

Sikap dan Amalan Aktiviti Fizikal Pelajar

Institut Pendidikan Guru Malaysia

¹Widayati Harun, ²Anuar Din, & ³Salleh Abd. Rashid

¹Institut Pendidikan Guru Kampus Gaya, Kota Kinabalu, Sabah,

²Universiti Malaysia Sabah & ³Universiti Malaysia Perlis

¹weedayati@gmail.com

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti sikap aktiviti fizikal terhadap amalan aktiviti fizikal pelajar Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Seramai 408 pelajar Program Ijazah Sarjana Perguruan (PISMP) di empat buah IPGM Zon Sabah terlibat dalam kajian ini. Guru pelatih berada di tahun pertama hingga tahun empat dan sedang mengikuti pengajian secara sepenuh masa. Kajian ini menggunakan kaedah penyelidikan berbentuk kuantitatif bukan eksperimen yang menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian. Data yang diperoleh berdasarkan soal selidik Sikap Aktiviti Fizikal dan Soal Selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ). Data mentah telah dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferens seperti min, peratusan sisihan piawai, korelasi Pearson dan regresi pelbagai. Dapatan kajian menunjukkan sikap aktiviti fizikal pada tahap sederhana dan amalan aktiviti fizikal pelajar pada tahap baik. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapatnya hubungan ($r = .133, p < .05$) dan pengaruh sikap terhadap amalan aktiviti fizikal [$F(2,405) = 8.162, p < .05$] dalam kalangan pelajar IPGM. Variabel ini memberi implikasi terhadap teori-teori kajian dan praktikal secara menyeluruh.

Kata Kunci: Sikap aktiviti fizikal, amalan aktiviti fizikal, pelajar IPGM

Pengenalan

Di Malaysia, status kesihatan pelajar sering dikaitkan dengan populasi yang mengalami berat badan berlebihan dan obesiti. Fenomena ini pernah dianggap sebagai satu gejala yang hanya berlaku di negara-negara maju, tetapi kini telah merebak sebagai satu epidemik di kebanyakan negara Asia (WHO, 2003). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2005) telah mengenal pasti berat badan berlebihan dan obesiti adalah epidemik global yang dihadapi hampir 1 bilion penduduk di seluruh dunia dan 50 peratus daripada masalah yang dilaporkan terdapat di negara Asia. Kadar berat badan berlebihan dan obesiti di Malaysia adalah tinggi berbanding negara-negara lain di rantau ini. Lembaga Promosi Kesihatan Malaysia (LPKM, 2011) menjangkakan 30 peratus atau 8.1 juta rakyat negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

Hal ini merupakan gambaran awal terhadap masalah kesihatan serta pendedahan kepada pelbagai penyakit kronik, gangguan psikologi, sosial dan masalah fizikal (Pon Lai Wan, Mirnalini Kandiah, & Mohd Nasir Mohd Taib, 2004; WHO, 2004). Epidemik ini jika tidak dibendung, mengakibatkan struktur masyarakat dan produktiviti kerja semakin lemah. Menurut Lekhraj Rampal et al. (2007) berlaku peningkatan bilangan generasi muda yang mengalami masalah kesihatan. Hal ini merupakan cabaran utama dalam memantapkan status kesihatan terutamanya dalam kalangan pelajar pada masa akan datang.

Kesihatan merupakan kunci utama kesejahteraan kerana tubuh badan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara. Md Safian Mohd Tajuddin (2007) menyatakan kesihatan mempunyai impak yang besar terhadap kebahagiaan dan potensi individu yang secara langsung memberi kesan terhadap peningkatan produktiviti.

Latar Belakang Kajian

Kementerian Kesihatan Malaysia (2003) mendefinisikan aktiviti fizikal sebagai sebarang pergerakan anggota badan yang meningkatkan pengeluaran tenaga. Ini termasuk semua pergerakan badan seperti duduk, bangun, berjalan dan melompat sama ada untuk tujuan senaman, rekreasi ataupun pertandingan. Aktiviti fizikal memberi banyak faedah kepada kesihatan tubuh badan, sosial dan emosi. Kehidupan yang aktif dari segi fizikal adalah penting untuk meningkatkan status kesihatan individu dan amalan senaman akan meningkatkan tahap kecergasan fizikal (US. *Department of Health and Human Services*, 2004).

Menurut Martin, Coulon, Markward, Grenway, dan Anton (2009) masa senggang bermaksud masa lapang atau masa terluang dan biasanya terdapat pada hujung minggu, waktu cuti atau masa-masa tertentu yang lain. Masa senggang menyebabkan seseorang hilang fokus dan menyalahgunakan masa yang berharga. Oleh itu perancangan dan pengisian masa senggang yang teratur perlu dilakukan. Masa senggang menjadi lebih bererti apabila dapat dimanfaatkan dengan pelbagai aktiviti yang berfaedah disamping melakukan pelbagai kegiatan aktiviti fizikal untuk kesihatan badan adalah aktiviti yang baik untuk mengisi masa senggang. Oleh yang demikian, masa senggang yang dirancang dengan baik akan membantu memupuk sikap untuk mendisiplinkan diri menggunakan masa terluang dan mengurangkan aktiviti sedentari.

Sikap merupakan perasaan, idea dan persepsi terhadap sesuatu perkara atau situasi. Sikap tersebut diperoleh melalui pengalaman dan pengamatan. Sikap dipercayai dapat mencerminkan kecenderungan tingkah laku. Sikap terhadap aktiviti fizikal akan dipamerkan menerusi penglibatan aktif dalam aktiviti fizikal dan dapat dijadikan sebagai petunjuk untuk menjangka kecenderungan penglibatan dan amalan dalam aktiviti fizikal. Usaha untuk mencapai dan meningkatkan aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian merupakan satu cabaran yang besar. Terdapat pelbagai halangan dalam memupuk sikap mengutamakan amalan aktiviti fizikal dan memahami bagaimana halangan ini boleh berlaku adalah sangat penting untuk menggalakkan amalan dalam aktiviti fizikal. Cabaran utama adalah

untuk mengubah sikap dengan melihat hasil daripada melakukan aktiviti fizikal dalam jangka masa pendek berbanding untuk mengekalkan dan mengubah sikap yang lebih positif terhadap aktiviti fizikal. Delahunty, Conroy, dan Nathan (2006) mengakui bahawa mempunyai berat badan berlebihan ataupun obesiti menyebabkan halangan yang lebih tinggi dalam menggalakkan sikap untuk melakukan aktiviti fizikal.

