaitan sesuatu perkara, jelas membuktikan seseorang akan dapat bertindak dengan lebih baik dalam mendapat manfaat bagi perkara tersebut. Nasihat pakar ke atas pesakit diabetes agar mereka

melakukan aktiviti fizikal ringan seperti disarankan dan sesi kaunseling untuk mereka yang obes dalam melakukan aktiviti fizikal di bawah pengawasan pakar. Kajian mendapati hampir kesemua mereka melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan untuk mendapat kebaikan kesihatan (Dijk-de Vries, Duimel-Peeters & Vrijhoef, 2011; Mcinnis et al., 2003). Hal ini juga membuktikan bahawa dengan berpengetahuan dan berilmu dapat memberi kesan ke atas perubahan tingkah laku seseorang.

1.9 Rasional Kajian

Dalam kalangan masyarakat Malaysia, data menunjukkan dalam kalangan kanak-kanak dan dewasa, terdapat peningkatan kegemukan dan obesiti manakala tahap aktiviti fizikal pula rendah (*MANS*, 2003 dan *NHMS III*, 2006). Zhang et al., 2007 mencadangkan adalah penting untuk memahami tingkah laku terhadap aktiviti fizikal terlebih dahulu sebelum memulakan langkah ke arah merancang program intervensi. Hampir satu pertiga masa seharian kanak-kanak dan remaja berada di sekolah. Oleh itu guru perlu memberi contoh terbaik dan pengajaran yang berkualiti untuk pelajar. Persediaan guru dari segi tahap aktiviti fizikal sangat perlu dalam memenuhi keperluan kecergasan kesihatan badan yang baik. Responden terdiri daripada kalangan guru-guru sekolah rendah kerana dapatan kajian akan memberi impak kepada pihak Bahagian Pendidikan Guru dalam merancang program bagi guru-guru pelatih yang akan menjadi guru-guru sebenar di sekolah rendah kelak.

Berdasarkan pembacaan sorotan literatur, TPB telah digunakan secara meluas untuk menerangkan tingkah laku di mana niat dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dan niat itu sendiri merupakan peramal terus kepada tingkah laku. Penggunaan TPB dalam melihat aktiviti fizikal pelbagai tahap

dalam kalangan dewasa masih berkurangan (Caperchione, Duncan, Mummery, Steele, & Schofield, 2008). Justeru, amalan senaman harian juga masih rendah dalam kalangan rakyat Malaysia (*Malaysia National Health [MNH]*, 2007; *NHMS III*, 2006; Zaini et al., 2000). Oleh yang demikian kajian menjurus kepada asasnya iaitu mengkaji sikap dan tingkah laku dalam kalangan masyarakat Malaysia khususnya golongan guru dalam melakukan aktiviti fizikal yang minimum untuk mencapai manfaat kesihatan. Hal ini adalah kerana golongan ini bertanggungjawab memimpin dan mendidik generasi muda. Mereka terlebih dahulu mesti berada pada tahap kecergasan dan kesihatan yang optimum. Kajian seumpama ini masih baru dalam golongan guru di Malaysia yang menggunakan TPB sebagai asasnya.

Kebanyakan kajian melihat kepada aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak (Belanger-Grevel & Godin, 2010; Chatzisarantis & Hagger, 2005, 2008; Chatzisarantis, Hagger, & Smith 2007; Chatzisarantis, Hagger & Wang, 2009; Chen, 2008). Teori ini telah dibina dan digunakan di seluruh dunia untuk menjelaskan jurang tingkah laku dan merancang program intervensi. Namun sorotan literatur yang masih terhad di Malaysia dan berkemungkinan situasi budaya yang berbeza di sini akan memberi impak perbezaan dalam dapatan kajian. Hal ini juga merupakan rasional kepada kajian ini perlu dijalankan.

Kajian ini perlu dilakukan kerana golongan guru mengambil 1.5 peratus daripada keseluruhan penduduk Malaysia. Mereka juga merupakan golongan penting dan dipertanggungjawabkan mendidik dan melahirkan generasi pengganti pada masa akan datang dalam sesebuah negara. Bebanan dan tanggungjawab yang dipikul golongan guru amat berat untuk melahirkan generasi pelapis negara yang berkualiti.