

Motif Peserta Dalam Sukan *Triathlon*

Participant Motives in Triathlon

Mohamad Nizam Nazarudin
Universiti Malaysia Sabah

Zakiah Noordin
Institut Pendidikan Guru Kampus Gaya, Sabah

Corresponding author: drnizam.ums@gmail.com
Dihantar: 2 September 2019 / Diterima: 1 Disember 2019
Received: 2 September 2019 / Accepted: 1 December 2019

Sukan *Triathlon* telah menjadi semakin popular dalam beberapa tahun kebelakangan ini dan adalah antara sukan yang paling pesat berkembang di dunia. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji motif penglibatan dalam acara *Triathlon*. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah soal selidik Motivations of Marathoners Scales ($\alpha = .71$ hingga $.86$). Ia ditadbir kepada 120 peserta (min umur 37.19 ± 7.27 tahun, BMI 22.76 ± 4.21 , 60 lelaki dan 60 wanita) yang mengambil bahagian dalam *Putrajaya International Triathlon 2019*. Statistik deskriptif dan inferensi (ujian-t dan Anova sehalu) digunakan untuk menganalisis data. Motif psikologi, kesihatan fizikal dan pencapaian adalah pada tahap sangat tinggi tetapi motif sosial hanya pada tahap tinggi. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina kecuali motif keahlian, pencapaian matlamat peribadi dan kehidupan bermakna. Nilai min motif keahlian, pencapaian matlamat peribadi dan kehidupan bermakna wanita adalah lebih tinggi berbanding lelaki. Terdapat perbezaan yang signifikan antara kategori acara kecuali motif pencapaian matlamat peribadi dan persaingan. Terdapat perbezaan motif keprihatinan berat badan yang signifikan di antara indeks jisim badan (BMI). Kesimpulannya adalah penyelidikan pada masa hadapan perlu mengkaji keberkesanan penglibatan motivasi dalam meningkatkan penyertaan dalam acara *Triathlon*.

Kata kunci: motivasi, *triathlon*, psikologi sukan

Triathlon has become increasingly popular in recent years and is now among the fastest growing sport in the world. This study aims to examine participant's motives in a triathlon event. The instrument used in the study is the Motivations of Marathoners Scales ($\alpha = .71$ to $.86$). It is administered to 120 participants (mean age 37.19 ± 7.27 years, BMI 22.76 ± 4.21 , 60 men and 60 women) who participated in 2019 Putrajaya International Triathlon. Descriptive and inferential statistics (T-test) were used to analyse data. Psychological, physical health and achievement motives are at very high levels, but social motives are only at high level. There is no significant difference between gender, except affiliation, personal goal achievement, and life meaning motives. The mean value of woman's affiliation, personal goal achievement and life meaning motives are higher than men. There is a significant difference between the event category except for personal goal achievement and competition motives. There is a significant difference in weight concern motives between the Body Mass Index (BMI). In conclusion, future research should study the effectiveness of motivational involvement in increasing participation in a triathlon event.

Keywords: motivation, *triathlon*, sports psychology

Dari segi fisiologi, penyertaan di dalam sukan sering dikaitkan dengan pengurangan risiko penyakit kardiovaskular, mengelakkan penyakit kencing manis dan mencegah obesiti manakala dari segi psikologi pula, latihan fizikal berkait rapat dengan penurunan dalam kebimbangan dan tekanan individu. Tambahan pula, penyertaan sukan dapat meningkatkan harga diri seseorang dan menawarkan ruang untuk melakukan hubungan sosial (World Health Organization, 2010). Sukan *triathlon* semakin popular sejak kebelakangan ini dan ia adalah antara sukan jarak jauh yang paling pesat berkembang di dunia (Malchrowicz-Moško, Młodzik, Banio, & Omorczyk, 2019). Sukan *triathlon* juga telah diberikan publisiti yang besar dan pengiktirafan sejajar dengan beberapa manfaat penyertaan yang diterima oleh para peserta, seperti faedah fisiologi,

psikologi dan sosial. Sukan *Triathlon* melibatkan gabungan tiga kecekapan berenang, berbasikal dan berlari. (Lamont & Kennelly, 2012; Lepers, Knechtle & Stapley, 2013; Smith, 2010).

Kajian terhadap peserta *Triathlon* telah dilakukan bertahun-tahun lamanya. Pada awalnya, kajian dibuat terhadap penyesuaian fisiologi dan trauma peserta (Millett, Bentley, & Vleck, 2007). Kajian menumpukan terhadap aspek kaedah latihan, pengukuran kuasa, dan tempoh pemulihan. Kajian sebegini diteruskan apabila populasi peserta *triathlon* terus berkembang. Terdapat beberapa kajian telah dijalankan oleh penyelidik sukan yang mengkaji peserta *triathlon* dari perspektif motivasi. Namun tidak banyak kajian yang dilakukan di Malaysia khususnya bagi acara *triathlon* yang menjadikan tumpuan.

