



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

***PERAMAL TINGKAH LAKU KEINGINAN PENGLIBATAN DALAM  
AKTIVITI SUKAN DI LUAR WAKTU PERSEKOLAHAN DALAM  
KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH***

***CHUN CHENG CHUAN***

**FPP 2015 20**



**PERAMAL TINGKAH LAKU KEINGINAN PENGLIBATAN DALAM  
AKTIVITI SUKAN DI LUAR WAKTU PERSEKOLAHAN DALAM  
KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH**

Oleh  
**CHUN CHENG CHUAN**

**Tesis ini Dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah,  
Universiti Putra Malaysia sebagai Memenuhi Keperluan untuk  
Ijazah Doktor Falsafah**

**Julai 2015**

Semua bahan yang terkandung dalam tesis ini, termasuk tanpa had teks, logo, ikon, gambar dan semua karya seni lain, adalah bahan hak cipta Universiti Putra Malaysia kecuali dinyatakan sebaliknya. Penggunaan mana-mana bahan yang terkandung dalam tesis ini dibenarkan untuk tujuan bukan komersil daripada pemegang hak cipta. Penggunaan komersil bahan hanya boleh dibuat dengan kebenaran bertulis terdahulu yang nyata daripada Universiti Putra Malaysia.

Hak cipta © Universiti Putra Malaysia



## DEDIKASI

Ditujukan khas untuk :

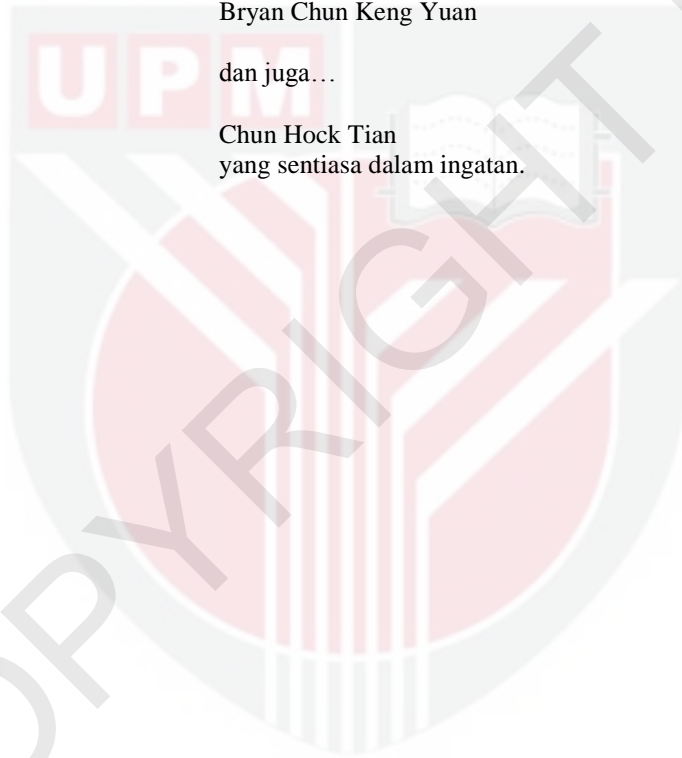
Profesor Dr Aminuddin Yusof, Dr Chee Chen Soon dan Dr Maria Chong Abdullah

Teristimewa untuk keluarga tercinta,

Tan Foo Haa  
Lee Siew Im  
Calvin Chun Keng Keong  
Alvern Chun Keng Hern  
Bryan Chun Keng Yuan

dan juga...

Chun Hock Tian  
yang sentiasa dalam ingatan.



Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia  
Sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Doktor Falsafah

**PERAMAL TINGKAH LAKU KEINGINAN PENGLIBATAN DALAM  
AKTIVITI SUKAN DI LUAR WAKTU PERSEKOLAHAN DALAM  
KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH**

Oleh

**CHUN CHENG CHUAN**

**Julai 2015**

**Pengerusi : Profesor Aminuddin Bin Yusof, PhD**

**Fakulti : Pengajian Pendidikan**

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* dengan keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah. Kajian ini menggunakan pendekatan *Self-Determination Theory (SDT)*, Model Komitmen Sukan (MKS) dan *Theory Planned Behavior (TPB)* untuk mengkaji tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Kajian ini berbentuk kajian deskriptif yang melibatkan 1311 orang murid daripada 16 buah sekolah. Instrumen kajian terdiri daripada Skala Motivasi Rekreasi (Pelletier et al., 1995), Skala Model Komitmen Sukan (Scanlan et al., 1993) dan Skala *Theory Planned Behavior* (Cunningham & Kwon, 2003). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi seperti frekuensi, peratusan, min, sisihan piawai, ujian t, ujian ANOVA dan Regresi Berganda. Subjek kajian terdiri daripada seramai 1311 orang murid sekolah menengah. Jumlah subjek kajian adalah 49.9% murid lelaki (n = 654) dan murid perempuan ialah 50.1% (n = 657). Majoriti subjek adalah murid Melayu (n = 866, 72.4%), diikuti oleh murid Cina (n = 207, 17.3%), murid kaum lain-lain (n = 88, 7.4%) dan murid India (n = 35, 2.9%).

Kajian mendapati 1/3 murid sekolah menengah adalah tidak aktif penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Manakala, 56.5% murid sekolah menengah mempunyai tahap tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan yang tinggi, 36.4% pada tahap sederhana dan 7.1% pada tahap rendah. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan terhadap keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan berdasarkan jantina dan kaum. Tahap keinginan penglibatan murid lelaki dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan adalah lebih tinggi daripada murid perempuan. Murid Melayu dan murid kaum lain-lain didapati menunjukkan keinginan yang lebih tinggi untuk terlibat dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan berbanding dengan murid Cina.

Di samping itu, dapatan kajian menunjukkan motivasi intrinsik, norma subjektif dan sikap mempunyai hubungan yang signifikan dengan keinginan penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan. Analisis regresi menunjukkan peramal terbaik keinginan penglibatan pada masa hadapan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan bagi murid lelaki, murid

perempuan, murid Melayu dan murid bukan Melayu adalah norma subjektif, sikap dan pelaburan peribadi. Kajian ini menyumbang secara teoretikal dan praktikal bagi mencadangkan langkah intervensi untuk meningkatkan penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.



Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia  
in fulfilment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy

**PREDICTORS OF BEHAVIORAL INTENTION TO PARTICIPATE  
IN AFTER SCHOOL SPORTS ACTIVITIES AMONG  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

By

**CHUN CHENG CHUAN**

**July 2015**

**Chairman : Professor Aminuddin Bin Yusof, PhD**  
**Faculty : Educational Studies**

This descriptive study aims to examine the relationship between motivation, sports commitment and determinants of the Theory of Planned Behaviour with the behavioural intention to participate in after school sports activities among secondary school students in Malaysia. It utilised the Self Determination Theory (SDT), Sport Commitment Model (SCM) and Theory of Planned Behaviour (TPB) in examining the behavioural intention of the students to participate in after school sports activities. The Recreation Motivation Scale (Pelletier et al., 1995), Sports Commitment Model Scale (Scanlan et al., 1993) and Theory of Planned Behaviour Scale (Cunningham & Kwon, 2003) were used to gather data which were then analysed using descriptive and inference statistics. A total of 1,311 students from 16 secondary schools in Malaysia participated in the study : 49.9% (n = 654) of which were male and 50.1% (n = 657) were female. Majority of the respondents were Malays (n = 866, 72.4%), and this was followed by Chinese (n = 207, 17.3%), other races (n = 88, 7.4%) and Indian (n = 35, 2.9%).

The findings showed that one third of the students did not participate actively in after school sports activities although 56.5% displayed high behavioural intention to do so. The remaining 36.4% and 7.1% of the students showed a moderate and low intention level, respectively. The findings also showed the existence of a significant difference in the behavioural intention between the different genders and races. Male students showed higher behavioural intention than the female students, and Malay students and students from other races showed a higher behavioural intention than the Chinese students.

In addition, findings indicate that intrinsic motivation, subjective norms and attitude have a significant relationship with the behavioural intention to participate in after school sports activities among these students. The multiple regression analysis carried out provides evidence that the best predictor of behavioural intention to participate in after school sports activities among the male, female, Malay and the non-Malay students were subjective norms, attitudes and personal investments. This study is of significant importance as it provides further theoretical and practical information that would help to increase student participation in after school sports activities through effective interventions measures.

## PENGHARGAAN

Saya berasa amat bersyukur dan terima kasih di atas izinNYA dapat saya menempuhi suatu proses pembelajaran yang penuh mencabar dan bermakna sehingga membolehkan saya menyiapkan tesis ini dengan jayanya.

Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Profesor Dr. Aminuddin Bin Yusof selaku Pengerusi Jawatankuasa Penyeliaan tesis di atas bimbingan dan tunjuk ajar yang diberikan kepada saya untuk menyempurnakan tesis ini. Ucapan penghargaan dan terima kasih juga kepada Dr. Chee Chen Soon dan Dr. Maria Chong Abdullah selaku Ahli Jawatankuasa Penyeliaan yang tidak jemu memberikan tunjuk ajar dan dorongan kepada saya sepanjang tempoh pengajian saya.

Penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bahagian Tajaan Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia yang memberikan saya bantuan biasiswa melalui Hadiah Latihan Persekutuan, semua pensyarah dan kakitangan Jabatan Pengajian Sukan, Fakulti Pengajian Pendidikan, pengetua-pengetua, guru-guru dan murid-murid sekolah menengah yang membantu dalam proses menyiapkan penyelidikan ini serta rakan-rakan seperjuangan di UPM yang sentiasa membantu dan berkongsi ilmu sepanjang tempoh pengajian.

Penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada ibu yang dikasihi, Tan Foo Haa yang sentiasa mendoakan kejayaan anak-anaknya. Tidak dilupakan isteri yang tercinta, Lee Siew Im, yang sentiasa memberi semangat dan motivasi atas kejayaan ini. Buat anak-anakku yang dikasihi, Calvin Chun Keng Keong, Alvern Chun Keng Hern dan Bryan Chun Keng Yuan terima kasih atas sokongan yang diberikan. Semoga anda semua akan memperoleh kejayaan yang serupa pada masa akan datang.

Tidak dilupakan ucapan terima kasih kepada sesiapa sahaja yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menyiapkan tesis ini. Jasa baik anda amat dihargai dan diucapkan ribuan terima kasih.



Saya mengesahkan bahawa satu Jawatankuasa Peperiksaan Tesis telah berjumpa pada 28 Julai 2015 untuk menjalankan peperiksaan akhir bagi Chun Cheng Chuan bagi menilai tesis beliau yang bertajuk “Peramal Tingkah Laku Keinginan Penglibatan dalam Aktiviti Sukan di luar Waktu Persekolahan dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah” mengikut Akta Universiti dan Kolej Universiti 1971 dan Perlembagaan Universiti Putra Malaysia [P.U.(A) 106] 15 Mac 1998. Jawatankuasa tersebut telah memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahi ijazah Doktor Falsafah.