Hills dan Byrne (2006) dan WHO (2011) telah mengenal pasti halangan-halangan dalam melakukan aktiviti fizikal, antaranya kekurangan masa; kegagalan badan profesional kesihatan untuk menyediakan penjagaan, perhatian, panduan dan nasihat yang sewajarnya untuk meningkatkan sikap mengutamakan aktiviti fizikal; kurang pengalaman dalam menjalankan aktiviti fizikal; kurang keyakinan diri; merasa rendah diri; perasaan malu; anggapan yang salah tentang keperluan atau intensiti aktiviti fizikal yang perlu dilakukan; kegagalan untuk menurunkan berat badan yang dijangkakan; kesakitan, ketidakselesaan akibat melakukan aktiviti fizikal; toleransi rendah terhadap aktiviti fizikal kerana tahap kecapaian yang rendah; berat badan yang berlebihan membawa kepada pelbagai penyakit dan kekangan untuk melakukan aktiviti fizikal; had akses kepada kemudahan aktiviti fizikal; serta kurangnya motivasi dan bosan dengan aktiviti fizikal yang dilakukan. Menurut Agha, Tavafian, dan Hasani (2008) keberkesanan melakukan aktiviti fizikal bergantung kepada beberapa halangan antaranya kekangan masa, sumber kewangan dan keletihan dan stres dalam kalangan pelajar. Pengaruh rakan sebaya dan keluarga memainkan peranan penting dalam menggalakkan amalan aktiviti fizikal.

Penglibatan dalam aktiviti fizikal sebagai satu dimensi untuk memenuhi masa lapang semakin diminati dalam beberapa tahun kebelakangan (Henderson & Ainsworth, 2001). Sikap telah memainkan peranan yang penting dalam menentukan aktiviti terutama yang dilakukan pada masa lapang. Wan Nazaimoon Wan Mohamud et al. (2011) melaporkan terdapat hubungan yang positif antara sikap dan keberkesanan terhadap amalan aktiviti fizikal. Namun hasil daripada kajian sebelumnya menunjukkan hubungan yang lemah antara sikap dengan amalan aktiviti fizikal. Selaras dengan keputusan ini, motivasi didapati menjadi faktor penyumbang yang paling penting dalam meramalkan sikap yang berkaitan

dengan amalan aktiviti fizikal (Chatzisarantis, Hagger, Biddle, & Smith, 2005).

Lim (2004) menunjukkan terdapatnya penglibatan pelajar universiti tempatan terhadap aktiviti fizikal. Sikap yang positif telah mendorong penglibatan yang tinggi dalam aktiviti fizikal. Kepercayaan yang tinggi terhadap manfaat melakukan aktiviti fizikal dan keupayaan diri untuk melakukan pelbagai aktiviti telah meningkatkan kadar penglibatan dalam aktiviti fizikal terutama untuk memenuhi masa lapang dengan pelbagai aktiviti kecergasan. Semakin tinggi persepsi sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal semakin ramai penyertaan dalam kalangan pelajar universiti untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Menurut Lim (2010) ramai pelajar universiti telah mula melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan mula menyedari kepentingan melakukan aktiviti fizikal dari segi sosial, psikologi dan kepentingan kesihatan. Walaupun terdapat pelbagai situasi yang menjadi halangan untuk memupuk sikap yang positif untuk melakukan aktiviti fizikal.

Terdapat beberapa pendapat dan pandangan yang lebih berkesan dalam meningkatkan motivasi dan mengatasi halangan dalam melakukan aktiviti fizikal. Menurut Foster, Hillsdon, Thorogood, Kaur, dan Wedatilake (2005), menyedari tentang bentuk badan yang ideal, keseronokan, hubungan sosial adalah antara sebab mengapa kebanyakan pelajar gemar melakukan aktiviti fizikal di samping berusaha meningkatkan tahap aktiviti fizikal. Halangan lain dalam melakukan aktiviti fizikal termasuklah memiliki tubuh badan yang kurang cergas, penampilan yang kurang menarik serta kurangnya kemudahan dan peruntukan untuk melakukan aktiviti fizikal (Ransdell, Oakland, & Taylor, 2003). Aktiviti fizikal secara signifikan mengurangi risiko kematian dan perkembangan pelbagai penyakit kritikal seperti kardiovaskular, kencing manis, kanser usus besar dan tekanan darah tinggi (Buttriss & Hardman, 2005).

Menurut Norimah A. Karim et al. (2010), mengamalkan gaya hidup yang pasif pada masa kini menjadikan individu lebih mudah mengalami masalah kesihatan. Pakar kesihatan berpendapat penglibatan yang aktif dalam aktiviti fizikal sering dikaitkan dengan status kesihatan yang lebih

baik dan mampu mengurangkan risiko menghidap pelbagai masalah kesihatan (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2009b; *Trust for America's Health*, 2009). Manakala peningkatan berat badan merupakan faktor yang dihubung kaitkan dengan sikap yang kurang aktif dalam aktiviti fizikal (Jackson, Berry, & Kennedy, 2009; Racette, Deusinger, Strube, Highstein, & Deusinger, 2005). Penglibatan yang tidak aktif dalam aktiviti fizikal telah menjadi masalah serius dan memberi kesan terhadap kesihatan yang berkaitan dengan kecergasan termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan ketahanan. Penglibatan aktif dalam aktiviti fizikal boleh memupuk sikap sendiri yang positif, peningkatan kepercayaan diri, harga diri, ketegasan, kestabilan emosi dan kawalan diri. Sallis, Prochaska, dan Taylor (2000) menyatakan ramai pelajar yang menghabiskan masa dengan menonton televisyen dan menggunakan komputer telah meningkatkan risiko untuk mendapat pelbagai penyakit kritikal. Kajian Haenle et al. (2006) menunjukkan bahawa 38.9 peratus daripada golongan remaja tidak mempunyai aktiviti fizikal yang boleh dilakukan pada masa lapang.