Terdapat beberapa acara pertandingan *triathlon* yang sering dianjurkan di Malaysia dan antara yang menjadi tumpuan adalah *Putrajaya International Triathlon*. Pertandingan ini melibatkan dua acara iaitu acara jarak Olimpik (berenang 1500 meter, berbasikal 40km dan larian 10km) dan acara jarak pecut (berenang 750 meter, berbasikal 20km dan larian 5km) untuk lelaki dan wanita. Tujuan kajian ini adalah untuk motif penglibatan dalam acara *triathlon* di *Putrajaya International Triathlon 2019*.

Masalah Kajian

Penyertaan dalam sukan *triathlon* yang melibatkan ketahanan memerlukan pertimbangan terhadap kos yang besar dari aspek sosial, ekonomi, fizikal dan psikologi (Ogles & Masters, 2003). Latihan untuk sukan *triathlon* memberi kesan sosial yang serius pada para peserta (Croft, et al., 1999; Kok & Reynolds III, 2017). Penglibatan dalam sukan *triathlon* memerlukan satu usaha serius yang melibatkan jangka masa latihan berbulan-bulan lamanya. Seperti sukan lasak lain, peserta sukan *triathlon* sukar untuk mencari rakan pelatih (Ogles & Masters, 2003). Oleh itu, ramai peserta sukan *triathlon* boleh bertahan mengharungi sesi latihan yang panjang secara bersendirian.

Latihan persediaan menghadapi pertandingan *triathlon* tidak sama dengan latihan kecergasan dan sukan biasa dimana ia adalah lebih terancang dan memerlukan masa yang lebih panjang (Blair, et al., 1996; Jordalen & Lemyre, 2015). Ini bermakna bahawa jadual bekerja, bersama keluarga, dan agenda sosial mungkin perlu diubah untuk menampung masa latihan (Croft, Gray, & Duncan, 2007). Peralatan yang diperlukan untuk bersaing dalam sukan *triathlon* juga banyak dan melibatkan kos yang tinggi seperti kasut, pakaian dan basikal. Di samping itu, peserta *triathlon* turut membelanjakan wang untuk berlatih bersama kelab, membayar keahlian profesional, membayar yuran penyertaan pertandingan, kos perjalanan dan penginapan.

Faktor kesan fizikal dan psikologi bagi acara ketahanan seperti *triathlon* perlu diambil kira kerana peserta mungkin mengalami keletihan akibat latihan dan peningkatan risiko mengalami kecederaan (Ogles & Masters, 2003). Ini turut melibatkan kos perubatan, cuti sakit, cuti rehat dan khidmat pemulihan. Dari segi psikologi pula, latihan sering membosankan kerana mereka sentiasa mengulangi rutin yang hampir sama. Seperti juga atlet lain, peserta *triathlon* sering menetapkan jangkaan yang tidak realistik dan akhirnya jangkaan tidak tercapai (Masters, Ogles, & Jolton, 1993).

Faktor kekurangan tidur, penggunaan tenaga yang maksimum, tabiat makan yang diubah, kegelisahan pra pertandingan, dan keputusan penyertaan yang tidak menentu, boleh memberi kesan dari segi mental dan emosi peserta (Edwards & Loprinzi, 2018; Ogles & Masters, 2003). Ahli psikologi sukan berminat untuk mengkaji faktor pendorong orang yang masih berlatih dan mengambil bahagian dalam sukan *triathlon*.

Sorotan Literatur

Kajian Lovett, Barnes, dan Marley (2018) cuba memahami lebih lanjut lagi berkenaan motif yang khusus mendorong peserta melanggan produk, perkhidmatan dan menyertai acara *triathlon*. Kajian dijalankan semasa acara pecutan dengan menggunakan *Motives of Marathoners Scale* (MOMS). Responden terdiri daripada 165 peserta (lelaki=98, wanita=67) yang menyertai dua kejohanan *triathlon* pecut di Texas dan satu kejohanan *triathlon* pecut di Florida. Dapatan kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan ($k < 0.5$) dalam keahlian, makna kehidupan dan pencapaian matlamat peribadi berdasarkan jantina. Sub motif tersebut pada wanita adalah lebih tinggi berbanding lelaki. Kajian turut mendapati terdapatnya perbezaan yang signifikan motif keahlian dan persaingan berdasarkan umur di mana umur dua puluhan lebih tinggi dari tiga puluhan. Terdapat juga perbezaan yang signifikan berdasarkan aras aktiviti (persaingan) dan aras pengalaman. Peserta wanita berumur empat puluhan mempunyai motif penghargaan sendiri lebih tinggi berbanding lelaki.