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan Tesis adalah seperti berikut :

**Tengku Fadilah binti Tengku Kamalden, PhD**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Pengerusi)

**Soh Kim Geok, PhD**

Profesor Madya  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Pemeriksa Dalam)

**Salleh bin Abd Rashid, PhD**

Profesor  
Universiti Malaysia Perlis  
Malaysia  
(Pemeriksa Luar)

**Shaharudin bin Abd. Aziz, PhD**

Profesor  
Universiti Pendidikan Sultan Idris  
Malaysia  
(Pemeriksa Luar)

---

**ZULKARNAIN ZAINAL, PhD**

Profesor dan Timbalan Dekan  
Sekolah Pengajian Siswazah  
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : 05 November 2015

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk Ijazah Doktor Falsafah. Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

**Aminuddin bin Yusof, PhD**

Profesor  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Pengerusi)

**Chee Chen Soon, PhD**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Ahli)

**Maria Chong binti Abdullah, PhD**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia  
(Ahli)

---

**BUJANG KIM HUAT , PhD**

Profesor dan Dekan  
Sekolah Pengajian Siswazah  
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : 12 November 2015

## Perakuan pelajar siswazah

Saya memperakui bahawa:

- tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain;
- hak milik intelek dan hak cipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- kebenaran bertulis daripada penyelia dan Pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperoleh sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- tiada plagiat atau pemalsuan/fabrikasi data dalam tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) dan Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012. Tesis telah diimbaskan dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan : \_\_\_\_\_ Tarikh : 05 Disember 2015

Nama dan No. Matrik : Chun Cheng Chuan (GS 29997)

**Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyeliaan:**

Dengan ini, diperakuan bahawa:

- penyelidikan dan penulisan tesis ini adalah di bawah seliaan kami;
- tanggungjawab penyeliaan sebagaimana yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Nama Pengerusi  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Nama Ahli  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Nama Ahli  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

## ISI KANDUNGAN

|  | Muka Surat |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK</b>   | i          |
| <b>ABSTRACT</b>  | iii        |
| <b>PENGHARGAAN</b>   | iv         |
| <b>PENGESAHAN</b>  | v          |
| <b>PERAKUAN</b>  | vii        |
| <b>SENARAI JADUAL</b>  | xii        |
| <b>SENARAI RAJAH</b>   | xv         |
| <b>SENARAI SINGKATAN</b>   | xvi        |
| <br>   |            |
| <b>BAB</b>   |            |
| <b>1 PENDAHULUAN</b>   | <b>1</b>   |
| 1.1 Pengenalan   | 1          |
| 1.2 Pernyataan Masalah   | 4          |
| 1.3 Objektif Kajian  | 6          |
| 1.4 Persoalan Kajian   | 6          |
| 1.5 Hipotesis Kajian   | 7          |
| 1.6 Kepentingan kajian   | 9          |
| 1.7 Limitasi Kajian  | 10         |
| 1.8 Delimitasi   | 11         |
| 1.9 Definisi Operasional   | 11         |
| 1.10 Rumusan   | 13         |
| <br>   |            |
| <b>2 SOROTAN LITERATUR</b>   | <b>14</b>  |
| 2.1 Pendahuluan  | 14         |
| 2.2 Definisi Aktiviti Rekreasi   | 14         |
| 2.2.1 Rekreasi sebagai satu set aktiviti   | 15         |
| 2.2.2 Rekreasi sebagai “sikap khas” atau satu tahap minda  | 15         |
| 2.2.3 Rekreasi sebagai satu tahap Keadaan  | 16         |
| 2.2.4 Hubungan antara Kerja-rekreasi-kerja   | 16         |
| 2.3 Perbezaan antara Kesenggangan, Bermain, Aktiviti Fizikal dan Sukan                                     | 16         |
| 2.4 Konsep <i>flow</i> dalam Aktiviti Sukan  | 18         |
| 2.5 Manfaat dan Kebaikan Aktiviti Sukan  | 21         |
| 2.6 Kekangan dalam Aktiviti Sukan  | 22         |
| 2.7 Penglibatan dalam Aktiviti Sukan   | 23         |
| 2.8 Kajian tentang Motivasi Penglibatan dalam Aktiviti Sukan   | 26         |
| 2.8.1 Teori Pencapaian Matlamat  | 27         |
| 2.8.2 Model Trans-Teori  | 27         |
| 2.8.3 Teori Skema  | 28         |
| 2.8.4 Model Ekologi  | 29         |
| 2.8.5 <i>Self Determination Theory (SDT)</i>   | 30         |
| 2.8.6 Komitmen dan “Komitmen Sukan”  | 32         |
| 2.8.7 “ <i>Theory of Planned Behavior</i> ” ( <i>TPB</i> )   | 36         |
| 2.9 Kajian tentang hubungan Penentu <i>TPB</i> dan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan | 39         |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 2.10     | Kajian tentang hubungan faktor motivasi dan Penglibatan dalam aktiviti sukan | 43         |
| 2.11     | Kajian tentang hubungan faktor komitmen dan penglibatan dalam aktiviti sukan | 45         |
| 2.12     | Kerangka Teori Kajian  | 48         |
| 2.13     | Kerangka Konsep Kajian   | 50         |
| 2.14     | Kesimpulan Sorotan Literatur   | 52         |
| <b>3</b> | <b>METODOLOGI KAJIAN</b>   | <b>54</b>  |
| 3.1      | Pendahuluan  | 54         |
| 3.2      | Reka Bentuk Kajian   | 54         |
| 3.3      | Populasi dan Subjek  | 54         |
| 3.4      | Saiz Sampel dan Kuasa Statistik  | 55         |
| 3.5      | Kaedah Persampelan   | 56         |
| 3.6      | Instrumen Kajian   | 59         |
| 3.7      | Kajian Rintis  | 63         |
|          | 3.7.1 Kesahan Instrumen Kajian   | 64         |
|          | 3.7.2 Kebolehpercayaan Instrumen Kajian                                      | 66         |
| 3.8      | Prosedur Pengumpulan Data  | 68         |
| 3.9      | Analisis Penerokaan Data   | 69         |
| 3.10     | Penganalisan Data  | 70         |
| 3.11     | Rumusan  | 74         |
| <b>4</b> | <b>DAPATAN KAJIAN</b>  | <b>75</b>  |
| 4.1      | Pengenalan   | 75         |
| 4.2      | Andaian normaliti  | 75         |
|          | 4.2.1 Skewness dan Kurtosis  | 75         |
|          | 4.2.2 Boxplots   | 76         |
|          | 4.2.3 <i>Normal Probability Plot</i>   | 77         |
|          | 4.2.4 <i>Detrended Q-Q Normal Plots</i>                                      | 77         |
| 4.3      | Ujian <i>Levene's test of Equality of Variances</i>                          | 78         |
| 4.4      | Andaian Analisis Regresi Berganda  | 79         |
| 4.5      | Analisis Kesahan dan Kebolehpercayaan  | 81         |
|          | 4.5.1 Analisis Faktor Kajian Sebenar   | 81         |
|          | 4.5.2 Analisis Kebolehpercayaan Kajian Sebenar                               | 88         |
| 4.6      | Analisis Utama Kajian Sebenar  | 91         |
| <b>5</b> | <b>PERBINCANGAN, IMPLIKASI, CADANGAN KAJIAN DAN KESIMPULAN</b>               | <b>143</b> |
| 5.1      | Pendahuluan  | 143        |
| 5.2      | Perbincangan   | 144        |
|          | 5.2.1 Tahap Penglibatan Aktiviti Sukan Semasa                                | 144        |
|          | 5.2.2 Tahap TLKPAS pada Masa Hadapan   | 145        |
|          | 5.2.3 Perbezaan TLKPAS (Jantina, Umur, Kaum)                                 | 146        |
|          | 5.2.4 Hubungan antara faktor motivasi dan TLKPAS                             | 148        |
|          | 5.2.5 Hubungan antara faktor komitmen sukan dan TLKPAS                       | 152        |
|          | 5.2.6 Hubungan antara faktor <i>TPB</i> dan TLKPAS                           | 154        |
|          | 5.2.7 Peramal terbaik bagi TLKPAS  | 157        |

|       |                                      |     |
|-------|--------------------------------------|-----|
| 5.3   | Model TLKPAS                         | 161 |
| 5.3.1 | Model TLKPAS bagi Murid Lelaki       | 161 |
| 5.3.2 | Model TLKPAS bagi Murid Perempuan    | 162 |
| 5.3.3 | Model TLKPAS bagi Murid Melayu       | 163 |
| 5.3.4 | Model TLKPAS bagi Murid Bukan Melayu | 163 |
| 5.3.5 | Kesimpulan                           | 164 |
| 5.4   | Implikasi Teoretikal                 | 165 |
| 5.5   | Implikasi Praktikal                  | 166 |
| 5.6   | Cadangan Kajian Lanjutan             | 170 |
| 5.7   | Rumusan                              | 170 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>RUJUKAN</b>            | 172 |
| <b>LAMPIRAN</b>           | 187 |
| <b>BIODATA PELAJAR</b>    | 236 |
| <b>SENARAI PENERBITAN</b> | 237 |

## SENARAI JADUAL

| Jadual  | Muka Surat |
|---|------------|
| 3.1 Ringkasan saiz sampel berdasarkan jadual penentuan saiz sampel Cohen (1992)   | 55         |
| 3.2 Saiz sampel berdasarkan Tingkatan (sebuah sekolah)  | 56         |
| 3.3 Jumlah saiz sampel  | 56         |
| 3.4 Prosedur persampelan pelbagai tingkat : Persampelan rawak kluster dan persampelan rawak mudah   | 57         |
| 3.5 Dimensi Skala Motivasi Rekreasi   | 60         |
| 3.6 Pekali Alpha Cronbach bagi Skala Motivasi Rekreasi  | 60         |
| 3.7 Dimensi Skala Model Komitmen Sukan  | 61         |
| 3.8 Pekali Alpha Cronbach bagi Skala Model Komitmen Sukan   | 62         |
| 3.9 Dimensi Skala <i>TPB</i>  | 63         |
| 3.10 Pekali Alpha Cronbach bagi <i>TPB</i>  | 63         |
| 3.11 Keputusan Kajian Rintis  | 67         |
| 3.12 Teknik Analisis Data Mengikut Persoalan dan Hipotesis Kajian   | 72         |
| 4.1 Pekali “Skewness” dan “Kurtosis”  | 76         |
| 4.2 Analisis Ujian Levene bagi Pemboleh Ubah Tingkah Laku Keinginan Penglibatan berdasarkan Jantina, Umur dan Kaum                        | 78         |
| 4.3 Ujian Collineariti Bagi Pemboleh Ubah Peramal TLKPAS  | 81         |
| 4.4 Analisis Faktor Item Skala Motivasi Rekreasi  | 83         |
| 4.5 Analisis Faktor Item Skala Model Komitmen Sukan   | 85         |
| 4.6 Analisis Faktor Item Skala <i>TPB</i>   | 87         |
| 4.7 Pekali Alpha Skala Motivasi Rekreasi  | 88         |
| 4.8 Pekali Alpha Skala Model Komitmen Sukan   | 89         |
| 4.9 Pekali Alpha Skala <i>TPB</i>   | 90         |
| 4.10 Jumlah Keseluruhan Responden Kajian  | 92         |
| 4.11 Analisis Deskriptif Demografi Responden Kajian   | 92         |
| 4.12 Taburan Skor faktor Motivasi Bagi Responden Kajian   | 93         |
| 4.13 Taburan Skor faktor Komitmen Sukan Bagi Responden Kajian   | 94         |
| 4.14 Taburan Skor Penentu <i>TPB</i> Bagi Responden Kajian  | 95         |
| 4.15 Klasifikasi Jumlah Aktiviti Sukan Mingguan Dalam Empat Kategori  | 96         |
| 4.16 Tahap Penglibatan Aktiviti Sukan Semasa di luar Waktu Persekolahan dalam kalangan Murid Sekolah Menengah                             | 96         |
| 4.17 Tingkah Laku Keinginan Penglibatan Aktiviti Sukan di luar Waktu Persekolahan pada Masa Hadapan dalam kalangan Murid Sekolah Menengah | 98         |
| 4.18 Ujian- <i>t</i> bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Sekolah Menengah berdasarkan Jantina  | 100        |
| 4.19 Ujian ANOVA Bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Sekolah Menengah berdasarkan Umur   | 102        |
| 4.20 Ujian ANOVA Bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Sekolah Menengah berdasarkan Kaum   | 103        |
| 4.21 Ujian Berganda <i>Post Hoc Tukey HSD</i> Bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Sekolah Menengah berdasarkan Kaum                          | 104        |



