

**PENGARUH FAKTOR TINGKAH LAKU  
TERANCANG DAN SOKONGAN SOSIAL  
TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL DALAM  
KALANGAN MURID-MURID SEKOLAH**

**ANG HA LOON**

**UNIVERSITI SAINS MALAYSIA**

**2020**

**PENGARUH FAKTOR TINGKAH LAKU  
TERANCANG DAN SOKONGAN SOSIAL  
TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL DALAM  
KALANGAN MURID-MURID SEKOLAH**

oleh

**ANG HA LOON**

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

**Jun 2020**

## **PENGHARGAAN**

Sekalung penghargaan dan jutaan terima kasih saya ucapkan kepada Prof. Madya Dr. Ahmad Tajuddin Othman selaku Penyelia Utama yang telah meluangkan masa dengan penuh kesabaran, memberi tunjuk ajar, nasihat dan membimbing tanpa jemu sehinggalah saya dapat menyelesaikan kajian ini. Penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Penyelia Bersama saya, Prof. Dr. Abdul Ghani Kanesan Abdullah yang juga banyak menyumbang idea yang pelbagai, komen dan cadangan untuk menyiapkan kajian ini.

Tidak lupa juga penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) kerana telah memberi peluang dan menaja pengajian saya. Ucapan penghargaan juga diberikan kepada semua para pensyarah yang menjadi pakar rujuk dari Universiti Sains Malaysia, Universiti Malaysia Sabah, Universiti Pendidikan Sultan Idris dan Institut Pendidikan Guru Kampus Tuanku Bainun yang telah banyak membantu mencetuskan idea dan menyuntik semangat dalam menyempurnakan kajian ini.

Penghargaan turut ditujukan kepada semua pihak yang membantu melicinkan urusan kajian ini iaitu kakitangan Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Bahagian Perancangan Penyelidikan (EPRD), Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang serta sekolah-sekolah yang terlibat. Tidak dilupakan, para murid yang terlibat sebagai sampel dan peserta kajian. Tanpa mereka, kajian ini tidak dapat disempurnakan.

Istimewa buat ayahanda saya, mendiang Ang Eng Hoi dan bonda saya, mendiang Lim Sow Bee serta anak-anak tersayang Zhen Wei, Zhen Chen, Huang Liang dan Brian yang telah berkorban dan memahami suka duka sepanjang menyiapkan kajian ini. Mohon ampun dan maaf kerana sepanjang menyiapkan kajian ini terdapat kekurangan tanggungjawab dan kesukaran yang terpaksa dirasai bersama-sama.

Akhir sekali buat rakan-rakan seperjuangan, Dr. Rohaida Bakar, Dr. Salina Mokhtar, Dr. Khairani Zakariya, Dr. Guan Teik Ee, Dr. Tan Cheng In, Dr. Chin Chee Keong, Teo Lai Yong, Koay An Chuan, Junita Md. Ali, Chang Siew Fong, Siti Sharipah dan semua rakan lain yang banyak membantu, memberi sokongan dan semangat menjayakan kajian ini. Persahabatan sepanjang perjalanan pengajian ijazah kedoktoran yang penuh liku ini sangat dihargai dan semoga persahabatan berkekalan seterusnya.

Ang Ha Loon  
Jun 2020

## JADUAL KANDUNGAN

<b>PENGHARGAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>JADUAL KANDUNGAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SENARAI JADUAL</b> .....	<b>x</b>
<b>SENARAI RAJAH</b> .....	<b>xii</b>
<b>SENARAI SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>SENARAI LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENGENALAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Latar Belakang Kajian .....	6
1.3 Pernyataan Masalah .....	9
1.4 Objektif Kajian.....	13
1.5 Persoalan Kajian .....	13
1.6 Hipotesis Kajian.....	14
1.7 Kerangka Kajian .....	16
1.8 Rasional Kajian.....	19
1.9 Kepentingan Kajian .....	20
1.9.1 Kementerian Pendidikan Malaysia .....	20
1.9.2 Jabatan Pendidikan Negeri.....	21
1.9.3 PihakSekolah.....	21
1.9.4 Ibu Bapa dan Masyarakat.....	22
1.10 Definisi Operasional .....	22
1.10.1 Aktiviti Fizikal.....	23

1.10.2 Sikap .....	23
1.10.3 NormaSubjektif.....	24
1.10.4 Tanggapan Kawalan Tingkah Laku .....	24
1.10.5 SokonganSosial.....	25
1.10.6 Niat.....	25
1.11 Limitasi Kajian.....	25
1.11.1 Populasi Kajian .....	25
1.11.2 Skop Kandungan.....	26
1.11.3 Fokus Kajian .....	26
1.11.4 Kejujuran Menjawab Soalan.....	27
1.12 Rumusan .....	27
<b>BAB 2 SOROTAN LITERATUR.....</b>	<b>28</b>
2.1 Pendahuluan.....	28
2.2 Latar Belakang Kajian .....	28
2.3 Kurang Penglibatan dalam Aktiviti Fizikal .....	32
2.4 Kajian Berkaitan tentang Aktiviti Fizikal di Malaysia .....	35
2.5 Teori yang Berkaitan.....	39
2.5.1 Teori Tingkah Laku Bersebab .....	41
2.5.2 Teori Tingkah Laku Terancang .....	42
2.5.3 Teori Tingkah Laku Terancang dan Aplikasi .....	45
2.6 Niat.....	47
2.7 Sikap .....	50
2.8 Norma subjektif .....	52
2.9 Tanggapan Kawalan Tingkah Laku .....	54
2.10 Sokongan Sosial.....	57
2.11 Sorotan Kajian-Kajian Lepas yang Berkaitan.....	61

2.11.1 Pengaruh Sikap terhadap Aktiviti Fizikal .....	61
2.11.2 Pengaruh Norma Subjektif terhadap Aktiviti Fizikal .....	63
2.11.3 Pengaruh Tanggapan Kawalan Tingkah Laku terhadap Aktiviti Fizikal.....	66
2.11.4 Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Aktiviti Fizikal .....	71
2.11.5 Pengaruh Sikap terhadap Niat.....	75
2.11.6 Pengaruh Norma Subjektif terhadap Niat .....	77
2.11.7 Pengaruh Tanggapan Kawalan Tingkah Laku terhadap Niat .....	79
2.11.8 Pengaruh Norma Subjektif terhadap Niat .....	83
2.11.9 Niat sebagai <i>Mediator</i> terhadap Aktiviti Fizikal .....	85
2.12 Rumusan .....	88
<b>BAB 3 METODOLOGI KAJIAN .....</b>	<b>89</b>
3.1 Pendahuluan.....	89
3.2 Reka Bentuk Kajian .....	89
3.3 Populasi dan Sampel Kajian .....	90
3.4 Instrumen Kajian.....	95
3.4.1 Soal Selidik Aktiviti Fizikal .....	97
3.4.2 Soal Selidik Niat terhadap Aktiviti Fizikal.....	97
3.4.3 Soal Selidik Sikap terhadap Aktiviti Fizikal.....	97
3.4.4 Soal Selidik Norma Subjektif terhadap Aktiviti Fizikal.....	99
3.4.5 Soal Selidik Tanggapan Kawalan Tingkah Laku terhadap Aktiviti Fizikal .....	99
3.4.6 Soal Selidik Sokongan Sosial terhadap Aktiviti Fizikal .....	99
3.4.7 Soal Selidik Temu Bual .....	99
3.5 Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen .....	102
3.5.1 Kesahan Muka .....	102
3.5.2 Kesahan Kandungan .....	103