Besomi et al. (2017) menjalankan kajian menggunakan laman sesawang terhadap pelari yang berumur 18 tahun ke atas di tiga kawasan riadah, dua acara larian dan empat kelab larian sekitar bandar Santiago. Kadar pulangan soal selidik adalah 46.6% ($n=241$) di mana 47.3% adalah wanita, purata berumur 28 tahun, purata *Body Mass Index* (BMI) adalah 28 kg/m² dan 49.8% pelari mempunyai lebih dari 18 tahun pendidikan formal. Berdasarkan analisis data dari soal selidik MOMS-34, lelaki mempunyai motif orientasi kesihatan umum, makna kehidupan, penghargaan sendiri, pencapaian matlamat peribadi dan persaingan yang lebih tinggi berbanding wanita. Motif paling rendah bagi kedua-dua jantina adalah pengiktirafan. Perbandingan antara pelari jarak jauh, pelari marathon ultra dan pelari denai (*trail*) pula, mendapati motif makna kehidupan, penghargaan sendiri dan daya tindak psikologi adalah motif yang utama. Motif motivasi yang paling penting kepada semua pelari adalah orientasi kesihatan dan yang paling rendah pula adalah pengiktirafan.

Kajian Ferrer et al. (2015) yang turut menggunakan soal selidik MOMS terhadap responden yang mempunyai pengalaman sebagai pelari ultra marathon ($n=9$). Dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan ($k > 0.05$) antara jantina dan umur namun pelari lebih tua adalah lebih bermotivasi untuk berlari bagi mendapatkan faedah fizikal melalui latihan ultra marathon dan perlumbaan ($r=0.91$, $k=0.001$). Kajian turut mendapati semakin meningkat umur peserta maka semakin tinggi pertimbangan terhadap kebaikan fizikal (seperti kesihatan dan berat) melalui penyertaan dalam larian ultra marathon. Peserta yang bermotivasi secara fizikal dapat menamatkan jarak yang lebih jauh dan mencapai prestasi yang lebih baik.

The Motivations of Marathoners Scales (MOMS), yang dibangunkan oleh Masters, Ogles dan Jolton (1993), adalah salah satu daripada skala paling komprehensif yang digunakan secara meluas untuk mengukur motif ketahanan peserta acara sukan. Selanjutnya, MOMS telah digunakan untuk menilai motivasi dalam pelbagai konteks sukan lain termasuk berbasikal (LaChausse, 2006), larian (Bell & Stephenson, 2014), larian ultra (Krouse, Ransdell, Lucas, &

Pritchard, 2011), pengembaraan (Doppelmayr & Molkenthin, 2004), dan *triathlon* (Rundio, Heere & Newland, 2014).

Terdapat pelbagai skala yang lain telah dibangunkan untuk mengukur motif yang berkaitan dengan sukan penyertaan namun begitu, MOMS adalah yang paling komprehensif dan sesuai kepada acara *Triathlon*. Skala yang lain mengukur motivasi peserta sukan adalah seperti Leisure Motivation Scale (Beard & Ragheb, 1983), The Sport Motivation Scale (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Bilas, 1995), dan The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Lonsdale, Hodge & Rose, 2008) namun ia adalah agak umum dan gagal untuk mengukur motif yang berkaitan dengan kesihatan, pengurangan berat badan, matlamat, dan persaingan (Zach, et al., 2017).

Kajian ini bertujuan untuk memahami motivasi peserta dalam *Putrajaya International Triathlon* berdasarkan dua persoalan kajian yang telah dibina sebagai garis panduan kepada penyelidik untuk menjalankan kajian iaitu: Apakah motif penglibatan peserta *Putrajaya International Triathlon*? dan apakah perbezaan motif penglibatan antara jantina, indeks jisim badan (BMI) dan kategori acara?

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti di bawah untuk mencapai tujuan:

1. Untuk mengenal pasti motif penglibatan dalam kalangan peserta *Putrajaya International Triathlon*.
2. Untuk membandingkan motif penglibatan peserta *Putrajaya International Triathlon* antara jantina, kategori acara dan BMI.

Metode

Reka bentuk Kajian

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif yang menggunakan reka bentuk kajian tinjauan bagi mengenal pasti motif peserta *Putrajaya International Triathlon 2019*.

Peserta

Sampel kajian terdiri daripada 120 peserta (60 lelaki dan 60 wanita) di *Putrajaya International Triathlon 2019*. Prosedur kelulusan etika penyelidikan telah diberikan oleh institusi pengkaji untuk kajian ini. Sehari sebelum perlumbaan, peserta telah dihubungi di tapak expo ketika mereka sedang mengambil pakej perlumbaan mereka, dan

telah diminta untuk menjawab soal selidik. Para peserta telah disediakan dengan semua maklumat yang berkaitan kajian dan mereka telah mengambil bahagian secara sukarela. Para peserta telah dimaklumkan bahawa tidak ada jawapan yang betul atau salah, digalakkan untuk menjawab secara jujur dan diberi jaminan terhadap kerahsiaan data.