|      |  |     |
|------|--|-----|
| 4.22 | Hubungan antara Faktor Motivasi dan TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah                      | 106 |
| 4.23 | Hubungan antara Faktor Motivasi dan TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah                   | 106 |
| 4.24 | Hubungan antara Faktor Motivasi dan TLKPAS dalam kalangan Murid Kaum Melayu Sekolah Menengah                 | 107 |
| 4.25 | Hubungan antara Faktor Motivasi dan TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah                | 108 |
| 4.26 | Hubungan antara faktor Komitmen Sukan dan TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah                | 109 |
| 4.27 | Hubungan antara Faktor Komitmen Sukan dan TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah             | 110 |
| 4.28 | Hubungan antara Faktor Komitmen Sukan dan TLKPAS dalam kalangan Murid Melayu Sekolah Menengah                | 112 |
| 4.29 | Hubungan antara Faktor Komitmen Sukan dan TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah          | 113 |
| 4.30 | Hubungan antara Penentu <i>TPB</i> dan TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah                   | 114 |
| 4.31 | Hubungan antara Penentu <i>TPB</i> dan TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah                | 115 |
| 4.32 | Hubungan antara Penentu <i>TPB</i> dan TLKPAS dalam kalangan Murid Melayu Sekolah Menengah                   | 117 |
| 4.33 | Hubungan antara Penentu <i>TPB</i> dan TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah             | 117 |
| 4.34 | Peramal Terbaik bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah                                     | 120 |
| 4.35 | Persamaan Regresi TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah  | 121 |
| 4.36 | Analisis Varian Regresi Pelbagai TLKPAS dalam kalangan Murid Lelaki Sekolah Menengah                         | 122 |
| 4.37 | Peramal Terbaik bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah                                  | 124 |
| 4.38 | Persamaan Regresi TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah                                     | 125 |
| 4.39 | Analisis Varian Regresi Pelbagai TLKPAS dalam kalangan Murid Perempuan Sekolah Menengah                      | 126 |
| 4.40 | Peramal Terbaik bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Melayu Sekolah Menengah                                     | 127 |
| 4.41 | Persamaan Regresi TLKPAS dalam kalangan Murid Melayu Sekolah Menengah  | 129 |
| 4.42 | Analisis Varian Regresi Pelbagai TLKPAS dalam kalangan Murid Melayu Sekolah Menengah                         | 130 |
| 4.43 | Peramal Terbaik bagi TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah                               | 131 |
| 4.44 | Persamaan Regresi TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah                                  | 133 |
| 4.45 | Analisis Varian Regresi Pelbagai TLKPAS dalam kalangan Murid Bukan Melayu Sekolah Menengah                   | 134 |
| 4.46 | Rumusan Dapatan Kajian Melalui Analisa Ujian <i>t</i> Sampel Bebas dan Ujian Anova Satu Hala (Hipotesis 1-3) | 135 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 4.47 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 4-9)   | 136 |
| 4.48 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 10-15) | 137 |
| 4.49 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 16-29) | 138 |
| 4.50 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 30-43) | 139 |
| 4.51 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 44-49) | 140 |
| 4.52 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 50-55) | 141 |
| 4.53 | Rumusan Dapatan Kajian Analisi Regresi Pelbagai (Hipotesis 56-59) | 142 |



## SENARAI RAJAH

| Rajah   | Muka Surat |
|---|------------|
| 2.1 <i>Self Determination Theory</i>  | 32         |
| 2.2 Model Komitmen Sukan (Scanlen et al., 1993)   | 36         |
| 2.3 “ <i>Theory of Planned Behavior</i> ” (TPB) (Ajzen, 1991)   | 37         |
| 2.4 Model Hubungan antara Motivasi dan Kesan diubahsuai oleh Chen (2009)  | 41         |
| 2.5 Model Penglibatan Aktiviti Fizikal oleh Supavitipatana et al. (2012)  | 42         |
| 2.6 Model Komitmen Sukan (Scanlen et al., 2009)   | 46         |
| 2.7 Model Akhir yang diubahsuai oleh Weiss et al. (2010)  | 47         |
| 2.8 Kerangka Teori Kajian   | 48         |
| 2.9 Kerangka Konsep Kajian  | 52         |
| 3.1 Kaedah persampelan kelompok pelbagai tingkat  | 58         |
| 4.1 Boxplot bagi TLKPAS   | 76         |
| 4.2 Normal Probability Plots Bagi TLKPAS  | 77         |
| 4.3 Detrended Normal Q-Q Plot Bagi TLKPAS   | 78         |
| 4.4 Plot Kumulatif Kebarangkalian Bagi TLKPAS   | 79         |
| 4.5 Plot Sebaran Residual Bagi TLKPAS   | 79         |
| 4.6 Screen Plot bagi Faktor Skala Motivasi Rekreasi   | 84         |
| 4.7 Screen Plot bagi Faktor Skala Model Komitmen Sukan  | 86         |
| 4.8 Screen Plot bagi Faktor Skala <i>TPB</i>  | 88         |
| 4.9 <i>Boxplot</i> Min Tingkah Laku Keinginan Penglibatan Aktiviti Sukan di luar Waktu Persekolahan pada Masa Hadapan bagi Murid Lelaki dan Perempuan | 100        |
| 4.10 Min Tingkah Laku Keinginan Penglibatan Aktiviti Sukan di luar Waktu Persekolahan pada Masa Hadapan berdasarkan Kumpulan Umur                     | 101        |
| 4.11 Min Tingkah Laku Keinginan Penglibatan Aktiviti Sukan di luar Waktu Persekolahan pada Masa Hadapan berdasarkan Kaum                              | 103        |

## SENARAI SINGKATAN

|            |  |
|------------|--|
| WHO        | <i>“World <u>H</u>ealth <u>O</u>rganization”</i>   |
| CDC        | <i>“Centers for <u>D</u>isease <u>C</u>ontrol and <u>P</u>revention”</i>   |
| NASPE      | <i>“National Association for Sport and Physical Education”</i>   |
| KSSR       | <u>K</u> urikulum <u>S</u> tandard <u>S</u> ekolah <u>R</u> endah  |
| KPM        | <u>K</u> ementerian <u>P</u> endidikan <u>M</u> alaysia  |
| Dasar 1M1S | <u>D</u> asar <u>S</u> atu <u>M</u> urid <u>S</u> atu <u>S</u> ukan  |
| SDT        | <u>S</u> elf <u>D</u> etermination <u>T</u> heory  |
| MKS        | <u>M</u> odel <u>K</u> omitmen <u>S</u> ukan   |
| TPB        | <u>T</u> heory <u>P</u> lanned <u>B</u> ehavior  |
| TLKPAS     | <u>T</u> ingkah <u>L</u> aku <u>K</u> einginan <u>P</u> englibatan <u>A</u> ktiviti <u>S</u> ukan di luar Waktu Persekolahan |
| USDHHS     | <i>United State <u>D</u>eartment of <u>H</u>ealth and <u>H</u>uman <u>S</u>ervices</i>                                       |
| FIFA       | <i>Federation <u>I</u>nternational <u>F</u>ootball <u>A</u>ssociation</i>  |
| PT3        | <u>P</u> entaksiran <u>T</u> ingkatan 3  |
| SPM        | <u>S</u> ijil <u>P</u> elajaran <u>M</u> alaysia   |
| SMR        | <u>S</u> kala <u>M</u> otivasi <u>R</u> ekreasi  |
| SMKS       | <u>S</u> kala <u>M</u> odel <u>K</u> omitmen <u>S</u> ukan   |
| STPB       | <u>S</u> kala <u>T</u> heory <u>P</u> lanned <u>B</u> ehavior  |
| JPN        | <u>J</u> abatan <u>P</u> endidikan <u>N</u> egeri  |
| JKEUPM     | <u>J</u> awatan <u>K</u> uasa <u>E</u> tika <u>U</u> niversiti untuk <u>P</u> enyelidikan Melibatkan <u>M</u> anusia         |
| PJK        | <u>P</u> endidikan <u>J</u> asmani dan <u>K</u> esihatan   |

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Pengenalan

Penglibatan dalam sukan dan aktiviti fizikal memberikan pelbagai kebaikan dari segi fizikal dan psikologikal (Slater & Tiggemann, 2011) malah dapat menggalakkan pembangunan kemahiran seperti kerjasama, disiplin diri, daya saing, semangat kesukanan, kepimpinan dan keyakinan diri (Stryer, Tofler & Lapchick, 1998). Selain itu, penglibatan dalam aktiviti fizikal seperti dapat mengurangkan risiko penyakit diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kerapuhan tulang dan masalah berat badan serta meningkatkan kecergasan seseorang (Warburton et al., 2007; Tremblay et al., 2011). Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (*World Health Organization (WHO)*, 2011) aktiviti fizikal dapat memberikan kebaikan kesihatan terhadap kanak-kanak dan remaja seperti kekuatan otot tisu badan dan meningkatkan sistem daya tahan kardiovaskular serta mengimbangkan berat badan yang ideal. Di samping itu, penglibatan dalam aktiviti fizikal secara aktif juga dapat menyumbang kepada kesihatan mental dan tahap kualiti kehidupan seseorang (Rhodes et al., 2008) serta pencapaian kecergasan yang lebih baik. Memandangkan banyak manfaat aktiviti fizikal maka penglibatan tidak aktif dalam aktiviti fizikal telah menjadi satu isu kesihatan dan isu global yang berlaku di seluruh dunia pada masa sekarang (*WHO*, 2011).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, tahap penglibatan murid-murid sekolah dalam aktiviti fizikal adalah rendah dan tidak mencukupi mengikut standard yang ditetapkan oleh *National Association for Sport and Physical Education (NASPE)* (2013). Keadaan ini telah mendorong berlakunya peningkatan kadar kegemukan dalam kalangan murid-murid yang boleh menyebabkan masalah kesihatan pada masa hadapan.

Zimmermann-Sloutskis et al., (2010) dan Janz, Dawson, Mahoney (2000) menyatakan bahawa tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal kanak-kanak semakin menurun dari zaman kanak-kanak ke alam remaja. Dalam usaha pihak sekolah untuk meningkatkan tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal, wujud fenomena murid-murid sekolah yang tidak aktif dalam aktiviti fizikal di negara ini. Kajian menunjukkan bahawa satu per tiga daripada responden iaitu murid sekolah di Malaysia yang berumur antara 13-14 tahun berada pada tahap rendah melakukan aktiviti fizikal dan 61.5% melakukan aktiviti fizikal pada tahap sederhana (Dan, Mohd, & Zalilah, 2011). Tambahan juga, kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa tingkah laku aktiviti sukan yang kurang aktif murid sekolah merupakan salah satu isu yang perlu dititikberatkan oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) (Dan, Mohd, & Zalilah, 2007; Abd-Latif et al., 2012; Hashim, Golok, & Ali, 2011). Oleh yang demikian, amat wajar supaya golongan kanak-kanak dan remaja dapat meningkatkan tahap kesihatan dan keterampilan mereka sejak usia yang muda dengan mengamalkan aktiviti sukan secara konsisten sebagai satu bentuk amalan gaya hidup sihat.

