

BAB EMPAT

ANALISIS DAN DAPATAN KAJIAN

4.0 Pengenalan.

Bab ini akan menghuraikan keputusan hasil kajian tentang kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di kalangan atlit sekolah asrama penuh negeri Perak. Ianya melibatkan empat buah sekolah iaitu Sekolah Menengah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping, Sekolah Menengah Sains Teluk Intan, Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh dan Maktab Melayu Kuala Kangsar, Kuala Kangsar.

Tujuan utama kajian ini adalah untuk menilai kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di kalangan atlet sekolah berasrama penuh. Untuk tujuan tersebut, semua data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Huraian hasil dapatan kajian adalah mengikut turutan soalan kajian, iaitu latar belakang responden, sumber maklumat, tahap kefahaman dan pengambilan makanan, dan perbezaan tahap kefahaman dan pengambilan berdasarkan faktor jantina responden.

4.1 Taburan responden mengikut maklumat latar belakang responden.

Sejumlah 182 orang responden yang terdiri daripada pelajar atlet dari empat buah sekolah menengah berasrama penuh telah terpilih menjadi responden kajian ini. Dari jumlah tersebut, 45 orang atau 24.7% daripada responden bersekolah di Maktab Melayu Kuala Kangsar, 29 orang atau 21.4% daripada responden adalah pelajar Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh, 48 orang atau 26.4% daripada responden adalah dari Sekolah Menengah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping dan selebihnya yang paling ramai iaitu 50 orang atau 27.5% adalah pelajar daripada Sekolah Menengah Sains Teluk Intan. Selain dari itu, berikut adalah taburan responden mengikut latar belakang :-

4.1.1 Jantina.

Jadual 4.1 : Taburan Responden Mengikut Jantina. (n = 182).

Jantina	frekuensi	Peratus (%)
Lelaki	121	66.5
Perempuan	61	33.5
Jumlah	182	100

Dapatan dari jadual 4.1 menunjukkan seramai 121 orang (66.5%) daripada responden adalah lelaki berbanding hanya 61 orang (33.5%) adalah pelajar perempuan. Ini bermakna jumlah atlet lelaki adalah hampir sekali ganda jumlah atlet perempuan.

4.1.2 Umur.

Jadual 4.2 : Taburan Responden Mengikut Kumpulan Umur.

Kumpulan Umur	frekuensi	Peratus (%)
12 - 13 tahun	14	7.7
14 - 15 tahun	85	46.7
16 - 17 tahun	83	45.6
Jumlah	182	100

Taburan responden mengikut umur pula didapati seramai 14 orang (7.7%) adalah berumur di antara 12 – 13 tahun, seterusnya diikuti oleh kumpulan umur paling ramai iaitu di antara 14 – 15 tahun dengan jumlah responden seramai 85 orang (46.7%) dan akhir sekali kumpulan umur di antara 16 – 17 tahun pula adalah seramai 83 orang dengan bilangan peratusnya sebanyak 45.6%.

4.1.3 Etnik.

Jadual 4.3 : Taburan Responden Mengikut Etnik.

Etnik	frekuensi	Peratus (%)
Melayu	177	97.3
Cina	1	0.5
India	4	2.2
Jumlah	182	100

Dari sudut bangsa pula, didapati majoriti daripada responden adalah berbangsa Melayu dengan jumlah seramai 177 orang (97.3%). Jumlah responden yang berketurunan India pula ialah seramai 4 orang (2.2%)

manakala responden yang berbangsa Cina hanyalah seorang dengan jumlah peratusnya sebanyak 0.5%.

4.1.4 Jenis aktiviti yang disertai.

Jadual 4.4 : Taburan Responden Mengikut Jenis Aktiviti Yang Disertai.

Jenis Aktiviti	frekuensi	Peratus (%)
Olahraga	30	16.5
Bola Sepak	21	11.5
Ragbi	39	21.4
Bola Jaring	11	6
Hoki	35	19.2
Badminton	8	4.4
Sepak Takraw	5	2.7
Bola Tampar	8	4.4
Lain-lain	25	13.7
Jumlah	182	100

Berdasarkan jadual 4.4, didapati jenis aktiviti yang banyak diceburi oleh responden ialah permainan ragbi iaitu melibatkan seramai 39 orang (21.4%). Ini diikuti oleh permainan hoki seramai 35 orang (19.2%). Aktiviti ketiga yang ramai disertai oleh responden ialah olahraga iaitu 30 orang (16.5%), lain-lain aktiviti melibatkan 25 orang (13.7%), bola sepak 21 orang (11.5%), bola jaring seramai 11 orang (6.0%), badminton dan bola tampar seramai 8 orang dengan 4.4% dan akhir sekali jenis aktiviti yang paling sedikit disertai oleh responden ialah sepak takraw yang melibatkan hanya 5 orang (2.7%).