Prosedur

Soal selidik terdiri daripada dua bahagian utama iaitu demografi dan MOMS. Data dikumpulkan di *Putrajaya International Triathlon 2019*. Item demografi digunakan untuk menilai kategori acara, jantina peserta dan indeks jisim badan. MOMS mengandungi 56 item di bawah empat faktor utama dan sembilan sub faktor motivasi (Masters et al. 1993): orientasi kesihatan umum (enam item), keprihatinan berat badan (empat item), keahlian (enam item), pengiktirafan (enam perkara), persaingan (empat item), pencapaian matlamat peribadi (enam item), daya tindak psikologi (sembilan item), penghargaan sendiri (lapan item) dan makna kehidupan (tujuh item). Semua item dinilai pada skala tujuh mata (1 = Tiada sebab untuk 7 = Sebab yang paling penting), sehingga peserta menganggap itu sebagai alasan untuk melibatkan diri dalam acara. Ketekalan dalaman yang mencukupi (julat alpha Cronbach 0.71-0.86) dan kebolehppercayaan ujian semula (*intra-class R range* 0.71-0.84).

Analisis Statistik

Data dianalisis menggunakan perisian IBM SPSS Statistics 20.0. Min dan sisihan piawai diperoleh bagi setiap pemboleh ubah. Perbezaan jantina peserta dianalisis secara berasingan dengan menggunakan ujian-t tidak bersandar (independent sample t-test). Perbezaan dalam BMI dan kategori perlumbaan dianalisis menggunakan ANOVA sehala.

Keputusan

Ciri Demografi dan Antropometri Peserta Sukan *Triathlon*

Min umur peserta adalah 37.19 ± 7.27 tahun dan min BMI adalah 22.76 ± 4.21 . Ciri-ciri demografi dan antropometri peserta adalah seperti Jadual 1.

Jadual 1
Ciri-Ciri Demografi dan Antropometri Peserta

Ciri-ciri	Lelaki (n=60)	Wanita (n=60)	Kesemua peserta (n=120)
Umur	38.20±7.87	35.97±6.27	37.19± 7.27
BMI	22.70±3.15	22.83±5.25	22.76 ±4.21

Min dan Tahap Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon

Penglibatan peserta *triathlon* yang disebabkan oleh motif psikologi, pencapaian dan sosial adalah pada tahap sangat tinggi namun motif kesihatan fizikal hanya pada

tahap tinggi. Berdasarkan nilai min didapati, motif penghargaan sendiri adalah sub motif yang paling tinggi manakala keprihatinan berat badan adalah paling rendah. Min dan tahap motif penglibatan peserta *triathlon* adalah seperti dalam Jadual 2.

Jadual 2
Min Dan Tahap Motif Penglibatan Peserta Triathlon

Kategori atau skala	Min	Tahap
Motif psikologi	5.8710	Sangat tinggi
• Daya tindak psikologi	5.8046	Sangat tinggi
• Penghargaan sendiri	5.8888	Sangat tinggi
• Makna kehidupan	5.8506	Sangat tinggi
Motif kesihatan fizikal	5.3574	Tinggi
• Orientasi kesihatan umum	5.8701	Sangat tinggi
• keprihatinan berat badan	4.8448	Tinggi
Motif sosial	5.8250	Sangat tinggi
• Keahlian	5.8056	Sangat tinggi
• Pengiktirafan	5.8444	Sangat tinggi
Motif pencapaian	5.8429	Sangat tinggi
• Persaingan	5.8573	Sangat tinggi
• Pencapaian matlamat peribadi	5.8285	Sangat tinggi
Keseluruhan	5.7238	Sangat tinggi

Motif Penglibatan Peserta *Triathlon* antara Jantina

Berdasarkan ujian-t didapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi semua motif dan sub motif penglibatan peserta *triathlon* kecuali sub motif makna kehidupan ($t = 0.536$, $dk = 238$, $k < .05$), keahlian

($t = 1.231$, $dk = 238$, $k < .05$) dan pencapaian matlamat peribadi ($t = 0.618$, $dk = 238$, $k < .05$). Perbezaan nilai min menunjukkan bahawa motif keahlian, pencapaian matlamat peribadi, kehidupan bermakna bagi wanita adalah lebih tinggi berbanding lelaki. Motif penglibatan peserta sukan *triathlon* berdasarkan jantina adalah seperti di dalam Jadual 3.

