

## **BAB LIMA**

### **PERBINCANGAN, CADANGAN DAN KESIMPULAN**

#### **5.0 Pengenalan.**

Bab ini akan menyentuh mengenai ringkasan kajian yang telah dijalankan, diikuti dengan perbincangan hasil dapatan kajian melalui penganalisisan melalui data-data yang dikemukakan. Pengkaji juga akan cuba mengemukakan implikasi kajian ini selain kesimpulan dan cadangan untuk kajian akan datang.

#### **5.1 Ringkasan Kajian.**

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di kalangan atlet sekolah berasrama penuh, negeri Perak. Di samping itu, ianya juga bertujuan untuk mengetahui sumber maklumat utama mengenai pemakanan dalam sukan, dan perbezaan tahap kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di antara atlet lelaki dan perempuan yang terlibat dalam kajian.

Kajian ini dijalankan melalui kaedah kuantitatif dengan menggunakan borang soal selidik sebagai instrumen untuk mengumpul data. Data-data yang terkumpul diproses menggunakan program "Statistical Package for the Social Science" Window Versi 11.5 berbantuan komputer peribadi.

Soal selidik yang digunakan mengandungi 2 bahagian iaitu bahagian A mengenai demografi responden dan bahagian B mengandungi 3 faktor iaitu sumber maklumat tentang pemakanan, kefahaman tentang pemakanan dan pengambilan pemakanan dalam sukan. Kajian yang dijalankan ini terbatas kepada 182 orang atlet yang dipilih secara rawak daripada 4 buah sekolah menengah berasrama penuh di negeri Perak.

Keseluruhan isi kandungan kajian ini adalah bertumpu terhadap kefahaman dan pemakanan dalam sukan di kalangan atlet sekolah berasrama penuh negeri Perak. Kandungan bab 2 kajian ini mengemukakan pandangan dan dapatan kajian beberapa orang pengkaji dan pakar pemakanan sukan mengenai kefahaman dan pengambilan pemakanan atlet. Bab ini telah membincangkan dua tajuk utama iaitu kefahaman pemakanan atlet dan pengambilan pemakanan atlet dalam sukan serta penggunaan makanan tambahan di kalangan atlet.

Kepentingan kefahaman pemakanan dalam sukan telah ditegaskan oleh Hickson (1991) yang menyatakan atlet yang memahaminya akan lebih cemerlang untuk mengamalkan pemakanan yang terbaik untuk dirinya. Pendapat ini disokong oleh Harrison (1991) yang mendapati kekurangan kefahaman mengenai pemakanan dalam sukan boleh memberi kesan buruk kepada atlet. Hasil dapatan kajian Carley (1990) mendapati atlet sering mengambil makanan segera dan ini menunjukkan kefahaman mengenai pemakanan atlet dan jurulatihnya adalah lemah.

Pengambilan makanan oleh para atlet merupakan antara elemen penting yang mempengaruhi prestasi mereka. Dengan itu Economos (1993), menegaskan bahawa ianya telah menjadi tumpuan individu yang terlibat dalam sukan iaitu jurulatih, atlet dan pakar pemakanan. Dengan itu pelbagai kajian mengenai kepentingan karbohidrat, protin, mineral dan vitamin bagi mempertingkatkan pencapaian atlet telah dijalankan. Barry (1981) di dalam kajiannya mendapati para atlet sukan Olimpik Irish mengambil terlalu banyak lemak dan beliau mengesyorkan pemakanan yang optima bagi atlet yang konsisten ialah 70 peratus karbohidrat, 15 peratus protin dan 15 peratus lemak. Pengambilan pemakanan yang seimbang penting bagi seseorang atlet kerana ianya diperlukan oleh tubuh badan untuk membantu atlet memperolehi tenaga maksimum dan membaik pulih tisu otot semasa melakukan aktiviti (Manore, 2002).

Bab ini turut memaparkan pil-pil suplemen dalam usaha untuk mempertingkatkan prestasi atlet. Pandangan oleh Coleman (2002) mengenai kecenderungan kebanyakan atlet mengambil produk makanan tambahan secara cuai tanpa menghiraukan kadar piawai kualiti dan ancaman lebihan kandungan bahan aktif pada paras bahaya yang boleh menyebabkan kecederaan serta kematian.

