

# FAKTOR PENGLIBATAN AKTIVITI FIZIKAL DALAM KELAB SUKAN SELEPAS WAKTU PERSEKOLAHAN

## FACTORS OF INVOLVEMENT PHYSICAL ACTIVITIES UNDER SPORTS CLUB AFTER SCHOOL

Elena Goh Ling Yin<sup>1</sup>  
Denise Koh Choo Lian<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), (E-mail: elena\_lingyin@hotmail.com)

<sup>2</sup>Faculty Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), (Email: denise.koh@ukm.edu.my)

### Article history

Received date : 17-4-2023

Revised date : 18-4-2023

Accepted date : 19-6-2023

Published date : 1-7-2023

### To cite this document:

Elena Goh & Denise Koh (2023). Faktor Penglibatan Aktiviti Fizikal Pelajar Dalam Kelab Sukan Selepas Waktu Persekolahan. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 6(19), 1 - 10.

**Abstrak:** *Penyertaan dalam kelab sukan boleh menjadi faktor penting dalam keseluruhan kesihatan fizikal, emosi, sosial dan psikologi pelajar. Telah terbukti bahawa penglibatan dalam kelab sukan dapat meningkatkan kesejahteraan dalam sesetengah pelajar yang berisiko dari segi perubatan. Namun tetapi, terdapat kajian-kajian lepas membuktikan bahawa penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal masih lagi pada tahap yang membimbangkan. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan. Instrumen utama yang digunakan dalam kajian ini adalah menggunakan borang soal selidik secara dalam talian. Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik yang dibina sendiri oleh penyelidik. Seramai 320 orang responden telah dipilih menggunakan kaedah persampelan mudah yang terdiri daripada pelajar sekolah rendah dan menengah di Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan tahap penglibatan pelajar menyertai ahli kelab sukan adalah 245 (77.8%) tinggi berbanding yang tidak pernah menyertai kelab sukan iaitu 68 (21.6%). Selain itu, keputusan analisis ujian t menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara responden lelaki dan perempuan bagi faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar dengan sama juga dengan hasil analisis t bagi melihat perbezaan diantara jantina iaitu lelaki dan perempuan dengan tingkahlaku penglibatan aktiviti fizikal pelajar menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Akhir sekali ialah hasil analisis hubungan antara faktor penglibatan dan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan iaitu ( $r=.870$ ,  $p=.000$ ). Nilai  $r=.870$  menunjukkan bahawa hubungan diantara faktor penglibatan dalam kelab sukan dengan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan adalah mempunyai hubungan yang kuat. Hubungan yang positif menunjukkan semakin tinggi faktor penglibatan dalam kelab sukan, semakin meningkat tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan.*

**Kata Kunci:** *Pelajar, Aktiviti Fizikal, Kelab Sukan, Persekolahan.*

**Abstract:** *Participation in sports clubs can be an important factor in a student's overall physical, emotional, social, and psychological health. It has been proven that involvement in sports clubs can improve the well-being of some medically at-risk students. However, there are past studies proving that student involvement in physical activity is still at a worrying level. Therefore, this study aims to identify the factors involved in student physical activity in sports clubs after school hours. The main instrument used in this study is an online questionnaire. This study has used a questionnaire constructed by the researcher. A total of 320 respondents were selected using a simple sampling method consisting of primary and secondary school students in Malaysia. The findings of the study show that the level of involvement of students participating in sports clubs is 245 (77.8%) higher than that of those who have never joined sports clubs, which is 68 (21.6%). In addition, the results of the t-test analysis show that there is no significant difference between male and female respondents for the factor of student physical activity involvement, and the results of the t-analysis to see the difference between the sexes, i.e., male and female, with the behaviour of student physical activity involvement show that there is no significant difference. Finally, the results of the analysis of the relationship between the involvement factor and student behaviour towards the involvement of physical activities in sports clubs after school hours show that there is a significant relationship, which is ( $r = .870$ ,  $p = .000$ ). The value of  $r = .870$  shows that the relationship between the factor of involvement in the sports club and the student's behaviour towards the involvement of physical activities in the sports club after school hours has a strong relationship. A positive relationship shows that the higher the factor of involvement in sports clubs, the more students' attitudes towards the involvement of physical activities in sports clubs after school hours.*

