

SAMBUTAN GOLONGAN MUDA TERHADAP PROGRAM FIT MALAYSIA

WASITAH MOHD YUSOF, ASNIDA HAMID & SHARIFFAH MAMAT

ABSTRAK

Artikel ini berfokuskan kepada dapatan kajian ke atas pelaksanaan program *Fit Malaysia* dan implikasinya ke atas usaha pembudayaan sukan dalam kalangan masyarakat Malaysia. Program *Fit Malaysia* merupakan program berasaskan sukan dan kecergasan yang dilaksanakan di seluruh negeri dalam usaha menggalakkan masyarakat Malaysia mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif melalui aktiviti kecergasan. Kajian ini dilaksanakan di tiga belas buah negeri dalam Malaysia iaitu Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Melaka, Pahang, Sabah, Negeri Sembilan, Sarawak, Johor, Perlis, Kedah, Kelantan, Terengganu, Perak dan Pulau Pinang menerusi satu set borang soal selidik ke atas 2,489 orang responden yang berumur 18 tahun hingga 30 tahun. Hasil kajian mendapati bahawa penyertaan dan sambutan yang sangat baik terutama daripada golongan belia Malaysia. Majoriti penyertaan adalah daripada golongan belia pertengahan iaitu yang berumur dalam lingkungan 18 tahun - 25 tahun. Hasil kajian juga mendapati, aktiviti yang paling mendapat sambutan ialah aktiviti larian. Kemeriahan sambutan ini merupakan suatu kejayaan terhadap penganjuran program ini dan akan diteruskan dalam usaha menjadikan Malaysia sebuah negara bersukan (*sporting nation*).

Kata Kunci: *Fit Malaysia, Golongan Belia, Seluruh Negeri, Aktiviti Larian, Budaya Sukan*

ABSTRACT

This article focuses on the findings of the implementation of the *Fit Malaysia* program and its implications on the efforts into nurturing a sports culture amongst Malaysians. *Fit Malaysia* is a sport and fitness centred program that implemented throughout the country to encourage the public to apply a healthy and active lifestyle through fitness activities. This study was conducted in thirteen states in Malaysia namely Kuala Lumpur, Malacca, Pahang, Sabah, Negeri Sembilan, Sarawak, Johor, Perlis, Kedah, Kelantan, Terengganu, Perak and Penang through a set of questionnaires to over 2,489 respondents aged 18-30 years. The study finds that there is high participation and a very good response, especially from the Malaysian youth. Majority of the participants are from the middle category of the youths aged between 18-25 years. The study also find that the most popular activity is running. It is a success of this initiative and will continue to excel in making Malaysia, a *sporting nation*.

Keywords: *Fit Malaysia, Youth, Nationwide, Running Activity, Sporting Nation*

PENGENALAN

Fit Malaysia merupakan satu gerakan secara besar-besaran (*National Movement*) di seluruh negara yang akan membawa Malaysia dari sebuah Negara Pencinta Sukan (*Sports loving nation*) kepada negara bersukan (*Sporting Nation*). Ia juga merupakan satu pendekatan terhadap perubahan gaya hidup masyarakat secara keseluruhannya.

Secara umumnya, masyarakat mempunyai persepsi bahawa amalan kecergasan dan bersukan hanya tertumpu kepada atlet dan golongan tertentu sahaja dan mereka berada di luar kelompok tersebut. Tahap kesedaran untuk mengamalkan rutin dan pemakanan yang sihat amat rendah berikutan komitmen terhadap pekerjaan, keluarga, atau umur. Kesedaran ini boleh diterapkan dalam diri individu dan masyarakat melalui pengaruh rakan-rakan dan ahli komuniti. Sebagai contoh, apabila mereka melihat rakan mereka yang “sama seperti mereka” berjaya menjadi sihat (Fit), mereka juga akan berusaha untuk melakukannya.

Program Fit Malaysia memfokuskan kepada bukan sahaja menggalakkan amalan gaya hidup sihat, tetapi memberi inspirasi kepada rakan & keluarga untuk bersama-sama sihat melalui penganjuran aktiviti berasaskan komuniti seperti menubuhkan kumpulan berbasikal, atau melakukan aktiviti berlari, berjalan dan bersenam secara mingguan bersama rakan sekerja/rakan sebaya.

