

Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik yang Mempengaruhi Penglibatan Pelajar UKM untuk Melakukan Aktiviti Fizikal

Zul Fadhli Abd Aziz
Universiti Kebangsaan Malaysia
E-mail: zulfadhli1981@gmail.com

Norlena Salamuddin
Universiti Kebangsaan Malaysia
E-mail: lena@ukm.edu.my

Abstract

Physical activities are activities that every individual has to commit to doing every day. But, it also depends on various motives of student involvement. This study is conducted to identify the intrinsic and extrinsic motivational factors that influence Universiti Kebangsaan Malaysia students' involvement in physical activities. 400 UKM students involving 200 male and 200 female students were chosen as the main respondents for this study. For the purpose of conducting this study, a questionnaire which was modified from the Exercise Motivations Inventory and Participation Motivation Questionnaire was employed to assess the intrinsic and extrinsic motivational factors that affect their involvement in physical activities. Results from this study exposed that the highest mean value for extrinsic motivational factor is related to health and fitness ($M = 4.37$) while for extrinsic motivational factor, the highest is peers and friends ($M = 3.97$). Findings from this study also revealed that there is a significant difference in their involvement centred on intrinsic motivational factor of health and fitness ($t = -5.05, p < 0.05$) and the motivational factor related to the physical body ($t = -6.51, p < 0.05$) based on gender. While on the extrinsic motivational factor aspect, it revealed that only the family factor ($t = -6.98, p < 0.05$) showed a significant difference based on gender. Next, this study also found that the intrinsic motivational factor related to the physical body (52%) is the leading motivational factor that has left the biggest impact on students' involvement while for the extrinsic motivational factor aspect, the role of the university (40%) is the leading factor when student involvement is of concern. The findings from this study is hoped to assist the university and UKM's Sports Centre in planning activities, seminars and facilities that may benefit in attracting students' interests and also expose them to the importance of healthy living and having a healthy lifestyle.

Keywords: intrinsic factors, extrinsic factors, physical activity

Abstrak

Aktiviti fizikal merupakan aktiviti yang harus dilakukan oleh setiap individu setiap hari. Namun ia bergantung kepada banyak motif penglibatan pelajar. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) untuk melakukan aktiviti fizikal. Seramai 400 pelajar UKM yang terdiri daripada 200 lelaki dan 200 perempuan telah dijadikan sebagai responden utama dalam penyelidikan ini. Bagi tujuan kajian ini, soal selidik yang diubah suai daripada *Exercise Motivations Inventory* dan *Participation Motivation Questionnaire* telah diguna pakai bagi menguji faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal. Hasil kajian mendapati nilai min yang tertinggi bagi faktor motivasi intrinsik adalah faktor berkaitan kesihatan dan kecergasan ($M = 4.37$) manakala untuk faktor ekstrinsik pula ialah faktor rakan-rakan ($M = 3.97$). Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi penglibatan yang bermotifkan faktor motivasi intrinsik kesihatan dan kecergasan ($t = -5.05, p < 0.05$) dan faktor motivasi berkaitan tubuh badan ($t = -6.51, p < 0.05$) berdasarkan jantina. Manakala untuk faktor motivasi ekstrinsik menunjukkan hanya faktor keluarga ($t = -6.98, p < 0.05$) menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan berdasarkan jantina. Seterusnya, kajian ini menunjukkan bahawa faktor motivasi intrinsik berkaitan tubuh badan (52%) merupakan faktor motivasi yang paling menyumbang kepada

impak penglibatan pelajar manakala untuk faktor motivasi ekstrinsik menunjukkan faktor peranan Universiti (40%) adalah faktor yang paling menyumbang kepada penglibatan pelajar. Dapatan kajian ini diharap dapat membantu pihak Universiti dan Pusat Sukan UKM bagi menyediakan aktiviti, seminar dan kemudahan yang boleh menarik minat serta memberi pendedahan tentang kepentingan amalan budaya yang sihat di kalangan pelajar.

Kata Kunci: faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, aktiviti fizikal

1.0 Pengenalan

Aktiviti fizikal adalah aktiviti atau perkara yang penting dalam kehidupan harian individu. Merujuk kepada Clare (2009) beliau menyatakan kebaikan melakukan aktiviti fizikal boleh membawa manfaat kepada seseorang individu dan juga dapat memerangi pelbagai penyakit dan keadaan yang menjejaskan kesihatan fizikal dan mental. Walaupun hubungan di antara aktiviti fizikal dan kesihatan yang telah diketahui kesannya dengan jelas, keperluan untuk meningkatkan tahap aktiviti fizikal di kalangan rakyat Malaysia yang masih belajar tidak lagi ditekankan. Penurunan dalam aktiviti fizikal ketika belajar adalah perkara yang sering dilakukan oleh setiap individu yang menyambung pelajaran di peringkat Universiti. Motivasi untuk menjadi aktif secara fizikal perlu difahami dengan jelas.

