



**MOTIF PENGLIBATAN DAN AMALAN GAYA HIDUP SIHAT SERTA  
HUBUNGANNYA TERHADAP INDEKS JISIM TUBUH  
DAN PERSONALITI**

**NORLIZA BINTI ABD FATAH**



**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK  
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)  
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)**

**FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN  
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

**2018**





## ABSTRAK

Kajian ini bertujuan meninjau motif penglibatan dan amalan gaya hidup sihat serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti. Reka bentuk tinjauan digunakan dalam kajian ini. Sampel kajian ialah 364 orang pelajar sekolah menengah daerah Rompin, Pahang iaitu 182 orang aktif sukan dan 182 orang aktif rekreasi. Sampel kajian dipilih menggunakan persampelan rawak dua peringkat. Soal selidik *Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)* dan *The Glazer-Stress Control Lifestyle* digunakan untuk mengukur amalan gaya hidup sihat, motif penglibatan dan personaliti. *Omron Karada Scan Body Composition-HBF 358* dan *Portable Height Measure* digunakan untuk mengukur IJT. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis inferensi iaitu Korelasi *Pearson*. Dapatan kajian menunjukkan kedua-dua kumpulan pelajar memilih keseronokan sebagai motif utama penglibatan dalam aktiviti fizikal. Dari aspek amalan gaya hidup sihat pelajar aktif bersukan mengutamakan kesihatan fizikal berbanding pelajar aktif rekreasi mengutamakan kesihatan rohani. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang lemah antara amalan gaya hidup sihat dengan IJT pelajar aktif sukan ( $r = -.060$ ) dan pelajar aktif rekreasi ( $r = .113$ ). Selain itu, terdapat hubungan yang lemah antara motif penglibatan dengan personaliti pelajar aktif sukan ( $r = .130$ ) dan pelajar aktif rekreasi ( $r = -.065$ ). Kesimpulannya motif penglibatan kurang dipengaruhi oleh personaliti dan amalan gaya hidup sihat tidak mempengaruhi IJT dalam kalangan pelajar aktif sukan dan pelajar aktif rekreasi. Implikasinya pelajar perlu didedahkan dengan aspek psikologi dan kesihatan untuk menggalakkan mereka lebih komited melakukan aktiviti sukan.





## MOTIVE OF PARTICIPATION AND HEALTHY LIFESTYLE AND ITS RELATIONSHIP TO BODY MASS INDEX AND PERSONALITY

### ABSTRACT

This study aimed to examine the motive of participation and healthy lifestyle and its relationship to Body Mass Index (BMI) and personality. Survey design was used in this study. A number of 364 secondary school students were involved in the study consisted of 182 students who were active in sport and 182 who were active recreationally. The samples were selected by two-tier random sampling. The *Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)* and The *Glazer-Stress Control Lifestyle* questionnaires were utilized to measure healthy lifestyle, motive of participation and personality, respectively. *Omron Karada Scan Body Composition-HBF 358* and *Portable Height Measure* were used to measured BMI. The data were analyzed using descriptive statistics and inferential analysis which is Pearson Correlation. The results showed that both groups chose enjoyment as their main reason of participation in physical activity. In terms of healthy lifestyle, the students in sports preferred physical activity component, meanwhile recreationally active students preferred spiritual health. There was a weak relationship between healthy lifestyle and BMI among the students who were active in sport ( $r = -.060$ ) and recreationally active students ( $r = .113$ ). Likewise, there was also a weak relationship observed between motive of participation and personality in both groups ( $r = .130$  active in sport,  $r = -.065$  recreationally active). To conclude, motive of participation least influenced by the personality and healthy lifestyle did not well correlate with BMI among the students. In implication, the students need to be exposed to psychological and health aspects to encourage them to be more committed in sport activity.



**KANDUNGAN****Muka Surat**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>PENGAKUAN</b>         | ii    |
| <b>BORANG PENGESAHAN</b> | iii   |
| <b>PENGHARGAAN</b>       | iv    |
| <b>ABSTRAK</b>           | v     |
| <b>ABSTRACT</b>          | vi    |
| <b>KANDUNGAN</b>         | vii   |
| <b>SENARAI JADUAL</b>    | xiii  |
| <b>SENARAI RAJAH</b>     | xvi   |
| <b>SENARAI SINGKATAN</b> | xvii  |
| <b>SENARAI LAMPIRAN</b>  | xviii |

|              |                                               |    |
|--------------|-----------------------------------------------|----|
| <b>BAB 1</b> | <b>PENDAHULUAN</b>                            |    |
| 1.1          | Pengenalan                                    | 1  |
| 1.2          | Latar Belakang                                | 6  |
| 1.3          | Penyataan Masalah                             | 8  |
| 1.4          | Objektif Kajian                               | 12 |
| 1.5          | Persoalan Kajian                              | 13 |
| 1.6          | Kerangka Konseptual Kajian                    | 14 |
| 1.7          | Kepentingan Kajian                            | 16 |
| 1.7.1        | Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)         | 16 |
| 1.7.2        | Pejabat Pelajaran Daerah (PPD) Rompin, Pahang | 17 |



|         |                                              |    |
|---------|----------------------------------------------|----|
| 1.7.3   | Pejabat Belia Dan Sukan (PBS) Rompin, Pahang | 17 |
| 1.7.4   | Pihak Sekolah                                | 18 |
| 1.7.5   | Ibu Bapa                                     | 18 |
| 1.7.6   | Pelajar                                      | 19 |
| 1.7.7   | Kajian Literatur                             | 20 |
| 1.8     | Batasan Kajian                               | 20 |
| 1.8.1   | Limitasi Kajian                              | 20 |
| 1.8.2   | Delimitasi Kajian                            | 21 |
| 1.9     | Definisi Operasional                         | 22 |
| 1.9.1   | Amalan Gaya Hidup Sihat                      | 22 |
| 1.9.1.1 | Kesihatan fizikal                            | 22 |
| 1.9.1.2 | Kesihatan intelektual                        | 23 |
| 1.9.1.3 | Kesihatan emosi                              | 23 |
| 1.9.1.4 | Kesihatan sosial                             | 23 |
| 1.9.1.5 | Kesihatan rohani                             | 24 |
| 1.9.1.6 | Kesihatan persekitaran                       | 24 |
| 1.9.2   | Motif Penglibatan                            | 24 |
| 1.9.3   | Sukan                                        | 25 |
| 1.9.4   | Rekreasi                                     | 25 |
| 1.9.5   | Pelajar aktif dalam sukan                    | 26 |
| 1.9.6   | Pelajar aktif dalam rekreasi                 | 26 |
| 1.9.7   | Indeks Jisim Tubuh (IJT)                     | 26 |
| 1.9.8   | Personaliti                                  | 28 |



## BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

|       |                                         |    |
|-------|-----------------------------------------|----|
| 2.1   | Pengenalan                              | 30 |
| 2.2   | Teori                                   | 30 |
| 2.2.1 | Teori Penentuan Diri                    | 30 |
| 2.2.2 | <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) | 31 |
| 2.3   | Sorotan Kajian Lampau                   | 33 |
| 2.3.1 | Amalan Gaya Hidup                       | 33 |
| 2.3.2 | Motif Penglibatan                       | 37 |
| 2.3.3 | Indeks Jisim Tubuh (IJT)                | 42 |
| 2.3.4 | Personaliti                             | 46 |
| 2.4   | Penutup                                 | 47 |



|         |                                                                                                               |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1     | Pengenalan                                                                                                    | 48 |
| 3.2     | Reka Bentuk Kajian                                                                                            | 49 |
| 3.3     | Pemboleh Ubah Kajian                                                                                          | 50 |
| 3.4     | Tempat Kajian                                                                                                 | 51 |
| 3.5     | Populasi dan Subjek Kajian                                                                                    | 51 |
| 3.6     | Instrumen Kajian                                                                                              | 53 |
| 3.6.1   | Soal selidik                                                                                                  | 54 |
| 3.6.1.1 | Bahagian A : Demografik Pelajar                                                                               | 55 |
| 3.6.1.2 | Bahagian B : Soal <i>Selidik Assessing Your Wellnes</i> (Robbins, 1989)                                       | 55 |
| 3.6.1.3 | Bahagian C : Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> (Ryan et al., 1997) | 57 |





