

**KESAN INTERVENSI PROGRAM BERJALAN KAKI TERHADAP
MOTIVASI DIRI DALAM AKTIVITI FIZIKAL**

NORMAR BINTI ALI

**DORTOR FALSAFAH
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU**

2014

**KESAN INTERVENSI PROGRAM BERJALAN KAKI TERHADAP
MOTIVASI DIRI DALAM AKTIVITI FIZIKAL**

NORMAR BINTI ALI

**Tesis yang dikemukakan bagi memenuhi keperluan
Ijazah Doktor Falsafah bagi Pusat Pembangunan Sosial dan Ekonomi
Universiti Malaysia Terengganu
Jun 2014**

ISI KANDUNGAN

| | <u>Muka Surat</u> |
|--------------------------------|-------------------|
| ISI KANDUNGAN | i |
| DEDIKASI | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| PENGHARGAAN | vii |
| PENGESAHAN | viii |
| PERAKUAN | x |
| SENARAI JADUAL | xi |
| SENARAI RAJAH | xiii |
| SENARAI SINGKATAN KATA | xiv |
| BAB | |
| 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Pengenalan | 1 |
| 1.2 Latar Belakang Kajian | 5 |
| 1.3 Penyataan Masalah | 10 |
| 1.4 Kepentingan Kajian | 15 |
| 1.5 Objektif Kajian | 17 |
| 1.6 Persoalan Kajian | 18 |
| 1.7 Hipotesis Nol | 18 |
| 1.8 Limitasi Kajian | 21 |
| 1.9 Pendekatan Teori | 23 |
| 1.10 Kerangka Kajian | 28 |
| 1.11 Definisi Operasional | 31 |
| 1.12 Kesimpulan | 34 |
| 2 TINJAUAN LITERATUR | 35 |
| 2.1 Pendahuluan | 35 |
| 2.2 Faedah Aktiviti Fizikal | 35 |
| 2.3 Penetapan Matlamat | 45 |
| 2.4 Motivasi | 56 |
| 2.5 Intervensi | 66 |
| 2.6 Pedometer | 71 |

| | | |
|-------|------------------------|-----|
| 2.7 | Pengawalan Berat Badan | 79 |
| 2.8 | Kesimpulan | 83 |
| 3 | METODOLOGI | 85 |
| 3.1 | Pengenalan | 85 |
| 3.2 | Rekabentuk Kajian | 85 |
| 3.3 | Responden Kajian | 89 |
| 3.4 | Lokasi Kajian | 92 |
| 3.5 | Instrumen Kajian | 92 |
| 3.6 | Kajian Rintis | 107 |
| 3.7 | Prosedur Kajian | 109 |
| 3.9 | Penganalisan Data | 116 |
| 3.10 | Kesimpulan | 122 |
| 4 | DAPATAN KAJIAN | 123 |
| 4.1 | Pengenalan | 123 |
| 4.2 | Data Normaliti | 124 |
| 4.3 | Statistik Deskriptif | 126 |
| 4.4 | Statistik Inferensi | 167 |
| 4.4.1 | Persoalan Kajian 1 | 168 |
| 4.4.2 | Persoalan Kajian 2 | 181 |
| 4.4.3 | Persoalan Kajian 3 | 188 |
| 4.4.4 | Persoalan Kajian 4 | 198 |
| 4.5 | Kesimpulan | 206 |
| 5 | RUMUSAN DAN IMPLIKASI | 207 |
| 5.1 | Pengenalan | 207 |
| 5.2 | Perbincangan Kajian | 207 |
| 5.3 | Rumusan Perbincangan | 226 |
| 5.4 | Implikasi Kajian | 231 |
| 5.5 | Cadangan Kajian | 234 |
| 5.6 | Kesimpulan | 236 |
| | RUJUKAN / BIBLIOGRAFI | 239 |
| | LAMPIRAN | 269 |
| | LAMPIRAN A | 270 |
| | LAMPIRAN B | 278 |

LAMPIRAN C

279

LAMPIRAN D

282

DEDIKASI

Syukur ke hadrat Allah kerana rahmat dan hidayahNya memberi saya kekuatan sehingga dapat menyelesaikan tesis Doktor Falsafah ini. Saya dedikasikan tesis ini untuk keluarga saya di atas sokongan yang tidak putus-putus memberi semangat juang untuk saya meneruskan perjuangan menyiapkan tesis ini. Terutama suami tersayang Zakaria Mohd, ibu tersayang Wan Yah Wan Abdullah yang sangat memahami dan sentiasa mendoakan. Tidak lupa empat orang anak saya iaitu Mohd Zul Hilmi, Nur Hidayah, Nur Aini Liyana dan Nur Fatin Nadhrah kerana selalu menyokong dan mendoakan agar segala kerja dipermudahkan. Terima kasih dan syukur Alhamdulillah Ya Allah kerana rahmat dan hidayahMu yang paling agung pada insan yang lemah ini.