Pendekatan Fit Malaysia lebih bersifat ‘*community centric*’ di mana aktiviti yang dilaksanakan tidak memerlukan fasiliti/peralatan khusus, mudah dipelajari dan boleh dilakukan pada bila-bila masa secara berseorangan atau berkumpulan. Ia juga tidak memerlukan masa yang lama dan tidak melibatkan kos yang tinggi.

Program Fit Malaysia dilaksanakan berasaskan teras-teras utama merangkumi aspek perpaduan, kesihatan, komuniti, inklusif dan menyerlahkan bakat sukan daripada komuniti. Teras-teras ini bermatlamatkan untuk mencapai objektif pelaksanaan program Fit Malaysia iaitu perpaduan, kesihatan, komuniti, inklusiviti dan bakat sukan. Melalui penganjuran program Fit Malaysia, dapat meningkatkan tahap kesihatan rakyat melalui penglibatan yang aktif dan konsisten dalam aktiviti sukan dan kecergasan. Serta, melalui sukan juga akan wujud semangat penyadupaduan golongan masyarakat tanpa mengira kaum. Selain itu, melalui penganjuran aktiviti sukan dan kecergasan juga dapat membina komuniti sukan yang saling membiri galakan, motivasi dan inspirasi terhadap satu sama lain. Dari segi inklusif pula, dapat melibatkan semua kelompok masyarakat tanpa batasan kaum, umur, jantina dan keadaan fizikal iaitu melibatkan semua golongan dan lapisan masyarakat. Di samping itu juga, melalui penganjuran program Fit Malaysia akan dapat meningkatkan penyerlahan bakat sukan yang boleh yang boleh digilap ke peringkat antarabangsa.

Fit Malaysia berfokuskan kepada empat mekanisma pelaksanaan iaitu berjalan atau berlari, berbasikal, seni mempertahankan diri dan aktiviti kecergasan.

Bagi aktiviti berjalan atau berlari, melibatkan jarak yang mengikut kesesuaian lokasi namun dapat memberi impak kepada kesihatan di antara 5km hingga 10km. Bagi aktiviti berbasikal pula, melibatkan jarak yang sederhana mengikut kesesuaian lokasi yang juga dapat memberi impak kepada kesihatan iaitu di antara jarak 10km hingga 20km. Aktiviti seni mempertahankan diri terdiri daripada tradisional dan kontemporari seperti Silat, Silambam, Wushu, Muaythai, Capoeira, Urban Self Defence dan lain-lain. Serta, bagi aktiviti kecergasan pula ialah seperti Variasi Senamrobik, Bootcamp, Cross Training, Taichi, Zumba dan lain-lain.

SOROTAN LITERATUR

Pelan Strategik KBS 2010-2015 menyatakan bahawa, pembudayaan sukan untuk semua merupakan salah satu daripada elemen penting dalam Tujuh Teras Strategik KBS selain memantapkan keupayaan dan kapasiti organisasi, pemerkasaan pembangunan insan dan gerakan belia, pengukuhan pembangunan sukan berprestasi tinggi, pembangunan industri sukan sebagai penjana ekonomi, peningkatan jalinan kerjasama dan perkongsian pintar serta pemantapan penyelidikan pembangunan belia dan sukan.

Di samping itu, kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan yang dijalankan oleh pasukan penyelidik dari UPM pada tahun 2009 juga telah mendapati tahap budaya sukan dalam kalangan rakyat Malaysia masih lagi rendah iaitu sekitar 30% berbanding negara maju. Secara umumnya rakyat Malaysia cinta kepada pasukan kebangsaan dan sukan komersial antarabangsa namun penglibatan masyarakat dalam bidang sukan tidak memberangsangkan.