x

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6.1.4 Bahagian D : Soal Selidik : <i>The Glazer-Stres Control Lifestyle</i> (Glazer,1985)                                 | 58 |
| 3.6.2 Alat Kajian                                                                                                           | 61 |
| 3.6.2.1 Alat <i>Omron Karada Scan Body Composition Monitor-HBF 358</i>                                                      | 61 |
| 3.6.2.2 <i>Portable Height Measure</i>                                                                                      | 62 |
| 3.7 Kajian Rintis                                                                                                           | 63 |
| 3.8 Terjemahan Soal Selidik                                                                                                 | 64 |
| 3.9 Kesahan dan Kebolehpercayaan                                                                                            | 65 |
| 3.9.1 Kesahan                                                                                                               | 65 |
| 3.9.2 Kebolehpercayaan                                                                                                      | 68 |
| 3.9.2.1 Kebolehpercayaan Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> (Robbins, 1989)                                        | 70 |
| 3.9.2.2 Kebolehpercayaan Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> ) (Ryan et al., 1997) | 73 |
| 3.9.2.3 Kebolehpercayaan Soal Selidik : <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i> (Glazer,1985)                            | 75 |
| 3.10 Pengurusan dan Pentadbiran Kajian                                                                                      | 77 |
| 3.10.1 Prosedur Pengumpulan Data                                                                                            | 78 |
| 3.11 Penganalisisan Data                                                                                                    | 82 |
| 3.11.1 Statistik Deskriptif                                                                                                 | 82 |
| 3.11.2 Statistik Inferensi                                                                                                  | 83 |
| 3.11.2.1 Analisis Varians (ANOVA)                                                                                           | 84 |
| 3.11.2.2 <i>Pearson Correlation</i>                                                                                         | 84 |
| 3.12 Rumusan                                                                                                                | 87 |



## **BAB 4 DAPATAN KAJIAN**

|      |                                                                                                                                                  |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1  | Pengenalan                                                                                                                                       | 89  |
| 4.2  | Ujian Homogeniti (Kesamarataan Varian)                                                                                                           | 90  |
| 4.3  | Kenormalan Data                                                                                                                                  | 93  |
| 4.4  | Profil Demografi Pelajar                                                                                                                         | 95  |
| 4.5  | Analisis Amalan Gaya Hidup Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin Pahang                                  | 98  |
| 4.6  | Taburan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang                           | 101 |
| 4.7  | Analisis Jenis Aktiviti Sukan dan Rekreasi yang Diceburi oleh Pelajar Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                                  | 102 |
| 4.8  | Analisis Jenis Personaliti Pelajar yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang                                                  | 105 |
| 4.9  | Analisis Perbezaan Motif Penglibatan dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi bagi Pelajar Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                    | 107 |
| 4.10 | Analisis Hubungan antara Amalan Gaya Hidup dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Aktif dalam Aktiviti Sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang | 108 |
| 4.11 | Analisis Hubungan antara Motif Penglibatan dan Personaliti Pelajar Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang              | 110 |
| 4.12 | Rumusan                                                                                                                                          | 111 |

## **BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN**

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 5.1 | Pengenalan   | 113 |
| 5.2 | Perbincangan | 114 |



xii

|       |                                                                                                                                                                     |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.2.1 | Amalan Gaya Hidup Sihat dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang                 | 114 |
| 5.2.2 | Mengklasifikasi Aktiviti Sukan dan Rekreasi dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah di daerah Rompin Pahang                                                         | 120 |
| 5.2.3 | Jenis Personaliti Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang                                                             | 121 |
| 5.2.4 | Mengenal Pasti Perbezaan Motif Penglibatan Dalam Sukan dan Rekreasi Pelajar Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                                               | 123 |
| 5.2.5 | Mengkaji Hubungan antara Amalan Gaya Hidup Sihat dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi Di daerah Rompin, Pahang | 124 |
| 5.2.6 | Mengkaji Hubungan antara Motif Penglibatan dan Personaliti Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi di daerah Rompin, Pahang                    | 125 |
| 5.3   | Kesimpulan                                                                                                                                                          | 126 |
| 5.4   | Cadangan Kajian Lanjutan                                                                                                                                            | 128 |
|       | <b>RUJUKAN</b>                                                                                                                                                      | 130 |
|       | <b>LAMPIRAN</b>                                                                                                                                                     | 141 |



## SENARAI JADUAL

| No. Jadual | Muka Surat                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1        | Klasifikasi Indeks Jisim Tubuh (IJT) 27                                                                                                                                                        |
| 3.1        | Jumlah Responden yang Terlibat dalam Aktiviti Sukan dan Aktiviti Rekreasi Berdasarkan Sekolah Menengah di Zon Pantai Daerah Rompin, Pahang 53                                                  |
| 3.2        | Jenis Instrumen Kajian dan Bilangan Item 55                                                                                                                                                    |
| 3.3        | Skala Likert Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> 56                                                                                                                                    |
| 3.4        | Skor Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> 57                                                                                                                                            |
| 3.5        | Skala Likert Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> 58                                                                                                   |
| 3.6        | Skala Likert Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i> 59                                                                                                                        |
| 3.7        | Skor Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i> 60                                                                                                                                |
| 3.8        | Profil Panel Kesahan Pakar 66                                                                                                                                                                  |
| 3.9        | Kesahan Kandungan Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> , <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> dan soal selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i> 68 |
| 3.10       | Jadual Kebolehpercayaan Instrumen Kajian 69                                                                                                                                                    |
| 3.11       | Analisis <i>Realibility Statistic</i> Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> 70                                                                                                           |
| 3.12       | Nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> 70                                                                                                                     |
| 3.13       | Keseluruhan nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i> 72                                                                                                         |
| 3.14       | Analisis Reliability Statistics Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> 73                                                                                |

|      |                                                                                                                                                                |     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.15 | Nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i>                                                       | 73  |
| 3.16 | Keseluruhan nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i>                                           | 74  |
| 3.17 | Analisis <i>Reliability Statistics</i> Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                                                 | 75  |
| 3.18 | Nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                                                            | 76  |
| 3.19 | Keseluruhan nilai <i>Alpha Cronbach</i> Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                                                | 76  |
| 3.20 | Tafsiran Pekali Korelasi                                                                                                                                       | 85  |
| 3.21 | Ringkasan Pengujian Statistik Berdasarkan Persoalan Kajian                                                                                                     | 87  |
| 4.1  | Ujian Levene's Motif Penglibatan Aktiviti Sukan dan Rekreasi dalam Kalangan Pelajar Aktif Sukan dan Rekreasi                                                   | 91  |
| 4.2  | Ujian Levene's Jenis Personaliti di antara Pelajar Aktif Aktiviti Sukan dan Aktiviti Rekreasi                                                                  | 92  |
| 4.3  | Ujian Levene's Amalan Gaya Hidup di antara Pelajar Aktif Sukan dan Rekreasi                                                                                    | 93  |
| 4.4  | Normaliti Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)</i> dan <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i> | 95  |
| 4.5  | Taburan Pelajar Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi Mengikut Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                                                     | 96  |
| 4.6  | Taburan Pelajar aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi Mengikut Umur di Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                                             | 97  |
| 4.7  | Taburan Pelajar yang Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi Mengikut Peringkat Penglibatan di Sekolah Menengah di daerah Rompin, Pahang                       | 98  |
| 4.8  | Analisis Skor Amalan Gaya Hidup Pelajar yang Aktif dalam Sukan dan Rekreasi                                                                                    | 100 |