3.6	Kajian Rintis .....	106
3.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	107
3.8	Prosedur Analisis Data Kajian .....	108
	3.8.1 Data Kuantitatif.....	108
	3.8.2 Data Kualitatif.....	112
3.9	Rumusan .....	113
<b>BAB 4 DAPATAN KAJIAN .....</b>		<b>114</b>
4.1	Pendahuluan .....	114
4.2	Penapisan Data.....	114
4.3	Ujian Normaliti .....	115
	4.3.1 Ujian Skewness dan Kurtosis.....	115
4.4	Ujian <i>Collinearity</i> .....	116
4.5	Ujian <i>Homogscedacity</i> .....	118
4.6	Ujian <i>Linearity</i> .....	119
4.7	Analisis Maklumat Demografi Responden.....	121
4.8	Analisis Deskriptif .....	122
4.9	Analisis Inferensi PLS-SEM.....	124
	4.9.1 Analisis Model Pengukuran.....	124
	4.9.2 Analisis Model Struktur.....	134
4.10	Niat Sebagai <i>Mediator</i> terhadap Aktiviti Fizikal.....	144
4.11	Analisis Kualitatif .....	145
4.12	Profil Subjek Kajian.....	146
4.13	Faktor yang Mempengaruhi Aktiviti Fizikal .....	147
	4.13.1 Bertekad .....	147
	4.13.2 Dorongan Orang Terdekat .....	149
	4.13.3 Orang Terdekat Aktif dalam Aktiviti Fizikal.....	154



4.13.4	Kesihatan.....	155
4.13.5	Kemahiran.....	157
4.13.6	Kepercayaan.....	158
4.13.7	Menjalin Hubungan .....	160
4.13.8	BersamaKawan .....	162
4.13.9	Keseronokan .....	163
4.14	Gabungan Interpretasi Data Kuantitatif dan Kualitif.....	164
4.15	Rumusan .....	170
<b>BAB 5 PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN.....</b>		<b>173</b>
5.1	Pendahuluan.....	173
5.2	Perbincangan Dapatan Kajian.....	173
5.2.1	Profil Sikap, Norma Subjektif, Tanggapan Kawalan Tingkah Laku, Sokongan Sosial dan Tahap Aktiviti Fizikal .....	173
5.2.2	Pengaruh Sikap terhadap Aktiviti Fizikal.....	175
5.2.3	Pengaruh Norma Subjektif terhadap Aktiviti Fizikal .....	177
5.2.4	Pengaruh Tanggapan Kawalan Tingkah Laku terhadap Aktiviti Fizikal .....	179
5.2.5	Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Aktiviti Fizikal .....	181
5.2.6	Pengaruh Sikap terhadap Niat.....	183
5.2.7	Pengaruh Norma Subjektif terhadap Niat.....	184
5.2.8	Pengaruh Tanggapan Kawalan Tingkah Laku terhadap Niat .....	186
5.2.9	Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Niat.....	187
5.2.10	Niat sebagai <i>Mediator</i> terhadap Aktiviti Fizikal .....	189
5.3	Implikasi Kajian.....	191\
5.3.1	Implikasi kepada Teori .....	192
5.3.2	Implikasi kepada Metodologi .....	194

5.3.3 Implikasi kepada Amalan .....	195
5.3.4 Implikasi kepada Perancang Polisi .....	197
5.3.5 Implikasi kepada Pihak Sekolah .....	198
5.4 Cadangan Kajian Lanjutan.....	199
5.5 Kesimpulan .....	200
<b>SENARAI RUJUKAN .....</b>	<b>202</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## SENARAI JADUAL

### Muka surat

Jadual 3.1 Pensampelan Rawak Berlapis Berdasarkan Sekolah Sasaran .....	93
Jadual 3.2 Sumber Instrumen yang Diadaptasi.....	96
Jadual 3.3 Soalan-soalan Protokol Temu Bual .....	102
Jadual 3.4 Maklumat Pakar Penilai Kesahan Kandungan .....	104
Jadual 3.5 Keputusan Analisis Faktor.....	106
Jadual 4.1 Keputusan Ujian Normaliti <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i> .....	116
Jadual 4.2 Keputusan Analisis <i>Collinearity</i> .....	117
Jadual 4.3 Maklumat Demografi.....	121
Jadual 4.4 Dapatan Analisis Deskriptif untuk Variabel Kajian .....	123
Jadual 4.5 Interpretasi Skor Min Variabel Kajian.....	124
Jadual 4.6 Keputusan Analisis <i>Internal Consistency</i> .....	125
Jadual 4.7 Keputusan Analisis <i>Convergent Validity</i> .....	128
Jadual 4.8 Keputusan Analisis <i>Cross Loading</i> .....	132
Jadual 4.9 Keputusan Analisis Kriteria <i>Fornell-Larcker</i> .....	133
Jadual 4.10 Keputusan Analisis <i>HTMT</i> .....	134
Jadual 4.11 Keputusan Analisis Pengujian Hipotesis .....	136
Jadual 4.12 Keputusan Analisis Nilai $R^2$ .....	141
Jadual 4.13 Keputusan Analisis Nilai <i>Effect Size</i> $f^2$ .....	143
Jadual 4.14 Keputusan Analisis Nilai <i>Predictive Relevance</i> $Q^2$ .....	143
Jadual 4.15 Pengaruh Langsung antara Variabel Bebas dengan Variabel Bersandar .....	145
Jadual 4.16 Pengaruh Tidak Langsung antara Variabel Bebas dengan Variabel Bersandar.....	145
Jadual 4.17 Profil Responden Kualitatif .....	146

Jadual 4.18 Analisis Faktor-faktor Yang Penting dalam Penglibatan Aktiviti Fizikal .....	152
Jadual 4.19 Gabungan Interpretasi Data Kuantitatif dan Kualitatif.....	165
Jadual 4.20 Ringkasan Keputusan Pengujian Hipotesis .....	171

## SENARAI RAJAH

### Muka surat

Rajah 1.1 Kerangka konseptual .....	16
Rajah 2.1 Teori tindakan bersebab .....	41
Rajah 2.2 Teori tingkah laku terancang .....	43
Rajah 3.1 Prosedur analisis data kuantitatif.....	110
Rajah 3.2 Prosedur analisis data kualitatif.....	113
Rajah 4.1 Keputusan ujian <i>homoscedasity</i> .....	119
Rajah 4.2 Ujian <i>linearity</i> .....	120
Rajah 4.3 Model pengukuran ( <i>Outer Model</i> ) .....	130
Rajah 4.4 Model struktur - Keputusan prosedur <i>bootstrapping</i> .....	140
Rajah 4.5 Ringkasan analisis tematik data kualitatif .....	151

## SENARAI SINGKATAN

AF	Aktiviti Fizikal
ATT	Sikap
AVE	<i>Average Variance Extracted</i>
CDC	<i>Centers for Disease Control</i>
CFA	<i>Confirmatory Factor Analysis</i>
$f^2$	Saiz Kesan Ketepatan Peramalan
HTMT	<i>Heterotrait-Monotrait</i>
INT	Niat
JPN	Jabatan Pendidikan Negeri
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
MVPA	<i>Moderate-to-Vigorous Physical Activity</i>
NCDs	<i>Non-Communicable Diseases</i>
PAQ-A	<i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i>
PLS-SEM	<i>Partial Least Square Structural Equation Modelling</i>
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
$Q^2$	Kerelevanan Peramalan
$q^2$	Saiz Kesan Kerelevanan Peramalan
$R^2$	Ketepatan Peramalan
PBC	Tanggapan Kawalan Tingkah Laku
SKP	Sikap
SES	Status Sosio-Ekonomi
SN	Norma Subjektif
SS	Sokongan Sosial
TPB	Teori Tingkah Laku Terancang

TRA	Teori Tindakan Bersebab
USDHHS	<i>United States Department of Health and Human Services</i>
VIF	<i>Variance Inflation Factor</i>
WHO	<i>World Health Organisation</i>

## **SENARAI LAMPIRAN**

LAMPIRAN A	SOAL SELIDIK
LAMPIRAN B	PROTOKOL TEMU BUAL
LAMPIRAN C	PENGESAHAN PAKAR TERHADAP ITEM SOAL SELIDIK
LAMPIRAN D	KEBENARAN EPRD
LAMPIRAN E	PENGESAHAN PELAJAR USM



**PENGARUH FAKTOR TINGKAH LAKU TERANCANG DAN SOKONGAN  
SOSIAL TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN  
MURID-MURID SEKOLAH**