Peluang penyertaan dan penglibatan masyarakat umum telah dipergiatkan lagi dengan usaha berterusan pihak kerajaan melaksanakan pelbagai program dan aktiviti sukan dan rekreasi melalui program-program seperti Malaysia Cergas, Rakan Sukan, Sukan untuk Semua dan Sukan Prestasi Tinggi. Program-program tersebut adalah bertujuan untuk membangunkan budaya kesukanan dalam kalangan rakyat Malaysia.

Di samping itu, penekanan terhadap dasar dan program pembangunan sukan turut diberikan tumpuan untuk dilaksanakan dalam Rancangan Malaysia Kesembilan (2006-2010) (RMKe-9) dan Rancangan Malaysia Kesepuluh (2011-2015) (RMKe-10) melalui agenda dan program membangunkan budaya kesukanan. Budaya bersukan bertujuan menjadikan sukan sebagai satu amalan hidup yang aktif, cergas, sihat dan berdaya saing dalam kalangan rakyat Malaysia. Hal ini adalah sejajar dengan usaha dan inisiatif KBS yang mengorak langkah persediaan menjadikan Malaysia ke arah negara bersukan (The Malay Mail, 2014).

Pembangunan ekonomi dan kehidupan sosial yang moden merupakan penentu utama dalam membentuk corak bersukan dalam masyarakat. Struktur sosial dijelmakan melalui sukan dan diperkukuhkan oleh sukan. Dalam konteks

di Malaysia yang mana aktiviti harian yang masih menunjukkan pengasingan antara kaum seterusnya dipaparkan melalui segregasi dalam beberapa sukan dalam kalangan rakyat Malaysia (Hamdan, 2004; 2008). Justeru itu, kerajaan Malaysia terlebih dahulu perlu menstrukturkan semula aktiviti-aktiviti ini supaya lebih berintegrasi dan seimbang supaya sukan juga turut menjadi begitu

SKOP KAJIAN

Kajian ini akan meliputi penilaian terhadap penglibatan / partisipasi masyarakat dalam program dan aktiviti-aktiviti Fit Malaysia yang melibatkan pelaksanaan pelancaran di peringkat kebangsaan (Dataran Merdeka) dan negeri (Melaka, Sabah, Selangor, Negeri Sembilan dan Sarawak).

DEFINISI OPERASI

Definisi kepada Masyarakat yang terlibat dengan Program Fit Malaysia adalah merujuk kepada Pemegang Taruh/*Stakeholders* iaitu Pengunjung, Pegawai Pelaksana (termasuk kementerian lain, NGO) dan Peserta-peserta yang terlibat dalam aktiviti-aktiviti Fit Malaysia meliputi aktiviti pelancaran dan post pelancaran di negeri-negeri pilihan dalam pelancaran Fit Malaysia.

OBJEKTIF AM KAJIAN

Artikel ini menetengahkan objektif kajian bagi mengenal pasti sejauh mana program Fit Malaysia dan pendekatan pelaksanaannya mampu melibatkan masyarakat dalam aktiviti-aktiviti sukan serta menyokong kepada proses pembudayaan sukan masyarakat Malaysia.

Objektif Khusus Kajian

Mengukur jumlah/bilangan keterlibatan / partisipasi masyarakat dalam aktiviti-aktiviti Fit Malaysia di peringkat komuniti.

Mengukur populariti pilihan masyarakat terhadap 4 aktiviti-aktiviti Fit Malaysia (berlari, berbasikal, seni mempertahankan diri, kecergasan) di peringkat komuniti.

Mendapatkan maklum balas sambutan masyarakat ke atas program Fit Malaysia.

Mengukur mekanisme pelaksanaan aktiviti-aktiviti Fit Malaysia yang dilaksanakan di peringkat komuniti di lokasi pelaksanaan.

Menilai elemen perpaduan, pembangunan komuniti serta pengukuhan jaringan hubungan (hubungan dengan rakan, masyarakat) di peringkat komuniti.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Kajian keratan rentas ini akan menggunakan kaedah kuantitatif dan kualitatif.

- a) Kuantitatif: Survey dengan menggunakan borang soal selidik yang dikendalikan melalui kerja lapangan dan email.
- b) Kualitatif: Temu bual atau Perbincangan Kumpulan Berfokus (FGD) dan pemerhatian tidak turut serta.

