



## FAKULTI PENDIDIKAN UNIVERSITI MALAYA

### Pengakuan Keaslian Penulisan

Nama Calon: ..... MOHD SHARIFUDDIN BIN ABD AZIZ .....

No. Pendaftaran: ..... PGA.020238 .....

Nama Ijazah: ..... SARJANA PENDIDIKAN .....

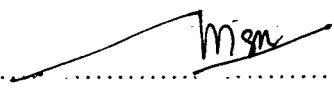
Tajuk Kertas Projek/Laporan Penyelidikan: .... KEFAHAMAN DAN .....

..... PENGAMBILAN PEMAKANAN DALAM SUKAN .....

..... DI KALANGAN SEKOLAH ASRAMA PENUH .....

Bidang Pengkhususan: .. PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN .....

Saya sahkan bahawa segala bahan yang terkandung dalam Kertas Projek/Laporan Penyelidikan ini adalah hasil usaha saya sendiri. Sekiranya terdapatnya hasil kerja orang lain atau pihak lain sama ada diterbitkan atau tidak (seperti buku, artikel, kertas kerja, atau bahan dalam bentuk yang lain seperti rakaman audio dan video, penerbitan elektronik atau internet) yang telah digunakan, saya telah pun merakamkan pengiktirafan terhadap sumbangan mereka melalui konvesyen akademik yang bersesuaian. Saya juga mengakui bahawa bahan yang terkandung dalam Kertas Projek/Laporan Penyelidikan ini belum lagi diterbitkan atau diserahkan untuk program atau ijazah lain di mana-mana universiti.

Tandatangan: .....  Tarikh: 4-10-2004 .....

Perpustakaan Universiti Malaya



A511932895

KEFAHAMAN DAN PENGAMBILAN PEMAKANAN  
DALAM SUKAN DI KALANGAN  
SEKOLAH ASRAMA PENUH.

Mohd Sharifuddin Bin Abd.Aziz.

Kertas Projek Yang Dikemukakan Kepada  
Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya Sebagai  
Memenuhi Sebahagian Daripada Keperluan Untuk  
Ijazah Sarjana Pendidikan.

2004

## ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di kalangan 182 atlet sekolah berasrama penuh negeri Perak iaitu Sekolah Menengah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping, Sekolah Menengah Sains Teluk Intan, Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh dan Kolej Melayu Kuala Kangsar, Kuala Kangsar. Responden dipilih secara rawak, terdiri dari 121 atlet lelaki dan 61 atlet perempuan yang berusia di antara 12 tahun hingga 17 tahun. Responden yang dipilih sekurang-kurangnya telah mewakili sekolah dalam sebarang acara sukan atau permainan. Kajian dijalankan melalui satu set soal selidik yang diubahsuai dari Harrison et.al (1991), Stare.,F.J. dan McWilliams. , M. (1990) dan Dardon.,E. (1978).Data yang diperolehi dianalisis menggunakan kaedah statistik deskriptif dan ujian t. Keputusan kajian menunjukkan sebanyak 97.8% (178 orang) mempunyai kefahaman yang tinggi mengenai pemakanan dalam sukan dan 94.0% (171 orang) berpengetahuan tinggi mengenai pengambilan makanan. Selain itu dapatan kajian melalui ujian t menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tentang tahap kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di antara atlet lelaki dan perempuan. Hasil pengujian memaparkan nilai t adalah lebih rendah dari nilai aras keertian (0.05) iaitu  $t = -0.32$  ( $t=-0.32,p<0.05$ )untuk kefahaman pemakanan dan  $t = -0.12$  ( $t=-0.12,p<0.05$ ) untuk pengambilan makanan. Hasil kajian juga menunjukkan 42.9% responden mendapatkan sumber maklumat mengenai pemakanan daripada jurulatih, 30.8% daripada ibubapa dan 22.0% daripada guru sekolah. Dapatan kajian juga menunjukkan responden mempunyai kefahaman dan pengambilan pemakanan yang positif. Kajian ini diharap dapat mempertingkatkan kesedaran dan sumber maklumat untuk pembinaan program pemakanan yang terbaik bagi atlet.

