

**PENGARUH KONSEP KENDIRI FIZIKAL AFEKTIF
DAN KOGNITIF TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL
DALAM KALANGAN PELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI INSTITUT PENDIDIKAN
GURU MALAYSIA**



SITI AJAR MD NOH

UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**FAKULTI PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2017**

**PENGARUH KONSEP KENDIRI FIZIKAL AFEKTIF
DAN KOGNITIF TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL
DALAM KALANGAN PELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI INSTITUT PENDIDIKAN
GURU MALAYSIA**



SITI AJAR MD NOH

UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**TESIS INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI
SYARAT MEMPEROLEHI IJAZAH DOKTOR
FALSAFAH**

**FAKULTI PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2017**

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

Judul : **PENGARUH KONSEP KENDIRI FIZIKAL, AFEKTIF DAN KOGNITIF TERHADAP AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN PELAJAR PENDIDIKAN JASMANI INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA**

Ijazah : **DOKTOR FALSAFAH**

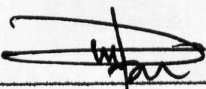
Saya , sesi pengajian **2016-2017**; mengaku membenarkan tesis Ijazah Doktor Falsafah ini disimpan di perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat seperti berikut:-

1. Tesis ini adalah hak milik Universiti Malaysia Sabah
2. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan untuk pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. Sila tanda (/).

SULIT (mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA 1972).

TERHAD (Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi /badan dimana penyelidikan dijalankan).

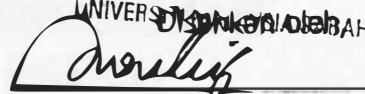
TIDAK TERHAD



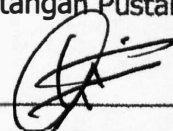
SITI AJAR BT. MD. NOH

NURULAIN BINTI ISMAIL
LIBRARIAN

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



Tandatangan Pustakawan



(Profesor Madya Dr Anuar Din)
Penyelia

Tarikh: 25 Ogos 2017

PENGAKUAN

Saya mengaku bahawa Tesis Doktor Falsafah ini merupakan hasil usaha dan kerja saya sendiri, melainkan petikan dan ringkasan yang setiap satunya saya telah jelaskan sumbernya.

25 Ogos 2017



Siti Ajar Bt Md.Noh

PT20119009



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGESAHAN

NAMA : SITI AJAR BT. MD. NOH
NO MATRIK : PT20119009
TAJUK : **PENGARUH KONSEP KENDIRI FIZIKAL,
AFEKTIF DAN KOGNITIF TERHADAP AKTIVITI
FIZIKAL DALAM KALANGAN PELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI INSTITUT PENDIDIKAN
GURU MALAYSIA**
IJAZAH : **DOKTOR FALSAFAH (PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESIHATAN)**
TARIKH VIVA : **22 JUN 2017**



DISAHKAN OLEH ;

UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

1. PENYELIA

Profesor Madya Dr Anuar Din

Tandatangan

PENGHARGAAN

Alhamdulillah syukur kepada Allah S.W.T. Limpah rahmat, kasih sayang dan dengan kurnia Allah s.w.t., maka kajian dan penulisan tesis ini dapat dilengkapkan. Tiada daya upaya melainkan dengan pertolongan-Nya.

Setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih tidak terhingga kepada KPM, Bahagian Tajaan dan IPGM kerana telah memberikan peluang untuk saya melanjutkan pelajaran pada peringkat Ijazah Doktor Falsafah. Terimakasih juga untuk mantan Pengarah IPG Kampus Gaya Puan Salmah Abdullah, Pengarah IPG Kampus Gaya Puan Gerturude Jock dan Timbalan Pengarah, Dr Rosmawati Hamzah kerana memberikan sokongan yang berterusan. Penghargaan ini juga khas untuk penyelia tesis saya, Profesor Madya Dr. Anuar Din yang berkongsi segala rintangan dan cabaran yang saya lalui dan sentiasa sabar memberikan dorongan dan motivasi sehingga pada hari ini. Melengkapkan tesis ini adalah bonus, ilmu yang terpenting saya pelajari ialah pengalaman dari *University of Hard Knocks* yang dikutip sepanjang melengkapkan tesis ini.