Jadual 3
Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon Berdasarkan Jantina

Motif dan Sub Motif	F	Sig.	t	dk	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Motif psikologi	.081	.776	.780	238	.436	.09526
• Daya tindak psikologi	4.218	.041	.087	238	.931	.01291
• Penghargaan sendiri	2.503	.115	2.572	238	.736	.09926
• Makna kehidupan	1.042	.308	0.536	238	.003	.39192
Motif kesihatan fizikal	1.613	.205	2.986	238	.593	.07684
• Orientasi kesihatan umum	2.995	.085	3.067	238	.636	.07526
• Keprihatinan berat badan	1.467	.227	1.968	238	.219	.20090
Motif sosial	1.258	.263	-.866	238	.387	-.11700
• Keahlian	.065	.799	1.231	238	.049	.38699
• Pengiktirafan	1.875	.172	-2.434	238	.536	.08526
Motif pencapaian	5.669	.018	-1.047	238	.296	-.17643
• Persaingan	4.680	.032	-1.314	238	.190	-.28977
• Pencapaian matlamat peribadi	5.752	.017	0.618	238	.037	.30087
Keseluruhan	4.121	.043	.264	238	.792	.02864

Motif Penglibatan Peserta Sukan *Triathlon* Berdasarkan Kategori Acara

Terdapat perbezaan yang signifikan antara kategori acara bagi motif penglibatan peserta sukan *triathlon* kecuali motif

pencapaian matlamat individu, $F(3, 236) = 2.630$, $k > .05$. Jadual 4 menunjukkan motif penglibatan peserta sukan *Triathlon* berdasarkan kategori acara.

Jadual 4

Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon Berdasarkan Kategori Jarak Pecut dan Jarak Olimpik

Pemboleh ubah	Jumlah Kuasa Dua	dk	Min Kuasa Dua	F	Sig.
Motif psikologi	25.520	3	8.507	10.806	.000
• Daya tindak psikologi	23.850	3	7.950	6.478	.000
• Penghargaan sendiri	26.341	3	8.780	9.194	.000
• Makna kehidupan	27.210	3	9.070	8.103	.000
Motif kesihatan fizikal	79.442	3	26.481	36.088	.000
• Orientasi kesihatan umum	33.947	3	11.316	12.714	.000
• Keprihatinan berat badan	184.092	3	61.364	38.989	.000
Motif sosial	23.431	3	7.810	7.835	.000
• Keahlian	36.551	3	12.184	8.405	.000
• Pengiktirafan	18.645	3	6.215	3.303	.021
Motif pencapaian	13.046	3	4.349	2.630	.051
• Persaingan	1.892	3	.631	.215	.886
• Pencapaian matlamat peribadi	31.651	3	10.550	7.202	.060
Keseluruhan	21.940	3	7.313	11.899	.000

Motif Psikologi

Terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan berdasarkan ujian ANOVA Sehalu $F(3,236) = 10.806$, $k < .05$) iaitu daya tindak psikologi $F(3,236) = 6.478$, $k < .05$), penghargaan sendiri $F(3,236) = 9.194$, $k < .05$), dan makna kehidupan $F(3,236) = 8.103$, $k < .05$. Ujian Tukey post hoc menunjukkan motif psikologi adalah secara signifikan lebih tinggi dalam kategori olimpik lelaki dan wanita berbanding kategori jarak pecut wanita dan lelaki. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kategori jarak Olimpik wanita dengan Olimpik lelaki dan kategori jarak pecut lelaki dengan jarak pecut wanita.

Motif Kesihatan Fizikal

Terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan berdasarkan ujian ANOVA Sehalu $F(3,236) = 36.088$, $k < .05$) iaitu Orientasi Kesihatan Umum, $F(3,236) = 12.714$, $k < .05$, dan keprihatinan berat badan, $F(3,236) = 38.989$, $k < .05$). Ujian Tukey post hoc menunjukkan motif kesihatan fizikal adalah secara signifikan lebih tinggi dalam kategori olimpik lelaki dan wanita berbanding kategori jarak pecut wanita dan lelaki. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kategori jarak Olimpik wanita dengan Olimpik lelaki dan kategori jarak pecut lelaki dengan jarak pecut wanita.

Motif Sosial

Terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan berdasarkan ujian ANOVA $F(3,236) = 36.088$, $k < .05$) iaitu keahlian, $F(3,236) = 12.714$, $k < .05$, dan pengiktirafan $F(3,236) = 38.989$, $k < .05$). Ujian Tukey post hoc menunjukkan motif sosial adalah secara signifikan lebih tinggi dalam kategori Olimpik lelaki dan wanita berbanding kategori jarak pecut wanita dan lelaki. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kategori jarak Olimpik wanita dengan Olimpik lelaki dan kategori jarak pecut lelaki dengan jarak pecut wanita.

Motif Pencapaian

Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan berdasarkan ujian ANOVA.