**ABSTRAK**

Murid-murid sekolah mengamalkan gaya hidup sedentari dan menghadapi penurunan ketara dalam aktiviti fizikal. Kurang penglibatan dalam aktiviti fizikal boleh mendapat penyakit tidak berjangkit kronik seperti diabetis, penyakit jantung, kanser, tekanan darah tinggi, kemurungan, lebih berat badan dan Obesiti. *Trend* sedemikian ini bukan sahaja memberi impak kepada kesihatan murid-murid malahan turut menyumbangkan kos perubatan negara ini. Penekanan perlu diberikan kepada aspek Teori Tingkah Laku Terancang dan sokongan sosial supaya dapat memberi kesan positif kepada murid-murid sekolah. Justeru, kajian ini bertujuan mengkaji pengaruh Teori Tingkah Laku Terancang dan sokongan sosial untuk menggalakkan penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah. Kajian ini dijalankan terhadap 363 orang murid-murid sekolah di Pulau Pinang. Reka bentuk penyelidikan yang digunakan adalah reka bentuk pelbagai kaedah, menggunakan kaedah kuantitatif dan kualitatif. Tiga instrumen digunakan dalam kajian ini iaitu instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, *Theory of Planned Behavior Questionnaire (TpB)* dan *Social Support and Exercise Survey*. Penganalisan data kajian adalah menggunakan analisis deskriptif berbantuan perisian SPSS dan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM, Smart PLS3.0)*. Kaedah temu bual dilaksanakan terhadap enam subjek kajian dan dianalisis menggunakan perisian Atlas Ti. Hasil kajian kuantitatif mendapati sokongan sosial mempunyai pengaruh yang

signifikan terhadap niat dan juga aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Walau bagaimanapun, hasil kajian kuantitatif bercanggah dengan Teori Tingkah laku Terancang, iaitu sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Niat adalah *mediator* kepada pengaruh sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal. Kajian kualitatif pula mendapati tema-tema yang mempengaruhi aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid adalah bertekad aktif, dorongan orang terdekat, orang terdekat aktif sukan, kesihatan, kemahiran, kepercayaan, menjalin hubungan, bersama kawan dan seronok. Kajian ini membantu guru Pendidikan Jasmani, jurulatih dan instruktur kecergasan memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktiviti fizikal. Program Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang dirancang untuk murid-murid sekolah haruslah berdasarkan Teori Tingkah Laku Terancang dan sokongan sosial untuk memastikan murid-murid sentiasa dalam keadaan sihat dan mencapai tahap aktiviti fizikal yang optimum.

**THE INFLUENCE OF FACTOR OF PLANNED BEHAVIOR AND  
SOCIAL SUPPORT ON PHYSICAL ACTIVITY  
AMONG SCHOOL STUDENTS**

**ABSTRACT**

School students adopt sedentary lifestyle and with decline in physical activities. Less involvement in physical activities can lead to chronic non-communicable disease such as diabetes, heart disease, cancer, hypertension, depression, weight gain and obesity. Such trend affects the health of the students and incurs high medical costs of the country. Emphasis was given to aspects of Theory of Planned Behaviour and social support in order to positively impact on school students. Hence, this study aimed to examine the use of Theory of Planned Behaviour and social support to encourage physical activities among school students. This study was conducted on 363 school students in Penang. The research design employed was a multi-method design, using both quantitative and qualitative methods. Three instruments were used in this research – *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, *Theory of Planned Behavior Questionnaire (TpB)* and *Social Support and Exercise Survey*. The data analysis used descriptive analysis with SPSS software and inferential analysis using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM, Smart PLS3.0). Six subjects were interviewed and the findings were analyzed using Atlas Ti software. The quantitative results of the study found that social support had a significant influence on the intent of physical activities among the students. However, the results of quantitative studies contradict the Theory of Planned Behaviour, that attitude, subjective norms and perceived behavioral control

had no significant effect on physical activities among the students. Intention is the mediator to the influence of social support on physical activities. Analysis of interview findings revealed nine themes that effect students intention to get involved in physical activities, namely determination to be active, encouraged by the closest person, the closest person to sports, health, skills, trust, relationships, friends and fun. This findings of the study are essential for Physical Education teachers, as well as health and fitness coach and instructors to understand the factors that can influence students involvement in physical activities. Health and Physical Education for school students should be designed with Theory of Planned Behaviour and social support in mind to ensure students are always in good health, and achieve optimum physical activities.

# **BAB 1**

## **PENGENALAN**

### **1.1 Pendahuluan**

Sejajar dengan Pelan Transformasi Kerajaan, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah mengusulkan pelan transformasi dengan melancarkan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 yang menjadi asas perkembangan ekonomi negara dalam persaingan ekonomi negara global. Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 merupakan transformasi pendidikan yang dilaksanakan dalam bidang pendidikan bermatlamat melengkapkan setiap murid di negara kita dengan segala kemahiran baharu yang diperlukan oleh mereka untuk merebut peluang dan menangani cabaran abad ke-21. Melalui Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah berjaya menggariskan strategi dan inisiatif untuk mengupayakan peningkatan kualiti sistem pendidikan kebangsaan.

Untuk mencapai matlamat PPPM, pelan ini menyasarkan enam ciri aspirasi utama iaitu pengetahuan, kemahiran berfikir, kemahiran memimpin, kemahiran dwibahasa, etika dan kerohanian, serta identiti nasional. Selain itu, sebelas anjakan telah dilakukan untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan oleh seluruh rakyat Malaysia. Selari dengan dasar berkenaan, anjakan kelima dalam PPPM (2013 - 2025), budaya kecemerlangan profesionalisme diwujudkan berasaskan rakan setugas. Budaya ini merupakan aspirasi kementerian yang mewujudkan pemimpin sekolah sebagai mentor. Memastikan rakan setugas di sekolah saling mempunyai akauntabiliti untuk membimbing, membangun dan menatarkan amalan terbaik serta

standard profesionalisme dicapai (KPM, 2012). Oleh itu, Pejabat Pendidikan Daerah (PPD), Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) dan KPM disarankan menganjurkan kursus-kursus kompetensi jangka pendek seperti kejurulatihan sukan, dalam usaha untuk mempertingkatkan profesionalisma pengurusan dan pentadbiran kokurikulum sekolah secara berterusan. Kursus-kursus tersebut boleh dijalankan melalui kerjasama KPM dengan Majlis Sukan Negara, ini secara tidak langsung dapat membangunkan program latihan sukan dan membina modul latihan kepemimpinan guru sukan seterusnya dapat menyediakan peluang penyertaan dan penglibatan yang seluas-luasnya kepada golongan muda yang merupakan pewaris kepimpinan negara di masa hadapan.

Selain itu, dalam usaha untuk bersaing dengan negara termaju di dunia dan menghadapi cabaran globalisasi, sistem pendidikan kita perlu berupaya melahirkan generasi muda yang berpengetahuan, mampu berfikir secara kritis dan kreatif, mempunyai kemahiran kepimpinan yang mantap dan berupaya berkomunikasi dengan berkesan pada peringkat global. Demi mencapai transformasi pendidikan ini, anjakan ketiga iaitu melahirkan rakyat Malaysia yang menghayati nilai. Proses penghasilan nilai boleh dipupuk melalui aktiviti Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang bukan sahaja boleh meningkatkan kecergasan jasmani tetapi juga memberi tumpuan terhadap perkembangan individu dan kemahiran bersosial. Perkembangan individu melibatkan sikap, emosi, apresiasi dan pembentukan sahsiah. Manakala kemahiran bersosial pula melibatkan interaksi dan corak komunikasi dengan orang lain. Dalam menjalankan aktiviti Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, secara tidak langsung dapat menghasilkan nilai yang baik seperti kepentingan menjaga kesihatan, menolong orang lain, memiliki sikap positif terhadap kecergasan, penggunaan masa dengan bijak, menghormati orang lain serta bekerjasama dalam kumpulan semasa aktiviti fizikal.

Kesemua nilai ini menyumbangkan terhadap perkembangan sikap dan konsep sendiri kerana hubungan yang akrab semasa aktiviti Pendidikan Jasmani dan Kesihatan.