Yessis (1993) menyatakan bahawa beberapa penyelidik di Amerika Syarikat telah mencadangkan pengambilan pil=pil suplemen semasa latihan intensif iaitu enam hingga lapan minggu sebelum kejohanan bermula. Bagaimanapun, kajian oleh Ransone dan Lefali (1997), Massad, Shier, Koceja dan Ellis (1995) mendapati pengambilan produk suplemen seperti vitamin, mineral dan minuman sukan kurang membantu untuk mempertingkatkan prestasi atlet. Seterusnya Coleman (2002) menasihati para atlet agar menghindari pengambilan produk suplemen yang mengandungi bahan terlarang seperti androstenedione dan ephedrine yang memberikan kesan positif dalam ujian dadah.

Kandungan bab 3 adalah mengenai metodologi kajian yang terdiri daripada reka bentuk kajian, lokasi kajian, populasi kajian, sampel kajian, instrumentasi kajian, kerangka konseptual, prosedur kajian, kajian rintis dan analisis data.

Kandungan bab 4 pula menghuraikan hasil keputusan kajian tentang kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di kalangan atlet sekolah berasrama penuh negeri Perak. Keputusan kajian ini telah mengemukakan dapatan daripada analisis data kajian secara statistik deskriptif dalam peratus, kerapan, skor min, mod, median dan sisihan piawai.

## 5.2 Perbincangan Hasil Dapatan Kajian.

Berdasarkan kepada keputusan analisis di dalam bab 4 didapati bahawa para atlet di empat-empat buah sekolah yang terlibat sebagai responden kajian ini mempunyai kefahaman yang tinggi dan meluas mengenai pemakanan dalam sukan.

Berpandukan demografi responden di dalam jadual 4.1, 4.2 dan 4.3, didapati bahawa seramai 182 atlet yang terdiri daripada 121 orang (66.5%) responden lelaki dan hanya seramai 61 orang (33.5%) merupakan responden perempuan. Bagi taburan responden mengikut umur pula, atlet paling ramai adalah dari kumpulan umur 14 hingga 15 tahun iaitu seramai 85 orang (46.7%) diikuti kumpulan umur 16 hingga 17 tahun, iaitu seramai 83 orang (45.6%) dan paling sedikit ialah dari kumpulan umur 12 hingga 13 tahun iaitu hanya 14 orang (7.7%). Ini adalah kerana kumpulan umur 12 hingga 13 tahun adalah pelajar tingkatan 1 dan adalah sukar untuk atlet yang

baru untuk mendapat tempat di dalam pasukan sekolah terutama bagi permainan berpasukan yang memerlukan persefahaman dan kerjasama yang terbaik. Di dapati juga sebilangan besar iaitu seramai 177 orang (97.3%) responden adalah berbangsa Melayu, dikuti atlet keturunan India seramai 4 orang (2.29%) dan responden berbangsa Cina danya seorang (0.5%). Keadaan ini adalah kerana hampir 99% pelajar di sekolah menengah berasrama penuh tersebut adalah berbangsa Melayu.

Maklumat di dalam jadual 4.4 dan 4.5 menjelaskan bahawa permainan ragbi merupakan aktiviti yang paling tinggi disertai iaitu seramai 39 orang (21.4%). Ia diikuti oleh hoki seramai 35 orang (19.2%) dan yang paling sedikit penyertaan atlet ialah dalam permainan sepak takraw iaitu hanya seramai 5 orang (2.7%). Hal ini berlaku kerana permainan ragbi sememangnya popular di kalangan pelajar sekolah berasrama penuh. Maktab Melayu Kuala Kangsar merupakan sekolah sekolah yang sinonim dengan permainan ragbi dan telah memenangi pelbagai kejuaraan peringkat negeri dan kebangsaan.

Kebanyakan responden yang terlibat dalam kajian ini merupakan atlet yang mewakili daerah masing-masing iaitu seramai 84 orang (46.2%). Bagaimana pun hanya seramai 24 orang (13.2%) yang terlibat di peringkat kebangsaan. Adalah menjadi tradisi di dalam pertandingan

peringkat tertinggi kerana hanya yang terbaik dan berdaya saing tinggi sahaja yang akan terpilih.