Penglibatan dalam aktiviti fizikal telah dibuktikan dapat meningkatkan tahap kecergasan dan keyakinan diri seseorang dari segi rohani dan jasmani (Yahya dan Norevinar 2013). Selain itu, aktiviti fizikal juga dapat membantu seseorang pelajar itu sihat dan cergas semasa belajar di dalam kelas (Michelle, Jacquelynne dan Caroline 2007). Dewasa ini terdapat begitu banyak kegiatan bagi membentuk individu yang lengkap samada dari segi fizikal, mental, sosial dan rohani. Aktiviti fizikal atau sukan adalah salah satu bidang yang dapat membantu memperlengkapkan individu agar menjadi insan yang berguna. Terdapat pelbagai jenis aktiviti fizikal. Diantaranya ialah seperti berjoging, berenang, berbasikal, melakukan senam robik, berkayak, mendaki gunung dan sebagainya.

Menurut Byfield (2003), beliau melihat penglibatan pelajar terhadap aktiviti fizikal hanya kerana mahu tampak kelihatan kurus dan tidak begitu mementingkan penjagaan kesihatan. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik memainkan peranan yang penting bagi melihat faktor yang mempengaruhi pelajar-pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal. Namun begitu, faktor motivasi juga dapat mengekalkan tahap psikologi dan sosiologi pelajar terhadap kepentingan aktiviti fizikal (Mohd Sofian Bin Omar 2003). Hasil yang positif didapati daripada penglibatan pelajar terhadap aktiviti fizikal ialah mereka dapat mengurangkan gejala negatif seperti merokok, terhindar daripada penyakit-penyakit berbahaya, lumba haram, berjudi dan sebagainya (Muhammad Rafee 1990). Apabila pelajar dapat melihat kesan yang baik apabila mereka melakukan aktiviti fizikal, ini akan membuatkan mereka lebih gemar dan kerap melakukan aktiviti fizikal sebagai salah satu perkara wajib untuk menjaga kesihatan mereka (Schofield 2001).

Menurut Landers dan Arent (2007) yang mendapati fungsi kognitif individu dapat dipertingkatkan dengan menurunkan tahap kebimbangan dan kemurungan serta meningkatkan perasaan ke arah yang lebih positif melalui aktiviti fizikal dan senaman. Ini menunjukkan dengan melakukan

aktiviti fizikal dapat meningkatkan prestasi pelajar dari segi fizikal dan mental dalam menghadapi cabaran di institusi pengajian. Kebanyakan penyakit di kalangan manusia pada hari ini dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sihat seperti kurang senaman, merokok, memakan makanan yang tidak seimbang dan penyalahgunaan dadah. Daripada kajian yang dijalankan oleh Ainsworth (2000), didapati pengamalan gaya hidup yang tidak sihat merupakan salah satu antara sepuluh sebab utama punca kematian dengan lebih dua juta kematian di kaitkan dengan kurang bersenam.

Aktiviti fizikal juga dapat memberi faedah kepada individu untuk mengatasi dan melawan masalah kesihatan fizikal dan mental yang semakin membimbangkan pada zaman ini. Hubungan di antara aktiviti fizikal dan tahap kesihatan telah dibuktikan melalui kajian yang lepas, tetapi tahap penglibatan pelajar terhadap aktiviti fizikal masih rendah dan perlu dipertingkatkan dari masa ke semasa. Budaya melakukan aktiviti fizikal perlu diberi penekanan yang berat daripada pihak universiti dan pihak kementerian bagi melahirkan pelajar yang baik dari segi ilmu pengetahuan dan tahap kesihatan sekaligus dapat mengurangkan tahap obesiti rakyat Malaysia yang semakin membimbangkan (Kementerian Kesihatan Malaysia 2013).

Pengurangan aktiviti fizikal di Universiti sedikit sebanyak menyebabkan kurangnya penglibatan daripada golongan dewasa kerana pada mereka aktiviti fizikal tidak memberi kesan yang mendalam kepada kesihatan mereka. Faktor motivasi perlu diperluaskan kepada semua golongan tentang kepentingannya kepada kesihatan setiap individu. Kebiasaanya, faktor-faktor yang paling mempengaruhi penglibatan pelajar terhadap fizikal aktiviti ialah tahap imej sendiri, sokongan daripada rakan-rakan dan sokongan daripada ibu bapa (Clare 2009).