Penghargaan dan terima kasih untuk Profesor Dr Shaharudin Bin Abdul Aziz, Profesor Madya Dr Ahmad Tajuddin Othman, Dr Munira Mohsin, Dr Suhaida Omar, Tuan Rusdi Awang, Tuan Mior Azman Musa, Puan Fatimah Mustafa, Puan Faridah Abdul Rahman, Tuan Julin Erus, dan Cik Noni Maki di atas kesudian menyemak instrumen bagi tujuan pengesahan dengan kepakaran masing-masing. Penghargaan dan ribuan terima kasih kepada semua pensyarah yang sabar menyampaikan ilmu untuk saya kenal dan tahu menggunakan WINSTEPS, QUEST, SPSS dan AMOS iaitu; Profesor Dr Amran Ahmed, Profesor Dr Ananda Kumar, Profesor Ramayah Thurasamy, Profesor Dr Vincent Pang Ah Fook, Profesor Dr Zainudin Awang, Profesor Madya Dr Norazah Mohd Suki dan Dr Othman Talib. Tidak dilupakan, kepada semua pensyarah dan semua staf di Pascasiswazah UMS dan Fakulti Psikologi dan Pendidikan UMS yang banyak membantu. Seterusnya kepada semua ketua jabatan, pensyarah dan pelajar PJ di IPGM atas sokongan dan kerjasama yang diberikan dalam kajian ini.

Semangat dan kekuatan ini juga hadir dari ibu tersayang Saodah Othman dan adik-adik yang sentiasa mendoakan dan memberi semangat untuk meneruskan perjalanan ini. Penghargaan teristimewa untuk suami tersayang, Ahmad Roshni Mohd Khalid yang tidak pernah jemu memberikan sokongan dan dorongan. Buat Muhammad Nur Hassan, Nur Syakirah Nabilah, Muhammad Rafi, Muhammad Nur Aiman dan Muhammad Nur Ziqri; terima kasih kerana memahami dan menemani ibu sehingga lewat malam bagi menyiapkan tesis. Jutaan terima kasih dan penghargaan untuk semua pihak yang telah membantu dalam kajian ini. Penghargaan yang tidak terhingga untuk Zakiah Noordin dan Siti Haswa Niza Abdullah dan semua rakan-rakan saya di bilik pascasiswazah; susah dan senang kita bersama mengharungi perjalanan ini menjadi memori paling indah yang tidak ternilai. Hanya Allah s.w.t. yang membalas jasa dan budi kalian.

Siti Ajar Md Noh
25 Ogos 2017

ABSTRAK

Penyelidikan ini bertujuan mengenal pasti pengaruh konsep sendiri fizikal, afektif dan kognitif terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar Pendidikan Jasmani Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif bukan eksperimen dengan kaedah tinjauan bagi memperoleh data. Sampel kajian seramai 800 orang pelajar. Pengumpulan data diperoleh daripada instrumen soal selidik konsep sendiri fizikal, afektif, kognitif dan aktiviti fizikal. Data dianalisis menggunakan *QUEST*, *Winsteps* 3.69.1.11, *IBM SPSS Statistics 21* dan *AMOS 18*. Statistik deskriptif dan statistik inferensi digunakan bagi menjelaskan persoalan kajian dan hipotesis kajian. Dapatan kajian menunjukkan tahap aktiviti fizikal aktif pelajar major Pendidikan Jasmani ($n=272$; 68.2%) adalah lebih tinggi daripada pelajar elektif Pendidikan Jasmani ($n=210$; 52.4%). Walau bagaimanapun tahap aktiviti fizikal kurang aktif pelajar elektif pendidikan jasmani ($n=88$; 21.9%) adalah tinggi berbanding tahap aktiviti fizikal kurang aktif pelajar major pendidikan jasmani ($n=17$; 4.3%). Konsep Kendiri Fizikal pelajar major Pendidikan Jasmani ($n=257$; 64.4) lebih tinggi berbanding pelajar elektif Pendidikan Jasmani ($n=226$; 56.3%). Aspek afektif menunjukkan tidak terdapat perbezaan skor min bagi major pendidikan jasmani dan elektif pendidikan jasmani. Walau bagaimanapun terdapat perbezaan bagi variabel konsep sendiri fizikal, kognitif dan skor aktiviti fizikal bagi perbandingan pelajar major pendidikan jasmani dan elektif pendidikan jasmani. Analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang positif konsep sendiri fizikal, afektif, kognitif dengan aktiviti fizikal. Manakala analisis ujian Regresi Pelbagai mendapati variabel afektif merupakan peramal utama aktiviti fizikal ($\beta = .398$; $p < .05$), diikuti oleh variabel konsep sendiri fizikal ($\beta = .282$; $p < .05$), dan variabel kognitif ($\beta = .111$; $p < .05$). Keputusan Analisis Model Persamaan Struktural (SEM) bagi Konsep Kendiri Fizikal dan Afektif menunjukkan kesepadanan dengan data kajian. Sebelas dimensi yang dikemukakan bagi Model Struktur Konsep Kendiri Fizikal dan sepuluh item bagi Model Pengukuran Afektif menepati Indeks Kebagusan Penyuaian Model (*Goodness of Fit*). Keputusan SEM juga menunjukkan pengaruh konsep sendiri fizikal, afektif, dan kognitif menyumbang 34% ($R^2 = .340$; $p < .05$). Oleh itu, keputusan kajian ini menyumbang maklumat untuk merangka program-program yang spesifik kepada kumpulan sasaran untuk promosi aktiviti fizikal merangkumi keseluruhan komponen fizikal, afektif dan kognitif seperti yang terangkum dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

