

## **Pengaruh Faktor Interpersonal, Personal dan Lingkungan terhadap Penglibatan Aktifitas Fisik Pelajar Sekolah Menengah Atas Pekanbaru - Riau**

### ***The Influence of Interpersonal, Personal dan Environmental factor toward Physical Activities of Senior High School Students in Pekanbaru – Riau***

Mazuardi<sup>1</sup>, Norlena Salamuddin<sup>2</sup> & Mohd.Taib Harun<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

*Kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa Sekolah Menengah Atas di Pekanbaru – Riau, dalam aktiviti fizikal. Kajian ini akan mengenal pasti pengaruh interpersonal(sokongan sosial ibu bapa, rakan sebaya, sekolah), personal ( Efikasi diri ) dan persekitaran terhadap penglibatan aktiviti fizikal di kalangan pelajar Sekolah Menengah Atas di Pekanbaru - Riau. Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dengan populasi kajian pelajar sekolah menengah Pekanbaru Riau yang berumur 14, 15, 16 dan 17 tahun dengan jumlah sampel seramai 585 dari 12 daerah yang ada di Pekanbaru . Kajian ini menggunakan soal selidik bagi mengkaji faktor sokongan sosial daripada ibu bapa, rakan dan sekolah serta faktor keselamatan, kemudahan sukan (fizikal) dan faktor personal seperti, efikasi diri. Analisis diskriptif menunjukkan bahawa tahap penglibatan aktifiti fizikal tidak begitu memuaskan. Berdasarkan kepada kajian ini, hanya 15.% pelajar aktif dalam aktiviti berbentuk kesukanan, senaman dan rekreasi dan 22.8% remaja adalah mereka yang sederhana aktif dalam penglibatan aktiviti fizikal dan 69.% yang tidak aktif sama sekali dalam aktifiti fizikal.Sumbangan pemboleh ubah bebas, Analisis persamaan regresi menunjukkan, skala Efikasi Diri ( $t=8.209$ ), skala Sokongan Sosial Ibu Bapa ( $t=.076$ ), skala sokongan sosial teman sebaya ( $t=1.579$ ), skala sokongan sekolah ( $t=-.713$ ) dan skala kemudahan menggunakan persekitaran sukan ( $t=-.806$ ) di mana nilai  $F=18.934$  dengan  $p<0.05$ . Dapatan menunjukkan hanya rakan sebaya, sokongan sosial ibu bapa, sokongan sekolah dan efikasi diri yang mempengaruhi penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Dengan memberi sumbangan sebesar 14.1 % ke atas Penglibatan Aktiviti Fizikal. Efikasi diri memberi kesan dominasi yang paling tinggi . Keselamatan dan kemudahan sukan tidak mempengaruhi secara signifikan dalam penglibatan aktifiti fizikal.*

**Kata Kunci :** *Aktiviti Fizikal, Interpersonal, Personal dan Persekitaran*

#### **ABSTRACT**

*This study was conducted to know the influence of interpersonal, personal, and environmental supports toward the physical activity of senior high school student in Pekanbaru – Riau. The aims of the study is to explore the effect of interpersonal (social support of parents, friends, and school), personal (self efficacy) and environment factors toward the physical activity.This is a descriptive correlational research design.The*

<sup>1</sup> Mazuardi, Dr, Pensyarah, Universitas Islam Riau, mazuardiapang@gmail.com.

<sup>2</sup> Norlena Salamuddin , Dr., Profesor Madya, Universiti kebangsaan Malaysia , [lana@ukm.edu.my](mailto:lana@ukm.edu.my).