|      |                                                                                                                           |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.9  | Taburan Kekerapan dan Peratusan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar yang Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi             | 102 |
| 4.10 | Analisis Jenis Aktiviti Sukan yang Diceburi oleh Pelajar                                                                  | 103 |
| 4.11 | Taburan Kekerapan dan Peratusan Jenis Aktiviti Rekreasi yang Diceburi oleh Pelajar                                        | 105 |
| 4.12 | Taburan Jenis Personaliti Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Aktiviti Sukan di daerah Rompin, Pahang               | 106 |
| 4.13 | Taburan Jenis Personaliti Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Aktiviti Rekreasi di daerah Rompin, Pahang            | 106 |
| 4.14 | Analisis Perbezaan Motif Penglibatan Pelajar Sekolah Menengah yang Aktif dalam Aktiviti Sukan dan Rekreasi (ANOVA sehalu) | 108 |
| 4.15 | Hubungan Antara Amalan Gaya Hidup dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Aktif dalam Aktiviti Sukan                         | 109 |
| 4.16 | Hubungan antara Amalan Gaya Hidup dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) Pelajar Aktif dalam Aktiviti Rekreasi                      | 109 |
| 4.17 | Hubungan Antara Motif Penglibatan Dan Personaliti Pelajar Yang Aktif dalam Aktiviti Sukan                                 | 110 |
| 4.18 | Hubungan antara Motif Penglibatan dan Personaliti Pelajar yang Terlibat dalam Aktiviti Rekreasi                           | 111 |



## SENARAI RAJAH

| No. Rajah                                                     | Muka Surat |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| 1.1 Kerangka Konseptual Kajian                                | 15         |
| 1.2 Indeks Jisim Tubuh (IJT)                                  | 27         |
| 2.1 <i>Theory of Planned Behavior (TPB)</i>                   | 32         |
| 3.1 Pemboleh Ubah Tidak Bersandar dan Pemboleh Ubah Bersandar | 50         |
| 3.2 <i>Omron Karada Scan Body Composition Monitor-HBF 358</i> | 61         |
| 3.3 <i>Portable Height Measure</i>                            | 62         |
| 3.4 Formula Kesahan Kandungan                                 | 67         |
| 3.5 Carta Alir Prosedur Menjawab Soal Selidik                 | 81         |





## SINGKATAN PERKATAAN

|        |                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------|
| DV     | <i>Dependent Variable</i>                              |
| IV     | <i>Independent Variable</i>                            |
| IJT    | Indeks Jisim Tubuh                                     |
| KPM    | Kementerian Pendidikan Malaysia                        |
| JPNP   | Jabatan Pendidikan Negeri                              |
| PPD    | Pejabat Pendidikan Daerah                              |
| EPRD   | Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan |
| PBS    | Pejabat Belia dan Sukan                                |
| TPB    | <i>Theory of Planned Behavior</i>                      |
| WHO    | <i>World Health Organisation</i>                       |
| TPD    | Teori Penentuan Diri                                   |
| Kg     | Kilogram                                               |
| M      | Meter                                                  |
| Sig    | Signifikan                                             |
| MPAM-R | <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> |
| BMI    | <i>Body Mass Index</i>                                 |





## SENARAI LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                                                                                                               | Muka Surat |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| A Set Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> (MPAM-R) dan <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                             | 141        |
| B Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness</i>                                                                                                                                                          | 150        |
| C Soal Selidik <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> (MPAM-R)                                                                                                                         | 153        |
| D Soal Selidik <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                                                                                                                              | 155        |
| E Borang Menguji Kesahan Kandungan <i>Assessing Your Wellness</i>                                                                                                                                      | 157        |
| F Borang Menguji Kesahan Kandungan <i>Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> (MPAM-R)                                                                                                     | 158        |
| G Borang Menguji Kesahan Kandungan <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle</i>                                                                                                                          | 159        |
| H Borang Menguji Kesahan Bahasa Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> (MPAM-R) dan <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle – Bahasa Inggeris</i> | 160        |
| I Borang Menguji Kesahan Bahasa Soal Selidik <i>Assessing Your Wellness, Motives For Physical Activities Measure-Revised</i> (MPAM-R) dan <i>The Glazer-Stress Control Lifestyle – Bahasa Melayu</i>   | 161        |
| J Surat Pengesahan Pelajar untuk Membuat Penyelidikan                                                                                                                                                  | 162        |
| K Surat Kebenaran Dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia (EPRD, KPM)                                                                              | 163        |
| L Surat Kebenaran Dari JPN Pahang                                                                                                                                                                      | 164        |
| M Surat Kebenaran Pejabat Pendidikan Daerah Rompin                                                                                                                                                     | 165        |
| N Surat Permohonan Pinjaman Alat <i>Omron Karada Body Fat</i>                                                                                                                                          | 167        |





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun  
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

xix

- O *Analyze Scale* HBF 358  
Surat Memohon Kebenaran Menjalankan Kajian Penyelidikan

170



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun  
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun  
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



## BAB 1

### PENDAHULUAN



#### 1.1 Pengenalan

Kejayaan sesebuah negara bukan hanya bergantung kepada generasi muda yang mempunyai pengetahuan dan kemahiran, tetapi juga memerlukan tahap yang tinggi dalam amalan gaya hidup sihat, kecergasan fizikal dan mempunyai personaliti yang positif (Dasar Sukan Negara, 2009). Justeru itu, kepentingan amalan gaya hidup sihat dan aktiviti fizikal perlu didedahkan kepada pelajar (Cindy et al., 2012). Pelajar ialah generasi muda yang bakal mewarnai corak peradaban bangsa Malaysia dan tanggung negara pada masa hadapan. Pembangunan modal insan adalah penentu bagi meningkatkan daya saing dan produktiviti negara. Oleh yang demikian, seiring dengan kepentingan pembangunan negara, fokus terhadap membangunkan kesihatan





generasi muda dengan pengetahuan yang cukup dan kecekapan kemahiran mengenai amalan gaya hidup perlu menjadi keutamaan setiap negara (Chiu et al., 2016).

Sehubungan itu, bidang sukan sangat penting dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal pelajar selaras dengan ungkapan “Minda Yang Cerdas Terletak Pada Tubuh Yang Sihat” (Dasar 1Murid 1Sukan, 2010). Sukan merupakan aktiviti fizikal yang dirancang dan melibatkan pertandingan serta peraturan (Ronalds, 2015, p.3-16). Pelajar seharusnya merebut peluang untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan rekreasi yang merupakan hak asasi setiap lapisan masyarakat dan memberi impak kepada Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti (Korn et al., 2013).

Justeru itu, Dasar 1Murid 1Sukan (1M1S) mewajibkan setiap pelajar menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah. Oleh itu, bagi menarik minat pelajar agar mengamalkan gaya hidup sihat dan kekal aktif melalui penglibatan dalam aktiviti fizikal dan sukan diperkenalkan. Hari Sukan Negara yang diadakan pada setiap bulan Oktober setiap tahun merupakan satu inisiatif Kementerian Belia dan Sukan dalam memupuk budaya sukan dalam kalangan rakyat Malaysia tanpa mengira umur, bangsa dan kepercayaan agama. Ini jelas menunjukkan bahawa kerajaan komitmen dalam melahirkan masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat. Program ini juga merupakan satu langkah pro aktif dalam proses transformasi ke arah mencapai hasrat menjadikan Malaysia sebagai sebuah ‘Negara Bersukan’ (*Sporting Nation*) melalui penglibatan bersama atau ‘mass participation’ dalam aktiviti-aktiviti sukan (Hari Sukan Negara, 2016).





Aktiviti sukan dan rekreasi didapati sangat berfaedah dan berpotensi untuk meningkatkan kesihatan fizikal dan mengurangkan gaya hidup sedenter (Marks et al., 2015). Menurut Arubayi dan Aruoren (2015) rekreasi merupakan aktiviti masa senggang yang dijalankan di luar, tiada peraturan dan pertandingan serta bertujuan untuk keseronokan. Masa senggang merupakan masa lapang yang digunakan untuk melakukan aktiviti menyeronokkan dan memberikan kepuasan kepada seseorang individu (Cecchini, 2014). Aktiviti rekreasi secara keseluruhannya digambarkan sebagai perbuatan seseorang individu menyertai sesuatu aktiviti mencabar seperti berkayak, mendaki gunung, berakit dan menyelam pada masa lapang dengan kerelaan dan bermotivasi (Carnicelli-Filho et al., 2010). Menurut Nia dan Ali (2010) aktiviti rekreasi dapat meningkatkan kecergasan fizikal dan kesihatan psikologi seseorang.