4.1.5 Peringkat Penglibatan.

Jadual 4.5 : Taburan Responden Mengikut Peringkat Penglibatan.

Peringkat	frekuensi	Peratus (%)
Sekolah	43	23.6
Daerah	84	46.2
Negeri	31	17
Kebangsaan	24	13.2
Jumlah	182	100

Di peringkat penglibatan responden pula, didapati jadual 4.5 menunjukkan bahawa di peringkat daerah adalah paling ramai iaitu 84 orang (46.2%) dan ini diikuti oleh peringkat sekolah sebanyak 43 orang (23.6%). Penglibatan di peringkat negeri pula ialah seramai 31 orang (17.0%) dan akhir sekali di peringkat kebangsaan seramai 24 orang atlet terlibat dengan peratusannya sebanyak 13.2%.

4.2 Sumber Maklumat Mengenai Pemakanan.

Bagi mengenal pasti sumber-sumber mengenai pemakanan yang diperolehi atlet, analisis deskriptif yang melibatkan frekuensi dan peratus dijalankan dan dapatannya ditunjukkan dalam jadual berikut:-

Jadual 4.6 : Sumber Maklumat Pemakanan (n = 182).

Sumber	Paling Penting		Kedua Penting		Ketiga Penting		Bukan S.Penting		Min	S.Piawai
	frekuensi	%	Frekuensi	%	frekuensi	%	frekuensi	%		
Jurulatih	78	42.9	82	45.1	20	11	2	1.1	1.7	0.71
Guru	40	22	84	46.2	56	30.8	2	1.1	2.11	0.75
Doktor	31	17	51	28	67	36.8	33	18.1	2.56	0.98
Majalah	34	18.7	58	31.9	79	43.4	11	6	2.37	0.86
Ibu Bapa	56	30.8	56	30.8	62	34.1	8	4.4	2.12	0.90
Rakan	10	5.5	22	12.1	33	18.1	117	64.3	3.41	0.90
Kursus	9	4.9	21	11.5	39	21.4	113	62.1	3.41	0.88
Internet	11	6	87	47.8	58	31.9	26	14.3	2.54	0.81
Radio/tv	8	4.4	68	37.4	89	48.9	17	9.3	2.63	0.71

Dapatan dari jadual 4.6 menunjukkan bahawa menurut responden, sumber maklumat yang paling penting mengenai pemakanan adalah diperoleh daripada jurulatih. Jumlah responden yang berpendapat demikian adalah seramai 78 orang atau 42.9%. Ini diikuti dengan 56 orang responden (30.8%) yang menyatakan sumber daripada ibu bapa dianggap penting. Selain itu seramai 40 orang responden (22.0%) menyatakan mereka mendapat sumber maklumat mengenai pemakanan ini daripada guru mereka sendiri. Namun begitu, maklumat mengenai pemakanan paling kurang diperolehi daripada sumber seperti kursus, rakan sebaya dan radio atau televisyen.

Berdasarkan jadual di atas juga, didapati sumber maklumat yang paling penting diperolehi melalui jurulatih dengan skor min 1.70. Ini diikuti

pula oleh sumber maklumat daripada guru dengan min 2.11 dan ketiga, ibubapa dengan nilai min 2.12. Sumber maklumat mengenai pemakanan yang paling kurang diperolehi ialah daripada rakan dan kursus yang dihadiri. Kedua-dua sumber maklumat ini mencatat min 3.41. Skala soal selidik yang digunakan ialah 1 untuk sumber maklumat yang sangat penting, dan 4 untuk sumber maklumat yang tidak penting. Oleh yang demikian, skor min yang tinggi adalah tidak penting, sebaliknya skor min yang bernilai rendah adalah sangat penting.

4.3 Kefahaman Tentang Pemakanan Dalam Sukan.

Pembolehubah ini telah dianalisis dengan menggunakan statistik yang melibatkan min dan sisihan piawai. Dapatannya ditunjukkan di dalam jadual 4.7 di bawah.