Lokasi Kajian

Lokasi kajian mengambil kira tempat pelaksanaan pelancaran program Fit Malaysia di seluruh Malaysia sehingga September 2015.

Saiz Sampel

Saiz sampel bagi kajian ini dikira dengan menggunakan formula Krejcie dan Morgan (1970). Saiz sampel dikira berdasarkan populasi dari setiap negeri yang terlibat dengan pelancaran program Fit Malaysia 2014. Kaedah pensampelan ini digunakan untuk mendapatkan sampel kajian bagi mewakili populasi. Penggunaan sampel yang tidak sesuai akan mengurangkan kesahan dan kebolehpercayaan kajian.

$$\text{Saiz Sampel} = \frac{\chi^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + \chi^2 P (1-P)}$$

χ^2 = table value of Chi-Square @ $d.f = 1$ for desired confidence level
(0.05 = 3.84)

N = population size

P = population proportion (assumed to be 0.50)

d = degree of accuracy (expressed as a proportion) 0.05

Jumlah pengunjung yang hadir ke program Fit Malaysia dikira dengan menggunakan kaedah Jacobs (Jacobs Method), 1960.

Kerangka Pensampelan

Pemegang taruh yang terlibat dengan program Fit Malaysia

Populasi dan Kaedah Pensampelan

Pemilihan responden kajian adalah secara rawak mudah. Responden adalah terdiri daripada pegawai pelaksana, pengunjung dan peserta yang menyertai aktiviti-aktiviti dalam program Fit Malaysia.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian akan terdiri daripada:

- a) Satu set borang soal selidik
Borang soal selidik ini dibentuk berdasarkan objektif yang telah ditetapkan. Beberapa enumerator yang dilantik atau pegawai pelaksana program akan ditugaskan di kawasan kajian bagi proses pengumpulan data.
- b) Satu set protokol temu bual kumpulan berfokus (FGD) dan pemerhatian
Temu bual akan dilaksanakan dengan menggunakan satu set protokol temu bual yang akan dibangunkan. Kaedah temu bual ini dilaksanakan terhadap Pegawai pelaksana program. Manakala kaedah pemerhatian terhadap sambutan aktiviti-aktiviti Fit Malaysia akan dilaksanakan menggunakan set protokol dan senarai semak yang dibangunkan untuk mencatat hasil pemerhatian yang dilihat.
- c) Analisis dokumen
Analisis dokumen akan dijalankan ke atas laporan penilaian tidak turut serta dan kertas kerja pelaksanaan Fit Malaysia yang dikeluarkan oleh pelaksana program di peringkat Jabatan atau Pemegang Taruh/Stakeholder yang terlibat dalam pelancaran Fit Malaysia

Analisis Data

Perisian SPSS versi 21.0 akan digunakan untuk mendapatkan jumlah, purata, kekerapan, median dan sisihan piawai (bagi kaedah kuantitatif) manakala analisa data temu bual dan pemerhatian akan dilakukan mengikut tema (bagi kaedah kualitatif).

Jangka masa Pelaksanaan Kajian

Kajian bermula dari September 2014 sehingga September 2015 iaitu dengan melibatkan 13 buah negeri dalam Malaysia antaranya Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Melaka, Pahang, Sabah, Negeri Sembilan, Sarawak, Johor, Perlis, Kedah, Kelantan, Terengganu, Perak dan Pulau Pinang.

PELANCARAN PROGRAM FIT MALAYSIA 2015

Program Fit Malaysia 2015 adalah sambungan daripada program Fit Malaysia yang dirancang pada tahun sebelumnya iaitu tahun 2014. Oleh itu, tempat-tempat pelancaran program Fit Malaysia diteruskan kepada semua negeri dalam Malaysia.

Sehubungan dengan itu, disebabkan sokongan penuh yang diterima dari masyarakat melalui penganjuran program Fit Malaysia ini, program HotSpot Fit Malaysia Putrajaya diadakan pada hari Khamis setiap minggu jam 5.30 petang.