ABSTRACT

INFLUENCES OF PHYSICAL SELF-CONCEPT, AFFECTIVE AND COGNITIVE TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE INSTITUTES OF TEACHER EDUCATION MALAYSIA

This research aims to identify the influences of physical self-concept, affective and cognitive constructs to physical activity among students of Physical Education in the Institutes of Teacher Education Malaysia (IPGM). The study used a quantitative non-experimental design with survey methods for obtaining data. The sample consisted of 800 students. The data were obtained from a physical self-concept questionnaire, an affective questionnaire, a cognitive pencil-paper test and a physical activity questionnaire. Data were analysed using QUEST, Winsteps 3.69.1.11, IBM SPSS Statistics 21 and AMOS 18. Descriptive statistics and inferential statistics were used to describe the research questions and hypothesis. The findings show that active physical activity levels of physical education major students (n = 272; 68.2%) was higher than students who took Physical Education as an elective (n = 210; 52.4%). However the level of less- active physical activity of students who took physical education as an elective (n = 88; 21.9%) was higher than the level of the major students (n = 17; 4.3%). Physical Self-Concept of Physical Education major students (n = 257; 64.4%) was higher than students who took Physical Education as an elective (n = 226; 56.3%). Affective aspects indicated no difference in mean scores for major physical education and elective physical education. However there are differences for the variable of a physical self-concept, a cognitive and a physical activity scores between the two different groups. Analysis Pearson correlation showed that there is a positive and significant correlation between physical self-concept, affective, cognitive and physical activity. Multiple regression analysis testing found that the main predictor variable for physical activity is the affective variable ($\beta = .398, p < .05$), followed by physical self-concept variable ($\beta = .282, p < .05$), and cognitive variables ($\beta = .111; p < .05$). Results Analysis of Structural Equation Model (SEM) for the Physical Self-Concept and Affective shows correspondence with the survey data. Eleven dimensions in Structural Model of Physical Self-Concept indicated that the model was fit based on Goodness of Fit Indices. Ten indicators for Affective Measurement Model achieved Goodness of Fit indices. The results exhibited that all exogenous variables accounted for 34% of the total variance in physical activity behaviour ($R^2 = .340, p < .05$). Therefore, the results of this study contributes information to develop programmes specific to the target group for the promotion of physical activity component which includes the entire physical, affective and cognitive as embodied in the National Education Philosophy.

ISI KANDUNGAN

	Halaman
TAJUK	i
PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ISI KANDUNGAN	vii-ix
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xv
SENARAI LAMPIRAN	xvii
BAB 1 : PENGENALAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latarbelakang Kajian	3
1.3 Pernyataan Masalah	10
1.4 Objektif Kajian	14
1.5 Soalan Kajian	21
1.6 Hipotesis Kajian	22
1.7 Kepentingan Kajian	23
1.8 Batasan Kajian	25
1.9 Definisi Operasional	26
1.10 Kesimpulan	30

BAB 2 : SOROTAN KAJIAN

2.1	Pengenalan	32
2.2	Aktiviti Fizikal	32
2.3	Pendidikan Jasmani (PJ)	53
2.4	Konsep Kendiri Fizikal (KKF)	59
2.5	Komponen Afektif	69
2.6	Komponen Kognitif	79
2.7	Kerangka Konseptual Kajian	86
2.8	Kesimpulan	89

BAB 3 : METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	90
3.2	Reka Bentuk Kajian	90
3.3	Lokasi Kajian	91
3.4	Populasi Kajian	93
3.5	Pensampelan Kajian	94
3.6	Instrumen Kajian	100
3.7	Kesahan Instrumen	107
3.8	Kajian Rintis	109
3.9	Analisis Faktor Pengesahan (<i>Confirmatory Factor Analysis</i>)	116
3.10	Penganalisan Data Kajian	118
3.11	Kesimpulan	125

BAB 4 : DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	126
4.2	Pemerihaln Responden	126
4.3	Analisis Data Statistik	130
4.4	Analisis Kenormalan	131
4.5	Analisis Faktor Pengesahan (<i>Confirmatory Factor Analysis</i>)	131
4.6	Analisis Deskriptif	156