Motif Penglibatan Peserta Sukan *Triathlon* Berdasarkan BMI

Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara BMI bagi semua kategori atau skala dalam motif penglibatan peserta *Triathlon* kecuali keprihatinan berat badan $F(3,236) = 3.383$, $k < .05$). Ujian Tukey post hoc menunjukkan keprihatinan berat badan adalah secara signifikan lebih tinggi bagi peserta yang obes (5.28) berbanding kategori bukan obes (3.97). Motif penglibatan peserta sukan *triathlon* berdasarkan BMI adalah seperti di dalam Jadual 5.

Jadual 5

Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon Berdasarkan BMI

Pemboleh ubah	Jumlah Kuasa Dua	dk	Min Kuasa Dua	F	Sig.
Motif psikologi	1.833	3	.611	.689	.560
• Daya tindak psikologi	4.464	3	1.488	1.136	.335
• Penghargaan sendiri	1.705	3	.568	.537	.658
• Makna kehidupan	3.507	3	1.169	.958	.413
Motif kesihatan fizikal	4.824	3	1.608	1.531	.207
• Orientasi kesihatan umum	.528	3	.176	.171	.916
• Keprihatinan berat badan	22.904	3	7.635	3.383	.019
Motif sosial	.066	3	.022	.020	.996
• Keahlian	1.188	3	.396	.248	.863
• Pengiktirafan	1.869	3	.623	.319	.812
Motif pencapaian	3.637	3	1.212	.716	.543
• Persaingan	9.995	3	3.332	1.151	.329
• Pencapaian matlamat peribadi	3.866	3	1.289	.814	.487
Keseluruhan	.546	3	.182	.258	.856

Perbincangan

Tahap Penglibatan Peserta *Triathlon*

Secara keseluruhan, motif penglibatan peserta *triathlon* adalah sangat tinggi. Penghargaan sendiri adalah motif penglibatan yang paling tinggi manakala keprihatinan berat badan adalah yang paling rendah. Penghargaan sendiri termasuklah merasa lebih yakin, berasa bangga dengan diri sendiri untuk merasa pencapaian dan lain-lain (Ogles & Masters, 1993). Kajian turut mendapati perbezaan antara wanita dan lelaki berusia 40-an, mereka ialah wanita bersetuju penghargaan sendiri sebagai motif yang lebih kukuh untuk penyertaan *triathlon* berbanding lelaki. Kajian LaChausse (2006) dan Ogles, Masters dan Richardson (1995) melaporkan penghargaan sendiri lebih tinggi untuk pelari dan pelumba basikal wanita daripada lelaki. Kajian ini telah menunjukkan hubungan antara tahap harga diri dan imej badan pelari (McLaughlin, 2003). Sebagai wanita yang berumur, mungkin tahap harga diri berkait rapat dengan imej badan. Semakin mereka bersenam, mereka kelihatan lebih baik dan merasa lebih baik tentang diri mereka. Mereka bersukan atau beriadah bagi meningkatkan konsep imej badan mereka dan tahap harga diri secara keseluruhannya.

Untuk peserta *Triathlon* yang tidak mempunyai masalah berat badan berlebihan atau obes, mengurangkan berat badan mungkin perkara terakhir yang mereka harus lakukan dan ini adalah kerana mereka telah menjalani latihan yang berintensiti tinggi dan jangka masa panjang. Acara *Triathlon* yang memakan masa berjam-jam ini memerlukan tenaga yang banyak dan jika peserta itu mempunyai penyimpanan kadar lemak yang banyak maka ia dapat menyumbang kepada punca tenaga. Tidak dapat dinafikan berat badan mempunyai kesan yang besar terhadap prestasi pertandingan kerana akan merasa berat semasa berlari dan berbasikal namun demikian adalah lebih baik berpegang kepada latihan, makan secara sihat, dan menikmati kehidupan. Maka keprihatinan berat badan bukanlah motif penglibatan dalam *triathlon* yang utama.

Motif Penglibatan Peserta *Triathlon* antara Jantina

Berdasarkan dapatan kajian, motif keahlian wanita adalah lebih tinggi daripada lelaki. Motif Keahlian mengukur keinginan peserta untuk bersosial dengan peserta lain, mencari teman, dan bertemu orang. Dapatan ini disokong oleh Gill dan Overdorf (1994) yang turut mendapati bahawa wanita lebih bermotivasi tinggi untuk mengambil bahagian dalam sukan dan senaman bagi tujuan sosial. Kajian King dan Burke (2000) terhadap pelari dan LaChausse (2006) terhadap pelumba basikal turut mendapati wanita mempunyai motivasi tinggi untuk menyertai acara bagi tujuan bersosial.

