

# MOTIF DAN TAHAP PENYERTAAN AKTIVITI FIZIKAL DALAM KALANGAN PELAJAR KOLEJ KOMUNITI SANDAKAN

## *MOTIVE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG SANDAKAN COMMUNITY COLLEGE STUDENTS*

Marwa Abd Malek<sup>1</sup>  
Fariza Mohamad Tajuddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kolej Komuniti Sandakan, Sabah, Malaysia, (E-mail: marwa@kksk.edu.my)

<sup>2</sup>Kolej Komuniti Sandakan, Sabah, Malaysia, (E-mail: fariza@kksk.edu.my)

### Article history

Received date : 1-9-2022  
Revised date : 2-9-2022  
Accepted date : 14-10-2022  
Published date : 15-10-2022

### To cite this document:

Abd Malek, M., & Mohamad Tajuddin, F. (2022).  
Motif Dan Tahap Penyertaan Aktiviti Fizikal Dalam  
Kalangan Pelajar Kolej Komuniti Sandakan. *Jurnal  
Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 5(16), 75 - 82.

---

**Abstrak:** Penggunaan telefon pintar yang kerap dalam sehari menyebabkan seseorang lebih cenderung kepada gaya hidup tidak aktif (*sedentari*). Individu yang kurang cergas secara fizikal pula mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mendapat masalah kesihatan, iaitu penyakit tidak berjangkit (NCD). Kajian terhadap kesihatan penduduk di Malaysia menunjukkan trend peningkatan dalam dalam NCD dan juga faktor risiko NCD sejak beberapa tahun yang lepas. Oleh itu, tujuan kajian ini adalah untuk menyiasat tahap penyertaan aktiviti fizikal (PA) dan motif melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Sampel kajian ini terdiri daripada pelajar Kolej Komuniti Sandakan iaitu seramai 106 orang. Kajian ini dijalankan melalui kaedah kuantitatif menggunakan satu set soal selidik untuk mendapatkan maklumat daripada responden. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar secara amnya berada pada tahap PA yang sederhana. Pelajar lebih bermotivasi untuk melakukan PA kerana faktor kecergasan, diikuti dengan kecekapan, minat/keseronokan, penampilan dan sosial. Oleh itu, kajian ini mengesyorkan agar pihak pengurusan insituti pengajian tinggi, penggubal dasar dan orang ramai yang terlibat dalam mempromosikan aktiviti fizikal untuk merancang dan menganjurkan program riadah dan sukan yang bersesuaian dengan golongan remaja.

**Kata Kunci:** Aktiviti Fizikal, Motif, Pelajar, Dewasa Muda, Remaja.

**Abstract:** The frequent daily use of smartphones causes a person to be more inclined to an inactive (*sedentary*) lifestyle. Individuals who are less active physically have a higher risk of getting health problems, namely non-communicable diseases (NCD). A study on Malaysian health showed an increasing trend in NCDs and also NCD risk factors over the past few years. Therefore, the purpose of this study is to investigate the level of participation in physical activity (PA) and students' motivation to do physical activity. The sample of this study consists of 106 students of Kolej Komuniti Sandakan. This study was conducted through a quantitative method using a set of questionnaires to obtain information from the respondents. The results of the study showed that students are generally at a moderate level of PA. Students are more motivated

*to do PA because of the fitness factor, followed by competence, interest/fun, appearance and social. Therefore, this study suggests that the management of higher institutions, legislators and the public involved in promoting physical activity to plan and organize activities and sports programs that suits adolescents.*

**Keywords:** *Physical Activity, Motive, Students, Young Adults, Teenagers.*

## **Pengenalan**

Penyebab utama kematian di Malaysia adalah berpunca dari penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti penyakit jantung, strok, kanser, kencing manis dan penyakit paru-paru kronik (National Strategic Plan for Non-Communicable Disease NSP-NCD 2016-2025). Pembangunan ekonomi yang pesat dan kecanggihan teknologi masa kini telah mempengaruhi gaya hidup rakyat Malaysia dan seterusnya menyumbang kepada peningkatan NCD. Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) tahun 2010 hingga 2018 menunjukkan penyakit berkaitan sistem peredaran darah menyumbang kepada 26% kematian. Selain itu, kajian terhadap tahap kesihatan penduduk di Malaysia menunjukkan trend peningkatan dalam NCD dan juga faktor risiko NCD. Kini, dianggarkan 1.7 juta rakyat Malaysia hidup dengan tiga faktor risiko utama NCD iaitu tekanan darah tinggi, kencing manis dan tinggi kolestrol (Khoo, Poh, Suhaimi, Chong & Varela, 2020).