**Keywords:** *Student, Physical Activities, Sports Club, School.*

---

## Pengenalan

Berdasarkan Kementerian Kesihatan Malaysia (2010), aktiviti fizikal diklasifikasikan sebagai sebarang pergerakan organ badan yang meningkatkan penggunaan tenaga lebih awal daripada ketika kita tidur atau sedang berehat. Hal ini menunjukkan bahawa permulaan Gerakan harian kita bermula dengan bangun tidur dan berterusan sehingga akhir tidur adalah merupakan maksud dalam aktiviti fizikal. Menurut kajian yang dijalankan oleh Chiu, Hua & Radzuwan (2015), pelajar yang terlibat dalam aktiviti fizikal mempunyai kesan positif terhadap prestasi akademik, kesihatan mental dan interaksi sosial mereka, serta peningkatan motivasi mereka untuk aktiviti fizikal dan sukan.

Kajian yang dijalankan oleh Chuan (2015) mendedahkan bahawa satu pertiga daripada pelajar sekolah menengah tidak mengambil bahagian secara aktif dalam aktiviti fizikal di luar waktu persekolahan. Secara umumnya, penglibatan pelajar perempuan dalam aktiviti fizikal di luar waktu persekolahan lebih membimbangkan berbanding penglibatan pelajar lelaki. Selain itu, penyelidik juga mendapati bahawa tahap keinginan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal selepas waktu persekolahan mengikut kaum membuktikan bahawa kaum melayu menunjukkan peratusan yang tinggi berbanding dengan kaum cina. Kajian ini selari dengan Kajian yang dijalankan oleh Dan et al. (2011). Penyelidik mendedahkan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal hanya terdapat satu per tiga responden daripada pelajar sekolah Malaysia yang berumur diantara 13 dan 14 tahun pada tahap rendah. Faktor penglibatan dalam aktiviti fizikal di luar waktu persekolahan merupakan salah satu penyelidikan yang penting harus dijalankan untuk meningkatkan lagi penyertaan pelajar dalam aktiviti fizikal selepas waktu persekolahan. Penglibatan dalam aktiviti fizikal selepas waktu persekolahan dalam kalangan pelajar boleh dihubungkan dengan pelbagai faktor.

Kajian Yusoff Ismail (1985) pula mendapati pelajar yang bermotivasi tinggi dan mempunyai sikap positif terhadap aktiviti fizikal menunjukkan lebih banyak penglibatan aktiviti fizikal. Walau bagaimanapun, sikap positif dan motivasi yang tinggi untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal semata-mata tidak semestinya menunjukkan bahawa seseorang individu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan jika terdapat faktor dan halangan tertentu. Sebagai contoh, keyakinan terhadap keupayaan seseorang untuk melakukan tingkah laku yang diinginkan adalah salah satu faktor penting yang menentukan penglibatan seseorang dalam aktiviti fizikal selepas waktu persekolahan. Oleh itu, kajian terdahulu menyokong penemuan yang menunjukkan bahawa efikasi sendiri secara positif menyumbang kepada tingkah laku dan penetapan matlamat dalam individu dalam aktiviti fizikal dan sukan dan mempengaruhi niat untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan tingkah laku peribadi (Hagger et al., 2001).

Menurut kajian yang dilakukan oleh Armitage (2005), tingkah laku seseorang individu merupakan petunjuk yang baik tentang kemungkinan mereka untuk ingin melibatkan diri dalam aktiviti fizikal sekiranya individu tersebut menerima kesan positif daripada aktiviti tersebut, sekiranya terdapat tekanan sosial terhadap individu tersebut untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal, dan jika individu percaya mereka akan berjaya dalam sesuatu kejayaan dalam aktiviti fizikal tersebut. Oleh itu, penyelidik ingin mengkaji hubungan antara faktor dan tingkah laku penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dalam kelab sukan.