Memang tidak dapat dinafikan bahawa aktiviti fizikal mempunyai banyak

kepentingan dan faedah yang dapat dimanfaatkan oleh setiap pelajar. Penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi dapat merealisasikan amalan gaya hidup sihat dan meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Seterusnya dapat mengekalkan berat badan unggul dan membentuk personaliti yang positif dan menarik. Berat badan mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan dan mengekalkan berat badan yang ideal akan memastikan kehidupan yang lebih berkualiti dalam kalangan pelajar (Nur Syuhada et al., 2011).

Mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan pelajar sekolah dalam aktiviti sukan dan rekreasi adalah perlu dalam usaha untuk meningkatkan penglibatan pelajar sekolah dalam aktiviti sukan dan rekreasi (Chuan et al., 2013). Aktiviti fizikal yang dilakukan setiap hari akan menghasilkan amalan gaya hidup sihat





dan seterusnya meningkatkan kualiti hidup seseorang (Norkhalid et al., 2015). Oleh kerana zaman remaja merupakan satu zaman yang penuh dengan perubahan, maka keperluan fizikal dan psikososial mereka mesti menjadi fokus utama agar aspek fizikal dan psikososial mereka berkembang dengan sebaik mungkin. Pelajar yang cergas dan aktif akan lebih sihat serta berdaya saing, kesihatan mental lebih stabil, tekanan sentiasa dapat dikawal, lebih bermotivasi dan berfikiran positif (Allen & Laborde, 2014).

Kecergasan fizikal dan kesihatan psikologi juga dapat ditingkatkan melalui aktiviti fizikal yang menyeronokkan, menenangkan dan menyegarkan badan. Lim et al., (2010) menyatakan bahawa aktiviti rekreasi akan menjadi penunjuk kepada kesan aktiviti, sikap, motivasi dan tahap kepuasan pelajar yang aktif dalam penglibatan rekreasi. Penglibatan dalam aktiviti fizikal ini secara tidak langsung juga akan membolehkan individu yang terlibat memperoleh perkembangan fizikal yang positif, keseimbangan mental dan mengurangkan tekanan atau stres (Yan et al., 2014). Oleh itu, penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi amat digalakkan. Penglibatan terhadap aktiviti sukan dan rekreasi yang berterusan memberi banyak faedah terhadap enam dimensi kesihatan yang merupakan teras kepada amalan gaya hidup sihat. Kesihatan yang optimum membawa kepada kesejahteraan hidup. Kesejahteraan hidup merangkumi enam dimensi kesihatan yang berkait antara satu sama lain. Iaitu kesihatan fizikal, sosial, intelektual, emosi, spiritual dan persekitaran (Rushidy et al., 2003, p.5-9).

Amalan gaya hidup dan penglibatan aktif dalam aktiviti sukan dan rekreasi akan memberi kesan yang positif terhadap pembentukan modal insan yang sihat,





cerdas dan berdaya saing. Justeru itu, amalan gaya hidup yang tidak sihat, tidak melakukan aktiviti fizikal dan gaya kehidupan sedentari akan meningkatkan berat badan (Iannotti et al., 2013). Penglibatan dalam aktiviti fizikal juga dapat membantu mengurangkan lemak dan mengekalkan berat badan unggul. Apabila melakukan aktiviti fizikal, lemak di dalam badan digunakan untuk menghasilkan tenaga dan secara langsung akan mengurangkan berat badan serta mencapai tahap Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang ideal (Rushidy et al., 2003, p.5-9).

Gaya hidup sihat dan penglibatan dalam aktiviti fizikal juga dapat memberi kesan positif kepada personaliti seseorang pelajar. Personaliti ialah ciri-ciri tingkah laku yang ada pada seseorang dari segi sosial, fizikal, emosi dan personaliti (Abikoye & Adekoya, 2014). Terdapat dua jenis personaliti iaitu personaliti jenis A dan personaliti jenis B. Individu yang memiliki personaliti jenis A merupakan seorang yang tergesa-gesa, sangat kompetitif, bertanggungjawab, sentiasa berjaga-jaga dan tertekan. Individu personaliti jenis A juga mudah terdedah dengan tekanan darah tinggi dan serangan jantung. Manakala individu yang memiliki personaliti jenis B melihat halangan sebagai sesuatu yang boleh diatasi dan bukan sebagai cabaran atau masalah, jika sesuatu pekerjaan atau tugas tidak dapat disiapkan pada hari yang sama mereka akan menyiapkannya pada keesokannya tanpa rasa tertekan, sukakan kehidupan tanpa tekanan, seorang yang tenang dan produktif (Friedman & Rosenman, 1974).





## 1.2 Latar Belakang Kajian

Kehidupan yang tidak aktif akan menyumbang kepada risiko pelbagai penyakit global seperti penyakit kardiovaskular, kencing manis dan kanser (Piirtola et al., 2016). Penglibatan dalam aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar sangat penting agar ia berterusan sehingga ke peringkat dewasa untuk menjamin kesihatan menyeluruh bagi jangka masa panjang. Amalan gaya hidup sihat seperti melakukan aktiviti fizikal mampu untuk meningkatkan kesihatan dan kualiti hidup (Davies, 2011). Oleh itu penglibatan dan penyertaan pelajar dalam aktiviti fizikal boleh ditingkatkan dengan mengetahui motif penglibatan mereka terhadap aktiviti sukan dan rekreasi.

Amalan gaya hidup sihat dan keseimbangan kesihatan rohani dan jasmani dalam kitaran hidup seharian perlu di ambil perhatian oleh setiap pelajar agar mencapai kehidupan yang seimbang dari segi fizikal, emosi, rohani dan sosial. Justeru itu, untuk menjamin kesejahteraan hidup dan tahap kesihatan yang baik setiap pelajar perlu mengamalkan amalan gaya hidup sihat dan melakukan aktiviti fizikal (Wei et al., 2012). Tanpa melakukan sebarang aktiviti fizikal, kita tidak akan dapat mencapai matlamat tingkah laku ke arah gaya hidup sihat dan berat badan unggul (Troost et al., 2012).

Soane (2015) menyatakan aktiviti sukan juga dapat meningkatkan personaliti, penyesuaian dalam corak kepimpinan dan seterusnya pelajar menjadi seorang yang lebih efektif dalam kepimpinan dan prestasi diri. Peningkatan dalam perkembangan personaliti dapat dilihat sebagai sumber daya tahan individu. Individu yang mempunyai personaliti yang baik cenderung untuk menjadi lebih optimis dan





berkeyakinan berbanding dengan individu yang mempunyai personaliti yang rendah. Aktiviti yang melibatkan pergerakan tubuh badan akan dapat memastikan tubuh badan sentiasa sihat kerana tubuh badan yang sihat akan menjamin ciri-ciri positif personaliti pelajar. Ciri-ciri personaliti tersebut adalah merangkumi tingkah laku seseorang dan konsisten sepanjang masa (Nastase, Tapurica dan Tache, 2010, p.583).

Keprihatinan dan kesungguhan Jabatan Belia Dan Sukan Daerah Rompin, Pahang dalam meningkatkan penyertaan pelajar sekolah di daerah Rompin, Pahang dalam aktiviti sukan dan rekreasi terbukti dengan pembinaan Kompleks MSN Kuala Rompin yang telah dibina pada tahun 2009 untuk melaksanakan pembangunan sukan di daerah Rompin. Kompleks ini telah menjadi medan latihan bagi atlit angkat berat dengan terbinanya Pusat Latihan Angkat Berat Kebangsaan sehingga melahirkan wira sukan angkat berat seperti Amirul Hamizan Ibrahim dan Faizal Baharom. Usaha ini berterusan dengan terbinanya Kompleks Rakan Muda Sukan Air Kuala Rompin Pahang yang telah beroperasi sepenuhnya pada 15 Mac 2010. Misi penubuhan kompleks ini ialah menyediakan program pembangunan belia dan sukan supaya dapat memberi sumbangan terbaik ke arah pembinaan bangsa dan negara. Objektifnya pula untuk menyediakan kemudahan sukan yang terbaik dan selesa untuk orang ramai khususnya kepada ahli sukan, kumpulan belia dan aktiviti rakan muda.