Sementara itu, amalan aktiviti fizikal sebagaimana yang syorkan merupakan rawatan jangka panjang untuk mengekalkan status kesihatan yang baik dan langkah pengawalan obesiti akan memastikan status kesihatan yang baik dapat dikekalkan sepanjang hayat. Menurut Yahya Buntat dan Mohd Rozikin Mohd Mokhtar (2010) pelajar amat mementingkan aktiviti fizikal dan berusaha untuk mengekalkan status kesihatan yang baik. Peningkatan dan pengekalan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar kolej akan membantu menghindarkan pelbagai penyakit kronik seperti kencing manis, penyakit jantung koronari, strok, osteoporosis dan kanser (Brevard & Ricketts, 1996; Haberman & Luffey, 1998). Huang et al. (2003) mendapati pelajar melakukan amalan aktiviti fizikal yang rendah dan tidak mencukupi berdasarkan keperluan aktiviti fizikal yang disarankan. Perhatian dan tindakan pelbagai pihak perlu dilakukan untuk meningkatkan penglibatan pelajar. Pendidikan aktiviti fizikal perlu diberikan tumpuan agar dapat mendidik pelajar tentang pentingnya melakukan aktiviti fizikal.

Tindakan melakukan senaman tiga kali seminggu menyebabkan tubuh badan berfungsi dengan baik. Beriadah di waktu petang dengan berbasikal, bermain bola atau pelbagai aktiviti kecergasan akan

mengurangkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen dan bermain komputer. Mengamalkan gaya hidup sedentari yang tidak aktif seperti menonton televisyen, bermain video *game* dan melayari internet akan memberi kesan negatif terhadap status kesihatan (Buckworth & Nigg, 2004). Tekanan atau stres boleh dihilangkan menerusi aktiviti senaman. Oleh itu, untuk memperoleh kesihatan yang baik senaman yang konsisten hendaklah sentiasa dilakukan demi mengekalkan kesejahteraan fizikal.

Walaupun terdapat pelbagai manfaat yang diperoleh daripada penglibatan dalam aktiviti fizikal, namun tidak ramai yang mampu melakukan aktiviti fizikal secara teratur. Aktiviti fizikal disyorkan tiga kali seminggu pada tahap sederhana selama 30 minit untuk meningkatkan status kesihatan dari segi fizikal, mental dan emosi. Bersenam tiga kali seminggu dapat mengurangkan 40 peratus risiko mendapat pelbagai penyakit (Strong et al., 2005). Senaman bukan hanya merujuk kepada aktiviti pergerakan fizikal yang hanya boleh dilakukan di tempat tertentu atau aktiviti tertentu sahaja tetapi senaman boleh menjadi satu aktiviti harian yang melibatkan pergerakan anggota badan tanpa meninggalkan aktiviti rutin yang biasa dilakukan. Aktiviti fizikal yang diamalkan seharusnya menyeronokkan. Dalam kehidupan seharian, aktiviti kecergasan boleh dilakukan sendiri tanpa perlu ke gimnasium atau tempat riadah yang khas. Dengan mengamalkan sikap yang mengutamakan amalan aktiviti kecergasan, status kesihatan yang lebih baik akan dapat dikekalkan (WHO, 2011).

Kajian Dąbrowska-Galas, Plinta, Dąbrowska, dan Skrzypulec-Plinta, (2013) mendapati penglibatan yang tidak aktif dalam aktiviti fizikal dikaitkan dengan masalah kesihatan. Aktiviti fizikal adalah antara faktor utama yang menyumbang kepada gaya hidup sihat, dan amalan aktiviti fizikal mengurangkan risiko terlibat dengan pelbagai penyakit kritikal. Remaja yang mengabaikan amalan aktiviti fizikal mempunyai kemungkinan yang besar untuk mengalami masalah kesihatan semasa hari tua. Amalan aktiviti fizikal yang konsisten adalah faktor penting untuk mengekalkan status kesihatan yang baik. Pelajar perubatan hendaklah sentiasa mengekalkan amalan aktiviti fizikal mengikut tahap aktiviti fizikal yang disarankan, agar dapat mengekalkan kredibiliti sebagai pengamal perubatan yang perlu kelihatan sihat dan kekal cergas.

Kajian Mohd Ismail Noor et al. (2002) mendedahkan tahap penglibatan yang sangat rendah dalam aktiviti fizikal dalam kalangan remaja Malaysia. Kajian yang dijalankan Gordon-Larsen (2001), mendapati kekerapan menjalankan aktiviti fizikal dalam kalangan remaja perempuan adalah rendah dan menjadi punca kepada masalah kesihatan. Kajian Giovanna, Marianna, Laura, Federica, dan Stefania (2008), mendapati penglibatan remaja lelaki dalam aktiviti fizikal lebih aktif berbanding dengan remaja perempuan. Walau bagaimanapun, penglibatan pelajar lelaki didapati belum menepati keperluan melakukan aktiviti fizikal sebagaimana yang disarankan. Ramai pelajar kurang melakukan aktiviti fizikal sepanjang berada di kolej, sedangkan pelajar kolej sepatutnya mampu menilai dan mengamalkan aktiviti fizikal yang sihat serta mengenal pasti halangan untuk melakukan aktiviti fizikal (Scully, Dixon, White, & Beckmann, 2007).

Menurut Hills dan Byrne (2006) faktor asas persekitaran telah dikenal pasti menyumbang kepada isu dan permasalahan penglibatan yang rendah terhadap amalan aktiviti fizikal. Punca tersebut adalah bermula daripada rumah, tempat pengajian dan pengaruh masyarakat sekeliling. Seterusnya faktor pengetahuan, masa, kemudahan dan reka bentuk persekitaran yang kurang kondusif, masalah pengangkutan, aktiviti permainan komputer, serta pelbagai kemudahan teknologi telah mengurangkan pergerakan fizikal. Manakala kajian Gordon-Larsen et al. (2006) mendapati pengaruh persekitaran telah memberi kesan dan pengaruh yang ketara terhadap amalan dan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Faktor geografi dan sosial telah digunakan dalam mengukur kemudahan aktiviti fizikal. Peningkatan pelbagai kemudahan untuk melakukan aktiviti fizikal telah dikaitkan dengan tahap penurunan masalah berat badan dan peningkatan penglibatan dalam aktiviti fizikal kepada tahap yang lebih aktif.

Fogelholm dan Kukkonene-Harjula (2000) telah menjalankan kajian kesan-kesan aktiviti fizikal terhadap perubahan berat badan. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perkaitan antara aktiviti fizikal dengan berat badan. Peningkatan penglibatan dalam aktiviti fizikal boleh mengekalkan berat badan dengan lebih baik. Manakala Ekeland, Heian, Hagen, Abbott, dan Nordheim (2004) menunjukkan aktiviti fizikal tidak berkaitan dengan perubahan berat badan dan hanya memberi kesan yang kecil terhadap perubahan berat badan. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO,

2003) terdapat bukti yang meyakinkan bahawa amalan aktiviti fizikal yang kerap akan mengurangkan risiko berat badan berlebihan dan sebaliknya gaya hidup sedentari akan meningkatkan risiko terhadap berat badan dan obesity. Peningkatan berat badan adalah penyumbang kepada masalah status kesihatan (Fogelholm & Kukkonene-Harjula, 2000; Hill & Wyatt, 2005).