Garis panduan American College of Sports Medicine (ACSM) dan American Heart Association (AHA) mengesyorkan agar seseorang perlu melakukan aktiviti fizikal aerobik (daya tahan) intensiti sederhana selama sekurang-kurangnya 30 minit selama lima hari setiap minggu untuk diklasifikasikan sebagai tahap aktif. KKM pula menyarankan jumlah aktiviti fizikal yang terbaik dan memberi kesan kepada tubuh badan ialah 150 minit aktiviti intensiti sederhana dalam seminggu. Walaubagaimanapun, trend penggunaan aplikasi di telefon bimbit seperti permainan video dan media sosial dalam kalangan remaja juga adalah tinggi (Ithnain, Ghazali & Jaafar, 2018). Justeru itu, adalah menjadi kebimbangan jika masa yang digunakan untuk bermain permainan video dan media sosial meningkat, pastinya semakin sedikit masa diperuntukkan untuk aktiviti fizikal.

Bertitik tolak kepada hal ini, kempen tentang kepentingan aktiviti fizikal dalam kalangan rakyat Malaysia, khususnya golongan dewasa muda wajar dilakukan. Pemahaman yang tinggi tentang punca minat pelajar akan membantu pihak yang terlibat untuk merancang aktiviti yang tepat dan bersesuaian. Ia perlu juga dicapai dengan pemahaman tentang penglibatan aktiviti fizikal (PA). Justeru, untuk menghasilkan penyelesaian yang berkesan, kajian ini mempunyai dua objektif iaitu seperti berikut;

- 1) Untuk menyiasat tahap penyertaan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar.
- 2) Untuk mengkaji motif melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar.

Kajian ini mungkin memberikan sumbangan kepada pensyarah, pegawai sukan, pihak pengurusan di institut pengajian tinggi dan penggubal dasar. Tambahan pula, ia juga boleh memberi maklumat penting untuk pihak yang bertanggungjawab dalam mempromosikan aktiviti fizikal termasuklah jurulatih kecergasan, pengurus sukan dan NGO dalam bidang sukan.

## Kajian Literatur

### Aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal ialah pergerakan fizikal yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan tenaga melebihi tahap rehat. Ia melibatkan aktiviti berkaitan kerja (berjalan, menyapu, mengangkat, dsb.), aktiviti pengangkutan (berjalan ke tempat kerja, berbasikal ke sekolah, dsb.), aktiviti rekreasi (skating, mendayung, berkebun, dsb.), dan bersenam (WHO, 2020). PA memainkan peranan penting dalam kesihatan kerana ia boleh memberikan impak kesihatan yang baik, mencegah penyakit dan menjadi sebahagian daripada rawatan penyakit (WHO, 2020).

Garis panduan American College of Sports Medicine (ACSM) dan American Heart Association (AHA) mengesyorkan agar orang dewasa berumur 18-65 tahun perlu melakukan aktiviti fizikal aerobik (daya tahan) intensiti sederhana selama sekurang-kurangnya 30 minit untuk lima hari setiap minggu atau aktiviti aerobik intensiti tinggi selama sekurang-kurangnya 20 minit pada tiga hari setiap minggu (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin, Macera, Health, Thompson & Bauman, 2007). Selain itu, Kementerian Kesihatan Malaysia pula menyarankan jumlah aktiviti fizikal yang terbaik dan memberi kesan kepada tubuh badan ialah 150 minit aktiviti intensiti sederhana seminggu atau 75 minit aktiviti intensiti tinggi seminggu (National Strategic Plan for Non-Communicable Disease NSP-NCD 2016-2025). Seseorang perlu membahagikan tempoh senaman kepada beberapa hari, iaitu selama 4 hingga 5 hari seminggu, atau setiap hari. Masa yang digunakan untuk duduk atau berbaring juga perlu dikurangkan dan digantikan kepada aktiviti yang melibatkan pergerakan seperti berdiri dan berjalan.