DAPATAN KAJIAN

Jadual 1 di atas menunjukkan taburan jumlah responden yang terlibat dalam kajian ini mengikut negeri pelaksanaan program Fit Malaysia. Seramai 200 orang

responden yang diperuntukkan bagi setiap negeri. Namun, demi mendapatkan kualiti penganalisan data yang terbaik, data yang tidak boleh digunakan dikira sebagai rosak. Berdasarkan daripada jumlah tersebut, pecahan dibahagikan kepada kumpulan etnik utama di Malaysia seperti yang dinyatakan dalam Jadual 2 di bawah.

Jadual 1: Pecahan Responden Mengikut Jantina

Bil	Negeri	N	Lelaki	Perempuan
1.	Kuala Lumpur	200	104	96
2.	Melaka	162	80	82
3.	Pahang	199	100	99
4.	Sabah	195	105	95
5.	Negeri Sembilan	200	99	101
6.	Sarawak	200	102	98
7.	Johor	152	86	64
8.	Perlis	187	44	142
9.	Kedah	200	106	94
10.	Kelantan	200	124	76
11.	Terengganu	200	97	103
12.	Perak	200	103	97
13.	Pulau Pinang	194	99	95

*N = Jumlah Reponden

Jadual 2 di atas menunjukkan taburan responden penilaian partisipasi masyarakat terhadap program Fit Malaysia mengikut etnik. Majoriti kaum daripada setiap negeri ialah bangsa Melayu. Namun, bagi negeri Sabah dan Sarawak sahaja majoriti adalah kaum peribumi sendiri iaitu Bumiputera Sabah dan Bumiputera Sarawak. Kaum lain-lain yang dinyatakan merupakan minoriti seperti Sikh, dan orang asli.

Jadual 2: Pecahan Responden mengikut Kaum

Bil	Negeri	Melayu	Cina	India	Bumiputera Sabah	Bumiputera Sarawak	Lain-lain
1.	Kuala Lumpur	88	49	48	7	4	4
2.	Melaka	111	26	19	4	2	-
3.	Pahang	139	29	29	2	-	-
4.	Sabah	45	14	2	125	9	-
5.	Negeri Sembilan	124	37	30	3	-	6
6.	Sarawak	59	53	2	4	82	-
7.	Johor	143	4	3	-	-	2
8.	Perlis	185	-	1	-	1	-
9.	Kedah	142	32	26	-	-	-

10.	Kelantan	163	23	6	-	-	8
11.	Terengganu	194	2	1	1	-	-
12.	Perak	136	42	19	1	-	2
13.	Pulau Pinang	81	63	42	-	-	8

Jadual 3 berikut menunjukkan analisa populariti aktiviti mengikut aktiviti-aktiviti utama yang dianjurkan dalam program Fit Malaysia. Berdasarkan daripada jadual di atas, jelas menunjukkan bahawa aktiviti larian merupakan aktiviti yang paling digemari oleh responden di setiap negeri. Ini kerana aktiviti larian tersebut adalah mudah untuk disertai oleh semua lapisan masyarakat kerana mempunyai kategori tertentu. Di samping itu juga, aktiviti larian memberikan sijil penyertaan kepada peserta yang mengambil bahagian. Selain itu, aktiviti-aktiviti lain seperti berbasikal, seni mempertahankan diri dan aktiviti kecergasan pula mempunyai pengikut yang tersendiri memandangkan jenis aktiviti tersebut mempunyai keperluan yang khusus seperti berbasikal dan seni mempertahankan diri. Namun, aktiviti tersebut masih relevan untuk dijadikan aktiviti utama penganjuran program Fit Malaysia memandangkan terdapat pengikut tersendiri bagi sesuatu aktiviti yang dijalankan.