Penglibatan secara konsisten memberikan pelbagai manfaat daripada perspektif status kesihatan secara umum terutama dalam meningkatkan kesejahteraan hidup, mengurangkan kemurungan dan kebimbangan, serta mengurangkan risiko daripada pelbagai penyakit kronik seperti penyakit jantung, kencing manis, kanser atau tekanan darah tinggi (*Department of Health and Human Services*, 2004). Mengabaikan aktiviti kecergasan fizikal dengan mengutamakan pelbagai aktiviti sedentari telah dikenal pasti menjadi penyebab kepada masalah kesihatan dalam kalangan pelajar (Berkey et al., 2003; Hoos et al., 2003).

Aktiviti fizikal sangat bermanfaat dalam kalangan remaja dari segi meningkatkan interaksi sosial, kesejahteraan, pertumbuhan dan perkembangan yang sihat serta mengekalkan imbalan tenaga (*Department of Health and Services*, 2004). Sikap remaja pada usia ini asasnya akan kekal hingga ke peringkat dewasa dan tua. Manakala corak aktiviti fizikal yang diamalkan pada peringkat ini akan memberi kesan terhadap amalan pada masa akan datang dan memberi pengaruh sepanjang hayat seseorang individu.

Pernyataan Masalah

Secara umum kehidupan sebagai pelajar yang berada di institusi pengajian tinggi perlu mengharungi cabaran dalam melaksanakan pelbagai aktiviti harian seperti menghadiri kuliah, menelaah buku, membuat tugas dan laporan, menghadapi peperiksaan serta aktiviti-aktiviti selain pembelajaran (Tormo et al., 2003). Guru pelatih juga terlibat dengan pelbagai aktiviti serta kursus yang wajib diikuti antaranya aktiviti kokurikulum (unit beruniform, sukan dan permainan serta kelab dan persatuan), Bina Insan Guru (BIG), pembelajaran luar bilik darjah dan praktikum.

Amalan aktiviti fizikal yang konsisten penting sebagai persediaan kepada pelajar yang akan menamatkan pengajian di IPGM dan seterusnya memulakan kerjaya sebagai seorang guru di sekolah. Valli (2007), mengakui tugas dan tanggung jawab pelajar sebagai bakal guru dewasa ini sangat mencabar. Pelajar haruslah peka terhadap perubahan yang berlaku dalam dunia pendidikan dan sentiasa bersedia menyesuaikan diri dengan beban tugas yang bertambah. Pelajar akan menjadi *role model* kepada murid-murid dan hendaklah mampu menonjolkan identiti yang baik agar menjadi contoh dan teladan. Pelajar bukan sahaja bertindak sebagai agen pemindahan ilmu bahkan menjadi fasilitator, inovator, pendiagnosis dan model dalam membangunkan masyarakat. Permasalahan yang berkait dengan amalan aktiviti fizikal guru pelatih amat perlu diberi perhatian yang sewajarnya untuk memastikan pelajar mampu memiliki status kesihatan yang baik.

Objektif Kajian

- i. Mengenal pasti tahap sikap dan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar.
- ii. Mengenal pasti sama ada sikap aktiviti fizikal mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap amalan aktiviti fizikal dalam kalangan guru pelatih.

Hipotesis Kajian

- Ho₁: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar di IPGM.
- Ho₂: Tidak terdapat pengaruh sikap terhadap status kesihatan dalam kalangan pelajar di IPGM.

Metodologi Kajian

Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif bukan eksperimen yang menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian. Kajian ini dijalankan di IPGM Zon Sabah, melibatkan empat buah institusi pendidikan. Kesemua IPG Kampus Zon Sabah dipilih sebagai lokasi kajian kerana setiap institusi menawarkan Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP) dengan tempoh kursus selama empat tahun. Populasi kajian ini adalah terdiri daripada pelajar Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP) di empat buah IPGM Zon Sabah. Saiz populasi kajian adalah seramai 1,554 orang pelajar (Unit Maklumat Pendidikan, Bahagian Pendidikan Guru Zon Sabah, 2014). Untuk memastikan bilangan sampel adalah mencukupi untuk mewakili populasi kajian, penyelidik telah melibatkan seramai 430 orang sampel pelajar. Saiz sampel kajian bagi pelajar ditentukan dengan menggunakan formula yang dicadangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970). Bahagian ini dibentuk daripada soal selidik kajian lepas dan telah disahkan Ishee (2001) untuk mendapatkan maklumat tentang sikap aktiviti fizikal. Soal Selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ) yang telah mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan digunakan untuk mengukur tahap kecergasan fizikal pelajar (Chu & Moy, 2013). Kajian ini telah dianalisis menggunakan pakej analisis statistik '*Predictive Analytics Software (PASW) version 22*'. Frekuensi, peratusan dan min digunakan bagi mengenal pasti tahap sikap dan amalan aktiviti fizikal. Korelasi Pearson dan Regresi Pelbagai digunakan bagi mengenal pasti hubungan dan pengaruh antara variabel. Aras signifikan ditetapkan, $p < .05$.

Dapatan Kajian

Sikap Aktiviti Fizikal dalam Kalangan Pelajar

Jadual 1: Sikap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Peratus, Min dan Sisihan

Piawai dalam kalangan Pelajar

Tahap	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
Baik	104	26		
Sederhana	274	67	60.38	8.29
Rendah	30	7		
	408	100		

Jadual 1 menunjukkan bahawa secara purata sikap aktiviti fizikal dalam kalangan responden berada pada tahap sederhana iaitu dalam julat antara 23 hingga 80 markah. Ujian kekerapan juga menunjukkan bahawa majoriti responden mencatatkan skor sikap aktiviti fizikal pada tahap sederhana iaitu seramai 274 (67%) orang. Seramai 104 orang (26%) responden mencatatkan tahap baik. Manakala 30 (7%) responden mencatatkan tahap rendah.