Untuk menggalakkan penglibatan aktiviti sukan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah salah satu medium penting untuk menyediakan ilmu pengetahuan, kemahiran dan motivasi kepada murid untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan (NASPE, 2013 & Sallis et al., 2003) serta berperanan untuk mempromosi kesihatan awam dalam kalangan kanak-kanak (McKenzie, 2007 & Pate et al., 2010). Matlamat utama Pendidikan Jasmani di sekolah adalah bertujuan untuk membantu murid menjadi individu yang cergas dan sihat serta berkemahiran, berpengetahuan dan mengamalkan nilai murni melalui aktiviti fizikal ke arah mencapai kesejahteraan hidup (KSSR, 2011).

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah menjadikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran teras dan aktiviti kokurikulum juga dilaksanakan di sekolah untuk meningkatkan penglibatan murid sekolah dalam aktiviti sukan. Di samping itu, pada tahun 2011, KPM telah memperkenalkan satu dasar baharu iaitu Dasar Satu Murid Satu Sukan (Dasar 1M1S) di semua sekolah rendah dan menengah di Malaysia untuk menggalakkan kanak-kanak menjadi lebih aktif melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat, cergas dan berdaya saing tinggi (Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia, 2011). Memandangkan Dasar 1M1S masih baru dilaksanakan maka keberkesanan program ini masih tidak diketahui. Oleh itu, usaha untuk meningkatkan penglibatan murid dalam aktiviti sukan khususnya aktiviti sukan di luar waktu persekolahan perlu ditingkatkan lagi memandangkan langkah-langkah yang dijalankan sebelum ini masih tidak mencapai objektif yang ditetapkan.

Aktiviti sukan di luar waktu persekolahan telah menjadi salah satu medium yang dapat menggalakkan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan akan dapat memberikan peluang kepada murid-murid untuk terus bergiat aktif dalam aktiviti sukan yang telah diikuti di sekolah. Oleh yang demikian, usaha perlu diambil untuk menggalakkan lagi supaya murid-murid melibatkan diri dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Dalam usaha untuk meningkatkan penglibatan murid-murid sekolah dalam aktiviti sukan maka adalah perlu untuk mengenal pasti sebab dan faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid-murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Walau bagaimanapun, kurang kajian dijalankan untuk mengkaji faktor motivasi, komitmen sukan dan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Memandangkan kurang kajian dijalankan untuk memahami faktor motivasi, komitmen sukan dan tingkah laku keinginan penglibatan menyebabkan pihak KPM dan sekolah sukar untuk melaksanakan program sukan yang lebih berkesan bagi mempromosikan dan meningkatkan penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Kajian lepas menunjukkan bahawa adalah penting untuk memahami faktor motivasi dan faktor komitmen sukan untuk merancang program sukan yang dapat meningkatkan penglibatan dalam aktiviti sukan. Dengan memahami faktor motivasi, komitmen sukan dan tingkah laku keinginan penglibatan dapat menyatakan sebab seseorang individu meneruskan dan tidak meneruskan penglibatan dalam aktiviti sukan (Horn, 2008).

Untuk memahami tingkah laku penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid maka adalah perlu untuk mengetahui sebab atau motif yang dapat menerangkan tingkah laku penglibatan murid. Menurut Chen (2009) dan Weiss, Weiss dan Amorose (2010), teori motivasi iaitu "*Self Determination Theory*" (*SDT*) dan Model Komitmen Sukan (MKS) telah dapat menyediakan kerangka konseptual untuk memahami sebab yang menghuraikan tingkah laku penglibatan dalam aktiviti sukan. Menurut *SDT*, terdapat tiga faktor motivasi iaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan "Amotivasi" dapat mempengaruhi penglibatan dalam aktiviti sukan (Deci & Ryan, 1985). Manakala, MKS didefinisikan sebagai keinginan dan berazam untuk terus terlibat atau meneruskan penglibatan dalam sukan" (Scanlan et al., 1993). Lima penentu komitmen sukan iaitu keseronokan sukan, penglibatan alternatif, kekangan sosial, pelaburan peribadi dan peluang penglibatan (Scanlan et al., 1993). Berdasarkan teori-teori yang digunakan untuk memahami motivasi penglibatan dalam aktiviti sukan, teori *SDT* dan MKS telah banyak digunakan dalam kajian berkaitan penglibatan dalam sukan (Deci & Ryan, 1985; Scanlan et al., 1993). Malah, *SDT* dan MKS dapat menyediakan kerangka konseptual yang baik untuk memahami proses motivasi dalam penglibatan sukan (Chatzisarantis & Hangger, 2009; Weiss, Weiss & Amorose, 2010). Maka, kedua-dua teori digunakan untuk memahami faktor motivasi yang mempengaruhi tingkah laku penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan selepas sekolah.

Intervensi dalam aktiviti sukan perlu berdasarkan perspektif teoretikal untuk meningkatkan lagi keberkesanan program intervensi (Suminski & Petosa, 2006). Salah satu teori yang penting dan dapat digunakan untuk memahami tingkah laku penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan ialah "*Theory Planned Behavior*" (*TPB*). *TPB* boleh digunakan untuk meramal sikap dan keinginan tingkah laku penglibatan dalam sukan (Ajzen, 1991). Saranan utama teori ini ialah sekiranya seseorang individu mempunyai keinginan untuk melakukan sesuatu tingkah laku maka individu berkenaan akan melakukan tingkah laku tersebut. Ketiga-tiga penentu *TPB* iaitu sikap terhadap tingkah laku, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dapat mempengaruhi tingkah laku keinginan murid-murid sekolah dalam penglibatan aktiviti sukan. Dengan berdasarkan justifikasi teoretikal, *TPB* boleh digunakan untuk meramal tingkah laku keinginan penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan.

Kajian-kajian terdahulu dalam konteks aktiviti fizikal dan senaman (Hangger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002; Supavititpatana, Phancharoenworakul, Yeo, Sinsuksai, & Vorapongsathorn, 2012), aktiviti rekreasi (Hrubes & Daigle, 2001) dan pemasaran (Kalafatis, Pollard, East, & Tsogas, 1999) menyatakan bahawa sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dapat meramal keinginan penglibatan dalam aktiviti dan melakukan tingkah laku tersebut. Walaupun terdapat kajian yang mengaplikasikan *TPB* dalam pelbagai konteks seperti aktiviti fizikal dan senaman, aktiviti rekreasi dan bidang pemasaran namun masih kurang kajian empirikal dalam konteks sukan di sekolah bagi mengkaji tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah. Memandangkan kurang kajian tentang aktiviti sukan di luar waktu persekolahan maka kurang maklumat tentang demografi seperti jantina, umur dan kaum serta tahap penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Oleh yang demikian, kajian perlu dijalankan untuk mengenal pasti faktor-faktor psikologikal dan persekitaran yang mempengaruhi tingkah laku keinginan penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan (TLKPAS) dengan menggabungkan teori motivasi *SDT*, *MKS* dan *TPB*. Pengetahuan tentang hubungan antara pemboleh ubah teori *SDT*, *MKS* dan *TPB* bagi meramal tingkah laku keinginan penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam konteks Malaysia dapat memberi panduan untuk merancang pelaksanaan strategi intervensi yang tepat dalam usaha meningkatkan lagi tahap penglibatan secara aktif dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dan memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid-murid sekolah.

## 1.2 Pernyataan Masalah

Penglibatan dalam aktiviti sukan merupakan topik yang telah menarik minat ramai pengkaji untuk menjalankan kajian sejak kebelakangan ini (Jess, 2009 & Judy, 2013). Secara umumnya, pada waktu sekolah, mata pelajaran Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk murid melakukan aktiviti sukan. Selepas waktu persekolahan, aktiviti kokurikulum dan sukan dijalankan bagi menggalakkan murid terus bergiat aktif dalam aktiviti sukan. Aktiviti-aktiviti ini bertujuan untuk meningkatkan perkembangan fisiologikal dan perkembangan motor (Petitpas, Van Raalte, Cornelius, & Presbrey, 2004; Petitpas, Cornelius, Van Raalte, & Jones, 2005) selain membentuk aspek psikologikal dan sosial murid yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan hidup, mengimbangi gaya hidup sendentari, menjalinkan hubungan yang positif dengan rakan dan menghalang daripada tingkah laku delinkuen (Pate et al., 2010 & WHO, 2011).

Walau bagaimanapun, Petitpas et al. (2004) dan Petitpas et al. (2005) melaporkan aktiviti ko-kurikulum dan sukan tidak mencapai objektif yang diharapkan. Literatur menyatakan bahawa penglibatan murid semakin merosot (Zick, Smith, Brown, Fan, & Kowaleski-Jones, 2007; *U.S. Department of Health and Human Services*, 2008). Kajian oleh Placek et al., (2001) menunjukkan bahawa apabila murid mencapai umur alam remaja, kecenderungan mereka untuk bergiat aktif dalam kegiatan aktiviti sukan di sekolah semakin menurun. Oleh itu, murid-murid di sekolah menengah memilih untuk tidak melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan seterusnya sebahagian golongan ini memaparkan tingkah laku delinkuen (Ennis, 2000).

Di Malaysia, walaupun pihak kerajaan telah membelanjakan peruntukan yang besar dalam menjalankan banyak program aktiviti sukan di sekolah seperti mewujudkan program kokurikulum sukan, kelas Pendidikan Jasmani dan yang terbaharu melaksanakan program Dasar Satu Murid Satu Sukan (2011) namun tahap penglibatan murid sekolah adalah masih rendah. Berdasarkan kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2008), 43.7% golongan orang dewasa di Malaysia kurang aktif melakukan kegiatan aktiviti fizikal dan orang dewasa serta kanak-kanak dilaporkan mengamalkan gaya hidup sedentari. Kajian oleh Dan et al. (2011) menunjukkan bahawa satu per tiga daripada responden iaitu murid sekolah di Malaysia berumur antara 13-14 tahun melakukan aktiviti fizikal pada tahap rendah dan 61.5% pada tahap sederhana. Memandangkan tahap penglibatan murid sekolah yang kurang aktif dan rendah maka corak motivasi penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan merupakan salah satu bidang kajian yang amat penting dalam