Kajian terdahulu terhadap pelari dan pelumba basikal yang menggunakan MOMS menunjukkan lelaki lebih didorong oleh motif persaingan dan pencapaian matlamat peribadi (LaChausse, 2006; Ogles & Masters, 2000). Tetapi bagi *Triathlon* didapati wanita juga mempunyai motif pencapaian matlamat peribadi yang tinggi berbanding lelaki. Ini kemungkinan sukan *Triathlon* adalah sukan pelbagai disiplin yang memaksa peserta untuk memberi tumpuan kepada peningkatan prestasi peribadi dalam setiap disiplin iaitu berenang, berbasikal dan berlari. Maka wanita memerlukan motivasi yang lebih tinggi berbanding lelaki. Kajian Croft et al. (2007) mendapati keputusan yang sama terhadap atlet *triathlon* Australia. Ia mungkin disebabkan bahawa peserta *triathlon* bermotivasi dengan cara yang berlainan berbanding dengan sukan lain.

Motif makna kehidupan pula adalah di mana peserta *Triathlon* menambah makna, rasa, keamanan, atau tujuan dalam kehidupan. Sekurang-kurangnya, *Triathlon* membantu mereka memahami tentang kehidupan dunia. Ini adalah selaras dengan kajian terhadap pelari (Ogles & Masters, 2003) dan penunggang basikal (LaChausse, 2006). Motif wanita lebih tinggi berbanding lelaki yang bukan hanya mahukan kecergasan dengan menyertai *Triathlon* tetapi akan dapat menambah manfaat positif apabila terlibat dalam latihan atau perlumbaan (Ogles & Masters, 2000).

Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon Berdasarkan Kategori Acara

Motif pencapaian yang merangkumi persaingan dan pencapaian matlamat peribadi adalah tidak berbeza antara kategori acara yang dipertandingkan. Ini adalah kerana pada akhirnya para peserta tetap akan mengalami persaingan dan masing-masing ingin mencapai objektif penyertaan mereka sama ada untuk memperbaiki catatan masa peribadi keseluruhan atau disiplin tertentu termasuklah menaiki podium. Namun bagi motif penglibatan yang lain, didapati terdapat perbezaan antara acara olimpik dan jarak pecut antara lelaki wanita dan lelaki.

Motif penglibatan bagi jarak yang lebih jauh adalah lebih tinggi dari acara jarak yang lebih dekat. Bila melibatkan jarak renangan, berbasikal dan larian lebih jauh maka peserta memerlukan motivasi yang lebih tinggi bagi mengharungi cabaran fizikal dan mental ini. Kepuasan menghabiskan jarak yang lebih jauh turut akan memberikan makna lebih mendalam. Penghargaan sendiri peserta lebih tinggi apabila menghabiskan acara yang lebih jauh berbanding jarak lebih dekat. Motif kesihatan lebih terserlah pada acara jarak lebih jauh kerana melibatkan pembakaran kalori yang lebih tinggi. Dari segi motif sosial pula, peserta jarak lebih jauh dikatakan lebih elit dan sememangnya menjadi tumpuan ramai kerana kebanyakan peserta baharu akan bermula dengan jarak yang lebih dekat.

Motif Penglibatan Peserta Sukan Triathlon Berdasarkan BMI

Hanya motif keprihatinan berat badan sahaja yang mempunyai perbezaan berdasarkan BMI peserta *Triathlon*. Motif keprihatinan berat badan adalah lebih tinggi bagi peserta yang obes. Berat badan akan berkurangan secara signifikan ($k < .0001$) selepas acara *Triathlon* (Knechtle, Duff, Amtmann, & Kohler, 2008; Sharwood et al., 2004). Maka ini menarik minat peserta yang obes untuk melibatkan diri dalam sukan *triathlon* (Muñoz, Cejuela, Seiler, Larumbe, & Esteve-Lanao, 2014; Neal, Hunter, & Galloway, 2011).

Implikasi

Walaupun penyelidikan amat penting untuk diteruskan sebelum memahami sepenuhnya apa yang mendorong penglibatan peserta dalam sukan *triathlon* maka kajian ini dapat menambah lagi sorotan literatur mengenai penglibatan secara umum dalam sukan dan sukan *triathlon* secara khusus. Hasil kajian dapat membantu lebih memahami apa yang mendorong individu untuk melibatkan diri dalam sukan yang berkos tinggi ini serta memerlukan fizikal dan mental yang kuat. Semoga kajian ini boleh menyumbang kepada peningkatan penyertaan dalam sukan *triathlon* melalui penyediaan program latihan serta usaha pemasaran yang lebih khusus dan berkesan berdasarkan umur, jantina, daya saing, dan pengalaman dalam penganjuran acara *triathlon*.

Penghargaan

Kajian ini adalah tidak dibiayai, tetapi ia dijalankan untuk menghargai penganjur *Putrajaya International Triathlon* 2019 yang menyokong sepanjang proses kajian dijalankan.

Kenyataan Pendedahan

Pengarang mengisytiharkan bahawa beliau tidak mempunyai konflik kepentingan.