<sup>3</sup> Mohd.Taib Harun, Dr., Profesor Madya, Universiti kebangsaan Malaysia, [mtaibharun@yahoo.com](mailto:mtaibharun@yahoo.com)

*population of the study was the 14 to 17 years old students of senior high school Pekanbaru with 585 total samples distributed in 12 districts in Pekanbaru Riau. The questionnaires as the instrument of the study were used to explore the effect of social support of parents, friends, and the safety and ease sport ( physical), and personal factors such as self-efficacy and real experience in physical activities. The descriptive analysis of the findings showed that the level of physical activity were not satisfied. The only 15% of students were active in sport, dance, and recreation, and 22,8% of students were moderate active in physical activity, and 69% were not active in physical activity. The influence of parents, school, and peer support, the ease of enviromental sport, and self efficacy toward physical activity of senior high school students in Pekanbaru shows that regresion linearity of self efficcacy ( $t=8.209$ ), parents social support ( $t=.076$ ), peer support ( $t=1.579$ ), school support ( $t=-.713$ ) and the ease of enviromental sport ( $t=-.806$ ) with  $F=18.934$  and  $p<0.05$ . The findings found that the only friends and parents support and self efficacy influenced students' physical activity with the contribution is 14.1%. Self efficacy is the most dominant. Safety and ease of sport do not show a significant influence.*

**Keywords:** *Physical activity, Interpersonal, Personal and Enviromental.*

## 1. Pendahuluan

Aktiviti fizikal merupakan kegiatan hidup yang dikembangkan dengan harapan dapat memberikan nilai tambah berupa peningkatan kualiti, kesejahteraan dan martabat manusia. Melakukan aktiviti fizikal yang teratur dan terukur penataan makanan yang baik perilaku hidup sehat akan memperoleh tahap sihat dan cergas, yang perlu selalu disyaratkan pada semua lapisan masyarakat Indonesia sehingga akan menjadi bangsa yang sihat dan negara yang kuat (DJoko Pekik Irianto, 2006, 140-141)

Dunia Sukan di Indonesia seperti semakin lesu. Pesanan dari ahli kesihatan yang mengatakan bahawa sukan sangat penting untuk kesihatan masih dianggap beban bagi sebahagian besar masyarakat Indonesia (Harian Analisa, 2011). Remaja yang kurang melakukan aktiviti fizikal cenderung untuk mengalami kelebihan berat badan (Hudha, 2006). Hal demikian berlaku kerana penglibatan secara sukarela dalam aktiviti fizikal dan berbentuk kesenggangan mempunyai potensi terapeutik iaitu keupayaan merawat atau menyembuh individu dari 'kesakitan' sosial.

Siti Fadilla (2009), Menteri Kesehatan Republik Indonesia ( semasa seminar tentang kesehatan remaja menyatakan, "Kita perlu terus menggalakkan untuk menjaga keseimbangan antara kalori yang diambil dengan tenaga yang dihasilkan. Melakukan perubahan kebiasaan sedentari ( hanya duduk-duduk tanpa aktiviti fizikal) yang akhir-akhir ini semakin luas seiring perkembangan ilmu dan teknologi, menghabiskan masa dengan menonton televisyen, komputer, internet, yang menyumbang kepada peningkatan angka obes.

Yusuf Hady (2015) Aktifiti fizikal boleh dilakukan di mana saja pada bila-bila saja dan menjadi budaya untuk bersukan secara rutin dan teratur, "tapi faktanya masyarakat Indonesia masih ramai malas bersukan dengan alasan penat dan menghabiskan masa". Padahal sukan tidak harus berat boleh bermula dari gerakan ringan dan sederhana yang dijalankan dengan benar dan aman.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012). Provinsi Riau termasuk kategori masyarakat yang kurang aktif dalam aktifiti fizikal iaitu hanya 60% berbanding dengan

Provinsi lain seperti Bali dimana 85.5% masyarakatnya yang aktif secara fizikal. Menurut catatan WHO (2009) minimnya aktiviti fizikal atau physical inactivity termasuk penyebab kematian terbesar di dunia yang menduduki peringkat ke-4.