Penglibatan terhadap aktiviti fizikal adalah sangat penting untuk meningkatkan motivasi pelajar dan perkembangan personaliti mereka yang merangkumi tanggungjawab, mendominasi, keupayaan status, sosialisasi, kreativiti, kesungguhan, fokus dan sifat sedia berlawan atau menghadapi cabaran. Ini bermakna pembangunan personaliti pelajar adalah berkaitan dengan mood, watak dan perubahan





tingkah laku (Rachita, 2012). Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti motif penglibatan pelajar terhadap amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar yang aktif sukan dan rekreasi. Serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti pelajar sekolah menengah di Daerah Rompin, Pahang.

### 1.3 Penyataan Masalah

Kajian berkaitan motif penglibatan terhadap amalan gaya hidup sihat serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti adalah merupakan penyelidikan yang melibatkan bidang multidisiplin yang menggabungkan bidang Kesihatan dan Kesejahteraan dan Psikologi Sukan. Penyelidikan dalam bidang Psikologi Sukan terutamanya motif penglibatan (Psikologi Sukan) dan hubungan antara aktiviti fizikal dan kesihatan telah mendapat perhatian dan menunjukkan perkembangan yang baik (Silva et al., 2016). Walaubagaimanapun penyelidikan berkaitan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti rekreasi masih lagi kurang (Awang et al., 2013). Oleh itu, kajian ini berupaya menambahkan rujukan sedia ada dan dapat merapatkan jurang dalam kajian-kajian sebelumnya berkaitan dengan amalan gaya hidup sihat dan motif penglibatan pelajar terhadap aktiviti sukan dan rekreasi. Sehubungan itu, kajian ini juga bukan hanya mengenal pasti amalan gaya hidup sihat pelajar malah ia juga mengkaji motif pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Oleh itu, kajian ini merupakan gabungan dua bidang yang telah dinyatakan.

Usaha dan pendekatan bagi memastikan pelajar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif dalam bidang sukan dan rekreasi merupakan cabaran utama kepada





pendidik dalam era pendidikan abad ke-21 (Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia, 2013). Encik Othman Bin Sairi (Komunikasi Personal, 2015), Penyelia Pembangunan Kemanusiaan (Sukan), Pejabat Pendidikan Daerah Rompin, Pahang menyatakan memastikan pelajar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif dalam bidang sukan dan rekreasi dalam kalangan pelajar sekolah menengah di daerah Rompin merupakan cabaran yang terpaksa dihadapi oleh warga pendidik. Guru perlu memastikan pelajar seimbang antara pencapaian akademik dan pada masa sama melahirkan pelajar aktif dalam aktiviti sukan dan rekreasi

Pelajar perlu seimbang dari segi pencapaian akademik dan sukan agar

membantu pelajar mencapai 10% markah dalam Sistem Pentaksiran Aktiviti Jasmani, Sukan dan Kokurikulum (PAJSK) yang diwajibkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Selain itu, Encik Othman Bin Sairi (Komunikasi Personal, 2015) juga menyatakan setakat ini belum ada kajian yang dijalankan di daerah Rompin bagi mengkaji motif penglibatan terhadap amalan gaya hidup sihat serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti pelajar sekolah menengah di daerah Rompin.

Selain itu penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi boleh memberi impak dalam meningkatkan sifat atau ciri personaliti pelajar sekolah. Kajian dalam bidang Psikologi Sukan terutamanya berkaitan motif penglibatan dalam aktiviti sukan dan hubungan antara aktiviti fizikal dan kesihatan telah mendapat perhatian dan menunjukkan perkembangan yang baik (Silva et al., 2016). Namun kurang kajian berkaitan motif penglibatan pelajar terhadap aktiviti rekreasi (Awang et al., 2013).





Kajian ini juga mengkaji isu semasa Malaysia dan dunia yang berkaitan dengan berat badan dalam kalangan pelajar. Statistik amalan gaya hidup dan berat badan yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 2010 mendapati 60% rakyat Malaysia berumur 18 tahun ke atas mempunyai Indeks Jisim Tubuh (IJT) melebihi 25 dikategorikan sebagai berat berlebihan. Manakala 38.5% pelajar sekolah berumur 13 hingga 14 tahun berada pada tahap rendah melakukan aktiviti fizikal dan 61.5% berada pada tahap sederhana. Ini telah menyebabkan peningkatan masalah berat badan dan obesiti dalam kalangan pelajar sekolah (Dan et al., 2011).

Kajian Keutamaan Nutrisi dalam Rancangan Malaysia ke 10 (RMK-10) pula mendapati kadar kegemukan pelajar meningkat daripada 6.6% kepada 13.6%. Ini menunjukkan 25 daripada 100 pelajar negara ini dibimbangi akan mengalami masalah obesiti pada tahun 2020. Ia berdasarkan trend peningkatan 1% kes obesiti pelajar setiap tahun. Keadaan ini lebih kritikal apabila mereka meningkat dewasa (Modul Pencegahan Obesiti, 2011). Senario peningkatan statistik masalah obesiti dan penyakit kronik dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Malaysia amat membimbangkan. Ini jelas membuktikan bahawa pelajar sekolah masih jauh ketinggalan dalam amalan gaya hidup sihat dan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Masalah ini jika tidak dibendung akan mendatangkan implikasi yang besar terhadap negara dalam mencapai wawasan 2020.

Hasil kajian Kementerian Kesihatan juga mendapati pelajar di negara ini mengalami tahap stres yang tinggi kesan daripada tidak mengamalkan amalan gaya hidup sihat dan tidak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal (Kementerian Kesihatan





Malaysia, 2011). Dapatan itu diperoleh menerusi projek rintis Program Minda Sihat Menangani Stres Dalam Kalangan Murid sekolah bagi mengenal pasti tanda-tanda stres, keresahan dan kemurungan. Statistik menunjukkan 6,540 orang murid yang telah disaring, 17.1 peratus daripadanya mengalami tanda-tanda keresahan yang teruk, 5.2 peratus kemurungan yang teruk dan 4.8 peratus stres yang teruk. Daripada jumlah semua pelajar yang disaring itu juga seramai 2,345 iaitu 36 peratus murid telah mengikuti intervensi latihan kemahiran daya tindak kesihatan mental (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi memberi impak dalam mengurangkan stres dan meningkatkan sifat atau ciri personaliti pelajar sekolah (Surujlal et al., 2013). Ini bermakna mempunyai tubuh badan yang sihat bukan sahaja



memberi kepuasan dalam bersukan dan berekreasi, malah akan menyumbang dan

memberi manfaat kepada personaliti yang sihat dan menarik. Bagi mencapai matlamat personaliti pelajar yang baik, aktiviti sukan dan rekreasi dapat menjadi salah satu medium untuk menggalakkan penglibatan terhadap aktiviti fizikal pelajar sekolah dan mengamalkan gaya hidup sihat. Ini bermakna mempunyai tubuh yang sihat bukan sahaja memberi kepuasan dalam bersukan dan berekreasi, malah akan menyumbang dan memberi manfaat kepada personaliti yang sihat dan menarik. Oleh itu aktiviti sukan dan rekreasi dapat menjadi salah satu medium untuk menggalakkan penglibatan aktiviti fizikal pelajar sekolah dan mengamalkan gaya hidup sihat (Marks et al., 2015).