Amalan Aktiviti Fizikal dalam Kalangan Pelajar

Jadual 2: Tahap Amalan Berdasarkan Jenis Aktiviti Fizikal

Jenis aktiviti	Minimum	Maksimum	Min	Sisihan	Tahap
Berat	0	14,400.00	828.75	1,611.50	Baik
Sederhana	0	5,180.00	441.81	723.52	Baik
Ringan	0	16,632.00	682.93	1,774.65	Baik
Keseluruhan	0	29,400.00	1,953.4	3,098.62	Baik

Ujian Amalan Aktiviti Fizikal digunakan untuk mendapatkan maklumat dengan menilai tahap amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Analisis deskriptif seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 2, menunjukkan bahawa secara purata amalan aktiviti fizikal dalam kalangan responden berada pada tahap baik [$M(MET) = 1,953.49$; $SD = 3,098.62$].

Jadual 3: Tahap Amalan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Peratus dalam kalangan Pelajar

Tahap	<i>n</i>	%	<i>f</i>
Baik	181	44	12,936.00
Sederhana	77	19	5,586.00
Rendah	150	37	10,878.00
	408	100	29,400.00

Berdasarkan Jadual 3 ujian kekerapan menunjukkan bahawa majoriti responden mencatatkan tahap amalan aktiviti fizikal yang baik iaitu seramai 181 (44%) orang. Seramai 77 orang (19%) responden mencatatkan tahap amalan aktiviti fizikal yang sederhana dan 150 (37%) responden mencatatkan tahap rendah.

Hubungan antara Sikap Aktiviti Fizikal dengan Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Pelajar

Hasil ujian Korelasi Pearson seperti ditunjukkan dalam Jadual 4 mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap aktiviti fizikal ($r = .133, p < .05$) dengan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Selain itu, dapatan kajian berdasarkan nilai Korelasi Pearson (r), didapati hubungan yang wujud antara sikap aktiviti fizikal dengan amalan aktiviti fizikal bersifat positif tetapi pada tahap kekuatan hubungan yang sangat lemah. Oleh yang demikian, H_{01} yang menyatakan tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara sikap dan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar di IPGM adalah ditolak.

Jadual 4: Hubungan antara Sikap Aktiviti Fizikal dengan Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Pelajar

		Amalan Aktiviti Fizikal
Sikap	<i>r</i>	.135*
Aktiviti Fizikal	<i>p</i>	.01
	N	408

*Signifikan pada aras $p < .05$

Pengaruh Sikap Terhadap Amalan Aktiviti Fizikal dalam Kalangan Pelajar

Jadual 5: Pengaruh Aspek Sikap terhadap Amalan Aktiviti Fizikal dalam kalangan Pelajar

	Variabel Bersandar: Amalan Aktiviti Fizikal						
	Coefficients Tidak Terpiawai		Coefficients Terpiawai		<i>t</i>	<i>p</i>	R^2
	<i>B</i>	Ralat	Beta				
		Piawai					
Pemalar	.450	.395			1.140	.255	
Sikap Aktiviti Fizikal	.021	.005	.192		3.938	.001	.03
					*		9
$R^2 = .039$							

*Signifikan pada aras $p < .05$.

Hasil ujian Regresi Pelbagai seperti pada Jadual 5 menunjukkan bahawa variabel peramal sikap aktiviti fizikal memberi pengaruh yang signifikan terhadap amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar [$F(2,405) = 8.162$, $p < .05$] dan menyumbang 3.9 peratus ($R^2 = .039$) varian amalan aktiviti fizikal.

Berdasarkan sumbangan terhadap varian amalan aktiviti fizikal, variabel peramal sikap aktiviti fizikal menerangkan 3.9 peratus ($R^2 = .039$) varian amalan aktiviti fizikal. Berdasarkan nilai Beta (β), pertambahan satu unit dalam varian sikap aktiviti fizikal akan menyebabkan peningkatan sebanyak .195 unit pada varian amalan aktiviti fizikal. Oleh yang demikian, H_{02} yang menyatakan tidak terdapat pengaruh sikap terhadap status kesihatan dalam kalangan pelajar di IPGM adalah ditolak.

Perbincangan

Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan positif antara sikap aktiviti fizikal dengan amalan aktiviti fizikal. Dalam hal ini, sikap terhadap aktiviti fizikal mempengaruhi amalan aktiviti fizikal. Sikap yang baik tentang aktiviti fizikal secara langsung akan mempengaruhi amalan aktiviti fizikal yang baik dalam kalangan pelajar. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian Lim (2009) yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan aktiviti fizikal dengan amalan aktiviti fizikal. Kajian tersebut telah dijalankan terhadap pelajar universiti tempatan. Pelajar didapati memiliki sikap kesedaran yang tinggi terhadap manfaat melakukan aktiviti fizikal serta keupayaan diri yang tinggi untuk mengamalkan pelbagai aktiviti fizikal. Semakin tinggi persepsi dan kesedaran terhadap aktiviti fizikal semakin ramai pelajar universiti mengamalkan aktiviti fizikal. Sikap ini mampu mendorong pelajar untuk melibatkan diri dan meningkatkan kadar penglibatan dalam aktiviti fizikal terutama untuk memenuhi masa senggang dengan amalan pelbagai aktiviti kecergasan. Selain itu, dapatan kajian ini juga menyokong dapatan Muhammed Kassim et al. (2005) yang mendapati terdapat hubungan antara sikap aktiviti fizikal dengan amalan aktiviti fizikal. Sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar akan mewujudkan amalan aktiviti fizikal yang menyeronokkan dan membantu pelajar untuk melibatkan diri dengan lebih aktif dalam amalan

aktiviti fizikal. Motivasi didapati menjadi faktor penyumbang penting dalam meramalkan sikap yang berkaitan dengan amalan aktiviti fizikal (Chatzisarantis et al., 2005). Motivasi telah menjadi penentu utama untuk pelajar melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Semakin tinggi motivasi pelajar maka semakin kerap dan tinggi penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Malah, pelajar didapati mula melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan mula menyedari kepentingan melakukan aktiviti fizikal terhadap kesihatan. Keperluan dan motivasi dianggap pendorong kepada pembentukan sikap dan tingkah laku positif dan mendorong kepada amalan aktiviti fizikal yang lebih baik dalam kalangan pelajar. Halangan utama kepada pelajar untuk menjalankan aktiviti fizikal adalah disebabkan kekangan akibat beban akademik yang tidak diuruskan dengan baik. Pelajar menyedari pentingnya melakukan aktiviti fizikal yang terancang dan konsisten. Kurang melakukan aktiviti fizikal dikaitkan dengan risiko mendapat penyakit kronik seperti kardiovaskular (Weng, 2002). Perancangan untuk meningkatkan kesedaran sikap dalam kalangan pelajar perlu diterapkan untuk memastikan sikap pelajar seiring dengan tahap amalan aktiviti fizikal. Pelajar perlu didedahkan dengan pelbagai program untuk meningkatkan kesedaran dan tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal.

