

**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
<b>BAB</b>	
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.