## 1.4 Objektif Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti amalan gaya hidup sihat dan motif penglibatan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti sukan dan rekreasi serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti. Amalan gaya hidup sihat dalam kalangan pelajar sekolah yang dikaji merangkumi enam dimensi kesihatan iaitu fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran. Berikut ialah objektif kajian yang dijalankan:

- (i) Mengetahui amalan gaya hidup dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang.
- (ii) Mengklasifikasi aktiviti sukan dan rekreasi dalam kalangan pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.
- (iii) Mengetahui jenis personaliti pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang.
- (iv) Mengetahui motif penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.
- (v) Mengetahui hubungan antara amalan gaya hidup dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.
- (vi) Mengetahui hubungan antara motif penglibatan dan personaliti pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.



## 1.5 Persoalan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk menjawab persoalan-persoalan berikut :

1. Apakah amalan gaya hidup sihat pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
2. Apakah Indeks Jisim Tubuh (IJT) pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
3. Apakah aktiviti sukan dan rekreasi yang diceburi oleh pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
4. Apakah jenis personaliti pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
5. Adakah terdapat perbezaan motif penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi dalam kalangan pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
6. Adakah terdapat hubungan antara amalan gaya hidup sihat dan Indeks Jisim Tubuh (IJT) pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?
7. Adakah terdapat hubungan antara motif penglibatan dan personaliti pelajar sekolah menengah yang aktif dalam sukan dan rekreasi di daerah Rompin, Pahang?

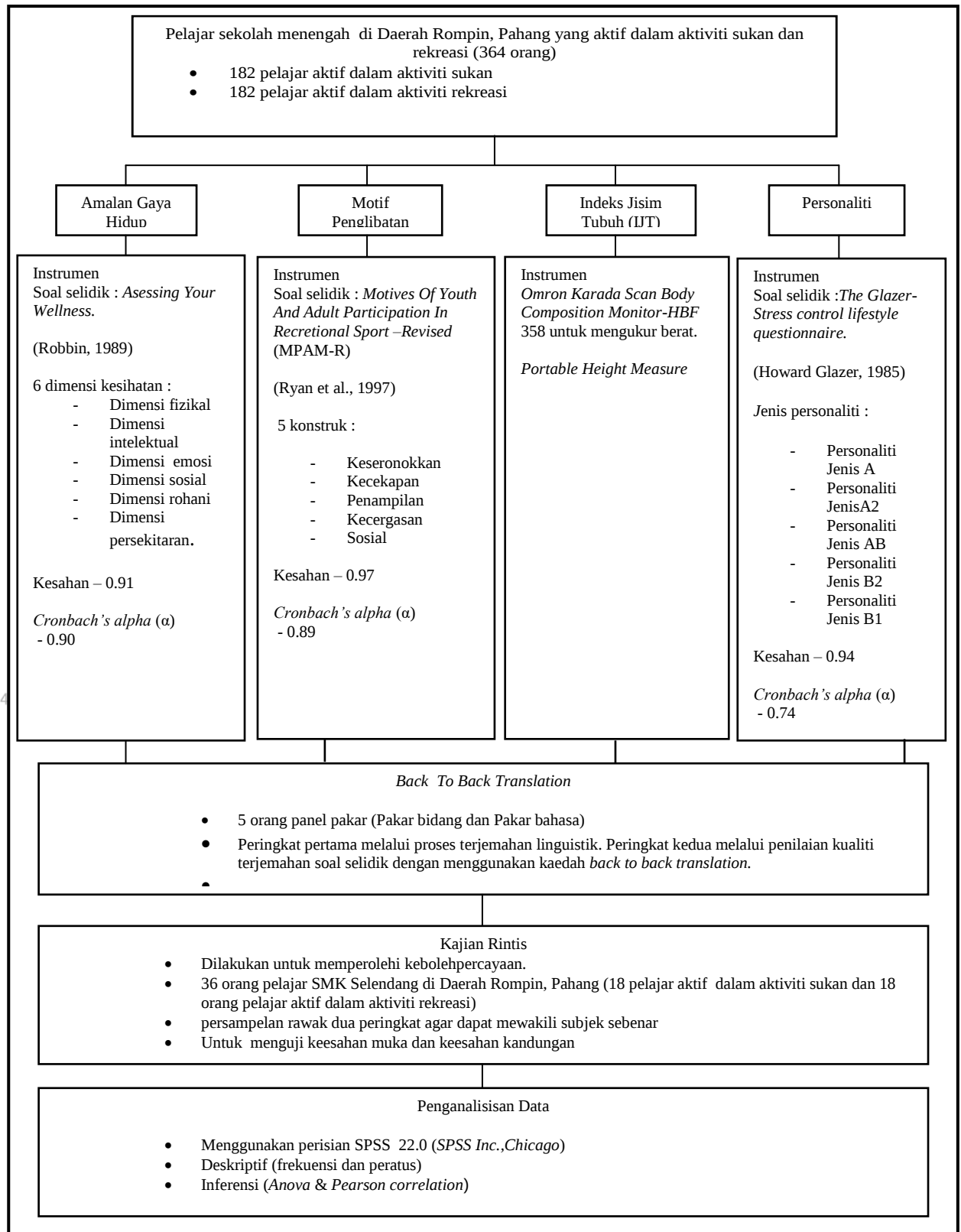




## 1.6 Kerangka Konseptual Kajian

Kerangka konsep kajian dibina bagi membantu penyelidik menjalankan kajian untuk mendapatkan maklumat. Merujuk kepada pernyataan masalah kerangka konseptual kajian ini digambarkan menunjukkan motif penglibatan terhadap amalan gaya hidup sihat serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti. Amalan gaya hidup dikenal pasti berdasarkan enam dimensi kesihatan. Iaitu dimensi fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran. Selain itu, lima konstruk motif penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi digunakan iaitu keseronokan, kecekapan, penampilan, kecergasan dan sosial. Kerangka konseptual kajian dapat dilihat seperti Rajah 1.1.





Rajah 1.1. Kerangka Konseptual Kajian



## 1.7 Kepentingan Kajian

Kajian ini dijangka dapat menyediakan maklumat penting mengenai motif penglibatan terhadap amalan gaya hidup sihat pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Serta hubungannya terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti. Perkaitan antara pemboleh ubah tersebut dapat dijadikan garis panduan untuk merancang program pembangunan sukan dan rekreasi yang lebih berkesan. Seterusnya dapat melahirkan pelajar sekolah menengah di daerah Rompin Pahang yang mempunyai personaliti positif dan mencapai berat badan unggul. Maklumat kajian ini dapat memberi manfaat kepada pelbagai pihak seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Pejabat Pendidikan Daerah Rompin (PPD), Pejabat Belia Dan Sukan Rompin (PBS), sekolah, ibu bapa, pelajar dan kajian literatur.



### 1.7.1 Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)

Hasil kajian ini dapat dijadikan panduan atau rujukan kepada pihak KPM untuk merancang dan memantapkan program bagi meningkatkan amalan gaya hidup sihat pelajar sekolah berdasarkan tujuh dimensi kesihatan. Iaitu dimensi fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran. Seterusnya melaksanakan program untuk meningkatkan tahap penglibatan dan pencapaian pelajar sekolah menengah dalam aktiviti sukan dan rekreasi bagi melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelektual dan sosial.





### 1.7.2 Pejabat Pelajaran Daerah (PPD) Rompin, Pahang

Dapatan kajian ini dapat dijadikan rujukan dan memberi gambaran sebenar kepada pihak PPD mengenai amalan gaya hidup sihat, motif penglibatan terhadap aktiviti sukan dan rekreasi, Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti pelajar. Seterusnya, hasil kajian dapat dijadikan panduan kepada pihak PPD untuk merancang dan memantapkan program yang berfokus kepada meningkatkan amalan gaya hidup sihat berdasarkan tujuh dimensi kesihatan. Iaitu dimensi fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran. Seterusnya meningkatkan tahap penglibatan dan pencapaian pelajar sekolah menengah di daerah Rompin dalam aktiviti sukan dan rekreasi.