Rendahnya minat masyarakat Indonesia dalam melakukan aktiviti fizikal wajar menjadi perhatian Pemerintah Indonesia. Kajian telah menunjukkan bahawa ramai kanak-kanak dan remaja masih belum mencapai tahap kecergasan yang optimal (K. Armstrong et al., 2010). Aktiviti fizikal merupakan kegiatan hidup yang dikembangkan dengan harapan dapat memberikan nilai tambah berupa peningkatan kualiti, kesejahteraan dan martabat manusia. Kurangnya aktiviti fizikal, kelebihan berat badan dan obesiti mengancam generasi muda Indonesia. Kondisi ini akan membawa berbagai penyakit tak menular yang membahayakan.

Sehubungan itu, terdapat keperluan yang mendesak untuk dikaji penentu tabiat aktiviti fizikal, dengan menggunakan model tingkah laku. Maklumat yang diperoleh kelak adalah penting bagi mengubah suai faktor yang dapat mempengaruhi tingkah laku ke arah yang dihasratkan, khususnya dikalangan kanak-kanak dan pelajar sekolah menengah (Dishman et al 2005). Program yang mampu mengubah tingkah laku diperlukan jika kadar penglibatan dalam aktiviti fizikal di kalangan pelajar sekolah menengah ingin dipertingkatkan. Sehubungan itu, kajian perlu dijalankan agar dapat memberi maklumat tentang faktor yang dapat menggalakkan seseorang itu untuk bergiat di dalam aktiviti fizikal, berlandaskan kepada teori atau model tingkah laku yang berkaitan.

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa Sekolah Menengah Atas di Pekanbaru – Riau, Sumatera Indonesia dalam aktiviti fizikal, terutamanya kegiatan sukan selepas atau sebelum waktu persekolahan, hujung minggu dan cuti persekolahan.

### Persoalan kajian

1. Apakah tahap penglibatan aktiviti fizikal, dalam kalangan pelajar sekolah menengah atas di Pekanbaru – Riau ?
2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan sokongan sosial ibu bapa, sokongan sosial rakan sebaya, sokongan sekolah dan kemudahan persekitaran terhadap penglibatan dalam aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau berdasarkan Jantina, umur, suku dan berat badan ?
3. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial ibu bapa, rakan sebaya, sekolah dengan efikasi diri pelajar sekolah menengah atas di Pekanbaru Riau.?
4. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial Ibu Bapa, rakan sebaya dan sekolah dalam penglibatan aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau.?
5. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan persekitaran (penggunaan kemudahan dan keselamatan) dalam penglibatan aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau.?

## 2. Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi. Kajian ini menggunakan soal selidik bagi mengkaji faktor sokongan sosial daripada ibu bapa, rakan dan sekolah serta faktor

keselamatan, kemudahan sukan (fizikal) dan faktor personal seperti, efikasi diri, terhadap penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal. Kaedah persampelan kluster atau persampelan berstrata telah digunakan bagi menentukan kawasan kajian. Populasi dari kajian ini terdiri daripada murid-murid 43 sekolah menengah harian biasa kelas X, XI dan XII yang ada di 12 Kecamatan di Pekanbaru. Data statistik pendidikan sekolah menengah tahun 2012/2013 berjumlah 13.204 murid. Kaedah persampelan rawak berstrata merupakan kaedah persampelan yang dipilih untuk digunakan dalam kajian ini. Teknik ini dipilih adalah kerana populasi kajian ini tidak seragam dari segi jumlah murid dan lokasi sekolah yang berbeza serta ini dapat mengelakkan ralat persampelan yang tinggi (Mohd Majid 1990).

Saiz sampel yang dicadangkan adalah seramai 600 orang bagi populasi seramai 15.000 orang. Oleh itu, adalah lebih dari mencukupi sekiranya bilangan sampel yang dipilih lebih daripada 500 orang, maka pengkaji menetapkan jumlah seramai 50 orang setiap daerah/sekolah, seperti saranan oleh Roscoe (1975) yang menetapkan sampel minimal adalah 30 orang.