usaha untuk menggalakkan penglibatan murid sekolah dalam aktiviti sukan. Fenomena penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan boleh dikaitkan dengan beberapa faktor iaitu faktor motivasi, faktor komitmen, sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku penglibatan dalam kalangan murid-murid sekolah. Menurut Horn (2008), adalah penting untuk memahami motivasi penglibatan dalam menerangkan sebab seseorang individu meneruskan dan tidak meneruskan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Berdasarkan kajian lepas, teori *SDT*, *MKS* dan *TPB* dapat menyediakan kerangka teoretikal untuk menerangkan faktor motivasi, komitmen, sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Chen (2009) telah menjalankan kajian menggunakan pendekatan teori motivasi *SDT* sebagai kerangka teoretikal untuk mengkaji motivasi kanak-kanak dalam aktiviti sukan selepas sekolah. Dapatan kajian ini menyatakan bahawa kanak-kanak mempunyai tahap motivasi intrinsik yang tinggi dan motivasi aturan introjeksi pada tahap sederhana serta tahap “amotivasi” yang rendah. Weiss, Weiss dan Amorese (2010) pula mengaplikasikan model *MKS* untuk mengkaji penglibatan atlet gimnastik melaporkan faktor penentu keseronokan, peluang penglibatan, pelaburan peribadi, penglibatan alternatif adalah sebab penglibatan dalam aktiviti sukan. Berdasarkan kajian lepas, teori *SDT* dan *MKS* amat berguna bagi mengenal pasti sebab yang mempengaruhi penglibatan dalam aktiviti sukan. Namun, teori *SDT* dan *MKS* digunakan secara berasingan untuk mengkaji penglibatan dalam aktiviti sukan maka teori *SDT* dan *MKS* tidak dapat meramal tingkah laku keinginan untuk meneruskan penglibatan dalam aktiviti sukan pada masa hadapan (Hangger, Culverhouse, & Biddle, 2003; Chatzisarantis, Hagger, & Smith, 2007; Chatzisarantis & Hangger, 2009; Scanlan, Carpenter, Lobel, & Simons, 1993; Wilson et al., 2004; Horn, 2008; Choosakul, Vongjaturapat, Li, & Harmer, 2009). Ini adalah memandangkan kedua-dua teori tidak mengambil kira faktor penentu seperti sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku maka keinginan tingkah laku penglibatan dalam aktiviti sukan pada masa hadapan tidak dapat diketahui. Salah satu teori yang selalu digunakan untuk meramal sikap dan tingkah laku keinginan ialah *TPB*. Memandangkan kurang kajian yang menggabungkan ketiga-tiga teori dalam kajian penglibatan sukan maka kajian ini menggunakan teori *SDT*, *MKS* dan *TPB* untuk meramal tingkah laku keinginan penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Kajian-kajian lepas telah menggunakan *TPB* untuk meramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan dalam kalangan kanak-kanak. Misalnya, Hangger, et al., (2007); Kanters, Bocarro, Casper, & Forrester (2008); Chen (2009) dan Supavitipatana et al. (2012) menyatakan bahawa *TPB* dapat menyediakan kerangka konseptual untuk digunakan mengkaji sebab penglibatan dan meramal keinginan tingkah laku penglibatan murid sekolah dalam aktiviti sukan. Ini disokong oleh kajian Cunningham dan Kwon (2003) menggunakan *TPB* bagi memahami tingkah laku pembelian pengguna sukan dalam acara sukan menunjukkan bahawa sikap, norma subjektif, tingkah laku lepas dan tanggapan kawalan tingkah laku mempunyai hubungan dengan keinginan untuk menyertai acara sukan pada masa hadapan. Kajian oleh Hangger et al. (2007), Chen (2009) dan Supavitipatana et al. (2012) menyatakan

bahawa *TPB* dapat digunakan untuk meramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan. Namun, tiada kajian dijalankan untuk mengkaji sejauh manakah faktor seperti motivasi, komitmen sukan dan penentu *TPB* dapat menyumbang kepada meramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan mengenal pasti sama ada faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *TPB* mempunyai hubungan dengan keinginan tingkah laku penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan serta pemboleh ubah yang dapat meramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid-murid sekolah menengah di Malaysia.

### 1.3 Objektif Kajian

Sehubungan dengan pernyataan masalah yang dikemukakan, objektif kajian yang dijalankan adalah seperti yang berikut:

- 1) Mengetahui tahap penglibatan dalam aktiviti sukan semasa di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- 2) Mengetahui tahap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- 3) Membandingkan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan berdasarkan jantina, umur dan kaum.
- 4) Mengetahui hubungan faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* dengan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- 5) Mengetahui peramal terbaik antara faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bagi tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

### 1.4 Persoalan Kajian

Beberapa persoalan kajian dihasilkan berdasarkan pernyataan masalah dan objektif kajian, persoalan kajian satu dan dua adalah bertujuan bagi mencapai objektif pertama dan kedua seperti berikut :

- 1) Adakah tahap penglibatan dalam aktiviti sukan semasa di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah ?
- 2) Adakah tahap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah ?

## 1.5 Hipotesis Kajian

Sehubungan dengan kenyataan dalam pernyataan masalah dan objektif kajian, sebanyak tiga puluh tiga hipotesis kajian telah dihasilkan berdasarkan kepada tiga objektif kajian. Hipotesis yang pertama, kedua dan ketiga ( $H_{01}$ –  $H_{03}$ ) bagi mencapai objektif kajian ketiga :

- $H_{01}$  Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid lelaki dan murid perempuan sekolah menengah.
- $H_{02}$  Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan berdasarkan kumpulan umur (13 tahun, 14 tahun dan 16 tahun) murid sekolah menengah.
- $H_{03}$  Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan berdasarkan kaum murid sekolah menengah.

Hipotesis yang keempat hingga keenam ( $H_{04}$ – $H_{06}$ ) bagi mencapai objektif kajian keempat iaitu mengkaji hubungan faktor motivasi dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

- $H_{04}$  Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi intrinsik dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- $H_{05}$  Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi ekstrinsik dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- $H_{06}$  Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara “Amotivasi” dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

Hipotesis yang ketujuh hingga ketiga belas ( $H_{07}$ – $H_{013}$ ) bagi mencapai objektif kajian keempat iaitu mengkaji hubungan faktor komitmen sukan dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

- $H_{07}$  Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komitmen sukan dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- $H_{08}$  Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseronokan sukan dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

- Ho<sub>9</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peluang penglibatan dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>10</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pelaburan peribadi dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>11</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekangan sosial dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>12</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penglibatan alternatif dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>13</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

Hipotesis yang keempat belas hingga keenam belas (Ho<sub>14</sub>– Ho<sub>16</sub>) bagi mencapai objektif kajian keempat iaitu mengkaji hubungan sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku dengan tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

- Ho<sub>14</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>15</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.
- Ho<sub>16</sub> Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tanggapan kawalan tingkah laku dengan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

Hipotesis yang ketujuh belas hingga kedua puluh (Ho<sub>17</sub>– Ho<sub>20</sub>) bagi mencapai objektif kajian kelima iaitu mengkaji peramal terbaik antara faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bagi tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid sekolah menengah.

- Ho<sub>17</sub> Faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bukan peramal yang signifikan terhadap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid lelaki sekolah menengah.

- HO<sub>18</sub> Faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bukan peramal yang signifikan terhadap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid perempuan sekolah menengah.
- HO<sub>19</sub> Faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bukan peramal yang signifikan terhadap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid Melayu sekolah menengah.
- HO<sub>20</sub> Faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *Theory Planned Behavior* bukan peramal yang signifikan terhadap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan dalam kalangan murid bukan Melayu sekolah menengah.

## 1.6 Kepentingan Kajian

Berdasarkan pendekatan teori motivasi *SDT*, *MKS* dan *TPB* sebagai kerangka kajian, kajian ini dapat menghasilkan maklumat dan panduan yang penting tentang faktor yang mempengaruhi tahap tingkah keinginan laku terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah. Pertama, dapatan kajian ini dapat memberi input kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dan pentadbir sekolah tentang fenomena tahap tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan dan faktor peramal bagi tingkah laku keinginan penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan agar perhatian yang sewajarnya dapat diberikan terhadap penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Kedua, hasil kajian ini dapat memberi maklumat penting yang boleh dijadikan panduan dan rujukan kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dan pihak pentadbir dan pengurusan sukan dalam usaha untuk merancang dan melaksanakan program intervensi atau program sukan yang bertujuan meningkatkan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah. Maklumat tentang tahap tingkah laku keinginan penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dan faktor peramal terhadap aktiviti sukan di luar waktu persekolahan boleh digunakan sebagai panduan untuk menentukan jenis program intervensi dan program sukan yang bersesuaian dengan murid sekolah menengah.

Seterusnya, sumbangan ketiga ialah dapatan kajian ini dapat menghasilkan maklumat yang dapat dimanfaatkan oleh ibu bapa dan guru untuk meningkatkan tahap penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Para ibu bapa dan guru boleh menggunakan maklumat yang dihasilkan untuk menyemai dan memupuk sikap dan minat murid sekolah menengah untuk melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Selain itu, dapatan kajian dapat memberikan pengetahuan dan kesedaran kepada murid sekolah menengah agar mereka akan lebih berminat dan bermotivasi untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan di alam persekolahan malah

meningkatkan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan.

Dari perspektif sumbangan secara teoretikal, kajian ini menggabungkan teori *SDT*, *MKS* dan *TPB* sebagai peramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Kajian ini menyumbang kepada pengayaan dari aspek teoretikal untuk mengenal pasti faktor pemboleh ubah peramal terbaik terhadap tingkah laku keinginan penglibatan murid sekolah menengah dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Kajian ini dapat menampung kekurangan dalam teori yang dikemukakan sebelum ini yang menggunakan teori *SDT*, *MKS* dan *TPB* secara berasingan dalam kajian lepas. Teori *SDT* dan *MKS* hanya menerangkan faktor psikologikal terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan namun tidak mengambil kira faktor sikap, norma subjektif dan tanggapan kawalan tingkah laku. Maka, kedua-dua teori ini tidak dapat meramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan. Oleh yang demikian, ketiga-tiga teori iaitu *SDT*, *MKS* dan *TPB* digunakan secara serentak dalam kajian ini untuk mengkaji tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan.

Kajian ini dapat menyumbang terhadap teori dalam bidang aktiviti sukan dalam konteks sukan sekolah melalui model penglibatan dalam aktiviti sukan yang dihasilkan. Model yang dikemukakan boleh dijadikan sebagai sumber rujukan kepada kajian-kajian akan datang dalam meningkatkan kefahaman dan pengetahuan tentang faktor pemboleh ubah-pemboleh ubah yang mempunyai perkaitan dengan tingkah laku keinginan terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah. Selain itu, hasil kajian dapat menambahkan lagi literatur dalam bidang aktiviti sukan dalam konteks sukan di Malaysia.

## 1.7 Limitasi

Menurut Campbell dan Stanley (1963), terdapat lapan jenis ancaman terhadap kesahan dalaman iaitu kesan dari segi sejarah, kematangan, pengujian, instrumen, perbezaan pemilihan subjek, mortaliti, regresi statistik dan interaksi pemilihan subjek dengan kematangan. Dalam kajian ini terdapat dua limitasi kajian yang perlu diberi perhatian iaitu :

Pertama, pengagihan soal selidik kepada subjek kajian dilakukan oleh individu yang berbeza di setiap sekolah menyebabkan pengkaji tidak dapat mengawal dan memberikan arahan kepada para subjek. Oleh itu, besar kemungkinan arahan untuk menjawab soal selidik dan persekitaran di mana soal selidik diberikan adalah tidak sama dalam kalangan semua subjek di sekolah tersebut. Untuk memastikan pengagihan soal selidik secara konsisten yang mungkin, pengkaji telah menyediakan arahan bagi individu yang akan mengagihkan soal selidik dan arahan bagi menjawab soal selidik telah dinyatakan pada bahagian atas soal selidik kepada semua subjek yang akan menjawab soal selidik tersebut.

Bagi ancaman terhadap kesahan dalaman kedua ialah melibatkan penggunaan teknik menjawab soal selidik jenis laporan sendiri. Kajian ini cuba mendapatkan respons yang

tepat daripada subjek dengan memberi jaminan kerahsiaan, justeru subjek tidak perlu menyatakan nama semasa menjawab soal selidik.

## **1.8 Delimitasi**

Kajian ini melibatkan murid Tingkatan satu, Tingkatan dua dan Tingkatan Empat dari sekolah menengah harian Kementerian Pendidikan Malaysia yang terpilih sahaja. Kajian ini tidak melibatkan murid di sekolah menengah swasta dan sekolah persendirian di negara ini. Oleh yang demikian, dapatan kajian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada murid sekolah menengah swasta dan sekolah persendirian.

