

BAHAGIAN 1 : MAKLUMAT LATAR BELAKANG (BIODATA)**ARAHAH : Sila tandakan (/) dalam ruang yang disediakan.**

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Jantina | 1 Lelaki 2 Perempuan | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2 Umur | 1 12 - 13+ tahun 2 14 - 15+ tahun 3 16 - 17+ tahun | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3 Nama Sekolah | 1 Kolej Melayu Kuala Kangsar 2 SM.Tuanku Abdul Rahman,Ipooh 3 SM Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping. 4 SM.Sains Intan | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4 Kumpulan etnik | 1 Melayu 2 Cina 3 India 4 Lain-lain. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5 Jenis / aktiviti yang disertai | 1 Olahraga 2 Bola Sepak 3 Ragbi 4 Bola Jaring 5 Hoki 6 Badminton 7 Sepak Takraw 8 Bola Tampar 9 Lain-lain _____ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| | | (Nyatakan) |
| 6 Peringkat penglibatan | 1 Sekolah 2 Daerah 3 Negeri 4 Kebangsaan | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

BAHAGIAN 2

A. SUMBER-SUMBER DI MANA ANDA MENDAPAT MAKLUMAT TENTANG PEMAKANAN

Arahan : Sila tuliskan jawapan anda berdasarkan pilihan sumber yang dinyatakan berikut. Pilih mengikut keutamaan anda.

- 1 = Sumber paling penting
 - 2 = Sumber kedua penting
 - 3 = Sumber ketiga penting
 - 4 = Bukan sumber maklumat.

- 7 Jurulatih
 - 8 Guru
 - 9 Doktor / Jururawat
 - 10 Majalah / Surat khabar / Buku (Media cetak)
 - 11 Ibu bapa
 - 12 Rakan
 - 13 Kursus / Ceramah
 - 14 Internet
 - 15 Radio / televisyen (Media elektronik)

100

B : KEFAHAMAN TENTANG PEMAKANAN

Arahan : Sila jawab semua soalan dengan membulatkan nombor yang sepadan dengan pilihan anda berdasarkan jawapan berikut :-

- 1 = Sangat Tidak Pasti (STP)
 - 2 = Kurang Pasti (KP)
 - 3 = Tidak Pasti (TP)
 - 4 = Pasti (P)
 - 5 = Sangat Pasti (SP)

- 16 Nutrien terbahagi kepada dua jenis iaitu makro nutrien dan mikro nutrien
 - 17 Protein, lemak, karbohidrat dan air adalah makro nutrien.
 - 18 Semua asid amino tidak perlu dibina di dalam badan.
 - 19 Protein yang lengkap mengandungi semua asid amoni yang diperlukan badan.
 - 20 Karbohidrat, lemak dan protein merupakan kumpulan makanan pemberi tenaga.
 - 21 Daging, telor, ayam dan ikan adalah contoh makanan yang kaya dengan protein.
 - 22 Lemak mengandungi paling tinggi tenaga dalam setiap gram.
 - 23 60% daripada keperluan kalori harian adalah daripada karbohidrat

- 41 Saya akan minum susu sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.
- 42 Saya akan pastikan sayur-sayuran adalah sebahagian daripada diet saya.
- 43 Saya akan mengambil minuman seperti "100 plus" atau "Gatorade" untuk membantu mengurangkan kelesuan semasa pertandingan.
- 44 Pengambilan glukosa sejurus sebelum pertandingan dipercayai dapat memberikan tenaga segera kepada atlet.
- 45 Semasa pertandingan atlet digalakkan mengambil makanan dalam bentuk separa pejal dan jus.

| 1 | 2 |
|----|-------|
| Ya | Tidak |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Sekian, terima kasih.
Selamat Maju Jaya.**

- 24 Vitamin terbahagi kepada dua iaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air.
 - 25 Osteoporosis (kerapuhan tulang) adalah disebabkan oleh kekurangan zat kalsium dalam pemakanan.
 - 26 Sayur-sayuran dan buah-buahan penting kepada atlet kerana ia adalah sumber utama vitamin.
 - 27 Vitamin dan mineral daripada pil-pil suplemen adalah lebih mudah diserap oleh tubuh berbanding dengan vitamin dan mineral daripada sayuran dan buah-buahan.
 - 28 Minum air yang banyak semasa latihan adalah baik untuk membina kesegaran tubuh.
 - 29 Pengambilan makanan yang berkualiti adalah sangat penting kepada semua atlet.
 - 30 Merokok boleh mengganggu sistem pernafasan dan mengurangkan prestasi atlet.