Di samping itu, dapatan kajian ini bertentangan dengan Wan Nazaimoon Wan Mohamud et al. (2011) yang mendapati tidak terdapat hubungan antara sikap dengan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Pelajar mempunyai sikap suka memenuhi masa senggang dengan pelbagai amalan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen dan menggunakan komputer. Sikap negatif ini telah menyumbang kepada amalan yang rendah terhadap aktiviti fizikal dan menyebabkan pertambahan masalah kesihatan terutama berkaitan dengan pertambahan berat badan berlebihan. Pelbagai kemudahan aktiviti fizikal perlu disediakan untuk meningkatkan motivasi pelajar. Penglibatan aktiviti fizikal yang terancang menggunakan pelbagai kemudahan aktiviti fizikal akan dapat meningkatkan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Pelajar sewajarnya merancang masa senggang yang dilakukan dengan pelbagai amalan aktiviti kecergasan yang lebih berfaedah untuk mengatasi masalah kesihatan.

Agha et al. (2008) mendapati terdapat hubungan antara keberkesanan melakukan aktiviti fizikal dengan halangan-halangan yang wujud untuk

melakukan aktiviti fizikal yang berkesan. Kekangan masa adalah antara faktor utama yang menyebabkan kesukaran dalam melakukan aktiviti yang berkesan. Keletihan dan stres juga merupakan penyebab seseorang pelajar tidak dapat meluangkan masa untuk melakukan aktiviti fizikal. Penglibatan dalam aktiviti sedentari telah meningkat menyebabkan amalan aktiviti fizikal kurang diamalkan. Sikap negatif terhadap amalan aktiviti kecergasan yang semakin meningkat dikaitkan dengan penggunaan komputer. Kenyataan ini menyokong Martin et al. (2009), yang menyatakan bahawa masa senggang yang dipenuhi dengan pelbagai aktiviti yang tidak aktif seperti menonton televisyen dan permainan komputer menunjukkan amalan yang kekal dan konsisten tinggi dalam kalangan pelajar kolej.

Pengisian aktiviti dalam memenuhi masa senggang dipercayai mempunyai pengaruh yang positif terhadap status kesihatan dalam kalangan pelajar. *Centers of Disease Control and Prevention* (2009d) menekankan memenuhi masa senggang dengan amalan aktiviti riadah dan kegiatan rekreasi untuk kesihatan badan adalah amalan yang sangat berguna. Pelajar perlu membuat perancangan dan penjadualan waktu dalam mengisi masa senggang untuk mendisiplinkan diri dan tahu menggunakan masa dengan bijaksana. Amalan dan penglibatan aktif dalam memenuhi masa senggang boleh memberi manfaat yang banyak dalam membantu memperbaiki dan mengekalkan status kesihatan pelajar.

Dapatan kajian ini juga sejajar dengan (Oguntibeju et al., 2010; Haberman & Luffey, 1998) yang melaporkan aktiviti kampus yang dijalankan seiring dengan tuntutan dan tanggungjawab untuk menggalakkan dan mengutamakan pengurusan status kesihatan ke arah peningkatan amalan aktiviti fizikal. Pelbagai strategi tambahan digunakan untuk meningkatkan penglibatan pelajar. Seterusnya peningkatan dan pengekalan amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar kolej akan membantu meningkatkan status kesihatan yang lebih baik.

Merujuk kepada tahap sikap aktiviti fizikal, dapatan kajian menunjukkan pelajar mempunyai sikap aktiviti fizikal pada tahap sederhana. Dapatan kajian ini membuktikan sikap aktiviti fizikal mempunyai pengaruh terhadap amalan aktiviti fizikal. Manakala pelajar

menunjukkan tahap amalan aktiviti fizikal yang baik dan menepati keperluan asas bagi seorang pelajar. Amalan aktiviti fizikal yang mencukupi mendorong pelajar bergerak aktif dengan melakukan pelbagai aktiviti kecergasan terutama dalam memenuhi aktiviti masa senggang. Aktiviti seumpama ini mendatangkan faedah kecergasan menyeluruh termasuk jasmani, emosi, rohani dan intelek. Aktiviti fizikal dapat membina diri, memberi kecergasan, mengisi masa lapang dengan aktiviti yang menyeronokkan. Dengan melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti kecergasan membolehkan pelajar mendapat pengalaman baru di samping memperoleh nilai kemahiran dan sosial. Motivasi dan kesedaran antara penyebab terhadap sikap aktiviti fizikal pada tahap sederhana. Pelbagai kemudahan aktiviti fizikal perlu disediakan untuk meningkatkan motivasi dan kesedaran terhadap aktiviti fizikal. Dapatan ini mengukuhkan dapatan Chatzisarantis et al. (2005) yang menyatakan motivasi didapati menjadi faktor penyumbang yang paling penting dalam meramalkan sikap berkaitan dengan amalan aktiviti fizikal.

Pengaruh sikap aktiviti fizikal mempunyai kesan langsung paling ketara terhadap amalan aktiviti fizikal bagi keseluruhan responden kajian dan dapatan ini bersamaan dengan analisis regresi yang dilakukan. Mengabaikan aktiviti kecergasan fizikal dengan mengutamakan pelbagai aktiviti sedentari telah dikenal pasti menjadi penyebab kepada masalah kesihatan dalam kalangan pelajar. Disamping itu aktiviti sedentari yang diamalkan secara berlebihan boleh menjejaskan status kesihatan seseorang individu (Berkey et al., 2003 & Norman et al., 2005). Hamilton et al. (2008), menegaskan seseorang individu boleh melakukan aktiviti sedentari seperti melayari internet, menonton televisyen dan mendengar muzik tetapi hendaklah mengikut garis panduan yang ditetapkan. Oleh yang demikian, amat wajar pelajar memilih aktiviti fizikal yang lebih berfaedah dengan mengurangkan aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, mendengar muzik, bermain permainan video dan melayari internet. Pelajar hendaklah mengamalkan dan menjadikan aktiviti fizikal sebagai suatu rutin yang wajib dalam jadual harian. Amalan aktiviti fizikal secara konsisten mempunyai kesan positif ke atas aspek fizikal, mental dan sosial terhadap kesihatan individu. Pelbagai pihak hendaklah memainkan peranan dan tanggungjawab untuk memastikan dan menggalakkan pelajar untuk melakukan dan meluangkan lebih masa untuk melakukan aktiviti fizikal. Perkaitan rapat antara sikap dan amalan dalam aktiviti fizikal perlu diberi perhatian utama