Rujukan

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research, 15*, 219–228.
- Bell, N., & Stephenson, A. L. (2014). Variation in motivations by running ability: Using the theory of reasoned action to predict attitudes about running 5k races. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 6*, 231–247.
- Besomi, M., Leppe, J., Martínez, M. J., Enríquez, M. I., Mauri-Stecca, M. V., & Sizer, P. S. (2017). Running motivations within different populations of Chilean urban runners. *European Journal of Physiotherapy, 19*(sup1), 8–11.
- Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S., & Gibbons, L. W. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Journal of the American Medical Association, 276*, 205–210.
- Croft, S. J., Gray, C. C., & Duncan, J. F. (1999). Motives for participating in triathlon: An investigation between elite and non-elite competitors in an Australian setting. *Health, 34*(2/5), 3–6.
- Doppelmayr, M., & Molkenhain, A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport, 21*, 319–323.
- Edwards, M. K., & Loprinzi, P. D. (2018). Experimental effects of brief, single bouts of walking and meditation on mood profile in young adults. *Health Promot. Perspect, 8*, 171–178.
- Ferrer, D. A., Baumann, C. W., Brandenberger, K. J., Ellis, R., & Otis, J. S. (2015). Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultra-marathon. *Int J Sport Studies, 5*, 1162–1169.
- Gill, K., & Overdorf, V. (1994). Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of Sport Behavior, 17*(2), 87–97.
- King, J., & Burke, S. (2000). Motivations of marathon runners: Implications for sport and exercise. *Sport Psychology* (Unpublished).
- Knechtle, B., Duff, B., Amtmann, G., & Kohler, G. (2008). An ultratriathlon leads to a decrease of body fat and skeletal muscle mass—The triple iron triathlon austria 2006. *Research in Sports Medicine, 16*(2), 97–110.
- Kok, R. M., & Reynolds, C. F. III (2017). Management of depression in older adults: A review. *JAMA 317*, 2114–2122.

- Krouse, R. Z., Ransdell, L. B., Lucas, S. M., & Pritchard, M. E. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *25*, 2835–2842.
- Jordalen, G., and Lemyre, P. N. (2015). A longitudinal study of motivation and well-being indices in marathon runners. *Int. J. Sport Exerc. Sci.*, *7*, 1–11.
- LaChausse, R. G. (2006). Motives of competitive and non-competitive cyclists. *Journal of Sport Behavior*, *29*(4), 304–314.
- Lamont, M., & Kennelly, M. (2012). A qualitative exploration of participant motives among committed amateur triathletes. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, *34*(3), 236–255.
- Lepers, R., Knechtle, B., & Stapley, P. J. (2013). Trends in Triathlon performance: Effects of sex and age. *Sports Medicine*, *43*(9), 851–863.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire: Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *30*, 323–355.
- Lovett, M., Barnes, J., & Marley, S. (2018). An examination of the motives to participate in sprint-distance triathlon. *Journal of Sport Behavior*, *41*(4), 424–450.
- Malchrowicz-Moško, E., Młodzik, M., Banio, A., & Omorczyk, A. (2019). Triathlon as a form of sports consumption: Motives for participation. *Turyzm*, *28*(2), 41–48.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(2), 134–143.
- McLaughlin, J. M. (2003). *Body image, self-concepts and self-esteem in male and female adolescent cross-country runners* (Unpublished doctoral dissertation thesis). Eastern Washington University.
- Millett, G. P., Bentley, D. J., & Vleck, V. E. (2007). The relationship between science and sport: Application in Triathlon. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, *2*(3), 315–322.
- Muñoz, I., Cejuela, R., Seiler, S., Larumbe, E., & Esteve-Lanao, J. (2014). Training-intensity distribution during an ironman season: Relationship with competition performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *9*(2), 332–339.
- Neal, C. M., Hunter, A. M., & Galloway, S. D. (2011). A 6-month analysis of training-intensity distribution and physiological adaptation in Ironman triathletes. *Journal of Sports Sciences*, *29*(14), 1515–1523.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participation motives and training habits. *International Journal of Sport Psychology*, *26*, 233–248.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger male marathon runners: Participation motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, *23*(2), 130–143.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, *26*(1), 69–85.
- Sharwood, K. A., Collins, M., Goedecke, J. H., et al. (2004). Weight changes, medical complications, and performance during an Ironman Triathlon. *British Journal of Sports Medicine*, *38*, 718–724.
- Smith, A. (2010). *A qualitative analysis of motivation of elite female triathletes* (Unpublished MA Dissertation). San Jose State University, Washington, D.C.:
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *17*, 35–53.
- Rundio, A., Heere, B., & Newland, B. (2014). Cause-related versus noncause-related sport events: Differentiating endurance events through a comparison of athlete's motives. *Sport Marketing Quarterly*, *23*, 17–26.
- World Health Organization. (2010). *World health statistics 2010*. World Health Organization.
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Chores, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, *6*(3), 302–310.