Kajian ini bertujuan untuk menyelidik faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar-pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) untuk melakukan aktiviti fizikal. Tujuan penyelidikan ini adalah untuk memberi maklumat dan garis panduan kepada Pusat Sukan di Universiti untuk merangka projek atau program yang dapat menarik minat pelajar di UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. Selain itu, kajian ini juga dapat memberi maklumat yang sangat berguna kepada kerajaan dan organisasi mengenai faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mempengaruhi pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal. Kajian ini juga ingin mengenal pasti faktor motivasi yang paling menyumbang kepada penglibatan pelajar-pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. Oleh itu, Pihak Universiti dan Pusat Sukan akan mengambil pendekatan yang serius bagi menyediakan keperluan yang dikehendaki oleh responden sebagai contoh menyediakan aktiviti yang bersesuaian untuk disertai oleh pelajar tanpa mengganggu masa belajar mereka. Ini penting kerana amalan budaya yang sihat dapat membantu dan meningkatkan kualiti pembelajaran setiap pelajar.

2.0 Metodologi Kajian

Kajian yang dijalankan ini merupakan kajian deskriptif yang berbentuk tinjauan. Kajian kuantitatif merupakan suatu kajian yang menggunakan data numerik selama proses kajian dijalankan bermula dengan proses pengumpulan data, analisis data dan rumusan tentang data (Arikunto 2006). Ciri yang dikaji biasanya berbentuk fizikal yang nyata seperti bilangan pelajar, bilangan penduduk dan lain-lain manakala kaedah tinjauan sampel adalah tinjauan yang dilakukan terhadap sebahagian populasi yang dikaji (Mohd Najib Abdul Ghafar 2003).

Populasi ialah kumpulan sasaran pengkaji bagi membolehkan sesuatu dapatan kajian itu diaplikasikan (Fraenkel & Wallen 2006). Populasi pelajar UKM, Bangi adalah melebihi 15,000 pelajar. Bagi tujuan kajian ini, mengikut kepada Krejcie and Morgan (1970), sampel kajian seramai 400 pelajar UKM dipilih daripada kolej-kolej yang terdapat di UKM, Bangi. Sebanyak 1000 soal selidik telah diedarkan kepada setiap kolej dan pengkaji hanya memilih 400 sahaja soal selidik responden secara rawak daripada jumlah keseluruhan borang soal selidik yang diedarkan. Responden ini terdiri daripada 200 pelajar lelaki dan 200 pelajar perempuan dari setiap kolej yang berbeza.

Instrumen kajian yang digunakan untuk mengumpul data dalam kajian ini adalah berdasarkan soalan kaji selidik yang disediakan oleh penyelidik. Soal selidik ini diadaptasi daripada instrumen soal selidik "*Exercise Motivations Inventory*" (EMI) yang dibentuk oleh David Markland and Lew Hardy (1993) dan "*Participation Motivation Questionnaire*" yang dibentuk oleh McCullagh, Matzkanin, Shaw, & Maldonado (1993). Proses terjemahan soal selidik ini telah disahkan oleh Pusat Pengajian Bahasa, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia.

Responden dikehendaki menjawab soal selidik pada masa tersebut dan menyerahkan semula setelah selesai menjawab. Ketika mengedarkan borang soal selidik, pengkaji menerangkan serba ringkas kepada responden tujuan kajian ini dijalankan dan cara untuk menjawab soal selidik tersebut. Pengkaji menentukan pemilihan sampel secara rawak dari setiap kolej iaitu pengkaji mengedarkan soal selidik kepada pelajar-pelajar lelaki dan perempuan yang dijumpai di kawasan kolej mereka. Responden tidak dibenarkan berbincang dengan rakan-rakan mereka semasa menjawab soal selidik. Menurut Fraenkel dan Wallen (2006), kajian rintis ialah kajian percubaan yang di buat secara kecilan dengan tujuan mengenal pasti kelemahan instrumen kajian dan tatacara kajian. Sebelum pengumpulan data sebenar dijalankan, satu kajian rintis akan dijalankan bagi memastikan kesesuaian kandungan soal selidik. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk meneliti taburan demografi pelajar-pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia.

3.0 Dapatan Kajian

Hasil analisis deskriptif demografi pelajar-pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia yang tinggal di kolej kediaman dan mengikuti pelbagai bidang kursus pengajian melibatkan frekuensi atau jumlah responden (n) serta peratusan bagi setiap kategori jantina, umur, bangsa,

tahap pendidikan dan jenis aktiviti fizikal. Dapatan kajian menunjukkan responden yang menjawab soal selidik ini terdiri daripada 200 orang pelajar lelaki (50%) dan 200 orang perempuan (50%). Didapati seramai 6 orang responden berumur 18-20 tahun (1.5%), 273 orang responden berumur 21-23 tahun (68.3%), 100 orang responden berumur 24-26 tahun (25.0%), 21 orang responden berumur 27-29 tahun (5.3%) dan tiada responden yang berumur 30 tahun ke atas.