Di samping itu, dalam mengharungi dunia yang semakin mencabar hari ini, anak-anak kita perlu memupuk budaya bersukan agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas. Pada masa yang sama, sebagai warganegara, anak-anak kita juga perlu sentiasa dipupuk dengan semangat patriotisme untuk membina satu identiti nasional yang kukuh dan jitu. Setiap murid bukan sahaja perlu diterapkan dengan nilai, etika dan rasa tanggungjawab agar mereka berupaya mengharungi dan mengatasi cabaran masa depan, malah memerlukan murid berkualiti, berilmu, cergas dan sihat supaya dapat menyumbang kepada hasrat negara seperti dicatatkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (KPM, 2012).

Untuk merealisasikan transformasi tersebut, negara memerlukan generasi muda yang sihat dan cergas supaya dapat meningkatkan produktiviti negara dan berdaya saing pada peringkat antarabangsa. Sehubungan dengan itu, salah satu usaha yang telah dijalankan oleh kerajaan adalah Penubuhan Sekolah Sukan Malaysia (SSM) yang bertujuan untuk melahirkan ahli sukan negara bertaraf dunia yang berwibawa serta memiliki latar belakang pendidikan yang kukuh selaras dengan Dasar Sukan Negara. Namun, program ini hanya melibatkan segelintir murid-murid sahaja. Oleh yang demikian, kajian perlu dijalankan untuk menggalakkan semua murid-murid bermula dari peringkat sekolah lagi untuk terus aktif dalam bidang kokurikulum termasuklah semua aktiviti yang membabitkan sukan. Murid-murid sekolah seharusnya melakukan aktiviti fizikal yang mencukupi, iaitu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari untuk mendapat manfaat kesihatan dan dapat mengelakkan daripada menghidap penyakit kronik pada masa depan (Trost, Saunders, & Ward, 2002).

Aktiviti fizikal yang tidak mencukupi telah menjadi risiko utama kematian manusia secara global. Risiko kematian bagi individu yang kurang aktif secara fizikal telah meningkat daripada 20 peratus kepada 30 peratus berbanding dengan individu yang aktif (*World Health Organization, WHO, 2015*). Kurang melakukan aktiviti fizikal adalah penyebab utama penyakit *NCDs (Non-Communicable Diseases)* seperti penyakit kardiovaskular, kanser, obesiti dan diabetes (*Center for Disease Control & Prevention, 2011*). Selain itu, kurang melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid bukan sahaja berkaitan dengan faktor-faktor penyakit kardiovaskular tetapi juga tahap kualiti hidup yang rendah. Murid-murid akan menghadapi masalah kesihatan pada peringkat awal umur sekiranya mereka kurang melakukan aktiviti fizikal (Anderson, Wojcik, Winett, & Williams, 2006). Hakikat ini telah menyebabkan golongan murid-murid menjadi fokus untuk mempromosikan program aktiviti fizikal.

Aktiviti fizikal bermaksud sebarang pergerakan anggota badan yang disebabkan oleh penguncupan otot dan tulang yang melibatkan penggunaan tenaga (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Aktiviti fizikal melibatkan permainan tidak berstruktur secara spontan sehingga pertandingan sukan elit, pengangkutan aktif, pendidikan jasmani dan permainan atau sukan (Carron, Hausenblas & Estabrooks, 2002). Oleh itu, setiap kanak-kanak dan remaja mempunyai peluang untuk terlibat diri dalam pelbagai bidang aktiviti fizikal seperti permainan berpasukan serta individu dan mempunyai peluang untuk melibatkan diri mereka pada peringkat elit yang berdaya saing. Semua bentuk dan jenis rekreasi yang ingin disertai bergantung kepada pilihan mereka (Cremades & Tashman, 2014).

Murid-murid yang berada di alam persekolahan haruslah melakukan aktiviti fizikal yang mencukupi, iaitu sekurang-kurangnya 60 minit sehari (Strong et al.,



2005). Matlamat ini boleh tercapai melalui kaedah pengumpulan masa di sekolah melalui waktu pendidikan jasmani, waktu rehat, sukan dan permainan di sekolah. Penglibatan murid-murid dalam aktiviti fizikal secara aktif dapat ditingkatkan bukan sahaja melibatkan ahli keluarga dan sekolah, tetapi juga dalam kalangan masyarakat di mana kanak-kanak itu berada.

Perkembangan terkini menunjukkan penyelidikan intervensi tentang aktiviti fizikal memberi tumpuan kepada aplikasi teori psikologi dan perubahan tingkah laku (Marcus & Forsyth, 2008). Perkembangan penyelidikan intervensi bertujuan untuk membantu kanak-kanak dan remaja yang tidak aktif supaya menjadi lebih aktif serta memberi fokus kepada faktor-faktor yang menentukan aktiviti fizikal, khususnya proses psikososial yang mempengaruhi tingkah laku seseorang (Roberts, Maddison, Magnusson & Prapavessis, 2010). Daripada pelbagai pendekatan teori ini, Teori Tingkah Laku Bersebab (Ajzen & Fishbein, 1980) dan Teori Tingkah Laku Terancang atau TPB (Ajzen, 1985) merupakan teori kognitif sosial yang lazim digunakan untuk mengkaji tingkah laku. Pendekatan teori ini dapat membantu seseorang individu dengan mengubah tingkah laku hanya apabila niatnya kukuh dan mempunyai kawalan terhadap tingkah laku tersebut. Niat adalah hasil daripada sikap terhadap aktiviti fizikal dan sokongan yang diterima daripada persekitaran sosial (Ajzen, 1985). Akhirnya, individu mempunyai niat yang kuat dapat mengubah cara hidup bertujuan membantu seseorang individu yang tidak aktif menjadi lebih aktif dan cergas (Marcus & Forsyth, 2008).

Penggunaan model psikologi yang berasaskan teori merupakan salah satu langkah yang penting dalam menangani masalah murid kurang aktif dalam aktiviti fizikal (Chun, Yusof, Chee, & Abdullah, 2014; Hagger & Chatzisarantis, 2005). Penggunaan model psikologi membolehkan kita memahami trend terkini berhubung

dengan aktiviti fizikal dan membantu individu berkenaan untuk mencapai kesan positif dan kesejahteraan hidup mereka (Shaharuddin Abdul Aziz, 2001). Perubahan tingkah laku dari kurang aktif ke aktif dalam aktiviti fizikal adalah penting memandangkan golongan kurang aktif dalam kalangan penduduk Malaysia adalah 60.5 peratus (WHO, 2010). Tambahan pula, perbezaan status sosioekonomi (SES) ketara dalam kalangan yang kurang aktif. Golongan yang berpendapatan rendah tidak mampu menyertai program di pusat kecergasan berbanding dengan golongan berpendapatan tinggi (Wannasuntad, 2007). Justeru, penglibatan dalam aktiviti fizikal dapat memberikan peluang kepada murid sekolah untuk terus bergiat aktif dalam sukan dan permainan yang telah diikuti di sekolah. Maka, untuk meningkatkan penglibatan dalam aktiviti fizikal, faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid dalam aktiviti fizikal adalah perlu untuk dikaji (Chun et al., 2014).

## **1.2 Latar Belakang Kajian**

Penglibatan dalam aktiviti fizikal bukan sahaja dapat meningkatkan gaya hidup sihat tetapi juga dapat mengelakkan penyakit hipokinetik iaitu penyakit akibat gaya hidup sedentari seperti penyakit jantung, sakit tulang belakang dan kegemukan (Pangrazi, Franks, & Corbin, 2005). Laporan *American Heart Association* (2012) menyatakan seseorang yang kerap menjalankan aktiviti fizikal mempunyai faedah dari segi kesihatan dan fizikal termasuklah pengurangan dalam risiko penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular dan kegemukan. Yang lebih penting, jika tabiat penglibatan aktiviti fizikal disemai sejak awal lagi dalam kehidupan maka amalan ini akan berterusan sehingga dewasa dan seterusnya menjadi amalan “aktif selalu” sepanjang hidup (USDHHS, 2008). Lebih-lebih lagi, jika kanak-kanak atau remaja melakukan aktiviti fizikal yang mencukupi, iaitu sekurang-

kurangnya 60 minit dalam sehari, boleh mengelakkan daripada menghidap penyakit kronik pada masa depan (Trost et al., 2002).