Kajian ini menggunakan soal selidik bagi menentukan status sebenar penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal. Data yang diperoleh dari kajian ini mempunyai kaitan langsung dengan persoalan kajian tentang pengaruh sokongan interpersonal, personal dan persekitaran terhadap remaja dalam menjalani aktiviti fizikal secara aktif. Soal selidik yang digunakan dalam kajian ini terbagi kepada enam Bahagian iaitu Bahagian A (aktiviti fizikal yang dilakukan remaja dalam masa seminggu) Aktiviti fizikal dapat diukur melalui tiga kaedah yaitu kekerapan (METs), penggunaan kilokalori (*Kcal*) dan jangka masa (minit). Penggunaan kalori adalah lebih sesuai kerana ia berdasarkan intensiti dan jangka masa aktiviti yang dijalani oleh individu berkenaan (ASCM, 1978).

Bahagian B (latar responden dan latar belakang ibu bapa), Bahagian C (persepsi sikap ibu bapa terhadap aktiviti fizikal), Bahagian D (sokongan ibu bapa, rakan-rakan dan sekolah serta kemudahan awam dan keselamatan), Bahagian E (efikasi-diri). Penganalisan data meliputi dua jenis statistik iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi. Penggunaan statistik ini dapat memberitahu sifat-sifat sesuatu populasi yang dikaji (Alias 2004)

### **3. Dapatan Kajian dan Perbincangan**

#### **3.1. Tahap penglibatan aktiviti fizikal kalangan pelajar Sekolah Menengah Atas di Pekanbaru – Riau**

Komponen penglibatan menunjukkan bahawa, keaktifan penglibatan remaja dalam AF (aktiviti fizikal) dapat dibahagikan kepada tiga iaitu i) tidak aktif, ii) sederhana aktif, dan iii) aktif. Keaktifan penglibatan dalam AF ditentukan dengan menggunakan kcal (kilokalori). Seramai 62.2% (321) tidak aktif dan tidak terlibat dalam AF dan hanya 15.0% (n=115) sahaja yang melibatkan diri secara aktif dalam AF. Hasil kajian Gunathevan (2012), pelajar sekolah menengah melibatkan diri dalam aktiviti fizikal secara aktif, hanya 29.6% sahaja berada di tahap cemerlang dan sangat baik. Hampir 63% berada di tahap baik dan sederhana. Remaja perempuan (n=199) merupakan kumpulan yang tidak aktif berbanding dengan remaja lelaki (n=88). Perkara ini selaras dengan dapatan kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa remaja lelaki adalah lebih aktif daripada remaja perempuan.

(Dishman et al. 2005). Ketidakaktifan remaja ini mungkin disebabkan pelbagai alasan. Bagi Haase et al (2004), kepelbagaian alasan atau sebab memungkinkan ketidakaktifan penglibatan dalam AF terutama bagi negara-negara yang membangun. Kebanyakan remaja kurang berminat melibatkan diri dalam aktiviti tersebut kerana aktiviti sukan mempunyai

perkaitan dengan kekangan semasa seperti ketiadaan masa, mempersiapkan diri dalam menghadapi suasana akademik dan aktiviti kerja rumah.

### **3.2. Perbezaan sokongan sosial ibu bapa, sokongan teman sebaya dan sokongan sekolah berdasarkan (demografi) jantina, umur, suku dan berat badan dalam aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau**

Persoalan kajian ke dua “Adakah terdapat terdapat perbezaan sokongan sosial ibu bapa, sokongan teman sebaya dan sokongan sekolah berdasarkan Jantina, umur, suku dan berat badan dalam aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau.?”