4.7	Analisis Inferensi	160
4.8	Matriks Hipotesis Kajian	174
4.9	Kesimpulan	176

BAB 5 : RUMUSAN PERBINCANGAN, IMPLIKASI & CADANGAN

5.1	Pengenalan	177
5.2	Rumusan	177
5.3	Perbincangan	180
5.4	Implikasi kajian	205
5.5	Cadangan kajian lanjutan	216
5.6	Penutup	218

BIBLIOGRAFI	221
--------------------	-----

LAMPIRAN	257
-----------------	-----



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI JADUAL

Halaman

Jadual 1.1	: Tiga Cara Aktiviti Fizikal Dan Sukan Menyumbang Pada Kesihatan Mental	8
Jadual 1.2	: Dapatan Tinjauan Kesihatan Pelajar Berdasarkan Aktiviti Fizikal	13
Jadual 2.1	: Pendekatan Konseptual Promosi Aktiviti Fizikal	45
Jadual 2.2	: Perubahan Dalam Kebijaksanaan Lebih 50 Tahun	55
Jadual 2.3	: Perbandingan TRA Dan TPB	78
Jadual 3.1	: Pembahagian Zon IPGM	92
Jadual 3.2	: Taburan Bilangan Pelajar Major PJ Mengikut Zon	93
Jadual 3.3	: Taburan Bilangan Pelajar Elektif PJ Mengikut Zon	93
Jadual 3.4	: Dimensi Instrumen Kajian	100
Jadual 3.5	: Taburan Item Konstruk Aktiviti Fizikal (FIZ) Instrumen GLTQ	102
Jadual 3.6	: Taburan Item Bagi Konstruk Afektif (AFEK) Instrumen PEAS	104
Jadual 3.7	: Taburan Item Bagi Konstruk Konsep Kendiri Fizikal (KKF) Instrumen PSDQ	105
Jadual 3.8	: Taburan Item UKBK Mengikut Komponen	106
Jadual 3.9	: Taburan Item UKBK Berdasarkan Sumber	107
Jadual 3.10	: Jadual Kebolehpercayaan Ujian Afektif	111
Jadual 3.11	: Jadual Kebolehpercayaan Ujian KKF	111
Jadual 3.12	: Taburan <i>Infit MNSQ</i> Bagi Item UKBK	112
Jadual 3.13	: Taburan <i>Outfit MNSQ</i> Bagi Item UKBK	113
Jadual 3.14	: Kebolehpercayaan Dan <i>Separation</i> Item UKBK	115
Jadual 3.15	: <i>Separation</i> , Peratusan Dan Kebolehpercayaan	116
Jadual 3.16	: Kekuatan Nilai Pekali Korelasi	119
Jadual 3.17	: Kriteria Penilaian Nilai Pemuatan (<i>Factor</i>)	121

Loading)

Jadual 3.18 :	Kerangka Matriks Analisis Kajian	122
Jadual 4.1 :	Maklum Balas Set Instrumen Pelajar	126
Jadual 4.2 :	Maklum Balas Set Instrumen Soal Selidik Berdasarkan Zon	127
Jadual 4.3 :	Profil Responden	128
Jadual 4.4 :	Peringkat Penglibatan Dalam Sukan	129
Jadual 4.5 :	Peringkat Penglibatan Berdasarkan Kategori Peringkat Bagi Pelajar Major PJ	129
Jadual 4.6 :	Peringkat Penglibatan Berdasarkan Kategori Peringkat Bagi Pelajar Elektif PJ	130
Jadual 4.7 :	Kenormalan Data Kajian	131
Jadual 4.8 :	Indeks Kebagusan Penyuaian Model (<i>Goodness Of Fit</i>)	134
Jadual 4.9 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Kesihatan	136
Jadual 4.10 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	136
Jadual 4.11 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Koordinasi	137
Jadual 4.12 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	138
Jadual 4.13 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Aktiviti Fizikal	139
Jadual 4.14 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	139
Jadual 4.15 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Lemak Badan	141
Jadual 4.16 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	141
Jadual 4.17 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Kompetensi Sukan	142
Jadual 4.18 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Kompetensi Sukan	143
Jadual 4.19 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	144
Jadual 4.20 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Konsep Kendiri Fizikal Global	144