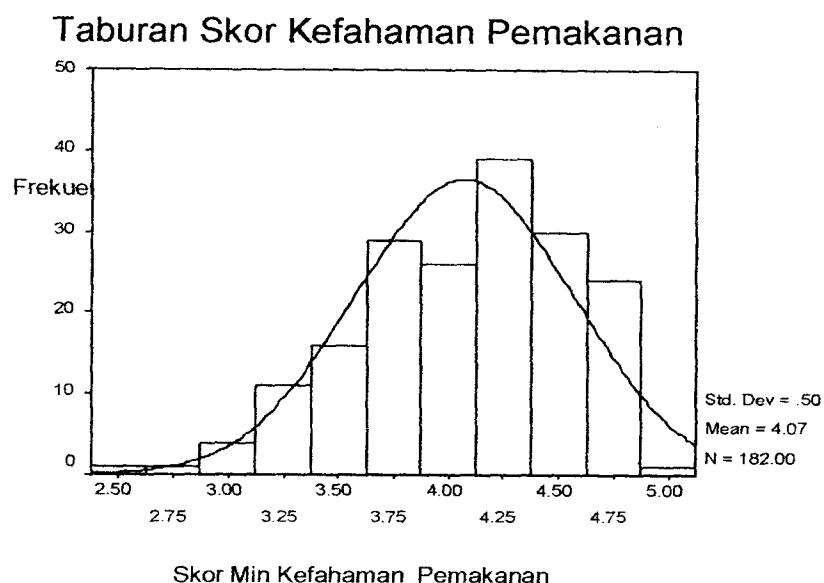
Jadual 4.7 : Skor Min, Mod, Median dan Sisihan Piawai Pembolehubah Kefahaman Tentang Pemakanan ($n = 182$).

Skala	Dapatan
Min	4.06
Median	4.13
Mod	4.2
Sisihan Piawai	0.49

Dapatan menunjukkan, nilai skor mod (4.20) yang diperolehi oleh responden adalah melebihi daripada skor min (4.06) dan median (4.13). Ini merupakan petanda bahawa kebanyakan daripada responden menunjukkan

kefahaman yang tinggi mengenai pemakanan. Taburan mengenai dapatan ini diperjelaskan dalam graf berikut :-

Graf 4.1 : Taburan Skor Kefahaman Pemakanan.



Sementara itu analisis lanjutan dilakukan untuk menentukan tahap kefahaman. Berdasarkan nilai skor min di antara 1.00 hingga 2.99 ia dikategorikan sebagai mempunyai tahap kefahaman rendah, dan jika nilai skor min di antara 3.00 hingga 5.00 ia dikategorikan sebagai mempunyai tahap kefahaman tinggi. Berikut adalah dapatan tahap kefahaman pemakanan responden untuk kajian ini.

Jadual 4.8 : Bilangan dan Peratus Tahap Kefahaman Pemakanan (n = 182).

Tahap	Bilangan (n)	Peratus (%)
Rendah	4	2.2
Tinggi	178	97.8
Jumlah	182	100

Berdasarkan jadual di atas, didapati majoriti daripada responden iaitu seramai 178 orang atau 97.8% tergolong dalam kategori berkefahaman tinggi berbanding hanya 4 orang (2.2%) responden sahaja yang mempunyai tahap kefahaman rendah tentang pemakanan.

Analisis lanjutan diteruskan bagi menentukan faktor-faktor penyumbang kepada kefahaman pemakanan. Analisis item berkenaan telah dijalankan dan dapatannya ditunjukkan dalam jadual berikut :-

Jadual 4.9 : Skor Min dan Sisihan Piawai Item Kefahaman Pemakanan Pemakanan ($n = 182$).

	Min	Sisihan Piawai
Faham 16	3.37	1.347
Faham 17	3.56	1.115
Faham 18	3.13	1.189
Faham 19	3.81	1.133
Faham 20	4.61	0.662
Faham 21	4.64	0.705
Faham 22	3.86	1.131
Faham 23	3.92	0.931
Faham 24	4.18	1.148
Faham 25	4.52	0.778
Faham 26	4.31	0.914
Faham 27	3.53	1.101
Faham 28	4.04	0.988
Faham 29	4.73	0.514
Faham 30	4.83	0.593
(Valid N listwise)		

Berdasarkan kepada jadual di atas, didapati bahawa item yang paling banyak menyumbang kepada kefahaman mengenai pemakanan adalah item nombor 30 yang mempunyai min sebanyak 4.83. Ini diikuti dengan item nombor 29 dengan min sebanyak 4.73 dan item nombor 21 dengan min sebanyak 4.64.

Sementara itu item yang paling sedikit menyumbang kepada kefahaman mengenai makanan di kalangan atlet adalah item nombor 18 yang mempunyai min hanya sebanyak 3.73 sahaja.