Penglibatan dalam kelab sukan telah menjadi sebahagian penting dalam kehidupan kanak-kanak dan remaja sejak beberapa dekad yang lalu, dan peralihan ini telah menyumbang kepada pelbagai kebaikan dan manfaat. Kesihatan mental keseluruhan yang lebih baik dalam kalangan remaja mungkin merupakan salah satu potensi manfaat kesihatan daripada penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan (Vella et al., 2017). Aktiviti fizikal dan penglibatan kelab sukan juga boleh mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan murid sekolah rendah (Dunton et al., 2012) & (Hebert et al., 2017). Terdapat korelasi antara penyertaan dalam kelab sukan semasa remaja dan tahap aktiviti fizikal yang lebih tinggi (Mandic et al., 2012), serta persepsi kesihatan keseluruhan yang lebih baik dalam masa dewasa muda (Dodge & Lambert, 2008).

### **Objektif Kajian**

Terdapat tiga (3) jenis objektif kajian yang dijalankan dalam kajian ini iaitu:

1. Untuk mengenalpasti perbezaan faktor penglibatan pelajar lelaki dan pelajar perempuan dalam aktiviti fizikal selepas waktu persekolahan.
2. Untuk mengenalpasti perbezaan tingkah laku penglibatan dalam kelab sukan aktiviti fizikal pelajar lelaki dan pelajar perempuan selepas waktu persekolahan.
3. Untuk mengkaji hubungan faktor dan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan.

### **Persoalan Kajian**

1. Adakah terdapat perbezaan faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar lelaki dan pelajar perempuan dalam kelab sukan di luar waktu persekolahan?
2. Adakah terdapat perbezaan tingkah laku penglibatan dalam kelab sukan aktiviti fizikal pelajar lelaki dan pelajar perempuan selepas waktu waktu persekolahan?
3. Adakah terdapat hubungan faktor dan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan?

## Kajian Literatur

### Aktivii Fizikal

Aktiviti fizikal adalah merujuk kepada semua jenis pergerakan badan yang melibatkan penggunaan otot dan penggunaan tenaga. Selain itu, aktiviti fizikal boleh merangkumi pergerakan badan yang dipengaruhi oleh penggunaan tenaga. Contoh pergerakan badan seperti ini ialah duduk, bangun, berjalan, melompat, mendaki, dan lain-lain aktiviti regeneratif (Yusof, S., Abdul Razak, M., & Ismail, E. 2021). Namun tetapi berbeza dengan keadaan ketika sedang berehat sebagai contoh keadaan yang tidak menggunakan penggunaan tenaga yang terlalu banyak seperti tidur, duduk bermeditasi, membaca dan menulis, bermain gajet mahupun menonton televisyen.

### Penglibatan Aktiviti Fizikal

Jalil & Razak (2020) mendapati bahawa melakukan aktiviti fizikal di samping dapat mengekalkan kesihatan dalaman organ badan. Sehubungan dengan ini, melibatkan diri dalam aktiviti fizikal boleh membantu meningkatkan kesihatan keseluruhan seseorang serta keupayaan mereka untuk membentuk hubungan interpersonal yang kukuh. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Chear, Mohd, dan Hanim (2018) menegaskan bahawa pelajar yang mempunyai masa lapang dan keinginan untuk melakukan aktiviti fizikal harus berbuat demikian. Di samping itu, penglibatan aktiviti fizikal dapat memberi jaminan kepada pelajar bahawa aktiviti fizikal adalah penting dan mendatangkan banyak kebaikan. Berdasarkan kajian dahulu yang dijalankan oleh Cordes & Ibrahim, (1996) dan Lim (2007), membuktikan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal dapat meningkatkan tumbesaran dalam kalangan pelajar seperti perkembangan fizikal, mental, emosi, dan sosial.

### Kelab Sukan

Penyertaan dalam kelab sukan yang dianjurkan adalah kanak-kanak atau ibu bapa yang dilaporkan. Bagi tujuan kelab sukan ditakrifkan sebagai dibentuk oleh peraturan, kemudahan, peralatan, kepercayaan dan dasar normatif, dan secara rasmi diatur oleh kelab, persatuan, sekolah (kecuali PE) atau jenis organisasi sukan yang lain (Howie et al., 2020). Kelab sukan boleh dikenali sebagai aktiviti fizikal yang diarahkan oleh pemimpin dewasa atau belia dan melibatkan peraturan serta latihan dan pertandingan formal. Sukan sekolah dan kelab termasuk dalam definisi ini namun tetapi kelas pendidikan jasmani di sekolah lazimnya tidak termasuk dalam kategori kelab sukan (Kesley et al., 2019). Menurut kajian yang dijalankan oleh Ikeda et al., (2022), 90% terlibat dalam organisasi bersukan sekurang-kurangnya sekali-sekala sahaja.