Jadual 4.21 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Perawakan	146
Jadual 4.22 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	146
Jadual 4.23 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Kekuatan	147
Jadual 4.24 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	148
Jadual 4.25 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Kelenturan	149
Jadual 4.26 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	149
Jadual 4.27 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Daya Tahan	151
Jadual 4.28 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	151
Jadual 4.29 :	Dapatan Bagi CFA Dimensi Penghargaan Kendiri	152
Jadual 4.30 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	153
Jadual 4.31 :	Analisis Keseluruhan Dimensi Variabel Pendam KKFN	153
Jadual 4.32 :	Dapatan Bagi CFA Konstruk Afektif	155
Jadual 4.33 :	Kesahan Diskriminan (<i>Discriminant Validity</i>) Dan Korelasi Antara Item	155
Jadual 4.34 :	Tahap Aktiviti Fizikal Pelajar Major PJ Dan Elektif PJ	156
Jadual 4.35 :	Tahap Konsep Kendiri Fizikal Pelajar Major PJ Dan Elektif PJ	157
Jadual 4.36 :	Tahap Afektif Pelajar Major PJ Dan Elektif PJ	158
Jadual 4.37 :	Tahap Kognitif UKBK Pelajar Major PJ Dan Elektif PJ	159
Jadual 4.38 :	Perbezaan Skor Min Konsep Kendiri Fizikal, Afektif, Kognitif Dan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina	162
Jadual 4.39 :	Perbezaan Skor Min Konsep Kendiri Fizikal, Afektif, Kognitif, Dan Aktiviti Fizikal Pelajar Major	164

Dan Elektif PJ

Jadual 4.40 :	Keputusan Korelasi Hasil Darab Momen Pearson Antara Variabel - Variabel Dalam Kajian	165
Jadual 4.41 :	Analisis Regresi <i>Stepwise</i> Bagi Konsep Kendiri Fizikal, Kognitif, Dan Afektif Terhadap Aktiviti Fizikal	166
Jadual 4.42 :	Pengukuran Penyuaian Model	168
Jadual 4.43 :	Pengukuran Penyuaian Model Afektif	171
Jadual 4.44 :	Pekali Regresi Dan Nilai Signifikan Model Afektif	172
Jadual 4.45 :	Pekali Regresi Konsep Kendiri Fizikal, Afektif Dan Kognitif Terhadap Aktiviti Fizikal	173
Jadual 4.46 :	Rumusan Dapatan Hipotesis Kajian	174



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI RAJAH

Halaman

Rajah 1.1	:	Proses Pembelajaran Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	16
Rajah 2.1	:	Model Aktiviti Fizikal, Kecergasan Dan Kesihatan	44
Rajah 2.2	:	Teori Tingkah Laku Aktiviti Fizikal	46
Rajah 2.3	:	<i>Health Belief Model</i> (HBM)	48
Rajah 2.4	:	<i>Protection Motivation Theory</i>	50
Rajah 2.5	:	Model Lokus Kawalan	51
Rajah 2.6	:	Model Konseptual Promosi Aktiviti Fizikal Remaja	52
Rajah 2.7	:	Sumbangan PJ Terhadap Aktiviti Fizikal Secara Langsung Dan Tidak Langsung	53
Rajah 2.8	:	Objektif PJ, Sains Senaman Dan Pengajian Sukan	24
Rajah 2.9	:	Model Konsep Kendiri Fizikal	69
Rajah 2.10	:	Teori Tingkah Laku Beralasan (TRA)	77
Rajah 2.11	:	Teori Tingkah Laku Terancang (TPB)	77
Rajah 2.12	:	Model <i>Triadic Reciprocity</i>	85
Rajah 2.13	:	Kerangka Konseptual Kajian	88
Rajah 3.1	:	Teknik Pensampelan Kelompok Berstrata (<i>Multistage Cluster Sampling</i>)	99
Rajah 3.2	:	Peta Taburan Item	114

SENARAI SINGKATAN

AFEK	-	Konstruk Afektif
AFI	-	<i>Absolute Fit Index</i>
AIC	-	<i>Akaike Information Criterion</i>
AMOS	-	<i>Analysis of Moment Structures</i>
ANOVA	-	<i>Analysis of Varians</i>
AP	-	Perawakan
BF	-	Lemak Tubuh
CDC	-	<i>Centre for Disease Control and Prevention</i>
CFA	-	<i>Confirmatory Factor Analysis</i>
CFI	-	<i>Comparative Fit Index</i>
CO	-	Koordinasi
EN	-	Daya Tahan
FIZ	-	Konstruk Aktiviti Fizikal
FL	-	Kelenturan
GLTQ	-	<i>Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire</i>
GP	-	Konsep Kendiri Fizikal Global
HBM	-	<i>Health Belief Model</i>
HE	-	Kesihatan
IFI	-	<i>Incremental Fit Index</i>
IPGM	-	Institut Pendidikan Guru Malaysia
JSU	-	Jadual Spesifikasi Ujian
KKF	-	Konsep Kendiri Fizikal
KKM	-	Kementerian Kesihatan Malaysia
KPM	-	Kementerian Pendidikan Malaysia
MET	-	<i>Metabolic Equivalent</i>
MTR	-	<i>Model Triadic Reciprocality</i>
MVPA	-	<i>Moderate, Vigroous, Physical Activities</i>
N	-	Populasi
NCD	-	<i>Non-Communicable Diseases</i>
NFI	-	<i>Normed Fit Index</i>
PA	-	Aktiviti Fizikal
PEAS	-	<i>Physical Education Lesson Attitude Scale For Preservice Classroom Teacher</i>
PISMP	-	Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan
PJ	-	Pendidikan Jasmani
PNFI	-	<i>Parsimonious Normed Fit Index</i>
PSDQ	-	<i>Physical Self-Description Questionnaire</i>