C : PENGAMBILAN PEMAKANAN

Arahan : Sila jawab semua soalan dengan menandakan (/) di ruangan yang disediakan berdasarkan jawapan berikut :-

$$1 = \gamma_a$$

2 = Tidak

- 31 Saya akan membaca dengan teliti maklumat/label pada bungkusan makanan sebelum membelinya.
 - 32 Saya mengambil makanan (sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam) mengikut masa yang teratur.
 - 33 Saya makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan berbanding daging.
 - 34 Saya jarang makan makanan segera dan makanan dalam tin.
 - 35 Saya jarang mengambil pil-pil suplemen vitamin/protein.
 - 36 Saya mengambil sarapan pagi pada setiap hari.
 - 37 Saya mengambil berat tentang kualiti dan kebersihan makanan.
 - 38 Saya memilih makanan yang tidak mengandungi pewarna atau bahan pengawet.
 - 39 Saya tetap makan walau pun penat berlatih.
 - 40 Saya minum sekurang-kurangnya 5 gelas air kosong sehari.



KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
PARAS 2, 3 DAN 5, BLOK J
PUSAT BANDAR DAMANSARA
50604 KUALA LUMPUR
MALAYSIA

Telefon : 03-20986900
Faks : 03-20954960
Laman Web : <http://161.142.144.5>

Rujukan Kami : KP(BPPDP) 603/5 Jld.6 (52)
Tarikh : 23 Jun 2004

En. Mohd Sharifuddin bin Abd. Aziz
No. 25, Jalan Mahsuri, Taman Mewah,
34300 Bagan Serai,
Perak.

Tuan/Puan,

***Kebenaran Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah, Maktab
Perguruan, Universiti, Jabatan Pendidikan Negeri Dan
Bahagian-Bahagian Di Bawah Kementerian Pendidikan
Malaysia***

Adalah saya dengan hormatnya diarah memaklumkan bahawa permohonan tuan/puan untuk menjalankan kajian bertajuk:

**" Kefahaman Dan Pengambilan Pemakanan Dalam Sukan Di
Kalangan Sekolah Berasrama Penuh "** diluluskan.

2. Kelulusan ini adalah berdasarkan kepada cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang tuan/puan kemukakan ke Bahagian ini. **Kebenaran bagi menggunakan sampel kajian perlu diperolehi daripada Ketua Bahagian/Pengarah Pendidikan Negeri yang berkenaan.** Sila kemukakan ke Bahagian ini senaskah laporan kajian tuan/puan setelah selesai kelak.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan/puan selanjutnya. Terima Kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

(Dr. MOHD SAHANDRI GANI BIN HJ. HAMZAH)

b.p. Pengarab,

Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan,
Kementerian Pelajaran Malaysia.

s.k.

Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Perak

Prof. Madya Dr. Noraini Idris
Ketua Jabatan
Pendidikan Sains & Matematik
Fakulti Pendidikan
Universiti Malaya



JABATAN PENDIDIKAN PERAK DARUL RIDZUAN,
JALAN TUN ABDUL RAZAK,
30640 IPOH,
PERAK DARUL RIDZUAN.

Telefon : 05-5274355
Fax : 05-5277273

"PERAK GEMILANG"

J.Pen.Pk.Pend.S4757/Jld.20(049)
Tarikh : 13 Julai 2004

Mohamad Sharifuddin b. Ab. Aziz
Taman Mewah
34300 Bagan Serai
Perak Darul Ridzuan.

Tuan,

**KEBENARAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN
DI SEKOLAH-SEKOLAH MENENGAH / RENDAH NEGERI PERAK**

Saya diarahkan merujuk surat tuan bertarikh 10 Julai 2004 yang ada kaitannya dengan surat Kementerian Pendidikan Malaysia bilangan KP(BPPDP)603/5 Jld.6 (52) bertarikh 23 Jun 2004 tentang perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa pihak Jabatan Pendidikan Perak tiada halangan memberi kebenaran kepada tuan untuk menjalankan kajian dan soal selidik bertajuk '**Kefahaman Dan Pengambilan Pemakanan Dalam Sukan Di Kalangan Sekolah Berasrama Penuh**' di sekolah-sekolah yang berikut;

- 2.1. Kolej Melayu Kuala Kangsar (MCKK)
- 2.2. Sekolah Tuanku Ab. Rahman, Ipoh (STAR)
- 2.3. Sek. Men. Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping
- 2.4. Sek. Men. Sains, Teluk Intan.

Kehadiran tuan/puan membuat kajian di sekolah berkenaan tidak seharusnya menjelaskan proses pengajaran dan pembelajaran di sekolah berkenaan.

Sekian, terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

(ADAM BIN DARUS)

Unit Perhubungan, Pendaftaran dan Pendidikan Swasta,
Sektor Pengurusan Sekolah,
b.p. Pengarah Pendidikan Perak.

s.k. 1. Pengarah Pendidikan Perak.