### Manfaat dan Kebaikkan Aktiviti Fizikal

Segala cabaran mungkin dapat diatasi dengan mudah sekiranya seseorang itu cergas dari segi fizikal (Yusof, Razak & Ismail, 2021). Untuk mengekalkan kesihatan yang baik dan melindungi diri daripada kemungkinan menghidap penyakit yang tidak mengancam nyawa, kepentingan latihan aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar seharusnya diterapkan daripada peringkat awal lagi (Aziz, Razak &, Ismail, 2022). Kajian Grant-Guimaraes et al. (2016) membincangkan faedah gaya hidup sihat, termasuk pengurangan risiko obesiti dan menggalakkan kesejahteraan kepada mental dan kepada minda yang sihat serta dapat meningkatkan keyakinan diri.

### Kesan Negatif tidak terlibat dalam Aktiviti Fizikal

Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa kekurangan aktiviti fizikal merupakan faktor risiko yang boleh membawa kepada pelbagai penyakit (Hallal et al., 2012). Faktor risiko seperti penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung adalah akibat daripada kekurangan dalam penglibatan aktiviti fizikal (Hamilton, & Zderic, 2014). Keputusan

kajian yang dijalankan oleh (Dohrn et al., 2018) menunjukkan bahawa penglibatan dalam aktiviti fizikal selama 30 minit setiap hari boleh mengurangkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular sehingga 24%. Selain itu, punca krisis obesiti dalam negara semakin meningkat adalah disebabkan oleh faktor kekurangan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di Malaysia. Isu ini selari dengan kajian seperti yang dinyatakan oleh Haslina et al. (2017), antara faktor utama yang menyumbang kepada obesiti dalam kalangan pelajar ialah kurangnya galakan untuk penglibatan dalam aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar terutamanya sekiranya pelajar tersebut mempunyai masa lapang atau selepas waktu persekolahan.

### **Kekangan dalam Aktiviti Fizikal**

Menurut kata Haudenhuyse (2018), orang yang hidup dalam kemiskinan juga dicirikan oleh pengecualian daripada sosial. Punca tahap aktiviti fizikal yang rendah adalah perkara biasa di kalangan orang fakir miskin, sebahagiannya kerana banyak aktiviti fizikal tidak tersedia untuk mereka tanpa membelanjakan sembarang wang ringgit. Selain itu, terdapat kekangan dimana keluarga yang berpendapatan rendah tidak mendapat peluang untuk membelanjakan lebih wang mereka kepada perbelanjaan lain sebagai contoh penglibatan diri dalam aktiviti fizikal yang dikehendaki untuk membuat pembayaran. Disebabkan ini, mereka yang berpendapatan rendah perlu menggunakan wang mereka untuk membayar keperluan seperti makanan dan tempat tinggal, dan mereka tidak akan dapat menggunakannya untuk tujuan lain. Selain itu, Flintoff & Fitzgerald (2012), mengkajikan bahawa terdapat hubungan antara status kewangan keluarga dan aktiviti fizikal dalam kalangan anak-anak.

### **Metodologi**

Reka bentuk kajian yang dijalankan adalah berbentuk kuantitatif dan ia menggunakan kaedah tinjauan sebagai kaedah kajian ini. Penyelidik menggunakan persampelan mudah untuk memberi peluang kepada orang untuk menjadi responden kajian. Hal ini kerana persampelan melalui kaedah ini tidak perlu mengikut atau ditentukan oleh prosedur. Selain itu, kaedah ini juga dapat membantu penyelidik untuk mejimatkan kos, masa dan tenaga untuk menjalankan penyelidikan dalam kajian ini. Oleh itu, populasi bagi kajian adalah 1900 dan sampel bagi kajian yang akan dijalankan adalah terdiri daripada 320 orang pelajar telah dipilih untuk dijadikan sebagai responden dalam kajian ini. Penyelidik menggunakan kaedah yang dicadangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970), iaitu menggunakan pemilihan sampel secara rawak melalui populasi dalam kajian ini. Penyelidik telah memberi fokus kepada lima zon negeri yang terdapat di dalam Malaysia iaitu zon Sabah dan Sarawak, Zon Pantai Timur, Zon Utara serta Zon Selatan.