Seramai 52 orang pelajar (13.0%) daripada Cina, 60 orang pelajar (15.0%) daripada India, 288 orang pelajar (72.0%) daripada Melayu dan tiada responden daripada bangsa lain-lain. Terdapat 12 orang pelajar (3.0%) daripada Diploma, Sarjana Muda mencatat responden yang tertinggi dengan 298 orang pelajar (74.5%), 84 orang pelajar (21.0%) daripada Sarjana dan hanya 6 orang pelajar (1.5%) daripada Doktor Falsafah. Didapati seramai 144 orang responden (36.0%) memilih jogging sebagai aktiviti fizikal yang diminati, 20 orang responden (5.0%) memilih berbasikal, 130 orang responden (32.5%) memilih senamrobik, 43 orang responden (10.8%) memilih berenang, 22 orang responden (5.5%) memilih badminton dan 41 orang responden (10.3%) memilih futsal sebagai aktiviti yang diminati mereka. Jadual 1 menunjukkan analisis deskriptif demografi responden kajian.

Jadual 1: Analisis deskriptif demografi responden kajian

Kategori	Kumpulan	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	200	50
	Perempuan	200	50
Indeks Jisim Tubuh	Lelaki		
	Kurang Berat	40	20.0
	Normal	90	45.0
	Berat Berlebihan	50	25.0
	Obes	20	10.0
	Perempuan		
	Kurang Berat	90	45.0
	Normal	30	15.0
Berat Berlebihan	40	20.0	
Obes	40	20.0	
Umur	18 hingga 20 tahun	6	1.5
	21 hingga 23 tahun	273	68.3
	24 hingga 26 tahun	100	25.0
	27 hingga 29 tahun	21	5.2
Bangsa	Cina	52	13.0
	India	60	15.0
	Melayu	288	72.0
Tahap Pendidikan	Diploma	12	3.0
	Sarjana Muda	298	74.5
	Sarjana	84	21.0
	Doktor Falsafah	6	5.0
Jenis Aktiviti	Joging	144	36.0
	Berbasikal	20	5.0

	Senamrobik	130	32.5
	Berenang	43	10.8
	Badminton	22	5.5
	Futsal	41	10.2

Jumlah keseluruhan responden yang dipilih. Seramai 119 orang pelajar (18 lelaki dan 101 perempuan) melakukan aktiviti fizikal kurang daripada 2 jam seminggu, 123 orang pelajar (48 lelaki dan 75 perempuan) melakukan aktiviti fizikal diantara 2-3 jam seminggu, 77 orang pelajar (58 lelaki dan 19 perempuan) melakukan aktiviti fizikal diantara 3-4 jam seminggu, 58 orang pelajar (56 lelaki dan 2 perempuan) melakukan aktiviti fizikal diantara 4-5 jam seminggu dan 23 orang pelajar (20 lelaki dan 3 perempuan) melakukan aktiviti fizikal lebih daripada 5 jam seminggu. Jadual 2 menunjukkan analisis mengikut purata masa melakukan aktiviti.

Jadual 2: Analisis mengikut purata masa melakukan aktiviti fizikal

Purata masa	Responden (Lelaki)	Responden (Perempuan)	Jumlah	Peratusan (%)
< 2 jam seminggu	18	101	119	29.5
2-3 jam seminggu	48	75	123	31.0
3-4 jam seminggu	58	19	77	19.3
4-5 jam seminggu	56	2	58	14.5
> 5 jam seminggu	20	3	23	5.8
Jumlah	200	200	400	100

Hasil kajian mendapati bahawa faktor motivasi intrinsik yang mempengaruhi pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. Secara keseluruhan, responden dilihat menyatakan penilaian ke arah setuju bagi setiap penilaian kategori soalan di mana nilai min menghampiri nilai 4 iaitu bersetuju. Hasil analisis yang dikenal pasti, nilai min bagi sub-kategori faktor motivasi intrinsik yang paling rendah ialah kemahiran dan kepakaran ($M = 4.14$, $SP = 0.734$). Diikuti dengan faktor berkaitan tubuh badan ($M = 4.18$, $SP = 0.774$). Seterusnya, faktor minat dan keseronokan ($M = 4.19$, $SP = 0.655$) dan nilai min yang tertinggi bagi faktor motivasi intrinsik yang mempengaruhi pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal ialah berkaitan kesihatan dan kecergasan dengan nilai min ($M = 4.37$, $SP = 0.678$). Bagi faktor motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. Hasil analisis yang dikenal pasti, nilai min bagi sub-kategori faktor motivasi ekstrinsik yang paling rendah ialah kemudahan fasiliti sukan ($M = 3.78$, $SP = 0.644$). Diikuti dengan faktor keluarga ($M = 3.81$, $SP = 0.860$). Seterusnya, faktor motivasi ekstrinsik peranan Universiti ($M = 3.88$, $SP = 0.837$) dan nilai min yang tertinggi bagi faktor motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal ialah faktor rakan-rakan dengan nilai min ($M = 3.97$, $SP = 0.736$). Jadual 3 menunjukkan hasil analisis faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi pelajar UKM dalam penglibatan aktiviti fizikal.