Walaupun terdapat banyak faedah dapat diperolehi melalui aktiviti fizikal (Faulkner & Taylor, 2005), tetapi masih terdapat ramai murid tidak mengambil bahagian secara bersungguh-sungguh dari segi jenis dan intensiti yang mendatangkan faedah kesihatan (Kohl & Murray, 2012). Malahan yang terlibat dalam aktiviti fizikal pun tidak mengikut garis panduan yang sepatutnya (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Beberapa kajian juga mendapati murid-murid mengalami kemerosotan penglibatan dalam aktiviti fizikal (Allison, Adlaf, Dwyer, Lysy, & Irving, 2007; Dumith, Gigante, Domingues, & Kohl, 2011; Motl et al., 2005). Data daripada *Youth Risk Behaviour Survey, YRBS* (2015) menunjukkan murid-murid yang menghadiri kelas Pendidikan Jasmani di sekolah di Amerika Syarikat menurun daripada 32 peratus pada tahun 2007 kepada 21 peratus pada tahun 2015 (*U.S. Department of Health and Human Services*, 2018).

Implikasi daripada senario ini telah mengakibatkan impak yang sangat serius, iaitu peningkatan penyakit *NCDs* dan risiko penyakit kronik dalam kalangan murid-murid seperti masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Tinjauan Kesihatan dan Morbiliti Kebangsaan (2006) yang melibatkan golongan berumur 15 tahun ke atas menunjukkan kadar obesiti telah meningkat dengan mendadak dari 4.4 peratus (1996) ke 12.3 peratus (2006) (Institut Kesihatan Awam, 2008). Hal ini berlaku sebagai akibat pembangunan perindustrian yang semakin pesat telah juga membawa perubahan kepada gaya hidup penduduk di seluruh dunia termasuk Malaysia. Perubahan dari segi diet dan kurang aktiviti fizikal telah menyebabkan peningkatan lebih berat badan dan obesiti (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Fenomena ini telah membangkitkan persoalan sejauh manakah penyelidikan dan model-model

teoritikal yang dibangunkan menyumbang secara positif kepada usaha untuk memahami tingkah laku aktiviti fizikal.

Faktor pertama, kurang penyelidikan dan teori serta kekurangan bukti empirikal dalam pembuatan keputusan niat sebagai *mediator* dalam memberi sumbangan bermakna dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah. Niat bertindak sebagai *mediator* dan bergantung kepada konstruk yang terdiri daripada sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku yang membawa kepada perubahan tingkah laku. Setakat ini, kajian yang berkaitan niat sebagai *mediator* terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan remaja di Malaysia adalah terhad.

Kedua, penyelidik sosial mengakui wujudnya skop yang sempit dalam Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985) yang merangkumi tiga komponen asal iaitu sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku (Ajzen, 1991; Norazlan Hasbullah, Abdul Jumaat Mahajar, & Mad Ithnin Salleh, 2014), majoriti penyelidikan menggunakan TPB untuk meramal niat dalam menjelaskan sesuatu tingkah laku adalah kurang mantap. Variabel tambahan perlu ditambahkan selagi sebahagian besar daripada varians dalam niat tidak berubah (Ajzen, 1991). Dalam kajian ini, variabel sokongan sosial ditambahkan sebagai pembantu dalam meningkatkan lagi penglibatan aktiviti fizikal. Ajzen (2001) menegaskan tambahan faktor sosial sokongan dapat mengukur pengaruh sosial yang lebih menyeluruh. Yap Sheau Fen dan Liew Kok Hong (2009) menyatakan pengaruh rakan sebaya dan sokongan keluarga dalam aktiviti fizikal merupakan faktor sokongan sosial yang penting dan tidak boleh diabaikan.

Ketiga, tidak banyak kajian tentang aktiviti fizikal berkaitan dengan kanak-kanak dan remaja di negara-negara tropika, termasuk Malaysia (Lau, Chong, Poh &

Mohd Noor, 2013). Kebanyakan subjek kajian adalah dalam kalangan dewasa (Cheah Yong Kang, 2011; Fauziah Hanim Md Yusof, 2016; Institut Kesihatan Awam, 2011; Kwan Nam Poh, 2014; Yap Sheau Fen & Noor Asyikin Sabaruddin, 2008). Walaupun terdapat juga kajian tentang aktiviti fizikal dalam kalangan remaja (Ang Ha Loon, 2003; Dan Siew Peng, Mohd Nasir Mohd Taib & Zalilah Mohd Shariff, 2007; Law Leh Shii, Mohd Taib Mohd Nasir & Hazizi Abu Saad, 2014; Rozita Abdul Latif, 2009), tetapi masih kurang kajian empirikal menggabungkan sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah. Oleh yang demikian, kajian lanjut perlu dijalankan untuk mengetahui sama ada konstruk sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku serta sokongan sosial boleh meningkatkan niat dalam kalangan murid-murid sekolah menengah.

Sebagai kesimpulan, tingkah laku penglibatan dalam aktiviti fizikal masih belum dapat dijelaskan sepenuhnya oleh teori-teori dan penyelidikan terdahulu disebabkan wujud tiga jurang penyelidikan iaitu: 1) kekurangan bukti empirikal dalam pembuatan keputusan niat sebagai *mediator* memberi sumbangan bermakna; 2) wujudnya skop yang sempit dalam teori yang sedia ada; 3) kekurangan kajian yang memberi tumpuan kepada kurang penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

### **1.3 Pernyataan Masalah**

Murid-murid sekolah pada alam persekolahan sepatutnya seronok bermain, menikmati semua jenis pergerakan dan aktif dalam aktiviti fizikal. Namun, banyak kajian telah menunjukkan terdapat penurunan ketara dalam aktiviti fizikal semasa remaja (Chun et al., 2014; Dan Siew Peng, Mohd Nasir Mohd Taib & Zalilah Mohd

Shariff, 2011; Dan Siew Peng et al., 2007; Diouf et al., 2016; Law Leh Shii et al., 2014; Rozita Abdul Latif, 2009; Sakinah, Seong-Ting, Rosniza, & Jayah, 2012). Lebih kurang 31 peratus dalam golongan remaja yang berumur 15 tahun ke atas adalah kurang aktif dalam aktiviti fizikal pada peringkat global (WHO, 2012) dan kebanyakan daripada mereka gagal mencapai tahap aktiviti yang disyorkan (sekurang-kurangnya 60 minit sehari untuk aktiviti sederhana ke aktiviti lasak) (Chun et al., 2014; Dan Siew Peng et al., 2011). Hanya 45 peratus murid-murid (berumur 13-16 tahun) bersenam sekurang-kurangnya 20 minit untuk setiap sesi sehari atau tiga kali seminggu (Sakinah et al., 2012). Hal ini mendatangkan masalah kepada murid-murid sekolah kerana kurang penglibatan dalam aktiviti fizikal boleh mendapat penyakit tidak berjangkit seperti diabetis, penyakit jantung, kanser, tekanan darah tinggi, kemurungan, lebih berat badan dan osteoprosis (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

Ekoran daripada masalah kurang penglibatan dalam aktiviti fizikal, terdapat kira-kira 170 juta kanak-kanak (umur kurang daripada 18 tahun) mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti pada peringkat global. Lebih berat badan dan obesiti bukan sahaja memberi impak kepada kesihatan seperti meningkatkan risiko masalah jantung, tekanan darah tinggi dan penyakit kencing manis malahan memberi kesan psikologi yang memudaratkan (Sothorn et al., 2000). Keadaan ini juga menyumbang kos perubatan negara sebanyak RM18 *billion* (lebih kurang USD\$5.4 billion) untuk mengubati penyakit tidak berjangkit (Tam, Bonn, Yeoh, & Wong, 2014).