Aktiviti fizikal telah dibuktikan secara perubatan iaitu dapat mengurangkan risiko NCD. Walaupun aktiviti fizikal memberikan kesan yang sangat baik terhadap tubuh badan, kajian mendapati kira-kira satu pertiga (31.1%) penduduk dunia diklasifikasikan sebagai tidak aktif secara fizikal (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018). Di Malaysia pula, kajian kesihatan penduduk terkini melaporkan bahawa 25.1% rakyat Malaysia tidak aktif secara fizikal. Tambahan pula, gaya hidup tidak aktif ini menjadi punca kepada 16.4% daripada kematian negara yang berpunca daripada gaya hidup sedentari (NHMS, 2019).

Perkara ini menjadi semakin membimbangkan apabila satu kajian dalam kalangan pelajar di sebuah universiti di Malaysia mendapati 70.0% pelajar menggunakan telefon pintar lebih daripada empat jam sehari (Ithnain, Ghazali & Jaafar, 2021). Penggunaan telefon pintar yang berlebihan boleh mengundang kepada pelbagai masalah kesihatan fizikal seperti masalah otot serviks, sakit kepala dan gangguan tidur. Penggunaan telefon pintar yang berlebihan juga turut mengganggu aktiviti fizikal dan kecergasan kardiorespiratori yang mana sekiranya dibiarkan untuk jangka masa panjang akan menjadi faktor risiko kepada NCD (Lissak, 2018). Seseorang yang memperuntukkan masa yang lebih panjang dengan telefon bimbit adalah lebih cenderung menjadi kurang aktif secara fizikal, kurang cergas dan berisiko lebih tinggi untuk mendapat masalah kesihatan.

### Motif Melakukan Aktiviti Fizikal

Setiap orang mempunyai motif yang berbeza untuk melibatkan diri dalam PA. Memahami motif tersebut adalah sangat penting sekiranya ingin menarik minat pelajar untuk mengambil bahagian dalam PA. Motivasi telah ditakrifkan oleh Deci dan Ryan (1985) sebagai "semangat dan arah tingkah laku." Semangat yang terdapat dalam motivasi menunjukkan jumlah usaha yang perlu dilakukan dalam aktiviti tertentu. Ini bermakna, arah motivasi akan membawa diri

seseorang untuk melakukan tahap tertentu minat mereka dalam menyelesaikan sesuatu tugas berbanding tugas lain. Setiap individu mempunyai dorongan dan motivasi yang berbeza untuk melakukan aktiviti fizikal dan senaman.

Berdasarkan Teori Matlamat Pencapaian (AGT) oleh Nicholls (1989), seseorang individu menyertai PA dan sukan kerana dua sebab, iaitu matlamat tugas (intrinsik) dan matlamat ego (ekstrinsik). Melakukan aktiviti fizikal kerana keseronokan dan kecekapan diklasifikasikan sebagai motivasi intrinsik, manakala seseorang yang melakukan aktiviti fizikal untuk penampilan, kecergasan/kesihatan dan sosial diklasifikasikan sebagai motivasi ekstrinsik. Kajian telah menunjukkan bahawa seseorang lebih bersemangat melakukan aktiviti, memperuntukkan lebih banyak masa dalam aktiviti, dan menjadi lebih berjaya jika mereka bermotivasi secara intrinsik. Walau bagaimanapun, motivasi ekstrinsik juga penting. Sebagai contoh, melakukan senaman demi untuk mencegah sesuatu penyakit adalah merupakan motivasi ekstrinsik. Tambahan pula, tanpa motivasi ekstrinsik, ramai di antara kita tidak akan bersenam. Motif penyertaan yang berbeza mempunyai makna yang berbeza bergantung pada matlamat intrinsik dan ekstrinsiknya. Justeru, pemahaman tentang motivasi amat penting kerana ia boleh mempengaruhi keputusan untuk terlibat dalam aktiviti fizikal (Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004).