Jadual 3: Analisis faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal

Kategori	n	Min	Sisihan Piawai
Faktor Intrinsik			
Kesihatan dan Kecergasan	400	4.37	0.678
Minat dan Keronokan	400	4.19	0.655
Kemahiran dan Kepakaran	400	4.14	0.734
Berkaitan Tubuh Badan	400	4.18	0.774
Faktor Ekstrinsik			
Keluarga	400	3.81	0.860
Rakan	400	3.97	0.736
Kemudahan Fasiliti	400	3.78	0.644
Peranan Universiti	400	3.88	0.837

Analisis statistik inferens menggunakan kaedah Ujian-t Sampel Bebas terhadap kategori berat badan pelajar-pelajar UKM menunjukkan nilai $t(398) = 14.2$, $p = 0.01$ ($P < 0.05$) adalah signifikan. Terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan kekerapan masa pelajar-pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Ia menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang tinggi antara kekerapan masa atau purata masa pelajar lelaki dan perempuan Universiti Kebangsaan Malaysia di mana kita dapati pelajar lelaki lebih kerap meluangkan masa melakukan aktiviti fizikal berbanding pelajar perempuan. Dapatan juga menunjukkan nilai min dan sisihan piawai bagi pelajar lelaki ($M = 3.06$, $SP = 1.13$) dan perempuan ($M = 1.66$, $SP = 0.81$). Jadual 4 menunjukkan hubungan antara kekerapan masa pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal mengikut jantina.

Jadual 4: Hubungan kekerapan masa pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal mengikut jantina

Elemen	Jantina	n	Min	Sisihan Piawai	Df	Nilai-t	Sig.
Kekerapan masa	Lelaki	200	3.06	1.13	398	14.2	0.01
	Perempuan	200	1.66	0.81			

Ujian-t Sampel Bebas terhadap faktor motivasi intrinsik kesihatan dan kecergasan menunjukkan nilai $t(398) = -5.05$, $p = 0.00$ ($P < 0.05$) adalah signifikan. Terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi intrinsik pelajar-pelajar UKM. Kaedah Ujian-t Sampel Bebas terhadap faktor motivasi intrinsik minat dan keseronokan menunjukkan nilai $t(398) = -4.22$, $p = 0.09$ ($P > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi intrinsik pelajar-pelajar UKM. Hasil dapatan bagi faktor kemahiran dan kepakaran menunjukkan nilai $t(398) = -3.98$, $p = 0.46$ ($P > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi intrinsik pelajar-pelajar UKM. Manakala hubungan antara faktor berkaitan tubuh badan menunjukkan nilai $t(398) = -6.51$, $p = 0.01$ ($P < 0.05$) adalah signifikan. Terdapat perbezaan yang signifikan di

antara jantina dengan faktor motivasi intrinsik pelajar-pelajar UKM. Jadual 5 merupakan hubungan antara faktor intrinsik dan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal.

Jadual 5: Ujian-t sampel Bebas berkaitan dengan faktor intrinsik dengan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal

Motif	n	Min	Sisihan Piawai	Df	Nilai-t	Sig.
Kesihatan dan Kecergasan						
Lelaki	200	4.20	0.78	398	-5.05	0.00
Perempuan	200	4.53	0.50			
Minat dan Keseronokan						
Lelaki	200	4.06	0.72	398	-4.22	0.09
Perempuan	200	4.33	0.55			
Kemahiran dan Kepakaran						
Lelaki	200	4.00	0.75	398	-3.98	0.46
Perempuan	200	4.29	0.69			
Berkaitan Tubuh Badan						
Lelaki	200	3.94	0.85	398	-6.51	0.01
Perempuan	200	4.42	0.60			

Kaedah analisis statistik inferens menggunakan kaedah Ujian-t Sampel Bebas terhadap faktor motivasi ekstrinsik keluarga menunjukkan nilai $t(398) = -6.98$, $p = 0.01$ ($P < 0.05$) adalah signifikan. Terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi ekstrinsik pelajar-pelajar UKM. Ujian-t Sampel Bebas terhadap faktor motivasi ekstrinsik rakan-rakan menunjukkan nilai $t(398) = -4.89$, $p = 0.11$ ($P > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi ekstrinsik pelajar-pelajar UKM. Faktor kemudahan fasiliti sukan menunjukkan nilai $t(398) = -6.11$, $p = 0.11$ ($P > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi ekstrinsik pelajar-pelajar UKM dan peranan universiti menunjukkan nilai $t(398) = -4.99$, $p = 0.06$ ($P > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina dengan faktor motivasi ekstrinsik pelajar-pelajar UKM. Jadual 6 menunjukkan hasil ujian-t sampel bebas ke atas faktor ekstrinsik dengan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal.