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t , Anova dan perbandingan post hoc, yang berbeza secara signifikan pemboleh ubah berdasarkan jantina, umur, suku dan berat badan iaitu :

1. Sokongan Sosial Teman Sebaya terhadap lelaki dan perempuan. Dengan menggunakan ujian *independent sample t test* menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan Sokongan Sosial Teman Sebaya antara responden lelaki lelaki (Min=36.03) dan perempuan (Min=34.49), dimana  $t=3.778$  dan  $p<0.05$ . ini bererti sokongan sosial teman sebaya lebih tinggi kepada lelaki di banding kepada perempuan dalam penglibatan aktifiti fizikal.
2. Sokongan sekolah berdasarkan umur, ujian *one way Anova*, dan perbandingan post hoc menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan sokongan sekolah mengikut umur responden, umur 14 tahun (Min=76.40), umur 15 tahun (Min=77.76), umur 16 tahun (Min=78.23) dan umur 17 tahun (Min=74.67), dimana  $t=5.194$  dan  $p<0.05$ ., berdasarkan responden pelajar umur 16 tahun berbanding umur 17 tahun, ini bererti sokongan sekolah kepada pelajar umur 16 tahun adalah lebih tinggi berbanding umur 17 tahun. Manakala sokongan sekolah terhadap responden umur 14 tahun, umur 15 tahun dan umur 16 tahun tidak terdapat perbezaan yang signifikan.
3. Sokongan sosial ibu bapa mengikut berat badan, dengan menggunakan ujian *one way Anova dan perbandingan Pos hoc* melalui ujian Tukey menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan sokongan sosial ibu bapa mengikut berat badan responden, 40 Kg ke bawah (Min=88.97), 41-50 Kg (Min=91.77), 51-60 Kg (Min=92.79) dan 61 Kg ke atas (Min=95.03), dimana  $t=4.605$  dan  $p<0.05$ . sokongan sosial ibu bapa yang berbeza secara signifikan adalah responden berat badan 61 Kg ke atas. Responden berat badan 61 Kg ke atas adalah lebih tinggi berbanding responden berat badan 40 Kg ke bawah. Manakala sokongan sosial ibu bapa responden berat badan 41-50 Kg, 51-60 Kg dan 61 Kg ke atas tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Berdasarkan kajian ini Sokongan sosial teman sebaya, lebih tinggi kepada lelaki secara signifikan di banding dengan perempuan, hal ini boleh disebabkan oleh kerana, pelajar lelaki lebih aktif.

Persoalan kajian ke dua “Adakah terdapat terdapat perbezaan sokongan sosial ibu bapa, sokongan teman sebaya dan sokongan sekolah berdasarkan Jantina, umur, suku dan berat badan dalam aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau.?”

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t , Anova dan perbandingan post hoc, yang berbeza secara signifikan pemboleh ubah berdasarkan jantina, umur, suku dan berat badan iaitu :

4. Sokongan Sosial Teman Sebaya terhadap lelaki dan perempuan. Dengan menggunakan ujian *independent sample t test* menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan Sokongan Sosial Teman Sebaya antara responden lelaki lelaki (Min=36.03) dan perempuan

(Min=34.49), dimana  $t=3.778$  dan  $p<0.05$ . ini bererti sokongan sosial teman sebaya lebih tinggi kepada lelaki di banding kepada perempuan dalam penglibatan aktiviti fizikal.