Kajian mendapati motif seseorang untuk melakukan aktiviti fizikal adalah berbeza mengikut peringkat umur. Kajian terhadap 333 orang responden berumur 14-80 tahun di Norway, mendapati motif tertinggi dalam kalangan responden ialah untuk meningkatkan kecergasan, diikuti dengan keseronokan, kecekapan dan penampilan. Motif sosial dinilai paling rendah. Dengan peningkatan usia, motif keseronokan dan kecekapan menurun dalam kalangan lelaki. Manakala wanita meletakkan kepentingan yang semakin tinggi kepada motif kesihatan, selari dengan pertambahan usia. Kepentingan motif sosial semakin berkurangan apabila umur meningkat, tetapi kemudian meningkat pula dalam kumpulan umur 41-50 tahun ke atas. Kajian ini menyimpulkan bahawa motif untuk mengambil bahagian dalam PA adalah bergantung kepada ciri-ciri individu dan berbeza mengikut jantina dan kategori umur (Larsen, Mozdoorzoy, Kristiansen, Nygaard Falch, Aune, & Van den Tillaar, 2021).

Oleh itu, dalam penyelidikan ini, pemahaman yang mendalam tentang motif melakukan aktiviti fizikal adalah sangat penting dan dapat memberikan panduan kepada pihak yang terlibat untuk merancang dan melaksanakan program yang tepat kepada golongan dewasa muda. Justeru, adalah penting untuk menyiasat motif melakukan PA dengan merujuk kepada AGT.

## Metodologi

Kajian ini adalah kajian kuantitatif berbentuk deskriptif bagi menyiasat tahap aktiviti fizikal dan motif untuk melakukan PA dalam kalangan pelajar di Kolej Komuniti Sandakan. Data telah dikutip dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik pensampelan ini membolehkan penyelidik untuk mendapatkan sumber data primer yang sedia ada. Saiz populasi adalah 106 orang pelajar Kolej Komuniti Sandakan. Mereka merupakan pelajar daripada dua program yang ditawarkan iaitu Program Sijil Teknologi Elektrik dan Sijil Pengembaraan Pelancongan bagi Sesi I 2021/2022. Untuk kajian ini, kesemua 106 pelajar telah terlibat.

Satu set soal selidik digunakan sebagai instrumen untuk menyiasat tahap aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar. Soal selidik telah diadaptasi daripada “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)” dan “Motives for Physical Activities Measure - Revised (MPAM-R)” oleh Ryan, Fredrick, Lepas, Rubio, dan Sheldon (1997). IPAQ digunakan untuk mengenalpasti

masa yang digunakan untuk tiga jenis aktiviti fizikal, iaitu aktiviti intensiti tinggi, aktiviti intensiti sederhana dan aktiviti berjalan kaki, iaitu aktiviti intensiti rendah. MPAM-R pula digunakan untuk mengenalpasti motif para pelajar melibatkan diri dalam PA. Ia terdiri daripada soalan-soalan berkenaan lima konstruk motif, iaitu minat/keseronokan, kecekapan, penampilan, kecergasan dan sosial.

Pengumpulan data telah melibatkan semua sampel dalam populasi Pelajar Kolej Komuniti Sandakan. Kajian ini menggunakan borang soal selidik dalam talian iaitu Google Form dan Google Sheet. Data daripada soal selidik telah dinilai menggunakan aplikasi SPSS. Untuk mengenalpasti tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal, statistik deskriptif dilakukan untuk mendapatkan peratusan responden yang diklasifikasikan sebagai tahap PA rendah, sederhana dan tinggi. Bagi menganalisis motif para pelajar melakukan aktiviti fizikal, statistik deskriptif dilakukan untuk mendapatkan min bagi setiap lima sub-skala dan motivasi keseluruhan.

## Hasil Kajian

### Analisis Demografi Responden

Seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1, responden terdiri daripada pelbagai profil demografi. 41.5% (N=44) pelajar berumur 19 dan 20 tahun, 8.5% (N=9) berumur 21 tahun, 6.6% (N=7) berumur 18 tahun, 1.9% (N=2) berumur 22 tahun. Dari segi jantina, 72.6% (N=77) responden adalah pelajar lelaki, manakala 27.4% lagi (N=29) responden merupakan pelajar perempuan. Dari segi program, responden adalah merupakan pelajar Sijil Teknologi Elektrik dan Sijil Pengembaraan Pelancongan yang masing-masing menunjukkan 60.4% (N=64) dan 39.6% (N=42). Dari segi Indeks Jisim Badan (BMI), 49.1% (N=52) pelajar mempunyai BMI yang normal, 25.5% (N=27) adalah dalam kategori kurang berat badan, 18.9% (N=20) adalah dalam kategori lebih berat badan, manakala 6.6% (N=7) pelajar adalah dalam kategori obesiti.