Dapatan kajian mengenai sumber maklumat mengenai pemakanan menunjukkan seramai 78 orang responden (42.9%) menyatakan jurulatih merupakan sumber maklumat yang paling penting bagi mereka, diikuti oleh ibu bapa, seramai 56 orang (30.8%) dan yang memberikan jawapan guru sebagai sumber yang penting ialah 40 orang (22.0%). Sumber maklumat mengenai pemakanan yang kurang penting ialah kursus, rakan sebaya dan dari radio dan televisyen. Ini membuktikan bahawa atlet yang terlibat dalam kajian ini mendapat sumber maklumat mengenai pemakanan daripada individu yang paling rapat dengan mereka iaitu jurulatih, ibu bapa dan guru.

Dapatan kajian ini menyokong dengan hasil kajian Grandjean et.al. (1981) yang menyatakan responden sering memilih jurulatih sebagai sumber utama rujukan mendapatkan maklumat mengenai pemakanan mereka. Borr (1987) dalam kajiannya terhadap pengetahuan pemakanan sukan di kalangan sekumpulan atlet telah mendapati responden yang memilih buku dan majalah popular sebagai sumber utama rujukan maklumat pemakanan, mendapat skor yang rendah dan banyak memberikan tanggapan yang salah mengenai makanan.

Hasil daripada analisis data menunjukkan bahawa nilai skor mod (4.20) yang diperolehi oleh responden adalah melebihi skor min (4.06) dan median (4.13). Ini memaparkan bahawa kebanyakan responden mempunyai kefahaman yang tinggi mengenai pemakanan dalam sukan. Mengikut peratusan pula, seramai 178 orang responden (97.85%) tergolong dalam kategori yang mempunyai kefahaman tinggi berbanding hanya 4 orang (2.2%) yang mempunyai tahap kefahaman yang rendah. Kebanyakan responden menyatakan sangat pasti mengenai keperluan pengambilan makanan yang berkualiti adalah sangat penting kepada semua atlet, merokok boleh mengganggu sistem pernafasan dan mengurangkan prestasi dan item nombor 21 yang menyatakan daging, telur, ayam dan ikan adalah contoh makanan yang kaya dengan protin.

Kesemua dapatan di atas adalah menyokong pandangan Manore (2002) dan Hagreaves (2000) berkaitan dengan pengambilan makanan dan kandungan nutrinnya. Ianya bertepatan dengan kajian oleh Wright (1991), Thomas (1994) dan Mason (1993) mengenai pengambilan protin, karbohidrat dan lemak dalam pemakanan atlet. Peningkatan kefahaman ini menunjukkan keberkesanan sistem pendidikan hari ini iaitu dengan kewujudan subjek sains sukan yang diajar di sekolah-sekolah terlibat dan. Selain itu pengetahuan mengenai pemakanan yang tinggi di kalangan jurulatih dan guru turut meningkatkan kefahaman para atlet mengenainya.

jurulatih dan guru turut membantu meningkatkan kefahaman para atlet mengenainya.

Hasil dapatan kajian mengenai pengambilan pemakanan di kalangan responden menunjukkan 171 orang atau 94.0% mempunyai tahap pengetahuan pengambilan pemakanan yang tinggi manakala hanya 11 orang (6.0%) sahaja responden yang mempunyai tahap pengetahuan yang rendah. Ini adalah berdasarkan nilai skor min dan median yang diperolehi iaitu sebanyak 0.733 berbanding mod pula adalah 0.670. Di antara item-item yang memberikan sumbangan yang tinggi terhadap pengambilan pemakanan adalah item nombor 31 iaitu membaca dengan teliti maklumat label, item 33 iaitu makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan berbanding daging dengan min sebanyak 0.86 dan item 35 pula iaitu saya jarang mengambil pil-pil suplemen vitamin mempunyai min 0.76. Sementara itu item yang paling sedikit menyumbang kepada kefahaman pengambilan makanan di kalangan atlet ialah item 41 iaitu saya akan minum susu sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dengan min sebanyak 0.35.