5. Sokongan sekolah berdasarkan umur, ujian *one way Anova*, dan perbandingan post hoc menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan sokongan sekolah mengikut umur responden, umur 14 tahun (Min=76.40), umur 15 tahun (Min=77.76), umur 16 tahun (Min=78.23) dan umur 17 tahun (Min=74.67), dimana  $t=5.194$  dan  $p<0.05$ ., berdasarkan responden pelajar umur 16 tahun berbanding umur 17 tahun, ini bererti sokongan sekolah kepada pelajar umur 16 tahun adalah lebih tinggi berbanding umur 17 tahun. Manakala sokongan sekolah terhadap responden umur 14 tahun, umur 15 tahun dan umur 16 tahun tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Sokongan sosial ibu bapa mengikut berat badan, dengan menggunakan ujian *one way Anova* dan perbandingan Pos hoc melalui ujian Tukey menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan sokongan sosial ibu bapa mengikut berat badan responden, 40 Kg ke bawah (Min=88.97), 41-50 Kg (Min=91.77), 51-60 Kg (Min=92.79) dan 61 Kg ke atas (Min=95.03), dimana  $t=4.605$  dan  $p<0.05$ . sokongan sosial ibu bapa yang berbeza secara signifikan adalah responden berat badan 61 Kg ke atas. Responden berat badan 61 Kg ke atas adalah lebih tinggi berbanding responden berat badan 40 Kg ke bawah. Manakala sokongan sosial ibu bapa responden berat badan 41-50 Kg, 51-60 Kg dan 61 Kg ke atas tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Berdasarkan kajian ini Sokongan sosial teman sebaya, lebih tinggi kepada lelaki secara signifikan di banding dengan perempuan, hal ini boleh disebabkan oleh kerana pelajar lelaki lebih aktif.

### **3.3. Hubungan antara sokongan persekitaran (penggunaan kemudahan dan keselamatan) dengan penglibatan aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah atas Pekanbaru Riau.**

Ciri-ciri persekitaran fizikal seperti kemudahan yang sedia ada dan faktor keselamatan amat mempengaruhi tingkah laku aktiviti fizikal dalam kalangan remaja. Sallis et al ( 2001). Berdasarkan pemerhatian dan pengamatan remaja ke atas kemudahan sukan yang terletak enam kilometer dari tempat tinggal, kebanyakan mereka bersetuju bahawa kemudahan sukan bagi aktiviti popular sukan seperti bola sepak, sepak takraw, jogging, bola keranjang, bola tampar dan kompleks sukan disediakan di kawasan mereka.

Berdasarkan hasil kajian ini, hubungan antara Kemudahan Menggunakan Persekitaran Sukan dengan penglibatan aktiviti fizikal tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana  $r=.049$  dengan  $p>0.05$ . Begitu juga hubungan antara Keselamatan Persekitaran dengan penglibatan aktiviti fizikal juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, dimana  $r=-.002$  dengan  $p>0.05$ .

Kesedaran kemudahan kesukanan dan rekreasi dalam kalangan remaja adalah masih rendah. Bagi remaja, kemudahan sukan yang ada adalah padang bola sepak, gelanggang sepak takraw dan trek jogging. Kemudahan sukan yang sedia ada itu mudah digunakan oleh mereka. Kehidupan remaja yang masih bersekolah dan mempunyai sumber kewangan yang terhad telah menyukarkan pergerakan mereka dan ini menyebabkan mereka perlu mendapat kebenaran daripada ibu bapa terlebih dahulu untuk beraktiviti.

### **4. Implikasi kajian.**

Bagi pemerintah, pihak kementerian Pemuda dan Olahraga dan Kementerian Kesehatan:

1. Merancang dan membuat Blue print dalam mendidik, mengajak masyarakat akan pentingnya melakukan aktiviti fizikal dalam meningkatkan gaya hidup yang lebih baik.
2. Merancang dan membuat panduan aktiviti fizikal agar dapat memberi manfaat kepada semua pihak.
3. Sekolah dan Kementerian boleh berkerjasama dalam program sukarelawan yang boleh membentuk pemimpin dalam akademik, kejurulatihan, rekreasi, kesihatan dan kerja-kerja sosial dalam kalangan belia dan orang dewasa.

Bagi sekolah, pihak sekolah dan guru boleh mengatasi masalah penglibatan aktiviti fizikal masa lapang yang kurang memberangsangkan itu dengan mempromosikan aktiviti fizikal sebagai salah satu tingkah laku gaya hidup sihat dalam persekitaran sekolah

Bagi ibu bapa perlu memberi komitmen kepada anak remaja mereka berdasarkan kepada kebolehan dan kemampuan mereka. Mereka juga perlu mengenal pasti keperluan anak mereka.