## **1.9 Definisi Operasional**

Perbincangan yang seterusnya dalam bahagian ini adalah definisi operasional bagi beberapa pemboleh ubah utama dalam kajian ini.

### **1.9.1 Aktiviti sukan**

Dalam konteks kajian ini, aktiviti sukan ialah sukan yang dipilih sendiri oleh murid yang dijalankan di luar waktu sekolah atau pada masa lapang (Leitner & Leitner, 2012). Ini termasuk semua jenis aktiviti sukan luar atau dalam dewan seperti berjoging, bola sepak, badminton, futsal, bola tampar, ping pong, berbasikal dan jenis sukan lain seperti sukan lasak dan sukan aktiviti luar “outdoor” atau sukan air seperti berkayak. Murid-murid mempunyai kebebasan untuk memilih aktiviti sukan yang diminati. Kelas Pendidikan Jasmani dan program kokurikulum sukan yang dijalankan di sekolah adalah tidak dikategorikan sebagai aktiviti sukan dalam kajian ini kerana aktiviti tersebut adalah aktiviti wajib dijalankan dalam waktu persekolahan dan murid tidak ada pilihan terhadap aktiviti tersebut.

### **1.9.2 Motivasi Intrinsik**

Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi intrinsik merujuk penglibatan dalam sesuatu aktiviti atau tugas yang disukai dan diminati oleh individu yang seterusnya akan menggalakkan pertumbuhan terhadap individu berkenaan. Konsep motivasi intrinsik yang digunakan dalam kajian ini adalah berdasarkan “*Self Determination Theory*” sebagai motivasi dalaman iaitu murid terlibat dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan disebabkan oleh aktiviti sukan di luar waktu persekolahan tersebut seperti yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000). Motivasi intrinsik murid sekolah dalam kajian ini diukur dengan menggunakan instrumen Skala Motivasi Rekreasi yang dibina oleh Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, & Blais (1995).

### **1.9.3 Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik boleh ditakrifkan sebagai dorongan kepada tingkah laku yang disebabkan oleh faktor luaran seperti ganjaran kebendaan atau halangan yang dikenakan oleh orang lain (Deci & Ryan, 1985). Motivasi ekstrinsik adalah berlawanan dengan motivasi intrinsik. Dalam kajian ini, motivasi ekstrinsik merujuk tingkah laku murid yang tidak penentuan sendiri iaitu tingkah laku yang disebabkan oleh kontingensi luaran (contoh : ganjaran, pujian) untuk terlibat dalam aktiviti sukan di luar

waktu persekolahan. Motivasi ekstrinsik dalam kajian ini diukur dengan menggunakan instrumen Skala Motivasi Rekreasi yang dihasilkan oleh Pelletier et al. (1995).

#### **1.9.4 “Amotivasi”**

“Amotivasi” ialah tidak bermotivasi sama ada secara intrinsik atau ekstrinsik. Individu yang “Amotivasi” akan berasa tidak kompeten dan kurang kawalan diri (Deci & Ryan, 1985).

Berdasarkan pendapat di atas, “Amotivasi” dalam konteks kajian ini merujuk kepada murid yang tidak bermotivasi intrinsik atau ekstrinsik semasa terlibat dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Sebagai contoh, apabila murid berada dalam keadaan “Amotivasi”, mereka tidak dapat lagi mengenal pasti alasan untuk meneruskan penglibatan dalam sukan. Besar kemungkinan mereka akan mengambil keputusan untuk tidak meneruskan penglibatan dalam aktiviti sukan. Dalam kajian ini, “Amotivasi” diukur dengan menggunakan instrumen Skala Motivasi Rekreasi yang dibina oleh Pelletier et al. (1995).

#### **1.9.5 Komitmen Sukan**

“Komitmen Sukan” ialah “ satu tahap psikologi iaitu keinginan dan berazam untuk terus terlibat atau meneruskan penglibatan dalam sukan” (Scanlan et al., 1993). Terdapat lima penentu secara langsung dapat meningkatkan atau mengurangkan komitmen sukan iaitu keseronokan sukan, penglibatan alternatif, kekangan sosial, pelaburan peribadi dan peluang penglibatan (Scanlan et al., 1993) dan bagi tujuan kajian ini, tambahan konstruk keenam iaitu sokongan sosial. Dalam konteks kajian ini, konsep komitmen sukan yang digunakan adalah berdasarkan Model Komitmen Sukan yang dikemukakan oleh Scanlan et al. (1993) merujuk kepada komitmen murid sekolah untuk terus melibatkan diri dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Komitmen sukan murid dalam kajian ini diukur dengan menggunakan instrumen Skala Model Komitmen Sukan yang dibina oleh Scanlan et al. (1993).

#### **1.9.6 Sikap**

Sikap merujuk penilaian terhadap tingkah laku yang disukai atau tidak disukai (Ajzen, 1991). Dalam konteks kajian ini, sikap merujuk persepsi murid terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Sikap dalam kajian ini diukur dengan menggunakan instrumen Skala *TPB* yang direka oleh Cunningham dan Kwon (2003).

#### **1.9.7 Norma Subjektif**

Norma subjektif merujuk tanggapan tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu tingkah laku (Ajzen, 1991). Norma subjektif dalam kajian ini merujuk pengaruh individu yang signifikan terhadap penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Dalam kajian ini, norma subjektif diukur dengan menggunakan instrumen Skala *TPB* yang dibina oleh Cunningham dan Kwon (2003).

#### **1.9.8 Tanggapan kawalan tingkah laku**

Menurut Ajzen (1991), tanggapan kawalan tingkah laku merujuk tanggapan tentang mudah atau susah bagi seseorang individu untuk melakukan sesuatu tingkah laku.



Dalam konteks kajian ini, tanggapan kawalan tingkah laku merujuk tanggapan kawalan murid terhadap tingkah laku penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Tanggapan kawalan tingkah laku diukur dengan menggunakan instrumen Skala *TPB* yang dibina oleh Cunningham dan Kwon (2003).

### **1.9.9 Tingkah laku Keinginan**

Keinginan didefinisikan sebagai keinginan untuk melakukan sesuatu tingkah laku yang diberikan (Ajzen, 1991). Dalam kajian ini, tingkah laku keinginan adalah merujuk tingkah laku keinginan penglibatan murid dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada minggu hadapan. Skala *TPB* yang dibina oleh Cunningham dan Kwon (2003) digunakan untuk mengukur tingkah laku keinginan dalam kajian ini.

### **1.10 Rumusan**

Terdapat beberapa faktor motivasi dan komitmen yang dapat menghuraikan tentang penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan. Penglibatan aktiviti sukan di luar waktu persekolahan kalangan murid mempunyai hubungan dengan faktor motivasi dan komitmen sukan. Oleh itu, sebarang usaha yang untuk memahami atau kajian yang dijalankan untuk memperjelas fenomena penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan perlu mengambil kira faktor motivasi dan komitmen. Kajian-kajian lampau menunjukkan bahawa faktor motivasi dan komitmen dapat mempengaruhi penglibatan murid-murid dalam aktiviti sukan. Namun begitu, persoalannya sama ada faktor ini akan mempengaruhi keinginan tingkah laku terhadap penglibatan dalam aktiviti sukan pada masa hadapan adalah masih tidak jelas dan menjadi tanda tanya. Oleh itu, kajian lanjut perlu dijalankan untuk mengenal pasti faktor-faktor motivasi, komitmen sukan dan penentu *TPB* yang mempengaruhi penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah. Seterusnya, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tingkah laku keinginan untuk meneruskan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan pada masa hadapan. Berdasarkan kenyataan dan perbincangan dalam pernyataan masalah, kajian ini ingin menjawab persoalan dan hipotesis kajian yang dikemukakan. Dalam kajian ini juga dikemukakan beberapa limitasi kajian yang perlu dipertimbangkan semasa menghuraikan kesimpulan dan perbincangan dapatan kajian ini. Beberapa definisi konsep dan operasional pemboleh ubah yang digunakan dalam kajian ini turut diperjelaskan.

## RUJUKAN

- Abd-Latif, R., Nor, M. M., Omar-Fauzee, M. S., Ahmad, A. R., & Karim, F. (2012). Influence of Physical Environment towards Leisure Time Physical Activity (LTPA) among Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 38, 234-242.
- Adams, J., & White, M. (2005). Why don't stage-based activity promotion interventions work?. *Health education research*, 20(2), 237-243.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Albayrak, T., Caber, M., & Crawford, D. (2007). Leisure Constraints and the Pursuit of Adventure Activities in Turkey. *Anatolia*, 18(2), 243-254.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Girgolas, G. (2007). Investigating the relationships among motivation, negotiation, and alpine skiing participation. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 648-667.
- American College Health Association. (2009). American College Health Association-national college health assessment II: Reference group executive summary fall 2009. *Linthicum, MD: American College Health Association*.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Armstrong, K. L., & Stratta, T. P. (2004). Market analyses of race and sport consumption. *Sport Marketing Quarterly*, 13(1), 7-16.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Razavieh, A., & Sorensen, C. K. (1985). *Introduction to research in education*. New York, Wadsworth: Cengage Learning, Inc.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C. (2010). *Introduction to Research in Education* (8<sup>th</sup> ed.). Wadsworth. USA.
- Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(3), 176-187.
- Bahagian Sukan, Kementerian Pelajaran Malaysia (2011). *Buku Panduan Pelaksanaan Dasar Satu Murid satu Sukan (1M1S)*.
- Bagozzi, R. P. (1981). Attitudes, intentions, and behavior: A test of some key hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(4), 607.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bartlett, J. E, Kotrlik, J. W, & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research appropriate sample size in survey research. *Information technology, learning, and performance Journal*, 19(1), 43.

- Beaton, A. A., & Funk, D. C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30(1), 53-70.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 177-203.
- Becker, H. S. (1960). Notes on the concept of commitment. *American Journal of Sociology*, 32-40.
- Behrens, T. K., Dinger, M. K., Heesch, K. C., & Sisson, S. B. (2005). College students' understanding of moderate physical activity: A qualitative study. *American Journal of Health Studies*, 20, 129-134.
- Beville, J. M. (2010). *A Theory-Based Investigation of Leisure Time Physical Activity Among College Students*. Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan, University of Alabama, Tuscaloosa, USA.
- Beville, J. M., Umstaddt Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender Differences in College Leisure Time Physical Activity: Application of the Theory of Planned Behavior and Integrated Behavioral Model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
- Bhandari, R. (1991). Asian action. *Sport and Leisure*, 32(5), 24-25.
- Biddle, S. (1995). Exercise and Psychosocial Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 66(4), 292-297.
- Biddle, S. J. H., Seos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 353-357.
- Blanchard, C. M., Rhodes, R. E., Nehl, E., Fisher, J., Sparling, P., & Courneya, K. S. (2003). Ethnicity and the theory of planned behavior in the exercise domain. *American Journal of Health Behavior*, 27(6), 579-591.
- Blanchard, C. M., Fisher, J., Sparling, P. B., Nehl, E., Rhodes, R. E., Courneya, K. S. (2008). Understanding physical activity behavior in african american and caucasian college students: An application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 56(4), 341-346.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling & Development*, 65(6), 291-294.
- Bucher, C. A., Shivers, J. S., & Bucher, R. D. (1984). *Recreation for today's society*. (2nd), N. T.: Prentice-Hall.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34.
- Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25, 2.
- Brickman, P. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Engle-wood Cliffs, Prentice-Hall.
- Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54(1), 106-148.
- Brug, J., Conner, M., Harré, N., Kremers, S., McKellar, S., & Whitelaw, S. (2005). The Transtheoretical Model and stages of change: a critique Observations by five Commentators on the paper by Adams, J. and White, M. (2004). Why don't stage-based activity promotion interventions work?. *Health Education Research*, 20(2), 244-258.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Volume 1, Attachment*, Basic Books, New York

- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Calfas, K. J., Sallis, J. F., Nichols, J. F., Sarkin, J. A., Johnson, M. F. & Caparosa, S. (2000). Project GRAD: Two-year outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(1), 28-37.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago: Rand McNally.
- Cardinal, B. J. (1997). Predicting exercise behavior using components of the transtheoretical model of behavior change. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 272-283.
- Carpenter, P. J., & Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 195-210.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the sport commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- CDC (2001). Increasing physical activity: A report on recommendations of the Task Force on community preventive services. *Morbidity and Mortality Weekly Report*;50. Retrieved July 21, 2013, from <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5018a1.htm>
- Cai, Z. Y. (2001). Study on Elementary Schools' Physical Teaching. *Published by Wu Nan Culture Enterprise, Taipei*.
- Cattell, R. B. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate behavioral research*, 1(2), 245-276.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(4), 451.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hangger, M. S. (2005). Effects of a brief intervention based on the theory of planned behavior on leisure-time physical activity participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 470.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hangger, M. S., Biddle, S. J. H., & Smith, B. (2005). The stability of the attitude-intention relationship in the context of physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 23, 49-61.
- Chatzisarantis, N. L. D. & Hangger, M. S. (2009). Integrating the theory of planned and self-determination theory in health behavior: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14, 275-302.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hangger, M. S., & Smith, B. (2007). Influences of perceived autonomy support on physical activity within the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology*, 37, 934-954.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hangger, M. S (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport : Reflecting on the past and sketching the future. In M. S. Hangger & ; N. L. D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 281-296). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hangger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), 29-48.

- Choosakul, C., Vongjaturapat, N., Li, F., & Harmer, P. (2009). The sport commitment model: An investigation of structural relationships with Thai youth athlete populations. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 13*(3), 123-139.
- Chen, S. P., Li, S. Z., & Rong, J. Z. (2005). Research on Effects of Sport Commitment and Exercise Condition on Exercise Adherence of College Student. *Journal of Beijing University of Physical Education, 11*, 015.
- Chen, S., & Li, S. (2006). Research on the test of the Sport Commitment Model under the sport participation among college students. *Journal of Beijing Sport University, 29*, 623–625.
- Chen, W. (2009). The effect of self-determination and theory planned behavior on elementary students' physical activity participation. *International Journal of Applied, 4*(1), 70-87.
- Choosakul, C., Vongjaturapat, N. Li, F. & Harmer, P. (2009). The Sport Commitment Model : An Investigation of Structural Relationships with Thai Youth Athlete Populations. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 13*, 123–139.
- Chuan, C. C., Yusof, A., Soon, C. C., & Abdullah, M. C. (2014). Application of theory of planned behavior to predict recreational sports activities participation of students in Malaysia. *Journal of Physical Education and Sport, 14*(2), 172-177.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*(1), 155.
- Cohen, J., Manion, L. & Morrison, K. (2001). *Research methods in education* (5<sup>th</sup> ed.). London: Routledge Falmer.
- Cunningham, B. G. & Kwon, H. (2003). The Theory of Planned Behavior and Intentions to Attend a Sport Event. *Sport Management Review, 6*, 127-145.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences, 9*(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*(4), 309-320.
- Crawford, D. W., & Jackson, E. L. (2005). Leisure constraints theory: Dimensions, directions and dilemmas. In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (154-167). State College, PA: R. A. Venture Publishing.
- Crespo, C. J., Smit, E., Carter-Pokras, O., & Andersen, R. (2001). Acculturation and leisure-time physical inactivity in Mexican American adults: Results from NHANES III, 1988-1994. *American Journal of Public Health, 91*(8), 1254-1257.
- Creswell, J. W. (2008). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (ed. vol. 3). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (239-263). Springer Netherlands.

- Dan, S. P., Mohd Nasir, M. T., & Zalilah, M. S. (2007). Sex and ethnic differentials in physical activity levels of adolescents in Kuantan. *Malaysian Journal of Nutrition*, 13(2), 109-20.
- Dan, S. P., Mohd Nasir, M. T., & Zalilah, M. S. (2011). Determination of factors associated with physical activity levels among adolescents attending school in Kuantan, Malaysia. *Journal of Nutrition*, 17(2), 175-187.
- De Charms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior* (319-353). New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1972). Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(1), 113.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (237-288). Lincoln : University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Dulany, D. E. (1968). Awareness, rules, and propositional control: A confrontation with S-R behavior theory. In D. Horton & T. Dixon (Eds.), *Verbal behavior and s-r behavior theory*. New York, Prentice-Hall.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure. In *Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989*. Venture Publishing.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256.
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(1), 7-35.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). *Motivation to succeed*. In W. Damon, W., & Eisenberg, N. *Handbook of child psychology* (5<sup>th</sup> ed.) 3, 1017-1095. New York: Wiley.
- Edwards, H. (1973). *Sociology of Sport*. Homewood, IL : Dorsey Press.
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2014). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Ennis, C. D. (2000). Canaries in the coal mine: responding to disengaged students using theme based curricula, *Quest*, 52, 119-130.

- Epstein, M. H. (1999). The development and validation of a scale to assess the emotional and behavioral strengths of children and adolescents. *Remedial and Special Education, 20*(5), 258-262.
- Ewing, M. E., & Seefeldt, V. (1996). Patterns of participation and attrition in American agency-sponsored youth sports. In F. L. Smoll & R. E. Smith, *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 31-46). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of Motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology, 61*(3), 175-182.
- Fazio, R. H., Powell, M. C., & Williams, C. J. (1989). The role of attitude accessibility in the attitude-to-behavior process. *Journal of Consumer Research, 280-288*.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2007). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of Adolescence, 30*(2), 313-332.
- Fishbein, M. (1967). Attitude and the prediction of behavior. In M. Fishbein (Ed.), *Readings in attitude theory and measurement*. New York: Wiley.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7). New York: McGraw-Hill.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York, McGraw-Hill.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 318-333.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2002). Children's competence and value beliefs from childhood through adolescence: growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology, 38*(4), 519.
- Gauvin, L., & Russell, S. J. (1993). Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise psychology research: Issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (891-900). New York: Macmillan.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3), 309-319.
- Girginov, V., Taks, M., Boucher, B., Martyn, S., Holman, M., & Dixon, J. (2009). Canadian national sport organizations' use of the web for relationship marketing in promoting sport participation. *International Journal of Sport Communication, 2*, 164-184.
- Godbey, G. (1985). *Leisure in your life*. State College: Venture Publishing.
- Green, B. C. (2005). Research and Reviews. *Journal of Sport Management, 19*, 233-253.
- Hamilton, K., & White, K. M. (2008). Extending the theory of planned behavior: the role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(1), 56-74.
- Hanger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity : Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 3-32.

- Hangger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, J. C. K., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., & Karsai, I. (2007). Cross-cultural generalizability of the theory of planned behavior among young people in a physical activity context. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 1-19.
- Hangger, M. S., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The process by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior : A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 4, 784-795.
- Hangger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E. Tatham, R. L. & Black, W. (1995). *Multivariate data analysis with Readings* (4<sup>th</sup> Edition). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black W. C. (2006). *Multivariate Data Analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hair, J. F. Tatham, R. L., Anderson, R. E., & Black, W. (2009). *Multivariate data analysis* (7<sup>th</sup> ed. Vol 6). Englewood, NJ: Prentice-Hall.
- Hair, Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A global perspective* (7th ed.) Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64.
- Harter, S. (2006). The self. In Damon, W. & Lerner, R. (Series Eds.) & Eisenberg, N. (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (505–570). New York: Wiley.
- Hashim, H. A., Golok, F., & Ali, R. (2011). Profiles of exercise motivation, physical activity, exercise habit, and academic performance in Malaysian adolescents: A cluster analysis. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2011; 3 (6): 416, 428.
- Hashim, H. A. (2012). The Roles of Social Support and Physical Activity Participation among Western Australian Adolescents. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 20(1).
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I., & Cozens, B. (2004). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Hoe, W. E. (2007). Motives and constraints to physical activities participation among undergraduates. [http://www.isdy.netwww.isdy.net/pdf/eng/2007\\_21.pdf](http://www.isdy.netwww.isdy.net/pdf/eng/2007_21.pdf).
- Horn, T. (2008). *Advances in Sport Psychology* (Third Edition). Human Kinetics Publishers. Champaign. US.
- Howes, C., Hamilton, C. E., & Philipsen, L. C. (1998). Stability and continuity of child-caregiver and child-peer relationships. *Child development*, 69(2), 418-426.
- Howie, L. D., Lukacs, S. L., Pastor, P. N., Reuben, C. A., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of School Health*, 80(3), 119-125.
- Hrubes, D., & Daigle, J. (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 23(3), 165–178.



- Huang, C. H., Lee, L. Y., & Chang, M. L. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(9), 1189-1210.
- Hubbard, J., & Mannell, R. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145-163.
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. (2009). Monitoring cartel behavior and stability: Evidence from NCAA football. *Southern Economic Journal*, 720-735.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Charles C. Thomas.
- Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L., & Scott, D. (1999). Constraints to leisure. *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, 299-321.
- Janz, K.F., Dawson, J. D., Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 : 1250-1257.
- Jess, S. (2009). *Examining sport commitment and intentions to participate in intramural sports: Application of the Sport Commitment Model and the Theory of Planned Behaviour in a campus recreational sport setting*. Master dissertation, Brock University, St. Catharines, ON.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. SAGE.
- Judy, A. (2013). *Examining Female Participation in Intramural Sports Using the Sport Commitment Model: A Comparison Between Commitment Levels in Women's and Co-recreational Leagues*. Doctoral dissertation, Oklahoma State University.
- Juniu, S., Tedrick, T., & Boyd, R. (1996). Leisure or work? : Amateur and professional Musicians' perception of rehearsal and performance. *Journal of Leisure Research*, 28, 44-56.
- Kalafatis, S. P., Pollard, M., East, R., & Tsogas, M. H. (1999). Green marketing and Ajzen's theory of planned behavior: A cross-market examination. *Journal of Consumer Marketing*, 16, 441-460.
- Kanezaki, R. (2002). Verifications of sport commitment scales among old peoples. *Journal of the Faculty of Culture and Education*, 6, 239-247.
- Kanters, M., Bocarro, J., Casper, J., & Forrester, S. (2008). Determinants of sport participation in middle school children and the impact of intramural sports. *Recreational Sports Journal*, 32(2), 134-151.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2011). From 'motivational climate' to 'motivational atmosphere': A review of research examining the social and environmental influences on athlete motivation in sport.

- Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. In H.H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Leninger, E. McClintock, L. A. Peplau, & D. R. Petersen (Eds.), *Close relationships* (265-314). New York: W. H. Freeman and Company.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley-Interscience.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2008). *Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan Ke III (NHMS III)*. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25 (2/3), 115-141.
- Kokolakakis, T., Lera-López, F., & Panagouleas, T. (2012). Analysis of the determinants of sports participation in Spain and England. *Applied Economics*, 44(21), 2785-2798.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society* (4th ed.). New York: Harper Collins.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kurikulum Standard Sekolah Rendah, Pendidikan Jasmani (2011). Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Kushwaha, K. S., & Kumar, R. (2009). *The theory of sample surveys & statistical decisions*. New India Publishing Agency.
- Larson, B. A. (2007). Adventure camp programs, self-concept, and their effects on behavioral problem adolescents. *Journal of Experiential Education*, 29(3), 313-330.
- Larson, R. W., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: work, play, and developmental opportunities. *Psychological bulletin*, 125(6), 701.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). Leisure enhancement. *Urbana*, 51, 61801.
- Lim, K. C., & Kayat, K. (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.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway, Publishers.
- Malete, L. (2006). Goal orientations, sport ability, perceived parental influences and youths' enjoyment of sport and physical activity. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), 89-107. Retrieved from <http://ebscohost.com/public/SportDiscus>.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Mannell, R. C. (1993). High-investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343-371.
- McKenzie, T. L. (2007). The preparation of physical educators: A public health perspective. *Quest*, 59(4), 346-357.