Kajian yang akan dijalankan akan memberi fokus kepada faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan pelajar dalam kelab sukan, dan tingkah laku pelajar serta perbezaan hubungan antara faktor dan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan di luar waktu persekolahan. Oleh itu, penyelidik telah membina borang soal selidik untuk mengetahui faktor, tahap dan tingkah laku penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan dalam kalangan pelajar. Bahagian A adalah maklumat demografi, bahagian B tahap penglibatan aktiviti fizikal pelajar dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan, Bahagian C adalah faktor penglibatan aktiviti fizikal dan Bahagian D adalah tingkah laku pelajar dalam aktiviti fizikal.

Penyelidik menggunakan platform atas talian untuk membuat edaran borang soal selidik yang dibina oleh penyelidik. Terdapat tiga cara edaran borang soal selidik yang akan dibuat oleh penyelidik iaitu melalui edaran secara bersemuka, melalui aplikasi media sosial seperti



Whatsapp dan Telegram, serta penggunaan Google Form. Responden kajian juga akan menerima arahan lanjut daripada penyelidik dan mereka akan mempunyai masa untuk menjawab soal selidik yang diedarkan.

Bagi menguji kesahan dan kebolehpercayaan item yang digunakan, pengkaji telah menjalankan kajian awal dengan 20 orang pakar Bahasa Melayu untuk menguji kesahan struktur soal selidik yang dibina oleh pengkaji. Keputusan yang diperolehi melalui kajian rintis membuktikan bahawa soal selidik tersebut mempunyai nilai yang rendah dan jelas tidak sesuai digunakan dalam kajian ini. Analisis- analisis yang dijalankan ini adalah menggunakan Perisian (SPSS), versi 25.0, digunakan untuk melakukan analisis pada setiap satu set data yang diperolehi. Antara analisis yang akan digunakan adalah analisis kebolehpercayaan data, analisis kenormalan data, analisis diskriptif dan analisis korelasi.

### Hasil Kajian

Jadual 1 di bawah menunjukkan profil responden di dalam kajian ini. Seramai 119 (37.8%) responden di dalam kajian ini adalah pelajar berumur diantara 9 – 12 tahun. Manakala seramai 126 (40%) responden adalah berumur diantara 13 – 15 tahun. Selebihnya seramai 70 (22.2%) responden adalah berumur diantara 16 – 17 tahun. Bagi jantina pula, seramai 149 (47.3%) responden adalah lelaki manakala 166 (52.7%) adalah responden lelaki. Bagi bangsa pula, analisis menunjukkan seramai 193 (61.3%) responden adalah Melayu. Manakala 44 (14%) responden adalah Cina. Hanya 34 (10.8%) responden adalah India dan 44 (14%) adalah Bumiputera. Akhir sekali seramai 245 (77.8%) responden menyatakan mereka menyertai ahli kelab sukan. Manakala hanya 68 (21.6%) responden menyatakan tidak pernah menyertai kelab sukan.

**Jadual 1: Maklumat Demografi Responden**

Demografi	N(%)
<b>Umur</b>	
9 – 12 tahun	119 (37.8%)
13 – 15 tahun	126 (40%)
16 – 17 tahun	70 (22.2%)
<b>Jantina</b>	
Lelaki	149 (47.3%)
Perempuan	166 (52.7%)
<b>Bangsa</b>	
Melayu	193 (61.3%)
Cina	44 (14%)
India	34 (10.8%)
Bumiputra	44 (14%)
<b>Adakah anda pernah menyertai ahli kelab sukan</b>	
Ya	245 (77.8%)
Tidak	68 (21.6%)

Jadual 2 di bawah menunjukkan hasil analisis bagi melihat perbezaan diantara jantina iaitu lelaki dan perempuan dengan faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar. Hasil menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara responden lelaki ( $M=4.1705$ ) dengan pelajar perempuan ( $M=4.0931$ ) bagi faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar dengan  $t(242) = 1.186$ .  $p>0.05$ .