4.4 Pengambilan Pemakanan Dalam Sukan.

Analisis deskriptif mengenai pembolehubah ini ditunjukkan dalam jadual berikut :-

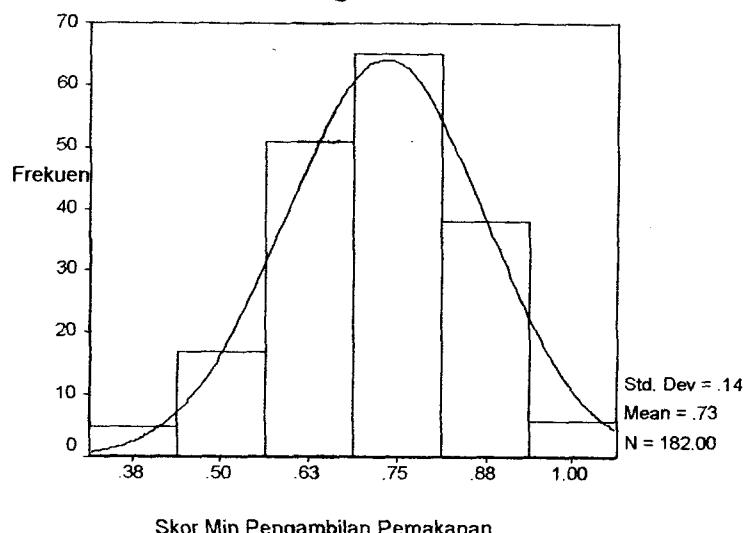
Jadual 4.10 : Skor Min, Mod, Median dan Sisihan Piawai
Pembolehubah Pengambilan Makanan (n = 182)

Skala	Dapatan
Min	0.733
Median	0.733
Mod	0.67
Sisihan Piawai	0.14

Dapatan dari jadual di atas menunjukkan bahawa nilai skor min dan median yang diperoleh masing-masing adalah sebanyak 0.733, berbanding mod pula adalah 0.670. Ini menggambarkan bahawa kebanyakan daripada responden mempunyai pengetahuan pengambilan pemakanan yang tinggi. Taburan mengenai skor pengambilan pemakanan ini dapat dilihat dengan lebih jelas dalam graf berikut :-

Graf 4.2 : Taburan Skor Min Pengambilan Pemakanan.

Taburan Skor Min Pengambilan Pemakanan



Sementara itu, analisis lanjutan bagi menentukan tahap kefahaman mengenai pengambilan pemakanan ditentukan berdasarkan skor min. Jika skor min di antara 0.1 hingga 0.5, ia dikategorikan sebagai rendah. Jika skor min di antara 0.51 hingga 1.00, ia dikategorikan sebagai tinggi. Jadual 4.11, memaparkan bilangan dan peratusan tahap kefahaman pengambilan pemakanan di kalangan responden.

Jadual 4.11 : Bilangan dan Peratus Tahap Kefahaman Pengambilan Pemakanan Responden. (n = 182).

Tahap	Bilangan (n)	Peratus (%)
Rendah	11	6
Tinggi	171	94
Jumlah	182	100

Dapatan di atas menunjukkan bahawa kebanyakan daripada responden mempunyai tahap kefahaman pengambilan pemakanan yang tinggi. Mereka yang tergolong dalam kategori ini adalah seramai 171 orang iaitu 44.0% daripada responden. Sementara itu hanya 11 orang atau 6.0% sahaja daripada responden yang mempunyai tahap kefahaman yang rendah mengenai pemakanan mereka.

Dapatan analisis item berkaitan kefahaman pengambilan pemakanan pula ditunjukkan dalam jadual 4.12 :-

Jadual 4.12 : Skor Min dan Sisihan Piawai Item Pengambilan Makanan (n = 182).

	Min	Sisihan Piawai
Ambil 31	0.86	0.345
Ambil 32	0.83	0.377
Ambil 33	0.86	0.351
Ambil 34	0.84	0.367
Ambil 35	0.73	0.448
Ambil 36	0.77	0.419
Ambil 37	0.6	0.49
Ambil 38	0.65	0.477
Ambil 39	0.78	0.415
Ambil 40	0.77	0.422
Ambil 41	0.35	0.477
Ambil 42	0.68	0.467
Ambil 43	0.76	0.426
Ambil 44	0.73	0.448
Ambil 45	0.78	0.415
Valid N (listwise)		

Hasil analisis item pula menunjukkan bahawa pernyataan yang paling tinggi sumbangannya terhadap kefahaman mengenai pengambilan makanan

adalah item nombor 31 iaitu “membaca dengan teliti maklumat atau label” dan item nombor 33 iaitu “makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan berbanding daging”. Masing-masing item mencatat min sebanyak 0.86.