Jadual 3: Populariti Aktiviti

Bil	Negeri	Larian	Berbasikal	Seni Mempertahankan Diri	Kecergasan
1.	Kuala Lumpur	88	50	28	34
2.	Melaka	47	19	20	34
3.	Pahang	102	34	21	43
4.	Sabah	35	9	13	31
5.	Negeri Sembilan	58	46	43	53
6.	Sarawak	116	21	20	43
7.	Johor	159	17	18	74
8.	Perlis	134	4	7	42
9.	Kedah	130	4	8	39
10.	Kelantan	84	42	48	26
11.	Terengganu	64	48	40	48
12.	Perak	62	58	36	44
13.	Pulau Pinang	53	47	44	50

Jadual 4 menunjukkan ringkasan dapatan penilaian Partisipasi Masyarakat terhadap Program Fit Malaysia. Secara keseluruhannya, jumlah penglibatan masyarakat dalam program Fit Malaysia di setiap negeri adalah sangat memberangsangkan dan mencapai bilangan sasaran yang ditetapkan. Melalui penganjuran program Fit Malaysia di setiap negeri di Malaysia ada menerapkan elemen tradisional daripada kaum-kaum tertentu iaitu seperti seni mempertahankan diri (silat, silambam, tai-chi, tae-kwan-do dan sebagainya).

Jadual 4: Ringkasan Dapatan Penilaian Partisipasi Masyarakat terhadap Program Fit Malaysia

Bil.	Elemen Utama	Maklum balas	Catatan
1.	Mengukur jumlah penglibatan masyarakat dalam aktiviti-aktiviti Fit Malaysia di peringkat komuniti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Secara keseluruhannya, jumlah penglibatan masyarakat dalam program Fit Malaysia di setiap negeri adalah sangat memberangsangkan dan mencapai bilangan sasaran yang ditetapkan. 2. Malahan, terdapat juga penganjuran program Fit Malaysia di sesuatu kawasan yang mencatatkan bilangan pengunjung melebihi sasaran seperti di Sarawak dan Pulau Pinang. 3. Ini menunjukkan masyarakat Malaysia menerima baik penganjuran sedemikian yang memfokuskan kepada amalan gaya hidup cergas melalui program Fit Malaysia. 	Penglibatan masyarakat terhadap aktiviti-aktiviti yang dijalankan dalam program Fit Malaysia mendapat sambutan yang sangat menggalakkan
2.	Mengukur populariti pilihan masyarakat terhadap 4 aktiviti utama Fit Malaysia (berlari, berbasikal, seni mempertahankan diri, aktiviti kecergasan).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktiviti larian merupakan aktiviti yang dipilih oleh responden sebagai aktiviti yang paling utama memandangkan penglibatannya tidak melibatkan pengeluaran kos yang besar di samping masih dapat mengamalkan gaya hidup cergas. 2. Selain itu, responden memilih aktiviti larian sebagai yang paling utama kerana dapat mengeratkan hubungan dengan menyertai bersama ahli keluarga, rakan-rakan dan sebagainya. 3. Manakala, antara aktiviti lain yang turut dipilih sebagai aktiviti utama ialah kecergasan kerana terdapat faktor daya penarik seperti muzik yang rancak, daya gerakan yang bertenaga, jenis aktiviti baru yang diperkenalkan. 4. Aktiviti seni mempertahankan diri juga turut dinyatakan sebagai utama kerana selain dapat meningkatkan tahap kecergasan, juga dilihat penting untuk keselamatan diri. 	Pada masa akan datang, dicadangkan supaya dipelbagaikan jenis aktiviti yang diadakan supaya dapat menarik lebih ramai penyertaan