**Jadual 2: Ujian T perbezaan diantara jantina dengan faktor penglibatan aktiviti fizikal**

	Lelaki (N=122) Min (SP)	Perempuan (N=122) Min (SP)
<b>Faktor Penglibatan</b>	<b>4.17 (0.53)</b>	<b>4.09 (0.48)</b>

Jadual 3 di bawah menunjukkan hasil analisis bagi melihat perbezaan diantara jantina iaitu lelaki dan perempuan dengan tingkahlaku penglibatan aktiviti fizikal pelajar. Hasil menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara responden lelaki (M=4.2719) dengan pelajar perempuan (M=4.1934) bagi faktor penglibatan aktiviti fizikal pelajar dengan  $t(241) = 0.887$ .  $p > 0.05$ .

**Jadual 3: Ujian T perbezaan diantara jantina dengan tingkahlaku penglibatan dalam kelab sukan.**

	Lelaki (N=122) Min (SP)	Perempuan (N=122) Min (SP)
<b>Tingkahlaku</b>	<b>4.27 (0.70)</b>	<b>4.19 (0.67)</b>

**Jadual 4: Hubungan diantara faktor penglibatan dalam kelab sukan dengan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan.**

<b>Pembolehubah</b>	<b>Tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan</b>	
	<b>r</b>	<b>P (sig.)</b>
<b>Faktor penglibatan dalam kelab sukan</b>	<b>0.870 **</b>	<b>0.000</b>

### Perbincangan Kajian

Dapatan kajian ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh (Vella et al., 2016) terdapat sebanyak 64% dan 85% rakyat Australia berumur 5–17 tahun menyertai kelab sukan kadar yang lebih tinggi daripada aktiviti fizikal alternatif seperti pengangkutan aktif, permainan aktif dan aktiviti fizikal berasaskan sekolah. Penemuan ini mencerminkan penduduk Australia sebagai salah satu peneraju global untuk menyertai kelab sukan.

Dalam kajian ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif antara faktor penglibatan dan tingkah laku pelajar terhadap penglibatan aktiviti fizikal dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan. Perkara ini menunjukkan bahawa pelajar mempunyai tingkah laku keinginan yang positif untuk melibatkan diri dalam kelab sukan. Berdasarkan kajian Aman et al., (2022) menunjukkan bahawa lebih ramai belia tingkah laku bermotivasi untuk menyertai aktiviti fizikal selepas sekolah dan lebih berkemungkinan dihargai kesan positif daripada penyertaan mereka. Oleh itu, hubungan tingkah laku yang positif boleh pengaruh faktor penglibatan seseorang pelajar terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal.

Menurut Wankel (1993), tingkah laku yang datang daripada melakukan aktiviti fizikal menyumbang kepada hasil yang positif apabila ia menggalakkan individu terlibat secara berterusan di samping membolehkan mereka dapat mengatasi tekanan dan mengekalkan kesihatan psikologi. Ini membawa kepada peningkatan dalam kemungkinan keputusan akan menggalakkan.

Berdasarkan kajian Logan K. (2019), penyertaan dalam kelab sukan mempunyai pengaruh yang baik terhadap perkembangan psikologi anak muda dalam beberapa faktor yang baik termasuk harga diri. Untuk lebih spesifik, penyertaan dalam kelab memberi impak yang baik kepada kematangan rasa harga diri seseorang, satu pemerhatian yang dibuat jauh lebih awal pada Wanita berbanding lelaki. Penyertaan dalam kelab sukan didapati berkait rapat dengan penilaian sendiri dan tingkah laku terhadap penampilan dan kecekapan fizikal remaja lelaki dan perempuan serta harga diri fizikal dan am, serta imej badan yang lebih baik dan risiko yang lebih rendah. Daripada ketidakpuasan badan.