Jadual 6: ujian-t sampel bebas ke atas faktor ekstrinsik dengan motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal

Motif	n	Min	Sisihan Piawai	Df	Nilai-t	Sig.
Keluarga						
Lelaki	200	3.52	0.85	398	-6.98	0.01
Perempuan	200	4.09	0.77			
Rakan-rakan						

Lelaki	200	3.79	0.71	398	-4.89	0.111
Perempuan	200	4.14	0.72			
Kemudahan fasiliti sukan						
Lelaki	200	3.59	0.63	398	-5.11	0.114
Perempuan	200	3.97	0.60			
Peranan Universiti						
Lelaki	200	3.68	0.86	398	-4.99	0.06
Perempuan	200	4.09	0.76			

4.0 Perbincangan

Dapatan analisis kajian menunjukkan min tertinggi bagi faktor motivasi intrinsik ialah faktor kesihatan dan kecergasan ($M = 4.37$) dan diikuti oleh faktor minat dan keseronokan. Ini menunjukkan majoriti pelajar-pelajar UKM bersetuju bahawa penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal adalah disebabkan faktor kesihatan dan kecergasan serta faktor minat dan keseronokan. Kajian lepas juga menunjukkan oleh Dora (2010), beliau menyatakan penglibatan dalam senaman dan sukan telah dikenal pasti sebagai faktor penting untuk mengurangkan pelbagai penyakit yang berbahaya seperti sakit jantung, darah tinggi, obesiti, kanser dan masalah mental. Pengkaji terdahulu juga bersetuju iaitu bersukan dan bersenam adalah baik untuk kesihatan fizikal dan mental (Corbin & Le Masurier 2006). Ini menunjukkan pelajar-pelajar sedar akan kepentingan melakukan aktiviti fizikal ini dari segi penjagaan kesihatan. Namun begitu, faktor-faktor lain seperti berkaitan tubuh badan serta kemahiran dan kepakaran juga mempunyai nilai min yang tinggi yang menunjukkan pelajar-pelajar UKM juga bersetuju bahawa faktor-faktor ini mempengaruhi penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Kajian lepas menunjukkan sesuatu aktiviti sukan yang diceburi akan jadi lebih bermakna dan menarik jika kita mengetahui dan menguasai ilmu sukan dari segi teknik, taktik dan kemahiran pergerakan (Gill 1983 dipetik dari Mohd Salleh 2005). Walaubagaimanapun, Berger dan Tobar (2007) berpendapat, aktiviti fizikal mempunyai pertalian dengan kualiti kehidupan seseorang termasuk meningkatkan fungsi fizikal, kesihatan yang baik, pengurusan tekanan dan eustres, keseronokan dan memberi pelbagai makna kepada individu.

Selain itu, dapatan kajian untuk faktor motivasi ekstrinsik pula menunjukkan min tertinggi ialah faktor rakan-rakan ($M = 3.97$) dan diikuti oleh faktor peranan Universiti. Ini menunjukkan majoriti pelajar-pelajar UKM bersetuju bahawa penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal dipengaruhi oleh faktor rakan-rakan dan peranan Universiti. Dapatan ini seumpama dengan Ryan (2006), di mana para penyelidik psikologi menyatakan bahawa faktor-faktor seperti hubungan interpersonal dengan jurulatih, rakan-rakan dan sebagainya merupakan motivasi penglibatan individu dalam sukan dan aktiviti fizikal. Selain itu, menurut pengkaji lepas yang lain Woods (1998), beliau menerangkan sosialisasi adalah proses di mana seseorang itu akan mempelajari norma kehidupan dan nilai kebudayaan masyarakat. Ini menunjukkan aktiviti fizikal adalah satu-satunya cara menerapkan nilai-nilai murni di kalangan individu yang terlibat. Disiplin diri yang tinggi, berkeyakinan, kerjasama, semangat berpasukan, dan sebagainya merupakan nilai-nilai yang penting dalam

pembentukan diri individu. Namun begitu, faktor-faktor lain seperti kemudahan fasiliti sukan dan keluarga juga menunjukkan nilai min yang sederhana tinggi yang menunjukkan faktor ini sedikit sebanyak mempengaruhi pelajar-pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal.

Analisis ujian-t sampel bebas mendapati terdapat perbezaan yang signifikan bagi kekerapan masa pelajar-pelajar UKM ($t = 14.2$, $p < 0.05$) berdasarkan jantina. Dapatan ini menunjukkan faktor jantina mempengaruhi kekerapan masa pelajar-pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. Pelajar lelaki menunjukkan nilai skor yang sangat tinggi ($M = 3.06$) iaitu 3-4 jam seminggu berbanding dengan penglibatan pelajar perempuan ($M = 1.66$) iaitu kurang dari 2 jam seminggu dalam melakukan aktiviti fizikal. Ini menunjukkan jurang perbezaan masa yang tinggi dalam melakukan aktiviti fizikal di kalangan pelajar lelaki dan perempuan UKM. Hasil kajian lepas di dapati lebih 60% wanita di Amerika tidak melakukan senaman seperti yang disyorkan berbanding dengan lelaki dan 25% tidak aktif sama sekali (Centre and Disease Control and Prevention 2001).