ABSTRAK

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

KESAN INTERVENSI PROGRAM BERJALAN KAKI TERHADAP MOTIVASI DIRI DALAM AKTIVITI FIZIKAL

NORMAR BINTI ALI

Jun 2014

Penyelia Utama : **Profesor Madya Ruhani Mat Min, Ph.D**
Penyelia Bersama : **Profesor Madya Zakaria Mohamad, Ph.D**

Pusat Pengajian : **Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi**

Kajian dijalankan bagi mengkaji kesan penetapan matlamat dan penggunaan pedometer bagi meningkatkan motivasi diri ke arah lakuan aktiviti fizikal melalui intervensi program berjalan kaki selama lapan minggu. Kajian eksperimen ini dijalankan dalam kalangan guru pelatih KPLI Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail, Kuala Terengganu. Seramai 50 orang responden terlibat secara sukarela dari pelbagai opsyen pengajian. Kajian dijalankan dengan menggunakan reka bentuk faktorial campuran bukan rawak terhadap tiga kumpulan eksperimen iaitu Kumpulan Capai Matlamat, Kumpulan Tanpa Matlamat dan Kumpulan Kawalan. Pemilihan responden berdasarkan komitmen dalam aktiviti fizikal dan matlamat yang ingin dicapai. Kumpulan Capai Matlamat di berikan intervensi penetapan matlamat melalui program jalan kaki. Responden diberikan dua soal selidik iaitu i) *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2) dan ii) *Motives for Physical Activities Measure - Revised* (MPAM-R) bagi mengukur penetapan matlamat dan motivasi ke arah lakuan aktiviti fizikal. Data akan di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Bagi menguji hipotesis nol, Ujian SPANOVA, MANOVA dan MANCOVA bagi pengukuran berulang pada aras keertian $p < 0.05$. Dapatan kajian mendapati penetapan matlamat dan penggunaan pedometer mampu meningkatkan motivasi diri ke arah lakuan aktiviti fizikal melalui intervensi jalan kaki. Implikasi kajian menunjukkan penetapan matlamat dan intervensi melalui program berjalan kaki ternyata memberikan motivasi dalam meningkatkan aktiviti fizikal kepada kumpulan Capai Matlamat berbanding dengan yang tidak diberikan intervensi.

ABSTRACT

Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Malaysia Terengganu

In fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy

THE IMPACT OF INTERVENTION OF WALKING PROGRAM TOWARDS SELF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

NORMAR BINTI ALI

June 2014

Main Supervisor : Profesor Madya Ruhani Mat Min, Ph.D
Co-Supervisor : Profesor Madya Zakaria Mohamad, Ph.D

School : School of Economic and Social Development

The study was conducted to investigate the effect of goal setting and the use of pedometers to increase motivation towards physical activity behaviour through walking program intervention among teachers of Teacher Education Institute, Campus Dato Razali Ismail, Kuala Terengganu. A total of 50 participants from a wide range of study programs volunteered for the study. An Experimental study using a mixed factorial design a non-random was applied to three experimental groups, namely 'Achieve Goals', 'Without Goals' and 'Control' groups. The study was conducted over an eight-week intervention using a pedometer and intervention walking program. The participants were given two questionnaires i.e. i)The Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) and ii)The Motives for Physical Activities Measure - Revised (MPAM-R). Data was analyzed using descriptive and inferential statistics. Particularly using SPANOVA, MANOVA and MANCOVA repeated measured at the significance level of $p < 0.05$ to test the null hypothesis of the study. The result showed that the setting of goals and the use of pedometers can increase motivation towards physical activity behaviour through intervention of walking program. The participants could reduced body weight during the 8 weeks study period. The study shows the behaviour of goal setting and 'physical activity interventions of walking program turned out to give a strong motivation to the group 'Achieve Goals', compared to when given no intervention. Goal setting as a motivation and use of pedometers could be the tools can an increase physical activity behaviour among the teacher participants.