- McLean, D., Hurd, A & Rogers N. (2008). *Kraus' recreation and leisure in modern society. Eight Edition*. Jones & Bartlett Publishers.
- Mead, M. (1958). *The Pattern of Leisure in Contemporary American Culture*. In Mass Leisure, E. Larrabee and R. Meyersohn, eds., pp. 10-14. Glencoe IL: The Free Press.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2007). *Sport marketing* (Vol. 13). Human Kinetics.
- Murphy, N. A., & Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
- Ministry of Health Malaysia (MOH) (2008). The Third National Health and Morbidity Survey (NHMS III) 2006, Vol 2, Institute for Public Health, Ministry of Health Malaysia.
- Minhat, H. S., & Amin, R. M. (2012). Social support and leisure participation of elderly in Malaysia. *The Internet Journal of Geriatrics and Gerontology*, 7(1).
- Mohd, A. H. (2002). *The British colonial legacy: Sport and politics in multi-ethnic Malaysia from 1800 to 2000*. Doctoral dissertation, University of Warwick.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Montano, D. E., & Kasprzyk, D. (2008). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 67-95.
- Moreno-Murcia, J. A., Huescar, E., & Cervello, E. (2012). Prediction of adolescents doing physical activity after completing secondary education. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 90-100.
- Mull, R. E., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. (1997). *Recreation Sport Management. (3rd ED)* JL : Human Kinetics.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 172.
- Nash, J. (1953). *Philosophy of Recreation and Leisure*. St. Louis, The CV Mosby Company.
- NASPE (2013). Is it Physical Education or Physical Activity? Retrieved July 12, 2013, from <http://www.aahperd.org/naspe/publications/teachingTools/PAvsPE.cfm>
- NASPE (2013). National Guidelines for Physical Activity? Retrieved July 2, 2013, from <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/PAGuidelines.cfm>
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure* (Vol. 111). Springfield.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328.
- O'Connor, J. & Brown, T. D. (2007). "Real Cyclists Don't Race: Informal Affiliations of the Weekend Warrior." *International Review for the Sociology of Sport* 42 (1): 83-97.
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (4<sup>th</sup> Edition). Berkshire. England.
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(9), 904-911.

- Pate, R., Sallis, J. F., Ward, D. S., Stevens, J., Dowda, M., Welk, G. J., & Strikmiller, P. K. (2010). Age-related changes in types and contexts of physical activity in middle school girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 39, 433-439.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-35.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2007). The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 615-621.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A.E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of Primary Prevention*, 24, 325-334.
- Piaw, C. Y. (2006). *Asas Statistik Penyelidikan: Kaedah dan Statistik Penyelidikan*, Buku 2. Malaysia : Mc Graw Hill.
- Placek, J. H., Griffin, L. L., Dodds, P., Raymond, C., Tremino, F., & James, A. (2001). Middle school students' conceptions of fitness: The long road to a healthy lifestyle. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 314-323.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390.
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Matheson, D. H., & Coble, J. (2006). Disentangling motivation, intention, and planning in the physical activity domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 15-27.
- Rhodes, R. E., Macdonald, H. M., & McKay, H. A. (2006). Predicting physical activity intention and behaviour among children in a longitudinal sample. *Social Science & Medicine*, 62(12), 3146-3156.
- Rhodes, R. E., Matheson, D. H., Blanchard, C. M., & Rachel E. Blacklock MA (2008). Evaluating Timeframe Expectancies in Physical Activity Social Cognition: Are Short- and Long-Term Motives Different?, *Behavioral Medicine*, 34(3), 85-94.
- Roski, G., & Förster, P. (1989). Complex analysis of the motivation of going in for sports during leisure time among young working people and apprentices. *International Review for the Sociology of Sport*, 24(4), 345-357.
- Rowe, D. (2009). Media and Sport: The Cultural Dynamics of Global Games. *Sociology Compass*, 3(4), 543-558.
- Rozita Abdul Latif, Nora Idura Othman, Nagoor Meera Abdullah, Norlizah Abdul Hamid & Chee Hian Tan (2014). Attitude and Perceived Constraints Towards Physical Activity Among Gender in Alor Setar, Kedah. Proceeding of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014), Springer Science Business Media Singapore 2014.
- Runyon, P. R., Haber, A., Pittenger, D. J., & Coleman, K. (1996). *Fundamentals of behavioral statistics* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill.

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development and deterioration of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101.
- Rusbult, C. E. (1988). Commitment in close relationships: The investment model. In L. A. Peplau, D. O. Sears, S. E. Taylor & J. L. Freedman (Eds.), *Readings in social psychology: Classic and contemporary contributions* (147-157). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Russell, R. V. (2009). *Pastimes* (4th edition). Urbana, IL: Sagamore.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). *Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health*. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport* (1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sabo, D. & Veliz, P. (2008). *Go Out and Play: Youth Sports in America*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Brown, M., & Alcaraz, J. E. (2003). Environmental interventions for eating and physical activity: a randomized controlled trial in middle schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 209-217.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on athlete commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 685-705.
- Scanlan, T. K., Rusell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 275-275.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model. Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Seok K., Lee, S., & G, Kang-Bon., (2012). The influence of multimedia exposure on purchase intention of sponsored products: The case of the 2010 FIFA world cup. *International Journal of Sport Communication*, 5, 153-175.
- Shank, M. D. (2009). *Sports Marketing: A Strategic Perspective*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Self-schemas and the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology, 30*(4), 533-550.
- Shinew, K. J., Floyd, M. F., & Parry, D. (2004). Understanding the relationship between race and leisure activities and constraints: Exploring an alternative framework. *Leisure Sciences, 26*(2), 181-199.
- Sia Seng Lee, W. A., Rengasamy, S., Hooi, L. B., Raju, S., Varatharajoo, C., & Sukumaran, S. D. (2014). Motivasi intrinsik murid tingkatan empat terhadap aktiviti dalam pendidikan jasmani. *Persidangan Kebangsaan Kurikulum Dan Teknologi Pengajaran, University of Malaya, 67-78.*
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of adolescence, 34*(3), 455-463.
- Smith, M. F. (2010). *Research methods in sport*. SAGE.
- Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J., & Chatzisarantis, N. L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science, 6*(01), 43-51.
- Sparling, P. B., & Snow, T. K. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*(2), 200-205.
- Spence, J. C., & Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(1), 7-24.
- Spink, K. S., Wilson, K. S., & Bostick, J. M. (2012). Theory of planned behavior and intention to exercise: Effects of setting. *American Journal of Health Behavior, 36*(2), 254-264.
- Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports, 100*, 147-157.
- Stevenson, S. J., & Lochbaum, M. R. (2008). Understanding exercise motivation: examining the revised social-cognitive model of achievement motivation. *Journal of Sport Behavior, 31*(4), 389-412.
- Stone, E. J., McKenzie, T. L., Welk, G. J., & Booth, M. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine, 15*(4), 298-315.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732-737.
- Stryer, B. K., Tofler, I. R., & Lapchick, R. (1998). A developmental overview of child and youth sports in society. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 7* (4), 697-724.
- Suminski, R. R., Petosa, R. L., Utter, A. C., & Zhang, J. J. (2002). Physical activity among ethnically diverse college students. *Journal of American College Health, 51*, 75-80
- Suminski, R. R., & Petosa, R. (2006). Web-assisted instruction for changing social cognitive variables related to physical activity. *Journal of American College Health, 54*(4), 219-226.
- Supavitpatana, B., Phanchaoenworakul, K., Yeo, S., Sinsuksai, N., & Vorapongsathorn, T. (2012). Using Theory of Planned Behavior to Predict Physical Activity Intention among Pregnant Thais. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 16*(3), 192-205.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Multivariate analysis of variance and covariance. *Using multivariate statistics, 3*, 402-407.

- Taylor, T., & Toohey, K. (1995). Ethnic barriers to sports participation. *Australian Parks & Recreation, 31*(2), 32-36.
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E. R., Janssen, I. Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Audrey Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian Physical Activity Guidelines. *Appl. Physiol. Nutr. Metab. 36*: 36–46.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 87-95.
- US Department of Health and Human Services. (2000). Healthy People 2010: Understanding and improving health. *DHHS*.
- US Department of Health and Human Services (USDHHS). (2008). 2008 Physical activity guidelines for Americans. Washington, DC: United States Department of Health and Human Services.
- Vail, S. E. (2007). Community development and sport participation. *Journal of Sport Management, 21*(4), 571.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews, 15*, 389-425. New York: Macmillan.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement, 53*(1), 159-172.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.
- Vincent Parnabas, Sarimah Ismail, Mohd Nizam Mohamed Shapiea, & Julinamary Parnabas (2014). Motives of Malay, Chinese and Indian Football. Proceeding of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014), Springer Science Business Media Singapore 2014.
- Wortman, C. B. & Sorrentino, R. (Eds.). (1987). Commitment, conflict and caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Wang, C. K. J., & Biddle, S. J. H. (2007). Understanding young people's motivation toward exercise . In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.) *Intrinsic motivation and self determination in exercise and sport* (193-208). Champaign, IL: Human Kinetics
- Wang W., Lee H. & Fetzer S. J. (2006) Challenges and strategies of instrument translation. *Western Journal of Nursing Research, 28*, 310–321.
- Warburton, D. E. R., Katzmarzyk, P. T., Rhodes, R. E., and Shephard, R. J. (2007). Evidence-informed physical activity guidelines for Canadian adults. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism 32* (Suppl. 2E): S16–S68.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(4), 420-437.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2005). Sport commitment: A test of an expanded model. In *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 158.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research quarterly for exercise and sport, 78*(2), 90-102.

- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of Sport Commitment Among junior Tennis Players : Enjoyment as a Mediating variable. *Pediatric Exercise Science, 13*, 131-144.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientation and sport behaviour. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (2nd ed.). 101-183. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, W. M., Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2010). Sport commitment among competitive female athletes: Test of an expanded model. *Journal of Sports Sciences, 28*(4), 423-434.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*, 297-333.
- World Health Organization (WHO) (2011). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved June 13, 2013, from [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index.htm](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.htm)
- Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I. E., & Russell, K. C. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: Retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences, 31*(3), 287-304.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport & Exercise, 5*(4), 405-421.
- Witmer, L., Bocarro, J. N., & Henderson, K. (2011). Adolescent girls' perception of health within a leisure context. *National Recreation and Park Association 42* (3), 334-354.
- Yang, M. R. (1992). Health Management and Leisure Sports of Middle-age and Aged Person. *Published in Symposium of National College of Physical Education & Sports, 13* (1), 181-194.
- Zick, C. D., Smith, K. R., Brown, B. B., Fan, J. X., & Kowaleski-Jones, L. (2007). Physical activity during the transition from adolescence to adulthood. *Journal of Physical Activity & Health, 4*(2), 125.
- Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E., & Martin, B. W. (2010). Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*(2).