### 1.7.3 Pejabat Belia Dan Sukan (PBS) Rompin, Pahang

Hasil kajian ini dapat dijadikan garis panduan membantu pihak Belia dan Sukan Daerah Rompin (PBS) dalam merancang program pembangunan modal insan yang berketrampilan unggul, mampu untuk berdaya saing dan mewujudkan pelajar yang menjalankan amalan gaya hidup sihat. Selain itu, statistik dapatan ini dijadikan rujukan kepada pihak Belia dan Sukan dalam menambah prasarana atau membuat penambahbaikan prasarana sukan yang sedia ada berdasarkan kemahuan dan minat pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.





#### 1.7.4 Pihak Sekolah

Pihak sekolah dapat mengambil langkah pro aktif berdasarkan dapatan kajian berkaitan amalan gaya hidup dan motif penglibatan pelajar dalam sukan dan rekreasi terhadap Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti. Ini akan menjadi satu cabaran kepada pihak sekolah untuk merancang dan melaksanakan program menggalakkan pelajar mengamalkan gaya hidup sihat dan meningkatkan penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Selain itu, pihak sekolah dapat melaksanakan penambahbaikan peranan dan komitmen guru dengan merancang program pembangunan kesihatan diri dan menyediakan sistem sokongan yang bersesuaian dalam memenuhi keperluan pelajar. Penglibatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi akan dapat memberikan peluang kepada pelajar sekolah untuk terus memberi komitmen dan bergiat aktif dalam aktiviti sukan di sekolah. Seterusnya melahirkan pelajar yang seimbang dari aspek jasmani, emosi, rohani dan intelektual.

#### 1.7.5 Ibu Bapa

Kajian ini dapat memberi maklumat berguna kepada ibu bapa mengenai tahap kesihatan, motif penglibatan dalam sukan dan rekreasi, Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan personaliti dalam kalangan anak-anak mereka. Ibu bapa berperanan untuk memupuk amalan gaya hidup sihat dan menggalakkan penglibatan aktif anak-anak mereka dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Penglibatan aktif dalam sukan dan rekreasi dapat membantu anak-anak mereka mencapai berat badan ideal dan membina personaliti.





Di samping itu, ibu bapa juga perlu memastikan anak-anak menjalani kehidupan sosial yang seimbang dan mengamalkan pemakanan yang sihat. Ibu bapa juga perlu sentiasa menghidangkan makanan yang berzat dan bernutrisi kepada anak-anak. Jika tabiat pemakanan yang baik ditanam dalam diri anak-anak, sudah pasti anak-anak tahu menjaga pemakanan mereka apabila dewasa kelak. Ibu bapa boleh menasihati anak-anak supaya memperuntukkan masa mereka dalam aktiviti kokurikulum seperti sukan dan melibatkan diri dalam aktiviti rekreasi di luar waktu sekolah. Ibu bapa juga perlu mengetahui bahawa kesejahteraan individu dari segi psikologi, mental dan fizikal boleh membantu membina masyarakat yang makmur dari segi sosial, ekonomi dan kesejahteraan ekologi manusia.

#### 1.7.6 Pelajar



Kajian ini dapat memberi kefahaman dan meningkatkan tahap kesedaran pelajar tentang kepentingan amalan gaya hidup sihat dan kesan penglibatan terhadap aktiviti sukan dan rekreasi. Selain itu, pelajar juga dapat mengetahui maklumat mengenai Indeks Jisim Tubuh (IJT) mengikut klasifikasi berat badan iaitu kurang berat, normal, berisiko berat berlebihan dan berat berlebihan. Dapatan ini juga akan mendorong dan menggalakkan pelajar untuk kekal aktif dan sentiasa memastikan berat badan unggul dengan mengamalkan amalan gaya hidup sihat seperti aktiviti senaman, pemakanan yang seimbang, tidur atau rehat yang mencukupi, berinteraksi dengan masyarakat dan menjaga kebersihan dari segi mental, fizikal dan persekitaran. Amalan gaya hidup yang positif ini memberi manfaat kepada enam dimensi kesihatan iaitu kesihatan fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran supaya pelajar kekal cergas dan mempunyai personaliti baik.





### 1.7.7 Kajian Literatur

Hasil kajian juga dapat menambahkan khazanah ilmu dalam bidang multidisiplin yang menggabungkan Kesihatan dan Kesejahteraan dan Psikologi Sukan. Kajian ini juga diharapkan akan dapat memberi panduan dan membekalkan maklumat-maklumat tentang amalan gaya hidup dan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan dan rekreasi untuk membantu penyelidik menjalankan penyelidikan akan datang.

## 1.8 Batasan Kajian

Kajian terhadap amalan gaya hidup dan motif penglibatan pelajar dalam sukan dan rekreasi berdasarkan limitasi dan delimitasi yang akan mempengaruhi dapatan kajian.

Menurut Soane et al., (2015) limitasi kajian merujuk kepada skala batasan yang agak kecil dan tidak dapat dikawal oleh penyelidik dalam kajian. Contohnya kesungguhan dan keikhlasan subjek menjawab soal selidik. Delimitasi kajian pula merujuk kepada perkara-perkara yang boleh dikawal dan ditetapkan oleh penyelidik berdasarkan masalah kajian seperti bilangan subjek, jenis subjek, instrumen dan peralatan (Negi, 2016).

### 1.8.1 Limitasi Kajian

Limitasi kajian yang dikenal pasti ialah kejujuran dan keikhlasan subjek menjawab soal selidik yang tidak dapat dikawal oleh penyelidik memberi kesan terhadap





dapatan kajian. Pengalaman subjek dalam memberi maklum balas dalam soal selidik juga akan mempengaruhi dapatan kajian. Kesungguhan dan kejujuran daripada subjek diharapkan supaya data yang diperolehi adalah relevan dan menepati objektif kajian ini.

### 1.8.2 Delimitasi Kajian

Kajian ini terbatas kepada 364 pelajar sekolah menengah tingkatan satu, tingkatan dua dan tingkatan empat di daerah Rompin, Pahang yang aktif dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) hanya membenarkan penyelidik menjalankan kajian terhadap pelajar bukan kelas peperiksaan sahaja. Pelajar dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu 182 orang pelajar yang aktif dalam aktiviti sukan dan 182 pelajar yang aktif dalam aktiviti rekreasi.



Kajian ini melibatkan proses pengumpulan data yang menggunakan soal selidik dan alat *Omron Karada Scan Body Composition Monitor-HBF 358* dan *Portable Height Measure*. Amalan gaya hidup pelajar diukur menggunakan soal selidik *Assessing Your Wellness* (Robbins, 1989), motif penglibatan pelajar dalam sukan dan rekreasi diukur dengan menggunakan *Motives For Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R) (Ryan et al., 1997) dan personaliti pelajar diukur menggunakan soal selidik *The Glazer-Stress Control Lifestyle* (Glazer, 1985). Indeks Jisim Tubuh (IJT) diukur menggunakan alat *Omron Karada Scan Body Composition Monitor-HBF 358* dan *Portable Height Measure*. Bidang kajian melibatkan amalan gaya hidup sihat yang sangat luas skopnya.





## 1.9 Definisi Operasional

Untuk mencapai objektif yang ditetapkan, penyelidik telah menggunakan definisi operasi berikut:

### 1.9.1 Amalan Gaya Hidup Sihat

Amalan merupakan sesuatu yang dilakukan atau dilaksanakan, dikerjakan dan disebut sebagai suatu kebiasaan dan mempunyai kaitan dengan elemen budaya dan tingkah laku pelajar di sekolah (Faitar, 2011). Gaya hidup sihat pula merujuk kepada cara atau tingkah laku seseorang yang merangkumi interaksi sosial, aktiviti fizikal, tingkah laku sedentari dan berinteraksi dengan persekitaran (Androutsos, 2014). Amalan gaya hidup sihat dalam konteks kajian ini adalah berdasarkan enam dimensi kesihatan iaitu fizikal, intelektual, emosi, sosial, rohani dan persekitaran.