dengan harapan pelajar dapat mengamalkan hidup yang cergas dan sihat sepanjang hayat. Aktiviti fizikal akan dapat membantu pelajar meningkatkan status kesihatan dengan lebih baik. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa semakin baik tahap sikap aktiviti fizikal, maka semakin baik amalan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Sikap yang baik akan mempengaruhi amalan aktiviti fizikal dan seterusnya akan meningkatkan status kesihatan pelajar. Selain itu semakin baik sikap pelajar terhadap kesedaran tentang keperluan melakukan aktiviti fizikal dan menangani halangan untuk melakukan aktiviti fizikal akan memperbaiki amalan aktiviti fizikal pelajar. Kesedaran sikap yang baik tentang aktiviti fizikal mempengaruhi amalan aktiviti fizikal seterusnya akan meningkatkan status kesihatan pelajar.

Kesimpulan

Secara keseluruhan sikap aktiviti fizikal mempunyai hubungan dan pengaruh terhadap amalan aktiviti fizikal pelajar Institut Pendidikan Guru Malaysia. Pemerihalan mengenai aktiviti fizikal dapat memberikan gambaran umum mengenai aspek-aspek kekuatan dan kelemahan sikap dan amalan aktiviti dalam kalangan pelajar. Dapatan ini amat berguna dan relevan dalam penyediaan dan perancangan strategi pelaksanaan perubahan yang berkesan. Selain itu, dapatan ini mampu menjadi garis panduan dalam usaha untuk melakukan penambahbaikan secara lebih terancang dan menepati sasaran. Kajian lanjutan perlu diteruskan agar penambahbaikan sentiasa relevan dengan keadaan semasa. Dicadangkan kajian seterusnya perlu menambahkan variabel pengetahuan terhadap kajian aktiviti fizikal pelajar. Kajian seterusnya juga perlu melibatkan lebih ramai sampel pelajar yang mengikuti Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan di IPGM seluruh Malaysia. Kajian yang lebih terperinci dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar bagi tujuan memperoleh dapatan yang lebih jitu secara keseluruhannya.

Rujukan

- Agha, M. T., Tavafian, S. A. S., & Hasani, L. (2008). Exercise self-efficacy, exercise perceived benefits and barriers among students in Hormozgan University of Medical Sciences. *Journal of Epidemiology*, 4, 9-15.
- Anand, T., Tanwar, S., Kumar, R., Meena, G. S., & Ingle, G. K. (2011). Knowledge, attitude, and level of physical activity among medical undergraduate students in Delhi. *Indian Journal of Medical Sciences*, 65(4), 133.
- Azwar Saifuddin. (2003). *Sikap manusia teori dan pengukurannya* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berkey, C., Rockett, H., Gillman, M., & Colditz, G. (2003). One-year changes inactivity and in inactivity among 10 to 15 year-old boys and girls: Relationship to change in body mass index. *Pediatrics*, 111, 836-843.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53 (1), 28-34.
- Buttriss, J. (2008). Taking the science forward: Public health implications. In: *Healthy Ageing: The role of nutrition and lifestyle. The Report of a British Nutrition Foundation Task Force*, (Buttriss, J., Stanner, S., & Thompson, R. eds). Oxford: Blackwell Publishing.
- Brevard, P. B., & Ricketts, C. D. (1996). Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. *Journal of the American Dietetic Association*, 96, 1, 35-38.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2009b). *Healthy people 2010/2020*. Retrieved on August 9, 2009 from <http://www.cdc.gov/nchs/hphome.htm>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2009d). Obesity and overweight: Defining overweight and obesity. Retrieved on August 11, 2009 from <http://www.cdc.gov/obesity/defining.html>.

- Chatzisarantis, N., Hagger, M., Biddle, S., & Smith, B. (2005). The stability of the attitude-(1), 49-61.
- Chu, A. H., & Moy, F. M. (2013). Reliability and validity of the Malay international physical activity questionnaire (IPAQ-M) among a Malay population in Malaysia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 1010539512444120.
- Dąbrowska-Galas, M., Plinta, R., Dąbrowska, J., & Skrzypulec-Plinta, V. (2013). Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Physical Therapy*, 93(3), 384-392.
- Department of Health. (2004). *At least five a week: A Report from the Chief Medical Officer*. London: Department of Health.
- Delahunty, L. M., Conroy, M. B., & Nathan, D. M. (2006). Psychological predictors of physical activity in the diabetes prevention program. *Journal of the American Medical Association*, 106, 698-705.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *The Cochrane Library*.
- Epstein, L. H., & Roemmich, J. N. (2001). Reducing sedentary behavior: Role in modifying physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29, 103-108.
- Fogelholm, M., & Kukkonen-Harjula, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain? A systematic review. *Obesity Review*, 1, 95-111.
- Foster, C., Hillsdon, M., Thorogood, M., Kaur, A., & Wedatilake, T. (2005). Interventions for promoting physical activity. *The Cochrane Library*.
- Gordon-Larsen, P. (2001). Obesity-related knowledge, attitude and behaviors in obese urban Philadelphia female adolescent. *Obesity Research*, 9 (2), 112-118.
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., Page, P., & Popkin, B. M. (2006). Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity obesity. *Pediatrics*, 117(2), 417-424.