Peningkatan dalam aktiviti fizikal merupakan satu cara pencegahan penyakit kronik yang akan dihadapi oleh murid-murid sekolah pada masa kelak (Aniza & Fairuz, 2009). Sekolah merupakan tempat yang sesuai untuk menggalakkan murid-murid melibatkan diri dalam aktiviti fizikal (Ickes, 2010). Teori Tingkah Laku

Terancang merupakan teori yang lazim digunakan untuk membantu seseorang individu untuk mengubah tingkah laku. Sekiranya niat yang dihasil adalah positif maka niat ini dapat mendorong seseorang individu yang tidak aktif menjadi lebih aktif dan cergas (Marcus & Forsyth, 2008). Penggunaan Tingkah Laku Terancang dapat membantu kita memahami trend murid-murid di Malaysia berkaitan dengan kurang penglibatan dalam aktiviti fizikal. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai keadaan terkini tentang penglibatan aktiviti fizikal, barulah intervensi tentang aktiviti fizikal dapat difokus dan dapat dibina dengan berkesan.

Oleh itu, kajian ini perlu dilakukan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi niat untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Niat yang kukuh adalah hasil daripada sikap yang positif, kawalan terhadap tingkah laku serta sokongan yang diterima daripada persekitaran sosial, akan membawa kepada perubahan tingkah laku yang diinginkan (Ajzen, 1991).

Walau bagaimanapun, setakat ini penyelidikan empirikal mengenai niat sebagai *mediator* masih kekurangan terutamanya di Malaysia. Kebanyakan kajian memberi fokus kepada faktor penglibatan aktiviti semata-mata misalnya faktor sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku terhadap aktiviti fizikal adalah faktor yang menjadi tumpuan kajian utama (Chun et al., 2014). Manakala kajian ini adalah menjadikan niat sebagai *mediator* dan dikaji secara mendalam.

Teori Tingkah Laku pada asalnya adalah terdiri daripada tiga variabel iaitu sikap, tanggapan kawalan tingkah laku dan norma subjektif. Kajian ini memasukkan sokongan sosial sebagai varibel tambahan memandangkan variabel ini memainkan peranan yang penting dalam meningkatkan niat (Courneya, Plotnikoff, Hotz, & Birkett, 2000).

Kebanyakan kajian tentang aktiviti fizikal yang dijalankan adalah dalam kalangan dewasa. Kajian ini menumpukan kepada murid-murid sekolah kerana murid-murid akan dilanjut ke alam dewasa dan seterusnya akan menghadapi risiko penyakit apabila usia meningkat tua. Ketika usia yang muda melakukan pelbagai aktiviti fizikal secara konsisten sebagai satu bentuk amalan cara hidup sihat bertujuan untuk mengelakkan masalah obesiti. Murid-murid sekolah merupakan modal insan yang penting dalam proses pembangunan negara. Mereka merupakan aset negara yang akan menyumbang kepada tenaga kerja yang produktif serta menjadi pemimpin negara pada masa hadapan.

Secara keseluruhan, kajian ini bersifat holistik merangkumi faktor sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial dalam mempengaruhi aktiviti fizikal. Faktor-faktor tersebut adalah fokus utama kajian ini. *Mediator* niat pula dapat mempengaruhi faktor sikap, norma, subjektif, tanggapan sosial dan sokongan sosial. Keputusan kajian ini dapat membantu para akademik dan profesional sukan dalam memperkenalkan program intervensi aktiviti fizikal yang efektif dan sesuai dengan tahap mereka (Sallis et al., 2000).

#### **1.4 Objektif Kajian**

Objektif kajian ini adalah untuk:

1. Mengkaji profil sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku, sokongan sosial dan tahap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.
2. Mengkaji pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap niat dalam kalangan murid-murid.



3. Mengkaji pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.
4. Mengkaji niat sebagai *mediator* kepada pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal.
5. Mengkaji cara sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

Secara keseluruhan, objektif khusus satu hingga objektif khusus empat akan dijawab dengan menggunakan kaedah kuantitatif manakala objektif khusus lima akan diukur dengan kaedah kualitatif.

### **1.5 Persoalan Kajian**

Terdapat beberapa persoalan yang boleh diketengahkan daripada pemasalahan di atas iaitu:

1. Apakah profil konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku), sokongan sosial dan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid?
2. Sejauh manakah pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap niat dalam kalangan murid-murid?
3. Sejauh manakah pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid?

4. Adakah niat sebagai *mediator* kepada pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal?
5. Bagaimanakah konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid?

## 1.6 Hipotesis Kajian

Hipotesis-hipotesis alternatif ( $H_A$ ) dipilih berdasarkan literatur kajian serta teori-teori berkaitan dengan variabel sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial serta aktiviti fizikal yang dikaji. Hipotesis-hipotesis kajian adalah seperti berikut:

$H_{A1}$  Terdapat pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

$H_{A1a}$  Terdapat pengaruh sikap terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

$H_{A1b}$  Terdapat pengaruh norma subjektif terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid

$H_{A1c}$  Terdapat pengaruh tanggapan kawalan tingkah laku terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

$H_{A1d}$  Terdapat pengaruh sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

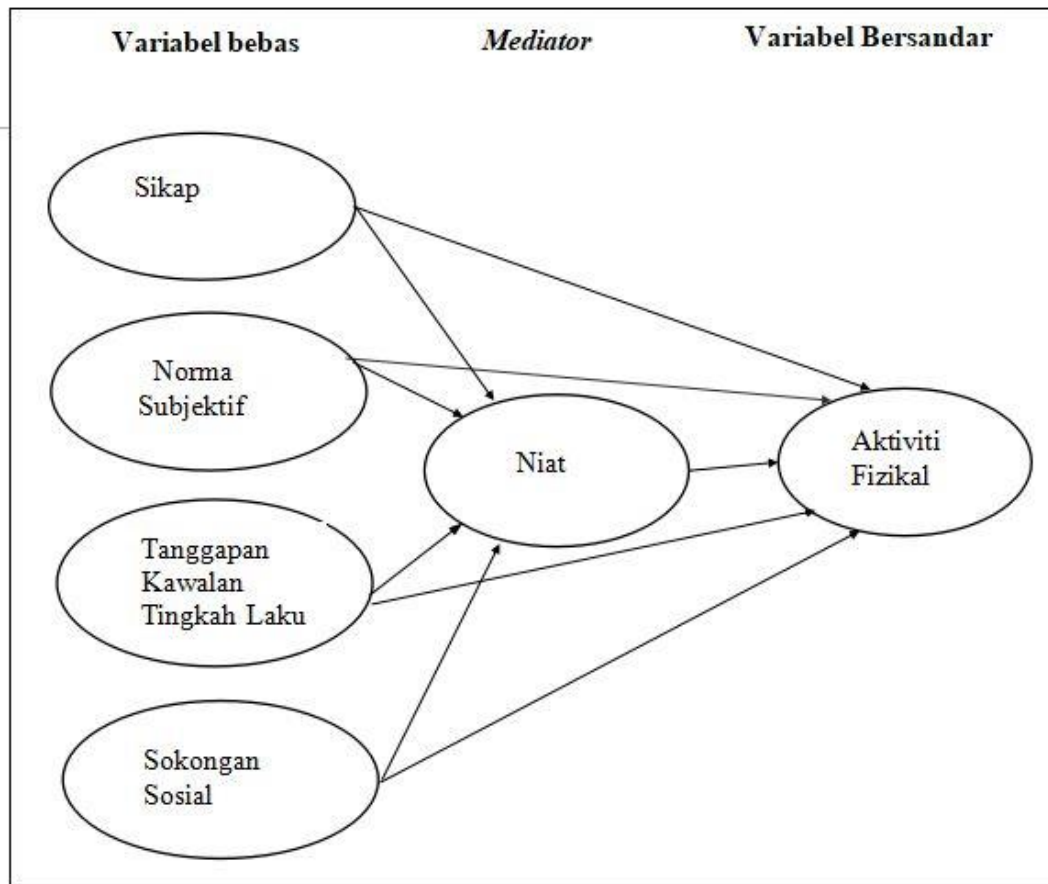
$H_{A2}$  Terdapat pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap niat dalam kalangan murid-murid.