Sementara itu pernyataan atau item yang paling sedikit menyumbang kepada kefahaman pengambilan makanan di kalangan atlet sekolah berasrama penuh ini ialah item nombor 41 iaitu “minum susu sekurang-kurangnya tiga kali seminggu” dengan min sebanyak 0.35.

4.5 Kebolehpercayaan Instrumen Kajian.

Ujian kebolehpercayaan Cronbach Alpha telah dilaksanakan sekali lagi dengan menggunakan keseluruhan responden untuk menentukan ketekalan dan kebolehpercayaan dalaman (internal reliability) . Ketekalan dan kebolehpercayaan dalaman soal selidik ini diuji dengan menggunakan Cronbach Alpha dan dapatannya ditunjukkan dalam jadual berikut :-

Jadual 4.13 : Dapatan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian (n = 182)

Bil	Pembolehubah	Bilangan Item	Nilai Cronbach Alpha
1	Kefahaman Tentang Pemakanan	15	0.7926
2	Pengambilan Pemakanan	15	0.6424
	Nilai Alpha Keseluruhan	30	0.7175

Dapatan daripada jadual 4.13 menunjukkan purata nilai Cronbach Alpha yang diperolehi bagi setiap pembolehubah kajian adalah di antara 0.7926 dan 0.6424 dan untuk keseluruhan pula mencatat 0.7175. Ini menunjukkan bahawa soal selidik mempunyai kebolehpercayaan yang boleh dikategorikan sebagai baik.

4.6 Perbezaan Kefahaman Pemakanan Berdasarkan Jantina.

Bahagian ini bertujuan untuk mengkaji perbezaan perhubungan kefahaman mengenai pemakanan berdasarkan jantina. Perbezaan ini telah diuji dengan menggunakan ujian t dan dapatannya ditunjukkan dalam jadual 4.14.

Jadual 4.14 : Dapatan Ujian t Bagi Perbezaan Kefahaman Berdasarkan Jantina (n = 182)

Jantina	n	Min	S.Piawai	df	Nilai t	sig
Lelaki	121	4.06	0.467	180	-0.323	0.747
Perempuan	61	4.08	0.55			

(p<0.05)

Dapatan daripada jadual di atas menunjukkan bahawa nilai skor min bagi kefahaman yang diperolehi oleh responden lelaki berbanding responden perempuan adalah hampir sama iaitu masing-masing sebanyak 4.06 dan 4.08. Daripada ujian t yang dijalankan, nilai t adalah -0.323 iaitu lebih kecil dari nilai aras signifikan yang dipilih (0.05) dan apabila p<0.05 nilai t adalah

tidak signifikan; ($t = -0.323, p < 0.05$). Hasil analisis ini membolehkan hipotesis H_0 yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tentang tahap kefahaman asas tentang makanan dan pemakanan dalam sukan di antara atlet lelaki dan perempuan adalah diterima.

4.7 Perbezaan Pengambilan Makanan Berdasarkan Jantina.

Ujian ini bertujuan untuk mengkaji perbezaan perhubungan pengambilan makanan dalam sukan berdasarkan jantina. Hasil daripada ujian t ini ditunjukkan dalam jadual 4.15.

Jadual 4.15 : Ujian t Bagi Perbezaan Pengambilan Makanan Berdasarkan Jantina.

Jantina	n	Min	S.Piawai	df	Nilai t	sig
Lelaki	121	0.723	0.146			
Perempuan	61	0.751	0.128	180	-1.288	0.199

Dapatan di atas menunjukkan nilai skor min pengambilan makanan yang diperolehi oleh responden lelaki berbanding perempuan adalah hampir sama iaitu masing-masing sebanyak 0.723 dan 0.751. Oleh itu ujian t yang dijalankan untuk menguji perbezaan, nilai t ialah sebanyak -1.288, lebih kecil dari paras signifikan yang ditetapkan iaitu 0.05. Dengan itu apabila $p < 0.05$, nilai t adalah tidak signifikan ($t = -1.288, p < 0.05$). Dapatan ini membolehkan bahawa hipotesis H_0 yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan

yang signifikan tentang tahap pengambilan makanan di antara lelaki dan perempuan adalah diterima.