Analisis ujian-t sampel bebas mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara penglibatan pelajar lelaki dan pelajar perempuan bagi faktor motivasi intrinsik kesihatan dan kecergasan ($t = -0.05$, $p < 0.05$) dan faktor berkaitan tubuh badan ($t = -6.51$, $p < 0.05$) sahaja. Manakala, min bagi faktor motivasi intrinsik kesihatan dan kecergasan untuk pelajar lelaki ($M = 4.20$) dan pelajar perempuan ($M = 4.53$). Manakala min bagi faktor berkaitan tubuh badan untuk pelajar lelaki ($M = 3.94$) dan pelajar perempuan ($M = 4.42$). Dapatan ini disokong oleh kajian yang dijalankan oleh Courneya, Mackey & Bell (2003), beliau menyatakan senaman dan aktiviti fizikal dapat membantu golongan wanita dalam memulihkan penyakit kanser. Ini menunjukkan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal pelajar-pelajar lelaki dan perempuan dapat menjaga kesihatan mereka dan tubuh badan mereka daripada terdedah kepada penyakit berbahaya. Pada umumnya, pelajar-pelajar UKM juga mengambil berat tentang penampilan diri mereka supaya sentiasa kelihatan menarik daripada pandangan orang sekeliling. Namun begitu, tidak ada perbezaan yang signifikan antara jantina bagi faktor motivasi intrinsik minat dan keseronokan serta kemahiran dan kepakaran.

Ujian-t sampel bebas digunakan untuk melihat perbezaan antara faktor motivasi ekstrinsik pelajar-pelajar UKM dalam melakukan aktiviti fizikal berdasarkan jantina. Analisis ujian-t sampel bebas mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara penglibatan pelajar lelaki dan perempuan bagi faktor keluarga ($t = -6.98$, $p < 0.05$). Manakala, min bagi faktor motivasi ekstrinsik keluarga untuk pelajar lelaki ($M = 3.52$) dan pelajar perempuan ($M = 4.09$). Merujuk kepada min tersebut dilihat pelajar perempuan lebih dipengaruhi dan bermotivasi melakukan aktiviti fizikal kerana dipengaruhi oleh keluarga dari segi sokongan dan pendedahan awal tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal berbanding pelajar lelaki. Faktor sokongan keluarga adalah seumpama kajian Robert (1996), yang mana beliau menyatakan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal adalah disebabkan oleh budaya dan latar belakang keluarga mereka yang sentiasa mengamalkan budaya yang sihat. Sokongan dan dorongan keluarga adalah faktor utama penglibatan remaja dalam sukan dan aktiviti fizikal. Ini

menunjukkan pelajar-pelajar mendapat pendedahan awal tentang mengamalkan budaya yang sihat dan aktif adalah dari keluarga mereka.

5.0 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, melakukan aktiviti fizikal merupakan salah satu cara untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat di kalangan pelajar-pelajar UKM. Kekurangan melakukan aktiviti fizikal adalah satu masalah yang telah dikenal pasti di kalangan pelajar-pelajar UKM kerana hasil kajian didapati peratusan bilangan pelajar lelaki dan perempuan yang melakukan aktiviti fizikal kurang dari dua jam seminggu adalah kedua tertinggi. Ini menunjukkan kurangnya kesedaran tentang kepentingan menjaga kesihatan dengan melakukan aktiviti fizikal di kalangan pelajar-pelajar UKM. Terdapat pelbagai faktor yang mempengaruhi penglibatan pelajar-pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal dari segi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Kajian ini menunjukkan diantara faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik, faktor yang paling mempengaruhi atau menyumbang kepada penglibatan pelajar ialah berkaitan tubuh badan iaitu terdapat di dalam faktor motivasi intrinsik.

Kajian lanjutan perlu dijalankan dengan lebih menyeluruh dan terperinci bagi melihat daripada aspek yang berbeza sejauh mana kesan atau sumbangan faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar-pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal. Pengkaji juga mencadangkan agar menggunakan konsep teori yang berbeza bagi mengenal pasti faktor-faktor lain yang memberi kesan atau sumbangan kepada penglibatan pelajar-pelajar UKM dalam melakukan aktiviti fizikal. Struktur kategori motivasi perlu diteroka dengan lebih mendalam bagi mengukuhkan nilai motivasi yang menjadi tunjang kepada penglibatan mereka.