## ABSTRACT

### UNDERSTANDING FOOD INTAKE IN SPORTS AMONG FULLY RESIDENTIAL SCHOOL STUDENTS.

This study was carried out to identify the understanding about food intake in sports among 182 school athletes of three fully residential school and a residential college in Perak. The respondents were randomly selected consisting of 121 male athletes and 61 female athletes, aged between 12 to 17 years old. The athletes selected for this study have at least taken part in some form of sports events. A set of questionnaire, modified from Harrison et.al (1991), Stare, F.J. and McWilliams.M. (1990) and Dardon.E. (1978) was employed for this study. The data collected were analysed using descriptive statistic method and a t test. The findings of this study show that 97.8% ( 171 athletes) indicated that they are knowledgeable about food intake in sports. Besides this, the t test results show that there is no significant difference about the level of understanding about food and food intake in sports between male and female athletes. The test reveal that the t test is lower than the level of significance (0.05),  $t = -0.32$  ( $t = -0.32$ ,  $p < 0.05$ ) for understanding of food intake and  $t = -0.12$  ( $t = -0.12$ ,  $p < 0.05$ ) for food intake. The findings also show that 42.9% of the respondents obtain information about food related to sports from coaches, 30.8% from parents and 22% from their school teachers. The findings also reveal that the respondents understand concerning positive food intake quality and considers food quality as an important element. It is also hoped that this study would enhance realization and become a source of information towards building the best food program for athletes.

## PENGHARGAAN

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah S.W.T. serta selawat dan sejahtera ke atas junjungan kita Nabi Muhammad S.A.W. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana memberikan kekuatan dan kesabaran untuk saya menyempurnakan kertas projek ini.

Saya merakamkan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada penyelia saya, Tuan Syed Kamaruzaman Bin Syed Ali yang sentiasa memberikan bimbingan, tunjuk ajar dan meneliti penulisan saya dengan ikhlas dari awal perancangan sehingga terhasilnya kertas projek ini. Ribuan terima kasih juga diucapkan kepada semua pensyarah Fakulti Pendidikan di atas segala ilmu dan tunjukajar yang dicurahkan. Penghargaan yang sama ditujukan kepada Pengetua, guru-guru dan pelajar-pelajar Sekolah Menengah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping, Sekolah Menengah Sains Teluk Intan, Mactab Melayu Kuala Kangsar dan Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh yang membantu semasa saya menjalankan kajian soal selidik.

Penghargaan khas saya kepada isteri tercinta, Radiah bt Idris, serta anak-anak tersayang Mohd Syahril, Saiful Idzwan, Nur Fathihah dan Nurul Syahirah yang sentiasa bersabar dan menghargai usaha saya. Tidak lupa kepada ibu dan bapa saya yang tidak pernah jemu mendoakan kejayaan anaknya ini. Hanya Allah S.W.T sahaja yang dapat membalas segala kebaikan mereka ini.

Terima kasih. Wassalam.

Mohd Sharifuddin Abd Aziz.  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

## JADUAL KANDUNGAN

	<b>Halaman</b>
ABSTRAK .....	I
ABSTRACT .....	II
PENGHARGAAN .....	III
JADUAL KANDUNGAN .....	IV
SENARAI JADUAL .....	VI
SENARAI RAJAH .....	VIII
SENARAI GRAF .....	IX

### BAB

1 PENGENALAN	
1.0 Latar Belakang	1
1.1 Pemakanan Dan Makanan	2
1.2 Unsur Pemakanan Yang Baik	5
1.3 Pemakanan Dalam Sukan	11
1.4 Pernyataan Masalah	19
1.5 Soalan Kajian	22
1.6 Objektif Kajian	22
1.7 Signifikan Kajian	23
1.8 Limitasi Kajian	24
1.9 Hipotesis Kajian	25
1.1 Definisi Terminologi	26
2 TINJAUAN KAJIAN LAMPAU	
2.0 Pengenalan	28
2.1 Kefahaman Pemakanan Atlet	28
2.2 Pengambilan Pemakanan Atlet	33
2.3 Penutup	65
3 METODOLOGI KAJIAN	
3.0 Pendahuluan	66
3.1 Reka Bentuk Kajian	66
3.2 Lokasi Kajian	67
3.3 Populasi kajian	67
3.4 Sampel Kajian	68
3.5 Instrumentasi Kajian	70
3.6 Kerangka Konseptual	74
3.7 Prosedur Kajian	75
3.8 Kajian Rintis	77