#### 1.9.1.1 Kesihatan fizikal

Kesihatan fizikal merupakan satu proses untuk mendapatkan kecergasan kardiovaskular, bertenaga, badan yang kuat dan dapat melakukan aktiviti harian tanpa rasa letih (Rebecca, 2014).





### **1.9.1.2 Kesihatan intelektual**

Kesihatan intelektual merupakan satu proses menggunakan fikiran untuk menghasilkan sesuatu kefahaman dan menghargai diri sendiri (Rebecca, 2014). Kesihatan intelektual dalam konteks kajian ini ialah gemar menerokai perkara baru, sentiasa menambah ilmu pengetahuan sedia ada, menganalisis sesuatu isu dan mempelajari kemahiran baru.

### **1.9.1.3 Kesihatan emosi**

Kesihatan emosi merupakan satu keadaan di mana seseorang perlu membentuk dan menguruskan tingkah laku bagi mengawal emosi dan mengelakkan tekanan (Rebecca, 2014). Kesihatan emosi dalam konteks kajian ini merangkumi rasa tanggungjawab terhadap diri sendiri, mampu untuk mengawal emosi, menghadapi tekanan dalam kehidupan dan menyayangi diri.

### **1.9.1.4 Kesihatan sosial**

Kesihatan sosial bermaksud mempunyai perhubungan yang baik dengan ahli keluarga, rakan sebaya, jiran dan juga masyarakat setempat (Rebecca, 2014). Kesihatan sosial dalam kajian ini ialah mempunyai kemahiran sosial yang baik, hubungan yang baik dengan keluarga, rakan dan masyarakat dan menghindarkan sebarang konflik.





#### **1.9.1.5 Kesihatan rohani**

Kesihatan rohani ialah satu proses meneroka makna dan tujuan dalam kehidupan dan menunjukkan nilai-nilai melalui tingkah laku (Rebecca, 2014). Dalam kajian ini kesihatan rohani merangkumi tujuan dalam kehidupan dan keyakinan diri untuk meningkatkan nilai diri serta mempunyai nilai kepercayaan.

#### **1.9.1.6 Kesihatan persekitaran**

Kesihatan persekitaran merupakan penilaian dan pengawalan yang berterusan ke atas faktor-faktor alam sekitar yang berpotensi menjejaskan kesihatan (WHO, 2010).

Kesihatan persekitaran dalam konteks kajian ini ialah pelajar mempunyai interaksi yang baik, berperanan untuk melindungi, mempertingkatkan keadaan persekitaran dan menyayangi alam sekitar.

### **1.9.2 Motif Penglibatan**

Motif merujuk kepada faktor yang mempengaruhi tindakan dan sikap seseorang pelajar melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan berusaha untuk mencapai matlamat (Oana dan Camelia, 2014). Motif penglibatan dalam kajian ini merujuk kepada sebab atau faktor pelajar melibatkan diri dalam sukan dan rekreasi. Dalam konteks kajian ini mengenal pasti motif penglibatan pelajar terhadap aktiviti sukan dan rekreasi adalah





berdasarkan lima motif penglibatan terhadap sukan dan rekreasi iaitu keseronokan, kecekapan, penampilan, kecergasan dan sosial digunakan.

### 1.9.3 Sukan

Sukan merupakan aktiviti fizikal yang dilakukan untuk pelbagai tujuan seperti pertandingan, keseronokan, kemahiran, kecemerlangan dan sebagainya (Kubayi, Toriola, & Monyeke, 2013). Sukan mampu untuk menggalakkan pertandingan yang sihat, sikap muhibah dan toleransi yang tinggi, persefahaman dan pembinaan kualiti moral dan fizikal yang berterusan.



### 1.9.4 Rekreasi

Wu dan Liang (2011) pula menyatakan bahawa rekreasi merupakan satu aktiviti luar yang berfaedah dan dilakukan pada waktu lapang, menyenangkan, mempunyai kualiti sosial dan berinteraksi dengan alam semulajadi. Menurut Zuber (2015) aktiviti rekreasi adalah aktiviti masa lapang yang membina, sama ada aktif atau pasif. Aktiviti rekreasi aktif ialah aktiviti yang memerlukan pergerakan badan seperti berjoging dan berenang. Aktiviti rekreasi pasif pula tidak memerlukan banyak pergerakan seperti berkelah dan bersiar-siar di taman.





### 1.9.5 Pelajar aktif dalam sukan

Penglibatan aktif pelajar dalam aktiviti sukan merujuk kepada penglibatan pelajar dalam mana-mana aktiviti sukan. Menurut Jessor (2003) definisi pelajar aktif dalam aktiviti sukan merujuk kepada pelajar yang melakukan aktiviti sukan selama tiga jam hingga 15 jam seminggu. Dalam konteks kajian ini pelajar aktif dalam aktiviti sukan ialah pelajar yang mewakili sama ada rumah sukan, sekolah, daerah, negeri, kebangsaan dan antarabangsa dalam sukan masing-masing.

### 1.9.6 Pelajar aktif dalam rekreasi



Menurut Zuber (2015) penglibatan aktif pelajar dalam aktiviti rekreasi merujuk kepada penglibatan pelajar dalam mana-mana aktiviti rekreasi secara aktif atau pasif di masa lapang atau luar waktu sekolah. Definisi pelajar aktif dalam aktiviti rekreasi dalam kajian ini merujuk kepada aktiviti rekreasi yang dijalankan di luar waktu sekolah, mampu mengisi masa lapang dan bertujuan untuk keseronokan bersama rakan-rakan atau keluarga.

### 1.9.7 Indeks Jisim Tubuh (IJT)

Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan satu piawaian pengukuran bagi menentukan berat badan unggul dan tahap risiko kesihatan (WHO, 1998). IJT merupakan pengukuran berat badan bagi menentukan status berat





seseorang. Pengiraan IJT adalah berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi seseorang. IJT dikira berdasarkan formula berat (kg) bahagi tinggi x tinggi (meter).

Rajah 1.3 di bawah menunjukkan formula Indeks Jisim Tubuh (IJT).

$$\text{IJT} = \frac{\text{Berat(kg)}}{\text{Tinggi(m)} \times \text{Tinggi(m)}}$$

Sumber: WHO (1998) : Klasifikasi berat dangan IJT

Rajah 1.2. Indeks Jisim Tubuh (IJT)

Jadual 1.1



Klasifikasi Indeks Jisim Tubuh (IJT)

| Kelas                       | IJT (kg/m <sup>2</sup> ) |
|-----------------------------|--------------------------|
| Kurang berat                | <18.5                    |
| Normal (berat badan unggul) | 18.5 – 24.9              |
| Berat badan berlebihan      | 25.0 – 29.9              |
| Obes kelas satu             | 30.0 – 34.9              |
| Obes kelas dua              | 35.0 – 39.9              |
| Obes kelas tiga             | >40                      |

Sumber: WHO (1998) : Klasifikasi berat dangan IJT





### 1.9.8 Personaliti

Personaliti ialah ciri-ciri tingkah laku yang ada pada seseorang dari segi sosial, fizikal dan emosi (Abikoye & Adekoya, 2014) dan perlu konsisten sepanjang masa (Nastase, Tapurica dan Tache, 2010, p.583). Konteks kajian ini, personaliti dikaji berdasarkan soal selidik *The Glazer-Stress Control Lifestyle* (Glazer, 1985) untuk mengetahui personaliti pelajar sekolah menengah di daerah Rompin, Pahang.

Personaliti pelajar dikaji berdasarkan jenis-jenis personaliti, iaitu jenis A1 ialah mudah terdedah kepada masalah jantung dan penyakit yang berkaitan tekanan, A2 ialah mudah terdedah untuk mendapat penyakit jantung tetapi risiko tidak setinggi A1, AB ialah gabungan antara tingkah laku jenis A dan jenis B, jenis AB adalah lebih sihat berbanding A1 dan A2, jenis B2 ialah kurang terdedah kepada sakit jantung dan jenis B1 ialah tidak akan terdedah kepada tekanan (Friedman & Rosenman 2000, p.224)