Selain itu, pengkaji juga mencadangkan agar lebih banyak kajian yang dibuat dengan lebih luas dan terbuka. Kajian yang dijalankan haruslah ke atas populasi yang lebih besar lagi iaitu bukan terhad pada satu Universiti sahaja tapi pada Universiti-Universiti yang lain. Sebagai contoh, perbezaan faktor motivasi pelajar-pelajar IPTA dan IPTS untuk melakukan aktiviti fizikal dan mengenal pasti sumbangan faktor berkenaan kepada penglibatan mereka. Kajian ini juga boleh diperluaskan kepada Politeknik, Matrikulasi dan institusi-institusi pengajian yang lain. Menurut Ahmad Shalaby (2001), berpendapat sukan dan aktiviti fizikal yang mencergaskan tubuh badan dan akal fikiran manusia adalah perkara yang perlu bagi setiap manusia dan ia merupakan unsur terpenting dalam hidup manusia.

Rujukan

- Ahmad Shalaby (2001). *Kehidupan Sosial Dan Pemikiran Islam*. Terjemahan: Muhammad Labib. Singapura: Pustaka Nasional.
- Ainsworth, B. (2000) Issues In Assessment Of Physical Activity On Women. *Education Journal*, 71, 37 - 42.

- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed. Ke-6. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta
- Berger, B. G. & Tobar, D. A. (2007) *Physical Activity And Quality Of Life: Key Considerations*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 598-620). New York: Wiley & Sons.
- Byfield dan Jennifer Anderson (2001) *Using Self-Efficacy And A Transtheoretical Model To Develop A Physical Activity Intervention For Obese Women*. *American Journal of Health Promotion*: July/August 2003, Vol. 17, No. 6, pp. 373-381.
- Centre and Disease Control and Prevention (2001): *National Vital Statistical Report*. United States Life Tables 1998. Atlanta, GA.
- Clare, H. (2009). *Establishing A Successful Physical Activity Program To Recruit And Retain Women*. 269 – 282.
- Corbin, C. B. & Le Masurier, G. C. (2006). *Top 10 Reasons For Quality Physical Education*. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77, 44-52.
- Courneya, Mackey, Bell, Jones and Field (2003) *Randomized Controlled Trial Of Exercise Training In Postmenopausal Breast Cancer Survivors: Cardiopulmonary And Quality Of Life Outcomes*, *Journal of Clinical Oncology*.
- David Markland & Lew Hardy (1993) *The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development And Validity Of A Measure Of Individuals' Reasons For Participation In Regular Physical Exercise*. Publication: *Personality and Individual Difference*.
- Dora, A. P. (2010) *What Motivates Young Latina Females Along The U.S. Mexico Border Region To Participate In Team Sports?* Unpublished M.A, The University of Texas at El Paso, United States -- Texas. 30 (3): 293-297.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006) *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York McGraw-Hill.
- Gill, D.L, Gross, J.B & Huddleston, S (1983). *Participation Motivation In Youth Sports*. *International Journal Of Sport Psychology*, 14, 4-14.
- Kementerian Kesihatan Malaysia, (2013) *Tahap Obesiti Yang Membimbangkan*. Diambil pada 25 Mei 2018 dari Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia. www.moh.gov.my
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970) *Determining Sample Size For Research Activities*. *Educational and Psychological Measurement*.

- Landers, D.M. & Arent, S.M. (2007) Physical Activity And Mental Health. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 469-491). New York: Wiley & Sons.
- McCullagh, Matzkanin, Shaw, & Maldonado (1993) Motivation For Participation In Physical Activity. Human Kinetic Publisher.
- Michelle, L. S., Jacquelynn, S. E., & Caroline, R. R. (2007) Type Of Physical Activity Goal Influences Participation In Healthy Midlife Women (PhD). 59: 33-39
- Mohd Salleh Aman (2005) Asas Pengurusan Sukan. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Mohd. Sofian Omar Fauzee (2003) Pendekatan Sosio-Psikologi Dalam Sukan. Penerbitan Salafi: Sepang.
- Mohamad Najib Abdul Ghafar. (2003) Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan. Skudai: Penerbit UTM.
- Muhammad Rafee (1990) Mengkaji Faktor-Faktor Mahasiswa Dan Mahasiswi Program Sarjana Muda Sains Dengan Pendidikan Dalam Kegiatan Luar Bilik Kuliah: Kuala Lumpur: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Robert J. Brustad (1996) Attraction To Physical Activity In Urban Schoolchildren: Parental Socialization And Gender Influences Research Quarterly For Exercise And Sport. 67 (3).
- Ryan, E. R. (2006) Disentangling Motivation, Intention And Planning In The Physical Activity Domain. Journal of sport psychology & exercise, 7(1): 15-27.
- Schofield, K., Schofield, (2001) Adolescent Girls And Inactivity: Insights From The Central Queensland Adolescent Physical Activity And Nutrition Study. ACHPER Healthy Lifestyle Journal, 49 (2), 17- 22.
- Woods, B. (1998) Applying Psychology To Sport. London: Hodder & Stoughton.
- Yahya Buntat & Norervinar Jailani (2010) Penglibatan Pelajar Wanita Tahun Akhir Fakulti Pendidikan Dalam Aktiviti Sukan Di UTM, 1-8.