- H<sub>A2a</sub>* Terdapat pengaruh sikap terhadap niat dalam kalangan murid-murid.
- H<sub>A2b</sub>* Terdapat pengaruh norma subjektif terhadap niat dalam kalangan murid-murid.
- H<sub>A2c</sub>* Terdapat pengaruh tanggapan kawalan tingkah laku terhadap niat dalam kalangan murid-murid.
- H<sub>A2d</sub>* Terdapat pengaruh sokongan sosial terhadap niat dalam kalangan murid-murid.
- H<sub>A3</sub>* Terdapat pengaruh konstruk TPB (sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku) dan sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid dengan niat sebagai *Mediator*.
- H<sub>A3a</sub>* Terdapat pengaruh sikap terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid dengan niat sebagai *Mediator*.
- H<sub>A3b</sub>* Terdapat pengaruh norma subjektif terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid dengan niat sebagai *Mediator*.
- H<sub>A3c</sub>* Terdapat pengaruh tanggapan kawalan tingkah laku terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid dengan niat sebagai *Mediator*.
- H<sub>A3d</sub>* Terdapat pengaruh sokongan sosial terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid dengan niat sebagai *Mediator*.

## **1.7 Kerangka Konseptual Kajian**

Kerangka konseptual kajian telah dibentuk berdasarkan kajian lampau dan penilaian terhadap teori yang digunakan iaitu Teori Tindakan Bersebab (Fishbein & Ajzen, 1975) dan Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985). Teori ini dijadikan sebagai kerangka utama kerana mempunyai beberapa faktor yang dapat menerangkan cara tingkah laku murid-murid sekolah untuk diramal. Teori ini juga dapat

menghubungkan komponen-komponen tertentu seperti sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku, sokongan sosial dan niat murid-murid sekolah terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal.



Rajah 1.1. Kerangka konseptual.

Rajah 1.1 menunjukkan kerangka kajian yang mengandungi enam variabel iaitu niat bertindak sebagai variabel *mediator* yakni faktor yang membawa kepada perubahan tingkah laku. Niat bergantung kepada empat konstruk iaitu sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial. Niat mewakili motivasi atau rancangan seseorang dalam keadaan sedar untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal (Conner, 2010).

Variabel bebas (*IV*) dalam kajian ini merangkumi empat penentu niat iaitu sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial di mana keempat-empat konstruk ini dijangka akan mempengaruhi niat dalam kalangan murid-murid sekolah untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal atau tidak pada masa depan.

Penentu niat yang pertama, sikap terhadap aktiviti fizikal merujuk kepada penilaian seseorang terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal adalah baik atau buruk. Jika seseorang murid-murid itu menilai penglibatan dalam aktiviti fizikal menghasilkan sesuatu yang baik seperti keseronokan, meningkatkan kesihatan, menurunkan berat badan, maka dia akan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Keadaan di sebaliknya, jika dia menilai dari sudut negatif, maka dia akan menarik diri daripada penglibatan dalam aktiviti fizikal (Ajzen, 1991).

Penentu niat yang kedua, norma subjektif terhadap aktiviti fizikal merujuk kepada tanggapan seseorang individu terhadap pengaruh orang lain yang dianggap penting kepadanya ataupun tekanan sosial terhadap sikap yang dikehendaki oleh masyarakat sekelilingnya sama ada ingin melakukan sesuatu aktiviti atau pun tidak (Ajzen, 1991). Pengaruh orang lain yang dianggap penting dalam membuat keputusan adalah seperti ibu bapa, rakan sebaya, guru di sekolah atau saudara mara. Norma subjektif mengukur kesan pengaruh sosial terhadap seseorang murid-murid tetapi hanya kepada tanggapan seseorang murid-murid terhadap pengaruh orang lain yang dianggap penting dalam melibatkan aktiviti fizikal (Ajzen, 1991).

Penentu niat yang ketiga, tanggapan kawalan tingkah laku terhadap aktiviti fizikal merujuk kepada kepercayaan kawalan seseorang murid-murid ke atas penglibatan aktiviti fizikal dan keyakinan untuk melaksanakan atau tidak. Jika murid-murid mempunyai kepercayaan dan kawalan yang baik terhadap faktor dalaman (merangkumi aspek kemahiran, keupayaan, maklumat, sumber dan emosi) dan faktor

kawalan luaran (keadaan cuaca) (Ajzen, 1991), maka seseorang murid-murid akan berniat untuk melakukan aktiviti fizikal atau terus melakukan aktiviti fizikal tersebut. Oleh itu, tanggapan kawalan tingkah laku adalah satu-satu komponen yang mempunyai pengaruh secara langsung kepada niat dan penglibatan aktiviti fizikal.

Penentu niat yang keempat, sokongan sosial diperkenalkan untuk meningkatkan pengaruh niat dan menyempurnakan pengaruh sosial, iaitu sokongan sosial. Sokongan sosial adalah menyokong atau membantu usaha seseorang untuk melakukan aktiviti fizikal (Courneya & McAuley, 1995). Sokongan sosial dipilih sebagai variabel bebas kerana pengaruh norma subjektif (SN) yang lemah terhadap niat dalam meramal tingkah laku aktiviti fizikal (Ajzen, 1991, Armitage & Conner, 2001; Hagger & Chatzisarantis, 2005; Hausenblas, Carron & Mack, 1997). Gabungan sokongan sosial dalam TPB dapat memberi sumbangan kepada ramalan niat dalam penglibatan aktiviti fizikal (Hamilton & White, 2008).

Variabel bersandar (DV) dalam kajian ini ialah aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Sikap, norma subjektif, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial akan mempengaruhi penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Ketiga-tiga penentu kepada niat diandaikan mempunyai hubungan dengan faktor sokongan sosial. Penentu ini adalah dijangkakan akan mempengaruhi niat dalam kalangan murid-murid sekolah untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal pada masa depan.

Secara keseluruhan, penyelidik yakin kerangka konseptual kajian yang telah dibentuk berdasarkan Teori Tindakan Bersebab (Fishbein & Ajzen, 1975) dan Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985) mampu menghasilkan dapatan yang komprehensif dan teratur. Hal ini kerana kedua-dua teori yang digunakan mampu menerangkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan penglibatan aktiviti fizikal

dalam kalangan murid-murid sekolah. Darker, French, Eves dan Sniehotta (2010) telah mencadangkan Teori Tingkah Laku Terancang (Ajzen, 1985) boleh digunakan untuk meramal dan menjelaskan sebarang tingkah laku dengan menggunakan beberapa variabel sahaja.

## **1.8 Rasional Kajian**

Golongan remaja merupakan aset kepada negara pada masa hadapan. Justeru, kurang penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan remaja perlu diberi perhatian disebabkan berkait dengan masalah lebih berat badan dan obesiti (*Center for Disease Control & Prevention*, 2011). Masalah lebih berat badan yang dialami oleh remaja jika dibiarkan berterusan, ia akan menjurus kepada masalah kronik penyakit tidak berjangkit seperti jantung, darah tinggi, barah buah pinggang dan diabetes kepada remaja pada masa hadapan (Kohl & Cook, 2013). Bertitik tolak daripada isu ini, adalah penting untuk mengambil tindakan untuk mengelakkan permasalahan lebih berat badan terus menjadi isu.

## **1.9 Kepentingan Kajian**

Kajian ini dijalankan dalam kalangan murid-murid sekolah menengah di Negeri Pulau Pinang. Kajian ini dijalankan sebagai panduan dan rujukan kepada mereka yang terlibat dengan bidang pendidikan iaitu Kementerian Pendidikan, pihak Jabatan Pendidikan Negeri (JPN), pihak pentadbir sekolah, ibu bapa dan masyarakat. Kajian ini sedikit sebanyak dapat membantu kita melihat dengan lebih jelas lagi senario yang berlaku di sekolah. Kajian ini memberi impak kepada berapa pihak berkenaan:

### **1.9.1 Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)**

Hasil kajian ini dapat memberi gambaran kepada pihak kementerian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah. Di samping itu, dapatan kajian ini dapat memberi garis panduan kepada kementerian dalam menggalakkan penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Hal ini juga membolehkan para guru mempunyai lebih banyak masa untuk memberi tumpuan kepada aspek yang penting dalam mempromosikan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah. Maklumat ini juga penting supaya pembuat dasar dapat menentukan pendekatan yang terbaik untuk menangani masalah kurang melakukan aktiviti fizikal. Seterusnya, kajian ini juga dapat membantu pihak KPM dalam reka bentuk, pelaksanaan dan promosi program intervensi yang bersesuaian dengan keperluan murid-murid untuk meningkatkan kualiti dan kecergasan golongan murid-murid sekolah.