PTM	-	<i>Protection Motivation Theory</i>
QUEST	-	<i>Quick Unbiased, Efficient Statistical Tree</i>
RMSEA	-	<i>Root Mean Square Error of Approximation</i>
S	-	Sampel
SE	-	Penghargaan Kendiri
SEM	-	<i>Structural Equation Modelling</i>
SP	-	Kompetensi Sukan
ST	-	Kekuatan
TLI	-	<i>Tucker-Lewis Index</i>
TPB	-	Teori Tingkah Laku Terancang
TRA	-	Teori Tingkah Laku Beralasan
UKBK	-	Ujian Konsep Kecergasan Berkaitan Kesihatan
WHO	-	<i>World Health Organization</i>



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Surat kebenaran menjalankan penyelidikan	257
Lampiran 2	Surat Kebenaran Instrumen	260
Lampiran 3	Instrumen Kajian	263
Lampiran 4	Surat Perlantikan Panel Penyemakan dan Penterjemahan Instrumen	280
Lampiran 5	Surat Perlantikan Panel Penilai Pengesahan Instrumen	282
Lampiran 6	Maklum balas Pengesahan Instrumen	286
Lampiran 7	Contoh Analisis Kajian	293



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan

Kemajuan ekonomi, politik, sosial dan budaya negara kita adalah bertunjangkan modal insan yang berkualiti dan mampu menangani cabaran abad ke-21. Seterusnya dapat menyumbang pemikiran dan keupayaan untuk membangunkan negara. Oleh itu kesejahteraan dalam kehidupan dan kesihatan amat penting. Tambahan pula, kesihatan amat berkait rapat dengan aktiviti fizikal (Unit Perancang Ekonomi, 2015). Kajian menunjukkan terdapatnya perkaitan antara penglibatan dalam aktiviti fizikal dan penyakit *Non-Communicable Diseases* (NCD), iaitu penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular, penyakit respiratori kronik, kanser dan kencing manis (Das & Horton, 2012). Manakala, *World Health Organization* (2010) mengenal pasti penyebab utama NCD disebabkan oleh tingkah laku penggunaan tembakau, diet yang tidak sihat, pengambilan alkohol dan kurang aktiviti fizikal. Malahan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2008) mencatatkan tiga penyakit kronik paling lazim di Malaysia adalah hipertensi (HPT), kencing manis (DM) dan hyperlipidaemia (HLP). Ketiga-tiga penyakit ini amat berkait dengan penglibatan dalam aktiviti fizikal.

Dalam pada itu, era digital menjadikan sains dan teknologi memudahkan kehidupan seharian. Seterusnya mengurangkan pergerakan dan kehidupan menjadi sedentari. Oleh itu pelbagai penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular dan hyperlipidaemia meningkat berpunca dari kekurangan pergerakan atau amalan gaya hidup sedentari (*Institute for Public Health*, 2011). Manakala, kajian – kajian dalam bidang Pendidikan Jasmani (PJ) menunjukkan melalui mata pelajaran PJ, seseorang individu itu dapat mengamalkan gaya hidup fizikal yang aktif (Siedentop & Mars, 2012; Bailey, 2009; Lumpkin, 2008). Bersesuaian dengan pernyataan matlamat yang terdapat Huraian Sukatan Pelajaran Bersepadu Sekolah Rendah (2002):

"PJ bertujuan membantu murid menjadi cergas melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan"

(Pusat Perkembangan Kurikulum, 2002: xi)