Kesemua dapatan ini adalah menyokong dapatan kajian Ransone dan Lafeli (1997) mengenai tatacara pengambilan makanan yang terbaik di samping pandangan oleh Coleman (2002) dan Manore (1993) mengenai kesan negatif pengambilan bahan makanan di kalangan atlet.

### 5.3 Implikasi Kajian.

Dapatan kajain ini menunjukkan bahawa responden atlet di ke empat-empat buah sekolah berasrama penuh di negeri Perak mempunyai kefahaman dan tahap pengetahuan pengambilan pemakanan yang tinggi. Oleh itu sewajarnya kajian sebegini dipertingkatkan untuk menambah kesedaran di kalangan atlet tentang kepentingan kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan yang wajar diparaktikkan oleh mereka. Dengan memperolehi maklumat yang tepat, pelbagai dan menyeluruh mengenai pemakanan, kita akan dapat mempertingkatkan lagi prestasi para atlet kita ke tahap yang lebih cemerlang.

Dalam hal ini, syabas dan tahniah kepada Bahagian Pendidikan Guru (BPG), Kementerian Pendidikan Malaysia yang telah mengorak langkah dalam usaha memartabatkan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) di maktab perguruan mahu pun di sekolah. Untuk usaha ini BPG telah melaksanakan perkongsian pintar dengan Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), bagi menjalankan Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) khusus untuk melatih guru-guru PJK. Pastinya guru-guru akan dapat menambah pengetahuan dan kemahiran di dalam Pendidikan Jasmani dan Kesihatan pada tahap yang terbaik. Ini akan meningkatkan keupayaan pembelajaran para atlet dan dalam masa yang

sama mereka akan memperolehi pelbagai kemahiran dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor secara seimbang sejajar dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

#### 5.4 Cadangan.

Penyelidik berhasrat mengemukakan beberapa cadangan kepada pelbagai pihak yang terlibat dalam pembangunan atlet di peringkat sekolah bagi memastikan kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan di sekolah dapat dilaksanakan dengan efisyen untuk membentuk sikap yang positif di kalangan atlet. Ini kerana kecenderungan sikap atlet terhadap pengambilan pemakanan yang tidak baik perlu dikesan lebih awal. Secara tidak langsung ia dapat diperbetulkan sebelum menjadi satu tabiat yang berterusan. Cadangan-cadangan tersebut adalah seperti berikut :-

5.4.1 Untuk memastikan kefahaman dan pengambilan pemakanan para atlet sentiasa berada pada tahap terbaik, ianya perlu diterapkan terus kepada pelajar di dalam proses pengajaran dan pembelajaran semasa subjek Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK). Semestinya corak pengajaran perlu diubah daripada secara memberi maklumat kepada pengumpulan bahan pendidikan dan maklumat tambahan oleh pelajar secara kumpulan.

Di samping itu guru PJK perlu mempelbagaikan aktiviti pengajaran dan pembelajaran iaitu seperti mengadakan kuiz, syarahan, perbahasan dan pameran. Ini adalah kerana perkongsian maklumat di kalangan pelajar dan guru adalah lebih berkesan daripada pemerhatian dan mendengar pengajaran sehalia. Dengan itu apabila pelajar-pelajar mula melibatkan diri dengan aktiviti sukan, kefahaman mengenai pengambilan makanan dalam sukan telah sedia ada di dalam minda mereka.

- 5.4.2 Pihak yang terbabit juga perlu memberikan perhatian kepada sumber-sumber maklumat tambahan bagi membolehkan atlet mendapatkan informasi terkini mengenai pemakanan dalam sukan. Penyediaan jurnal, artikel, buletin, internet dan sebagainya adalah perlu dan sebaiknya semua maklumat tersebut dijilidkan dan dipamerkan di sudut-sudut tertentu untuk makluman dan rujukan atlet.
- 5.4.3 Pihak-pihak yang bertanggungjawab seperti Majlis Sukan Sekolah dan majlis Sukan Negara harus mengambil inisiatif yang berterusan untuk mendidik atlet remaja agar mempunyai kefahaman yang tinggi dalam pemakanan sukan dan mempraktikkan pengambilannya dalam kehidupan seharian agar prestasi atlet tersebut sentiasa konsistem.