3.9	Analisis Data	79
3.1	Kesimpulan	80
<b>BAB</b>		
<b>4</b>	<b>ANALISIS DAN DAPATAN KAJIAN</b>	
4.0	Pengenalan	82
4.1	Taburan Responden Mengikut Latar Belakang	83
4.2	Sumber Maklumat Mengenai Pemakanan	86
4.3	Kefahaman Tentang Pemakanan Dalam Sukan	88
4.4	Pengambilan Pemakanan Dalam Sukan	92
4.5	Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	95
4.6	Perbezaan Kefahaman Pemakanan Berdasarkan Jantina	96
4.7	Perbezaan Pengambilan Pemakanan Berdasarkan Jantina	97
		98
<b>5</b>	<b>PERBINCANGAN, CADANGAN DAN KESIMPULAN</b>	
5.0	Pengenalan	99
5.1	Ringkasan Kajian	99
5.2	Perbincangan Hasil Dapatan Kajian	103
5.3	Implikasi Kajian	108
5.4	Cadangan	109
5.5	Cadangan Untuk Kajian Akan Datang	112
5.6	Kesimpulan	113

## BIBLIOGRAFI

### LAMPIRAN

- Lampiran A Borang Soal Selidik
- Lampiran B Surat Kebenaran Dari Bahagian EPRD  
Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Lampiran C Surat Kebenaran Dari Jabatan  
Pendidikan Negeri Perak.

## SENARAI JADUAL

<b>Jadual</b>	<b>Halaman</b>
<b>Jadual 1-1:</b> Peruntukan Diet Harian Yang Disyorkan Untuk Kanak-Kanak dan Remaja	8
<b>Jadual 1-2:</b> Perkiraan Makanan (Diet) Harian Yang Disyorkan Mengikut Kalori	9
<b>Jadual 1-3:</b> Diet Harian Yang Disyorkan Untuk Olahragawan dan Pekerja Berat	17
<b>Jadual 2-1:</b> Kandungan Protein Dalam Pengambilan Makanan	47
<b>Jadual 3-1:</b> Jumlah Populasi Mengikut Sekolah	68
<b>Jadual 3-2:</b> Taburan Populasi dan Sampel Responden Kajian	70
<b>Jadual 3-3:</b> Tarikh Pelaksanaan Soal Selidik Kajian	76
<b>Jadual 3-4:</b> Keputusan Ujian Rintis	78
<b>Jadual 4-1:</b> Taburan Responden Mengikut Jantina	83
<b>Jadual 4-2:</b> Taburan Responden Mengikut Kumpulan Umur	84
<b>Jadual 4-3:</b> Taburan Responden Mengikut Etnik	84
<b>Jadual 4-4:</b> Taburan Responden mengikut Aktiviti	85
<b>Jadual 4-5</b> Taburan Responden Mengikut Penglibatan	86

<b>Jadual</b>	<b>Halaman</b>
<b>Jadual 4-6:</b> Sumber Maklumat Pemakanan	87
<b>Jadual 4-7:</b> Skor Min, Mod, Median dan Sisihan Piawai Pembolehubah Kefahaman Pemakanan	88
<b>Jadual 4-8:</b> Bilangan dan Peratus Tahap Kefahaman Pemakanan	90
<b>Jadual 4-9:</b> Skor Min dan Sisihan Piawai Item Kefahaman Pemakanan	91
<b>Jadual 4-10:</b> Skor Min, Mod, Median dan Sisihan Piawai Pembolehubah Pengambilan Makanan	92
<b>Jadual 4-11:</b> Bilangan dan Peratus Tahap Pengambilan Makanan	93
<b>Jadual 4-12:</b> Skor Min dan Sisihan Piawai Item Pengambilan Pemakanan	94
<b>Jadual 4-13:</b> Dapatan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	95
<b>Jadual 4-14:</b> Dapatan Ujian t Bagi Perbezaan Kefahaman Berdasarkan Jantina	96
<b>Jadual 4-15:</b> Dapatan Ujian t Perbezaan Bagi Pengambilan Makanan Berdasarkan Jantina	97

## **SENARAI RAJAH**

<b>Rajah</b>	<b>Halaman</b>
Rajah 1.1    Piramid Panduan Makanan .....	6
Rajah 1.2    Piramid Makanan Atlet.....	15
Rajah 2.1    Interaksi Beberapa Faktor Yang Membentuk Pengetahuan Makanan Seseorang.....	32
Rajah 3.1    Kerangka Konseptual Pemboleubah Kajian.....	75
Rajah 3.5    Ringkasan Prosedur Kajian.....	81

## **SENARAI GRAF**

<b>Graf</b>	<b>Halaman</b>
Graf 4.1: Graf taburan skor kefahaman pemakanan.....	89
Graf 4.2: Graf taburan skor min pengambilan pemakanan.....	93