Kurikulum dan sukatan mata pelajaran tidak akan memberi impak tanpa guru sebagai pendidik yang melestarikan dasar dan perancangan Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Guru menjadi *role model*, watak, personaliti dan gaya guru menjadi ikutan. Menurut Abdul Rahim Abdul Rashid (2005), guru yang baik perlu mempunyai komitmen moral yang tinggi dan menjadikan diri mereka teladan yang baik kepada pelajar. Guru yang mengajar PJ perlu mempunyai karakter gaya hidup sihat terutama dalam aspek penglibatan dalam aktiviti fizikal untuk menggalakkan menjadi ikutan pelajar-pelajarnya kelak. Azizi Yahaya, Fawziah Yahya, Zurihanmi Zakariya, & Noordin Yahaya (2005) menegaskan ciri guru yang berkesan harus mempunyai konsep sendiri fizikal yang positif. Pentingnya konsep sendiri fizikal disokong oleh Marsh (2005) dan Marsh dan Cheng (2012), yang menegaskan tentang konsep sendiri fizikal yang positif akan mendorong untuk menghasilkan prestasi dan hasil yang baik. Manakala, Jordan, Carlile, dan Stack (2008) menyatakan konsep sendiri ialah nilai dan personaliti guru yang lebih penting daripada latihan perguruan kerana guru menjadi sebagai katalis perubahan yang akan menjana modal insan yang berkualiti.

Selain itu, sumbangan domain afektif juga amat penting dalam penglibatan aktiviti fizikal. Hansen (2009a) menyatakan PJ mempunyai potensi yang tinggi untuk mengajar kemahiran afektif berbanding dengan disiplin akademik yang lain. Konsep perkembangan domain afektif dalam objektif pendidikan telah bermula 160 tahun dahulu (Kuhrasch, 2007). Hubungan antara guru dan pelajar dalam pembelajaran dapat dinilai berdasarkan domain afektif (Avtgis, 2001). Kajian yang telah dijalankan juga menunjukkan keutamaan domain afektif (Bolin, Khramtsova, & Saarnio, 2005; Thompson & Mintzes 2002). Seterusnya kajian yang dijalankan menunjukkan bahawa peningkatan domain afektif akan menyebabkan pembelajaran secara berterusan akan berlaku sepanjang hidup (Webster, Míndrila, & Weaver, 2013).

Selain itu, aspek utama dalam proses pengajaran dan pembelajaran adalah domain kognitif. Terminologi kognitif adalah berasal daripada perkataan Latin

cognoscere yang bermaksud tahu atau mengenal pasti (Etnier, 2012). Maklumat yang disampaikan dalam proses pengajaran dan pembelajaran menjadikan insan itu tahu dan dapat mengenal pasti tindakan yang perlu dilakukan terhadap sesuatu perkara. Tidak bermaklumat atau maklumat yang salah, akan menyebabkan seseorang kurang melakukan aktiviti fizikal dan pengambilan kalori yang berlebihan akan menyebabkan obesiti (Ajzen, Joyce, Sheikh, & Cote, 2011). Objektif domain ini akan berfokus pada perolehan maklumat dan fakta-fakta spesifik untuk kawalan tindakan (Krau, 2011). Perkaitan Kognitif dan tingkah laku disokong oleh Jemmott *et al.*, (2011) dalam kajian berkaitan kognitif dan tingkah laku.

Oleh itu, usaha untuk memastikan aktiviti fizikal menjadi satu budaya dalam masyarakat bermula dengan guru yang akan menjadi contoh bagi ilmu yang disampaikan. Pembentukan model guru yang melestarikan aspirasi ini bermula dengan bakal guru yang dilatih. Maka dengan itu, konsep sendiri fizikal, afektif dan kognitif seorang guru yang amat penting dalam menentukan insan yang akan membudayakan aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian.

1.2 Latar Belakang Kajian

Pembangunan dan kecemerlangan sesebuah negara adalah berasaskan pembangunan dan kecemerlangan setiap individu dalam negara tersebut. Kecemerlangan tersebut harus dibentuk dan dicanai melalui proses pendidikan. Proses pendidikan dalam era dunia tanpa sempadan atau era teknologi amat mencabar keutuhan jati diri dan nilai seseorang individu. Oleh itu, isi kandungan Falsafah Pendidikan Kebangsaan hendaklah dilestarikan dengan bersungguh – sungguh kerana kesinambungan teori dan praktikal dapat menghasilkan sesuatu yang di luar jangkaan. Usaha berterusan dan penambahbaikan perlu dilakukan dalam bidang pendidikan bagi memastikan pembangunan manusia mampu untuk menghadapi gelombang perubahan. Pada Abad ke-21 kualiti kemenjadian setiap individu akan menyumbang kepada warga Malaysia yang mampu bersaing pada persada antarabangsa. Selaras dengan itu, pelbagai program dan strategik untuk penyakit tidak berjangkit dilaksanakan. Salah satunya ialah Program Komuniti Sihat Negara Perkasa (KOSPEN) yang dilancarkan pada Julai 2013. Salah satu aktiviti KOSPEN ialah promosi meningkatkan tahap aktiviti fizikal di kalangan komuniti bagi

melahirkan masyarakat yang mapan dan sejahtera (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2013).