### **1.9.2 Jabatan Pendidikan Negeri (JPN)**

Hasil kajian akan dapat memberi gambaran sebenar tentang profil aktiviti fizikal murid-murid di Negeri Pulau Pinang. Justeru, langkah-langkah boleh dirancang untuk mempromosikan senaman yang bersesuaian dengan tahap dalam kalangan murid-murid yang berada di negeri tersebut. Penekanan dalam kurikulum terutamanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan boleh dibuat penambahbaikan. Seterusnya boleh melahirkan murid-murid berkemahiran dalam menjaga kualiti kehidupan dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Murid-murid merupakan bakal pemimpin negara, mereka harus dibentuk oleh guru supaya menjadi generasi muda yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial (JERIS).



### **1.9.3 Pihak Sekolah**

Dapatan kajian ini dapat memberi gambaran kepada pihak pentadbir sekolah, khususnya guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan. Antara variabel yang dikaji ialah seperti sikap, kepercayaan, niat, tanggapan kawalan tingkah laku dan sokongan sosial terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal. Jadi, dengan mengetahui faktor-faktor ini, hasil kajian boleh menunjukkan sama ada terdapat pengaruh yang kesignifikan antara variabel-variabel bersandar yang menentukan aktiviti fizikal seterusnya membantu guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan menentukan matlamat dan merancang program aktiviti fizikal yang sistematik serta bersesuaian dengan murid-murid mereka supaya dapat memaksimumkan penglibatan murid-murid dalam aktiviti fizikal. Sekolah sebagai tempat belajar dan merupakan saluran untuk mempromosikan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Program intervensi yang bersesuaian dalam melibatkan aktiviti fizikal dapat diperkenalkan dari semasa ke semasa oleh pentadbir sekolah (Fauziah Hanim Md Yusof, 2016).

### **1.9.4 Ibu Bapa dan Masyarakat**

Aktiviti fizikal merupakan salah satu medium untuk murid-murid sekolah mencapai matlamat kesihatan awam (Chun et al., 2014). Ibu bapa dan persekitaran masyarakat haruslah memberi peluang kepada murid-murid sekolah untuk terus bergiat aktif demi mencapai tahap yang diperlukan. Hasil kajian dapat membantu ibu bapa dan masyarakat mengetahui profil aktiviti fizikal dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam kalangan murid-murid. Hasil kajian membolehkan Ibu bapa memberi perhatian dan ruang kepada anak-anak untuk memperkembangkan potensi

dari segi fizikal. Seterusnya memberi bimbingan kepada anak-anak untuk mengikuti aktiviti-aktiviti yang berkemahiran terutamanya dalam sukan yang diceburi.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini memberikan gambaran dan maklumat tentang profil aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid. Hasil kajian membolehkan para penyelidik meneroka lebih lanjut tentang kepelbagaian faktor yang boleh meningkatkan lagi penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid.

### **1.10 Definisi Operasional**

Berikut ialah istilah-istilah yang perlu diberikan takrifan dalam konteks kajian ini untuk memudahkan kefahaman kajian ini:

#### **1.10.1 Aktiviti Fizikal**

Aktiviti fizikal yang dimaksudkan dalam kajian ini termasuklah segala jenis sukan atau permainan yang menyebabkan murid-murid berpeluh seperti permainan bola sepak, bola jaring, badminton, jogging, senamrobik, menari dan sebagainya. Aktiviti fizikal yang kerap adalah murid-murid haruslah melakukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal sederhana ke lasak atau *Moderate-to-Vigorous Physical Activity* (MVPA) setiap hari (*United States Department of Health and Human Services, USDHHS, 2008*). Aktiviti fizikal diukur dengan menggunakan soal selidik *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*, (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004) yang telah diubahsuai dengan latar belakang tempatan. Murid-murid sekolah dikehendaki menandakan profil aktiviti pada skala 5 mata, di mana “tidak” menjalankan aktiviti fizikal adalah 1 skor manakala “7 kali atau lebih” menjalankan aktiviti fizikal adalah 5 skor.

### **1.10.2 Sikap**

Sikap merujuk kepada penilaian keseluruhan seseorang terhadap sesuatu tingkah laku (Ajzen, 1991). Sikap terdiri daripada kepercayaan terhadap tingkah laku (*behaviour belief*) dan penilaian hasil (*outcome evaluations*). Kepercayaan terhadap tingkah laku pula ialah kepercayaan tentang akibat hasil daripada melakukan sesuatu tingkah laku manakala penilaian hasil ialah pertimbangan keputusan tersebut yang dibuat sama ada dari sudut positif atau negatif (Ajzen, 1991). Dalam kajian ini, Sikap terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid sekolah mengandungi enam soalan yang diadaptasikan daripada Ajzen (1991) dan Salawi (2014). Sikap diukur dengan menggunakan skala Likert lima mata seperti “Mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal adalah menyeronokkan.”

### **1.10.3 Norma Subjektif**

Norma Subjektif merujuk kepada tanggapan seseorang individu terhadap pengaruh orang lain ataupun tekanan sosial terhadap sikap yang dikehendaki oleh masyarakat sekelilingnya sama ada akan melakukan atau pun tidak melakukan sesuatu tingkah laku (Ajzen, 1991). Norma Subjektif mengandungi enam soalan yang diadaptasikan daripada Ajzen (1991) dan Salawi Abdulelah, (2014) untuk menilai sama ada orang yang dianggap penting kepadanya berpendapat bahawa dia perlu melakukan aktiviti fizikal atau tidak. Norma Subjektif terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal dalam kalangan murid-murid diukur dengan menggunakan skala Likert lima mata seperti “Orang yang penting kepada saya sentiasa melakukan aktiviti fizikal”.

#### **1.10.4 Tanggapan Kawalan Tingkah Laku**

Tanggapan Kawalan Tingkah Laku merujuk kepada tanggapan kebolehan kawalan seseorang murid-murid tentang sesuatu tingkah laku yang diinginkan (Ajzen, 1991). Jika murid-murid dapat mengawal faktor-faktor dalaman ataupun luaran, maka mereka akan lebih yakin dan terdorong untuk melibatkan diri dalam sesuatu aktiviti fizikal. Murid-murid dikehendaki menjawab enam soalan soal selidik yang diadaptasi daripada instrumen oleh Ajzen (2002) berdasarkan latar belakang tempatan. Tanggapan Kawalan Tingkah Laku murid-murid diukur dengan skala Likert lima mata seperti “Saya percaya bahawa saya boleh melakukan aktiviti fizikal walaupun hujan ataupun dalam keadaan cuaca panas”.

#### **1.10.5 Sokongan Sosial**

Sokongan Sosial Merujuk kepada bantuan fizikal, mental atau emosi yang diterima oleh seseorang daripada orang lain (Wills & Shinar, 2000). Dalam kajian ini, Sokongan Sosial diukur dengan lapan soalan yang diadaptasikan daripada Sallis, Grossman, Pinski, Petterson, dan Nader (1987). Murid-murid dikehendaki mengukur segala bantuan daripada ibu bapa, adik-beradik, saudara-mara dan rakan-rakan. Contoh soalan: “Dalam tempoh tiga bulan yang lalu, ahli keluarga saya atau rakan-rakan melakukan aktiviti fizikal bersama saya”

#### **1.10.6 Niat**

Niat merupakan segala faktor motivasi serta perancangan untuk melakukan sesuatu tingkah laku, semakin kuat niat untuk melibatkan dalam aktiviti fizikal, maka besar kemungkinan peningkatan dalam prestasinya jika tingkah laku berkenaan di bawah kawalan kemahuannya (Ajzen, 1991). Niat diukur dengan tiga soalan Contoh