5.4.4 Jurulatih terbabit dan guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sewajarnya didedahkan kepada pelbagai kursus jangka pendek bagi mempertingkatkan pengetahuan mengenai pemakanan dalam sukan. Dengan itu mereka dapat menyuarakannya kepada atlet dan pelajar yang dikendalikannya.

5.4.5 Untuk merealisasikan pengambilan pemakanan dalam sukan yang terbaik setelah atlet mempunyai kefahaman pemakanan yang tinggi, pastinya kita tidak dapat lari dari peruntukan dana yang tinggi. Oleh itu, pihak yang bertanggungjawab iaitu Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan Pendidikan Negeri, dan Kementerian Belia dan Sukan perlu berusaha untuk menambah dana peruntukan makanan para atlet. Masa kini peruntukan makanan untuk sehari bagi atlet yang juga merupakan pelajar di sekolah menengah berasrama penuh ialah RM6.60 (termasuk RM1.00 yang dibayar oleh pelajar sendiri). Pastinya jumlah ini tidak mencukupi untuk menyediakan makanan yang seimbang bagi atlet terlibat.

Biasanya penyediaan menu makanan yang berkualiti memerlukan dana yang besar selain bekalan yang lebih lama. Oleh itu, sekiranya kita serius dan bertekad untuk menghasilkan atlet yang berpotensi, berdaya saing tinggi di dunia, perkara ini perlu

dipertimbangkan. Adalah tidak wajar meletakkan tanggungjawab mencari dana bagi penyediaan makanan terbaik untuk atlet pelajar ini diletakkan semata-mata di bahu pentadbir sekolah berkenaan.

### 5.5 Cadangan Untuk Kajian Akan datang.

Penyelidik ingin memberikan beberapa cadangan untuk pengkaji akan datang, antaranya ialah :-

- 5.5.1 Pemilihan sampel kajian dan skop populasi hendaklah lebih terbuka dengan penglibatan lebih ramai atlet daripada pelbagai sekolah, etnik dan peringkat umur. Ini akan menghasilkan dapatan yang lebih global.
- 5.5.2 Item soal selidik hendaklah lebih terperinci agar iaanya dapat menjurus ke arah pemakanan yang ideal untuk seseorang atlet. Ianya boleh mengambil kira pengambilan makanan semasa di luar musim pertandingan, semasa latihan dan semasa musim pertandingan.
- 5.5.3 Kajian seumpama ini juga perlu dijalankan di kalangan jurulatih, guru-guru, pensyarah dan individu yang sering terbabit dengan pembangunan atlet remaja. Ia bertujuan untuk meninjau kefahaman dan sikap mereka terhadap pengambilan pemakanan terutamanya penyediaan menu dalam pemakanan sukan.

5.5.4 Satu lagi kajian lanjutan yang perlu dijalankan ialah meninjau kesan kefahaman dan pengambilan pemakanan terhadap prestasi atlet yang terlibat. Walaupun kajian ini akan mengambil masa yang panjang dan peruntukan kewangan yang besar, ianya amat penting untuk mencari adunan menu yang sesuai bagi kita untuk melahirkan atlet bertaraf dunia.

## 5.6 Kesimpulan.

Berdasarkan kepada penganalisisan data dan perbincangan mengenai tajuk kajian, dapatlah dirumuskan bahawa para atlet sekolah berasrama penuh negeri Perak mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi mengenai kefahaman dan pengambilan pemakanan dalam sukan. Situasi ini amat membanggakan kita kerana dalam kancang dunia sukan yang penuh cabaran dan persaingan sengit masa kini, pengetahuan mengenai pemakanan amat diperlukan untuk menjamin pencapaian yang konsisten.

Dapatan kajian juga menunjukkan atlet sekolah terbabit bersikap positif dalam pengambilan makanan. Di sini mereka mementingkan kualiti makanan dan mengamalkan gaya pemakanan yang sihat. Kita tidak dapat mengatakan ada pertalian di antara pemakanan dan pencapaian dalam sukan. Oleh itu kefahaman dan pengambilan pemakanan

yang baik akan menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang sempurna. Seterusnya ia akan menghasilkan pencapaian yang positif sama ada dalam bidang sukan atau kesihatan diri.