Walaupun pelbagai usaha dan program dilaksanakan, pembentukan masyarakat melalui sistem pendidikan adalah saluran penting perubahan bersepadu di dalam masyarakat (Nik Azis Nik Pa & Noraini Idris, 2008). Kepentingan mata pelajaran PJ telah disedari dan dibuktikan dengan pelaksanaan sejak zaman sebelum merdeka sehingga kini. Sukatan pelajaran yang dikeluarkan pada tahun 1939 menunjukkan bahawa PJ telah dilaksanakan dengan dikenali sebagai mata pelajaran Latihan Fizikal (*Department Of Education, 1939*). Penekanan kepada pergerakan dan senaman berdasarkan kepada Sukatan Latihan Fizikal sebagaimana pernyataan yang terdapat Akta Pendidikan tersebut, iaitu:

“Pupils should be instructed in the tables of exercises in the Syllabus Of Physical Training and each twenty minutes period should include Purely reactive exercises or a game”.

(Department Of Education, 1939: 13)

Kecergasan dan kehidupan yang aktif hanya dapat dihasilkan melalui pendidikan yang melibatkan pergerakan. Siedentop (2007) menyatakan bahawa orang yang selalu mengalami risiko masalah kesihatan adalah mereka yang kurang terdedah kepada maklumat tentang kecergasan dan peluang untuk melakukan aktiviti. Dapatan oleh Ayele *et al.*, (2012) menunjukkan bahawa pesakit yang kurang mendapat maklumat akan kurang penjagaan kesihatan sendiri. Oleh itu, untuk meningkatkan tingkah laku penjagaan kesihatan halangan perlu diatasi bagi proses penyampaian maklumat. Ini bermakna kurikulum PJ memainkan peranan penting untuk menyumbang dan mempromosikan gaya hidup yang sihat dan aktif sejak dari awal persekolahan (Harn's, 2008).

Maklumat yang disampaikan dan pengetahuan yang dikuasai akan membantu untuk melakukan aktiviti fizikal dan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Lumpkin (2008) menyatakan kehidupan fizikal yang aktif adalah kunci utama untuk meningkatkan kualiti kehidupan setiap individu semua peringkat umur. Barney dan

Deutsch (2009), mendapati bahawa PJ adalah satu disiplin akademik yang menyumbang kepada pembelajaran dan perkembangan kemahiran untuk sepanjang hidup. Pembangunan keseluruhan ini semasa awal kanak - kanak adalah amat penting. Penguasaan kemahiran dan sikap yang disemai sejak awal mendorong kepada tingkah laku yang lebih sihat waktu remaja dan dewasa (Stork & Sanders, 2008). Ini menunjukkan PJ adalah satu komponen akademik yang penting untuk pendidikan pelajar, kerana kualiti yang akan bentuk dalam diri mereka (Kirk 2010).

PJ menggabungkan proses pendidikan yang bersepadu dalam suatu sesi pengajaran dan pembelajaran. Memberi penekanan pada pendidikan melalui fizikal berasaskan kesatuan biologi minda dan tubuh sebagaimana pernyataan berikut:

"Modern Physical Education with its emphasis upon education through the physical is based upon the biologic unity of mind and body".

(Williams, 1930 : 279)

Walaupun telah berlalu, lapan puluh empat tahun pernyataan Williams (1930) dalam artikel yang diterbitkan masih selari dengan pendapat kebanyakan tokoh-tokoh PJ terkini (Metzler *et al.*, 2013; Ayers & Sariscsany, 2011; Krawanski, 2009; Wuest & Bucher, 2009; Castelli & Hillman, 2007).

Mata pelajaran PJ menjadi salah satu mata pelajaran teras bagi melestarikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Walaupun pelbagai perubahan telah berlaku dalam struktur politik, ekonomi dan sosial. PJ tetap menjadi satu mata pelajaran teras. Mata pelajaran teras bermaksud satu mata pelajaran wajib yang perlu diajar sebagaimana pernyataan dalam Surat Pekeliling Ikhtisas Bilangan 3/1979 dan Bilangan 25/1998 (Kementerian Pelajaran Malaysia, 1998; 1979).

Peranan PJ bagi melahirkan warganegara yang berkualiti dan mampu memacu pembangunan negara tidak dapat dinafikan. Kajian dan dapatan menunjukkan bahawa PJ mampu menjadi wahana bagi menghasilkan warganegara yang sihat dan mengamalkan gaya hidup yang aktif (Newell, 2012; Sallis *et al.*, 2012; Weiss, 2012; Culpepper, Tarr, & Killion, 2011; Quennerstedt, 2008). Menurut