- Giovanna, T., Marianna, G., Laura, M., Federica, C., & Stefania, S., (2008). Eating habits and behaviors, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian Population. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1), 31-43.
- Haberman, S., & Luffey, D. (1998). Weighing in college student's diet and exercise behaviors. *Journal of American College Health*, 46(4), 189-191.
- Hamilton, M., Healy, G., Dunstan, D., Zderic, T., & Owen, N. (2008). Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292-298.
- Haenle, M. M., Brockmann, S. O., Kron, M., Bertling, U., Mason, R. A., & Steinbach, G. (2006). Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. *BMC Public Health*, 6, 233.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2001). Researching leisure and physical activity with women of color: Issues and emerging questions. *Leisure Sciences*, 23, 21-34.
- Hill, J. O., & Wyatt, H. R. (2005). Role of physical activity in preventing and treating obesity. *Journal of Applied Physiology*, 99(2), 765-770.
- Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2006). State of the science: A focus on physical activity. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15, 40-8.
- Huang, Terry T-K., Harris, K. J., Lee, R. E, Nazir, N., Born, W., & Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health* 52(2), 83-86.
- Ishee, J. H. (2001). Research notes: Television and physical activity. *The Chronicle of Physical Education in Higher Education*, 12(3), 14-15.
- Jackson, R., Berry, T., & Kennedy, M. (2009). The relationship between lifestyle and campus eating behaviors in male and female university students. *College Student Journal*, 43(3), 860-871.

- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2003). *Sihat Sepanjang Hayat. Kementerian Kesihatan Malaysia, Bahagian Pendidikan Kementerian Kesihatan Malaysia., T/P&P: 64/2003(250,000).*
- Krejcie, R., & Morgan, D. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lekhray Rampal, Sanjay Rampa, Geok Lin Khor, Azhar Md Zain, Shafie Ooyub, Ramlee Rahmat, Sirajoon Noor Ghani & Jayanthi
- Krishnan. (2007). A National study on the prevalence of obesity among 16127 Malaysians. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(3), 561-566.
- Lim Khong Chiu. (2004). *Pengaruh sikap, motivasi dan efikasi-kendiri terhadap penyertaan aktiviti fizikal masa senggang di kalangan pelajar universiti awam tempatan* (Doctoral dissertation, Tesis Ph.D yang tidak diterbitkan), Universiti Sains Malaysia.
- Lim Khong Chiu. (2009). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 24, 1-15.
- Lim Khong Chiu., & Kalsom Kayat. (2010). Psychological determinants of leisure time physical activity participation among public university students in Malaysia. *AJTLHE: ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 2(2), 35-49.
- Martin, C. K., Coulon, S. M., Markward, N., Grenway, F. L., & Anton, S. D. (2009). Association between energy intake and viewing television, distractibility and memory for advertisements. *American Journal of Clinical Nutrition*, 89(1), 37- 44.
- Md Safian Mohd Tajuddin. (2007). *Kesan aspek kesihatan terhadap produktiviti dalam kalangan pensyarah maktab perguruan*. (Tesis Sarjana) Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Ismail Noor, Chee, S. S., Nawai, H., Yusoff K., Lim, T. O & James, P. T. (2002). Obesity in Malaysia. *Obesity Reviews*, 3, 203-208.

- Muhammed Kassim, R. N., Rahni, M. A., & Ahmad, H. (2005). *Exercise behavior and factors preventing participation in activity among college students*. Development and Commercialization, Universiti Teknologi MARA. Institute of Research.
- Norman, G., Schmid, B., Sallis, J., Calfas, K., & Patrick, K. (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviors. *American Academy of Pediatrics, 116*(4), 16, 908-916.
- Norimah A. Karim, Hwong C. S., Liew, W. C., Ruzita, A. T., Siti Sa'adiah, H. N., & Ismail, M. N. (2010). Message of the newly Proposed Malaysian Dietary Guidelines (MDG): Do adults in Kuala Lumpur understand them? *Malaysian Journal of Nutrition, 16*(1), 113-213.
- Oguntibeju, O. O., Orisatoki, R. O., and Truter, E. J. (2010). The relationship between body mass index and physical activities among medical students in Saint Lucia. *Pakistan Journal of Medical Sciences, 26*(4), 827-831.
- Pon Lai Wan, Mirnalini Kandiah & Mohd Nasir Mohd Taib. (2004). Body image perception, dietary practices and physical activity of overweight Malaysian female adolescent. *Malaysian Journal of Nutrition, 10*(2), 131-137.
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2005). Weight changes, exercise and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health, 53*(5), 245-251.
- Ransdell, L. B., Oakland, D., & Taylor, A. (2003). Increasing physical activity in girls and women: Lessons learned from the DAMET project. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 74*(1), 37-44.
- Sallis J., Prochaska J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medical Science Sports Exercise, 32*(3), 963-75.
- Scully, M., Dixon, H., White, V., & Beckmann, K. (2007). Dietary, physical activity and sedentary behavior among Australian secondary students in 2005. *Health Promotion International, 22*(3), 236-245.

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence-based recommendations for physical activity in youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Tormo, M. J., Navarro, C., Chirlaque, M. D., Barbar, X., Agudo, A., Amiano, P., Barricate, A., Beguiristain, J. M., Dorronsoro, M., Gonzalez, C. A., Martinez, C., Quiros, J. R. & Rodriguez, M. I. (2003). Physical sports activity during leisure time and dietary intake of foods and nutrients in a large Spanish cohort. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 47-67.
- Trust for America's Health. (2009). *Fast in fat: How obesity policies are failing in America 2009*. Retrieved on July 13, 2009 from <http://healthyamericans.org/reports/obesity2009/>.
- Valli, L. (2007). The changing roles of teachers in an era of high-stakes accountability. *American Educational Research Journal* , 44(3), 519-558.
- Wan Nazaimoon Wan Mohamud, Kamarul Imran Musa, Amir Sharifuddin Md Khir, Aziz al-Safi Ismail, Ikram Shah Ismail, Khalid Abdul Kadir, & Wan Mohamad Wan Bebakar. (2011). Prevalence of overweight and obesity among adult Malaysian: An update. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(1), 35-41.
- Wee Eng Hoe. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan*. Shah Alam: Karisma Publications.
- WHO. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. *WHO Technical Report series 916*. World Health Organization, Geneva.
- WHO. (2004). Diet, nutritional the prevention of chronic disease. *WHO Technical report series 916*. Geneva Switzerland.
- WHO. (2005). Make every mother and child count. Geneva 27, Switzerland: World Health Organization 1211.
- WHO. (2011). *Physical inactivity: A global public health problem*. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html. [Accessed2011].

Yahya Buntat & Mohd Rozikin Mohd Mokhtar. (2010). *Persepsi pelajar Kolej Tuanku Canselor Universiti Teknologi Malaysia terhadap pengaruh amalan pemakanan, amalan riadah, amalan pengurusan masa dan amalan persekitaran terhadap berat badan*. Universiti Teknologi Malaysia: Fakulti Pendidikan, 1-9.