**Jadual 1: Profil Demografi**

Profil Demografi		Frekuensi (N)	Peratus (%)
Umur	18 tahun	7	6.6
	19 tahun	44	41.5
	20 tahun	44	41.5
	21 tahun	9	8.5
	22 tahun	2	1.9
Jumlah		106	100
Jantina	Lelaki	77	72.6
	Perempuan	29	27.4
	Jumlah	106	100
Program	SKE	64	60.4
	SPL	42	39.6
	Jumlah	106	100
BMI	Kurang Berat Badan	27	25.5
	Berat Ideal	52	49.0
	Lebih Berat Badan	20	18.9
	Obesiti	7	6.6
	Jumlah	106	100



### Analisis Kajian

Merujuk kepada Jadual 2, keputusan menunjukkan bahawa 58.5% (N=62) pelajar berada pada tahap sederhana dalam penyertaan PA. Ia kemudian diikuti dengan penyertaan PA yang tinggi, iaitu 24.5% (N=26) pelajar. Manakala 17.0% (N=18) pelajar berada pada tahap rendah penyertaan PA. Ini adalah selari dengan data terkini trend global dalam kalangan remaja, dimana aktiviti fizikal remaja didapati tidak mencukupi dan tindakan segera diperlukan untuk meningkatkan tahap aktiviti fizikal mereka. Ia disokong oleh kajian yang diterbitkan dalam jurnal *The Lancet Child & Adolescent Health* (2020) dan dihasilkan oleh penyelidik dari Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendapati bahawa lebih daripada 80% remaja di seluruh dunia tidak memenuhi cadangan semasa sekurang-kurangnya satu jam aktiviti fizikal sehari, iaitu 85% perempuan dan 78% lelaki tidak aktif.

**Jadual 2: Tahap Penglibatan dalam Aktiviti Fizikal (PA)**

Tahap (PA)	Aktiviti Fizikal	Frekuensi (N)	Peratus(%)
Rendah		18	17.0
Sederhana		62	58.5
Tinggi		26	24.5
Jumlah		106	100

Jadual 3 menunjukkan bahawa min tertinggi bagi motif melakukan aktiviti fizikal adalah kecergasan (M=4.04). Ia kemudian diikuti dengan kecekapan (M=3.86), minat/keseronokan (M=3.82) dan penampilan (M=3.64). Akhir sekali, min yang paling rendah ialah sosial (M=3.45). Min keseluruhan untuk motif ialah 3.76. Ini mungkin disebabkan responden sedar akan kebaikan aktiviti fizikal dan ingin menjadi lebih sihat. Penemuan ini selari dengan kajian oleh Knittle, Nurmi, Crutzen, Hankonen, Beattie dan Dombrowski (2018) yang menunjukkan bahawa motif untuk mengambil bahagian boleh berbeza-beza dan berubah dari semasa ke semasa, di mana pelajar pada mulanya melibatkan diri dalam aktiviti fizikal untuk menjadi lebih sihat dan cergas, namun mencari keseronokan dalam aspek sosial dan meneruskan aktiviti fizikal atas sebab-sebab tersebut.

**Jadual 3: Motif untuk Melakukan Aktviti Fizikal (PA)**

<i>Motif untuk Melakukan Aktiviti Fizikal (PA)</i>	N	Min
Kecergasan	106	4.04
Kecekapan	106	3.86
Minat/keseronokan	106	3.82
Penampilan	106	3.64
Sosial	106	3.45
<b>Keseluruhannya</b>	<b>106</b>	<b>3.76</b>

Penunjuk min: 1=Sangat tidak setuju, 2=Tidak setuju, 3=Neutral, 4=Setuju, 5=Sangat setuju.

### Perbincangan dan Kesimpulan

Kebanyakan pelajar berada pada tahap aktiviti fizikal yang sederhana. Ini adalah selari dengan data terkini tentang kajian dalam kalangan remaja di seluruh dunia yang menunjukkan aktiviti fizikal remaja didapati tidak mencukupi daripada tahap yang dicadangkan dan tindakan segera diperlukan untuk meningkatkan pengibatan mereka (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018).