3.	Mendapatkan maklum balas sambutan masyarakat ke atas program Fit Malaysia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebanyakan responden berpendapat bahawa penganjuran program Fit Malaysia patut diteruskan di masa-masa akan datang kerana telah dapat meningkatkan tahap kesedaran masyarakat mengenai kepentingan mengamalkan gaya hidup cergas. 2. Di samping itu, responden berpendapat supaya penganjuran program ini dibuat program susulan di peringkat daerah dan JKKK supaya keterlibatan masyarakat lebih menyeluruh. 3. Penganjuran program Fit Malaysia secara keseluruhannya dilihat sebagai suatu gerakan secara besar-besaran dalam usaha membudayakan sukan di kalangan masyarakat Malaysia. 	Penganjuran program Fit Malaysia mendapat maklum balas yang positif daripada responden di setiap negeri pelaksanaannya dan majoriti menyarankan agar program ini sentiasa diteruskan pada masa akan datang
4.	Mengukur mekanisme pelaksanaan aktiviti-aktiviti Fit Malaysia yang dilaksanakan di peringkat komuniti di lokasi pelaksanaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Secara keseluruhannya, pemilihan mekanisme pelaksanaan sesuatu aktiviti tersebut bergantung kepada jenis aktiviti yang dijalankan. Misalnya, terdapat aktiviti yang memerlukan pelaksanaan secara berkumpulan dan sebaliknya. 2. Walau bagaimanapun, aktiviti-aktiviti utama dalam penganjuran program Fit Malaysia merangkumi kedua-dua jenis mekanisme pelaksanaan iaitu secara berkumpulan ataupun individu. 3. Secara keseluruhan, responden memilih mekanisme pelaksanaan secara berkumpulan dalam menjalankan aktiviti bersukan kerana di samping dapat berkongsi malah dapat juga memberi sokongan dan galakan antara ahli kumpulan yang lain. 	Pemilihan mekanisme pelaksanaan aktiviti sukan yang dijalankan adalah bergantung kepada jenis aktiviti sukan yang dipilih.

5.	Menilai elemen perpaduan, pembangunan komuniti serta pengukuhan jaringan hubungan (hubungan dengan rakan, masyarakat) di peringkat komuniti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui penganjuran program Fit Malaysia di setiap negeri di Malaysia ada menerapkan elemen tradisional daripada kaum-kaum tertentu iaitu seperti seni mempertahankan diri (silat, silambam, tai-chi, tae-kwan-do dan sebagainya). 2. Selain itu, elemen perpaduan juga ditunjukkan dalam persembahan muzik tradisional di Music Zone. 3. Penganjuran program Fit Malaysia juga dapat mengukuhkan jaringan hubungan iaitu hubungan dengan rakan, masyarakat dan komuniti kerana penglibatan individu di dalam program ini secara majoritinya hadir bersama ahli keluarga mahupun rakan-rakan. 	Elemen perpaduan, pembangunan komuniti serta pengukuhan jaringan hubungan turut dapat ditingkatkan melalui penganjuran program Fit Malaysia.
----	---	--	--

KESIMPULAN

Kajian yang akan dilaksanakan ini diharap dapat mengenal pasti sejauh mana program Fit Malaysia mampu menggalakkan partisipasi masyarakat dalam aktiviti-aktiviti sukan yang terpilih iaitu larian, berbasikal, seni mempertahankan diri dan kecergasan. Selain itu, penganjuran program Fit Malaysia yang dianjurkan di seluruh Malaysia juga merupakan suatu usaha dalam menggalakkan pembudayaan sukan di kalangan masyarakat dalam usaha menjadikan negara sebuah negara bersukan (Sporting Nation).

RUJUKAN

- Amin et all. 2009. Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat dalam Sukan. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. Kementerian Belia dan Sukan.
- Aman. S. et all. 2014. Kajian Budaya Sukan dalam kalangan Rakyat Malaysia. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. Kementerian Belia dan Sukan Malaysia.
- Dasar Belia Malaysia. Kementerian Belia dan Sukan Malaysia.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W, 1970. Determining Sample Size of Research Activities. *Education Psychological Measurement*, (30), 607-610.
- Pelan Strategik KBS 2005-2010. Kementerian Belia dan Sukan Malaysia.

The Malay Mail, 2014.

Rancangan Malaysia Kesembilan (2006-2010) (RMKe-9).

Profil Penulis:

Wasitah Mohd Yusof, PhD

Pendidikan Belia

Ketua Pegawai Eksekutif

Institut Pembangunan Belia Malaysia

Kementerian Belia dan Sukan.

Asnida Hamid

Penyelidik

Institut Pembangunan Belia Malaysia

Kementerian Belia dan Sukan.

Shariffah Mamat

Msc. Komunikasi Korporat

Penyelidik

Institut Pembangunan Belia Malaysia

Kementerian Belia dan Sukan.