### **Kesimpulan**

Penyertaan dalam kelab sukan boleh menjadi faktor penting dalam keseluruhan kesihatan fizikal, emosi, sosial dan psikologi pelajar dan remaja. Pelajar mesti mempunyai peluang tetap untuk bermain tidak berstruktur untuk memperoleh kemahiran motor yang diperlukan untuk penglibatan dalam kelab sukan. Perkembangan kemahiran motor di bawah penyeliaan dalam pendidikan awal kanak-kanak dan sekolah rendah mempunyai kesan positif terhadap kemungkinan penyertaan kemudian dalam kelab sukan, aktiviti fizikal, dan kesihatan kardiovaskular. Peratusan besar pelajar yang mengambil melibatkan diri dalam kelab sukan yang ditawarkan oleh sekolah, berbanding dengan jumlah pelajar. Dengan menyediakan pelbagai peringkat permainan di peringkat sekolah rendah dan menengah, sekolah boleh memainkan peranan dalam meningkatkan penyertaan dalam kelab sukan selepas waktu persekolahan. Hal ini dapat membantu sekolah mengekalkan atlet yang terlibat sama ada tidak mahu bersaing di peringkat tinggi atau tidak mampu bersaing di peringkat tinggi tetapi masih mahu terlibat dalam sukan. Organisasi komuniti mempunyai keupayaan untuk menggalakkan penyertaan dalam kelab sukan dengan mencari dan mempromosikan pelbagai cara yang boleh membantu keluarga daripada latar belakang sosioekonomi rendah. Pakar pediatrik boleh mahir dalam pilihan yang tersedia, dan mereka boleh menggunakan peluang ini sebagai tambahan kepada perbincangan tentang aktiviti fizikal dan kelab sukan dalam amalan mereka dan dengan organisasi komuniti. Dorongan daripada ibu bapa dan penekanan untuk berseronok dan membuat kemajuan berbanding kemenangan adalah faktor penting dalam menentukan sama ada kanak-kanak akan terus menyertai kelab sukan atau tidak dan sama ada mereka akan menikmati atau tidak menyertai kelab sukan pada mulanya. Ini berlaku bukan sahaja untuk kanak-kanak yang sedang membangun tetapi juga bagi mereka yang mempunyai keperluan khas. Namun, terdapat sedikit bukti bahawa penglibatan kompulsif dalam kelab sukan menghasilkan sebarang faedah jangka panjang. Persekitaran kejurulatihan yang menyokong dan menggalakkan adalah komponen penting dalam kelab sukan. Adalah lebih berkemungkinan bagi seorang jurulatih untuk mempunyai pemain yang suka menyertai kelab sukan dan yang terus melakukannya jika jurulatih menghampiri latihan dan pertandingan dengan sikap yang sopan, menumpukan pada kemajuan, dan mengutamakan keseronokan.

### **Rujukan**

- Abd Aziz, Z. F., & Salamuddin, N. (2018). Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik yang Mempengaruhi Penglibatan Pelajar UKM untuk Melakukan Aktiviti Fizikal. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 36-48.
- Aman, M. P., Dave Luzano, K. A., & Grace Belga, E. A. (2022). Motives and constraints in after-school sports activities participation among school youth: Contributing factors in developing positive youth development programs. *Asia Pacific*
- Armitage, C.J. (2005). Can the theory of planned behaviour predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Aziz, N. A., Abd Razak, M. R., & Ismail, E. (2022). Hubungan Antara Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal dengan Tahap Indeks Jisim Badan Murid Perempuan Semasa Pandemik



- Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001325-e001325.
- Chear. S. L. S., Mohd. M. M., & Hamzah. S. H., (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33
- Chiu. L. K., Hua. K. P., & Radzuwan. R., (2015). Pengenalpastian Faktor Psikologi yang Menentukan Penglibatan Pelajar Universiti Awam Tempatan dalam Aktiviti Fizikal Masa Senggang. Pusat Pengajian Pengurusan Pelancongan, Hospitaliti dan Alam Sekitar Universiti Utara Malaysia.
- Chuan. C. C., (2015) Peramal tingkah laku keinginan penglibatan dalam aktiviti sukan di luar waktu persekolahan dalam kalangan murid sekolah menengah. Doctor thesis, Universiti Putra Malaysia.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1996). *Application in recreation & leisure for today and the future* (2nd ed). Boston: WCB McGraw-Hill.
- Dan, S. P., Mohd Nasir, M. T., & Zalilah, M. S. (2011). Determination of factors associated with physical activities among adolescents attending school in Kuantan, Malaysia. *Journal of Nutrition*, 17(2), 175-187.
- Dodge, T., & Lambert, S. F. (2009). Positive self-beliefs as a mediator of the relationship between adolescents' sports participation and health in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 813-825.
- Dohrn, et al., (2018). Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *Clinical epidemiology*, 10, 179.
- Dunton, G., McConnell, R., Jerrett, M., Wolch, J., Lam, C., Gilliland, F., & Berhane, K. (2012). Organized physical activity in young school children and subsequent 4-year change in body mass index. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(8), 713-718.
- Flintoff, A.; Fitzgerald, H. Theorizing difference and (2012) equality in physical education, youth sport and health. In *Equity and Difference in Physical Education, Youth Sport and Health*; Anonymous, Ed.; Routledge: London, UK, 2012; pp. 29– 54.
- Grant-Guimaraes, et al., (2016). Childhood overweight and obesity. *Gastroenterology Clinics*, 45(4), 715-728.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. H. (2001). The influence of self- efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sport Science*, 19, 711-725.
- Hallal, et al., Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247- 257.
- Hamilton et al., (2014). Sedentary behavior as a mediator of type 2 diabetes. *Diabetes and Physical Activity* , 60,11-26.
- Haslina et al., (2017) Corak Aktiviti Fizikal dan Hubungannya Dengan Obesiti Dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah Di Felda. *Journal of Education and Sosial Sciences*, Vol.6, Issue 2, Februari (2017).
- Haudenhuysse, R. (2018). The Impact of Austerity on Poverty and Sport Participation: Mind the Knowledge Gap. *Int. J. Sport Policy Politics*, 10, 203–213.
- Hebert, J. J., Klakk, H., Møller, N. C., Grøntved, A., Andersen, L. B., & Wedderkopp, N. (2017, January). The prospective association of organized sports participation with cardiovascular disease risk in children (the CHAMPS Study-DK). In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 92, No. 1, pp. 57-65). Elsevier. Howie, E. K., Guagliano, J. M., Milton, K., Vella, S. A., Gomersall, S. R., Kolbe-
- Howie, E. K., Guagliano, J. M., Milton, K., Vella, S. A., Gomersall, S. R., Kolbe-Alexander, T. L., ... & Pate, R. R. (2020). Ten research priorities related to youth sport, physical activity, and health. *Journal of physical activity and health*, 17(9), 920-929.

- Jalil, J. A., & Razak, M. R. A. (2020). Motivasi dan penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan staf kolej Universiti Widad di Kuantan, Pahang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 204-214.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. *Obesiti Di Tempatan Kerja*. (2010). Vol. 1. 1-169.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Larsen dan Buss, 2008
- Lim, Khong Chiu. (2007). Differences in motivation for physical activity: A comparison of gender and ethnicity among local public university students. *Journal of Sport and Recreation*, 1 (1), 19-40.
- Logan K, Cuff S, AAP COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS. Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*. 2019;143(6):e20190997www.msocsciences.com
- Mandic, S., Bengoechea, E. G., Stevens, E., Leon de la Barra, S., & Skidmore, P. (2012). Getting kids active by participating in sport and doing it more often: focusing on what matters. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-9.
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., & Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(4), 687-694.
- Vella, S. A., Schranz, N. K., Davern, M., Hardy, L. L., Hills, A. P., Morgan, P. J., ... & Tomkinson, G. (2016). The contribution of organised sports to physical activity in Australia: Results and directions from the Active Healthy Kids Australia 2014 Report Card on physical activity for children and young people. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(5), 407-412.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*.
- Yusof, S., Abdul Razak, M., & Ismail, E. (2021). Hubungan antara Penglibatan Aktiviti Fizikal dengan Tahap Kecergasan Fizikal Semasa Pandemik COVID-19 dalam kalangan Pelajar Kolej Profesional MARA. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 38-45.
- Ikeda, E., Guagliano, J. M., Atkin, A. J., Sherar, L. B., Ekelund, U., Hansen, B., ... & van Sluijs, E. (2022). Cross-sectional and longitudinal associations of active travel, organised sport and physical education with accelerometer-assessed moderate-to-vigorous physical activity in young people: the International Children's Accelerometry Database. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-12.
- Alexander, T. L., Richards, J., & Pate, R. R. (2020, June 15). Ten research priorities related to youth sport, physical activity and health. University of East Anglia. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0151>
- Yusoff Ismail. (1985, Desember 5-7). A comparative study of high and low achievement motivated Malaysian University students and their attitude towards physical activities. Paper presented at the XIII SEA Games Scientific Congress, Bangkok, Thailand. [www.msocsciences.com](http://www.msocsciences.com)