## 5. Penutup

Penglibatan dalam aktiviti fizikal seperti bersukan, bersenam dan berekreasi bukan sahaja dapat menggalakkan gaya hidup sihat dan meningkatkan kualiti kehidupan, malah boleh membantu mengenal pasti bakat-bakat baru dalam bidang kesukanan dan rekreasi. Sokongan sosial daripada faktor interpersonal dan persekitaran fizikal adalah penting sebagai sumber galakkan kepada remaja. Dapatan ini menunjukkan bahawa sokongan sosial daripada ibu bapa, rakan sebaya, sekolah dan persekitaran fizikal seperti keselamatan dan mudahnya penggunaan kemudahan kesukanan mempengaruhi efikasi diri remaja. Efikasi diri adalah penting dan pemangkin kepada keyakinan remaja untuk melakukan dan mengekalkan tingkah laku aktiviti fizikal. Walaupun banyak faedah boleh diperolehi melalui aktiviti tersebut, namun, masih ramai kalangan pelajar yang tidak berminat untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal.

## Bibliografi

- Aarnio, M.. Leisure-time physical activity in late adolescence: A cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science and Medicine*, Vol.2, Sup. 2, 1-41. 2003
- ACSM, 1978 The American College of Sports Medicine
- Amin Mohd Rashid, Masalah- masalah pengajaran pendidikan islam (KBSR), Tesis Sarjana. Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) 1990.
- Carol, E.J. The relationship of women's role strain to social support and selfefficacy. *Journal of family relation*, 50 (3), 230-239. 2001
- Dishman, R.K., Molt, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Birnbaum, A.S., Welk, G.J, Bedimo-. Rung, A.L., Voorhees, C.C., & Jobe, J.B.. Self management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18, 2005.
- Djoko Pekik Irianto,. Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawan, Jakarta: Andi Publisher, 2007

- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685–698. 2011
- Haase A., Steptoe A., Sallis J.F., Wardle J. “Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development.” *Prev Med* 39 (1).182-190. July 2004
- Harian Analisa, surat kabar harian Analisa medan, 20 juni 2011
- Harian Kompas, Cegah penyakit dengan aktifitas fisik. Kompas.com, Jakarta, 2013
- Hudha, Luthfiana Arifatul.. *Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja Kelas I SMP Theresiana I Yayasan Bernadus Semarang* [Skripsi]. Semarang : Teknologi Jasa dan Produksi FT Universitas Negeri Semarang. 2006.
- K.Armstrong, Heather Agazzi, Kathi L. (2010) BMI and Physical Activity Among at-Risk Sixth- and Ninth-Grade Students, Hillsborough County, Florida *emerging infectious Diseases Journal*. volume :7 no 3. May 2010
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,.Dirjen Kesehatan Masyarakat. 2012
- Mohd Majid Konting. 1990. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa & Pustaka.
- Roscoe, J. T. *Fundamental research statistic for the behavioral sciences, edisi ke dua*. New York: Holt, Rinehart and Winston. 1975
- Sallis, J.F., Conway, T., Prochaska, J., McKenzie, T., Marshall, S., & Brown, M. The location of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620. 2001.
- Self management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.HHS Public Accses 2008
- Siti Fadilla, Seminar tentang kesehatan remaja, jakarta 2009
- Sherar, Esliger, Baxter-Jones dan Trembly), Age and gender differences in youth physical activity: does physical maturity matter?.*Med SCI Sports exerc.*2007
- Wiersma, W.. *Research methods in Education*. Boston. Allyn and Bacon Inc. 2000
- World Health Organization (WHO) *GLOBAL HEALTH RISKS, Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*, 2009
- Yusuf Hady) Consumer Health Division Director PT Kalbe Farma Tbk. “Program Ayo Bergerak’ Kata sambutan peringatan Hari Olahraga Nasional ke 32 di Jakarta. 2015