Selain itu, kajian ini mendapati majoriti pelajar terdorong untuk menyertai aktiviti fizikal kerana ingin menjadi lebih cergas dan sihat (motivasi ekstrinsik), diikuti dengan motif untuk meningkatkan kemahiran sedia ada (motivasi intrinsik). Selain itu, mereka juga terdorong oleh minat sendiri yang suka dan seronok menyertai aktiviti fizikal (motivasi intrinsik). Ini disokong dengan cadangan yang dibuat berdasarkan kajian oleh Mehmeti dan Halilaj (2018) menyatakan bahawa banyak sekolah melakukan kesilapan yang mendorong setiap pelajar bersukan untuk menjadi atlet, dengan menekan motivasi keseronokan. Sebaliknya, penekanan aktiviti fizikal haruslah berasaskan motivasi yang berbeza yang boleh diamalkan pelajar sepanjang hayat mereka sebagai satu gaya hidup sehingga mereka menjejaki usia dewasa. Ini adalah penting untuk mengurangkan risiko mereka mendapat penyakit tidak berjangkit (NCD). Program berkenaan aktiviti fizikal atau sukan haruslah difokuskan untuk memberi peluang kepada setiap pelajar untuk mengungguli tahap kemahiran mereka sendiri, dan menyepadukan strategi pengajaran untuk "pergerakan maksimum mengikut tahap keupayaan maksimum para pelajar".

Melalui hasil kajian ini, adalah disyorkan kepada pihak istitusi pengajian tinggi dan penggubal dasar untuk menganjurkan aktiviti berdasarkan minat dan motivasi pelajar. Aktiviti harus merangkumi elemen untuk meningkatkan kesihatan, meningkatkan kemahiran semasa dan juga menyeronokkan. Pihak yang terlibat dalam mempromosikan aktiviti fizikal bolehlah menganjurkan pertandingan yang mencabar kecergasan seperti kekuatan otot, ketangkasan dan kelajuan. Sebagai contoh, penganjuran sukan seperti olahraga, futsal, badminton dan sebagainya.

Selain itu, pihak berkepentingan juga perlu menganjurkan program dengan elemen yang berbeza mengikut peringkat umur, dimana fokus perlu diberikan untuk aktiviti bersesuaian dengan jiwa dan minat golongan remaja. Mereka lebih gemar jika program tersebut dapat meningkatkan kemahiran sedia ada serta dapat mengekalkan berat badan ideal dan dalam masa yang sama ianya menyeronokkan. Justeru, pihak institusi pengajian tinggi boleh mewujudkan lebih banyak persatuan sukan mengikut kecenderungan dan minat golongan remaja. Sebagai contoh, menubuhkan kelab sukan di institusi masing-masing agar dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal mereka, disamping meningkatkan kemahiran taktikal dalam sukan tersebut.

## Rujukan

- Child, T. L. (2020). Pandemic School Closures: Risks and opportunities. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(5), 341.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016: A Pooled Analysis of 358 Population-based Surveys with 1.9 million Participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from The American College of Sports Medicine and The American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Institute for Public Health *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Vol. I: NCDs – Non-Communicable Diseases: Risk Factors and Other Health Problems*. Kuala Lumpur: Institute for Public Health; (2019).
- Nicholls J.G. (1989) *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Ithnain, N. B., Ghazali, S. E., & Jaafar, N. (2018). Ketagihan Telefon Pintar dalam Kalangan Mahasiswa. *Malaysia Journal Of Youth Studies*, 18, 131-143.
- Khoo, S., Poh, B. K., Suhaimi, S. A., Chong, K. H., & Ramirez Varela, A. (2020). Physical Activity Promotion in Malaysia: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Public Health*, 8, 536239.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., & Dombrowski, S. U. (2018). How Can Interventions Increase Motivation for Physical Activity? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 12(3), 211-230.
- Larsen, S., Mozdoorzoy, T., Kristiansen, E., Nygaard Falch, H., Aune, T. K., & van den Tillaar, R. (2021). A Comparison of Motives by Gender and Age Categories for Training at Norwegian Fitness Centres. *Sports*, 9(8), 113.
- Lissak, G. (2018). Adverse Physiological and Psychological Effects of Screen Time on Children and Adolescents: Literature Review and Case Study. *Environmental Research*, 164, 149-157.
- Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1), 29-32.
- National Strategic Plan for Non-communicable Disease (NDP-NCD) 2016-2025*. Ministry of Health Malaysia. Putrajaya: (2016).
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-being: It's Both What You Pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.