

BAB LIMA

RUMUSAN DAN CADANGAN

Pengenalan

Perbincangan dalam bab ini merangkumi rumusan dapatan utama dan cadangan berdasarkan dapatan kajian. Olahan perbincangan adalah seperti berikut:

1. Sikap guru pelatih terhadap sub domain aktiviti fizikal,
2. Sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan dengan pengalaman mengajar dan penglibatan dalam sukan kompetitif,
3. Punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab dan
4. Cadangan berdasarkan dapatan kajian.

Sikap Guru Pelatih Terhadap Sub Domain Aktiviti Fizikal

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa sikap guru pelatih lelaki terhadap lima sub domain aktiviti fizikal adalah positif (Jadual 4). Sub domain yang dimaksudkan ialah sub domain kesihatan dan kecergasan ($\text{min}=3.62$), sosial

(min=3.51), katarsis (min=3.45), vertigo (min=3.43) dan asetik (min=3.04). Manakala sikap guru pelatih lelaki terhadap sub domain estetika (min=2.92) didapati negatif (Jadual 4).

Dapatan kajian untuk guru pelatih perempuan mempamerkan sikap mereka terhadap sub-domain kesihatan dan kecergasan (min=3.74), sosial (min=3.67), katarsis (min=3.38) dan vertigo (min=3.24) sebagai positif (Jadual 5). Manakala sikap guru pelatih perempuan terhadap sub domain asetik (min=2.92) dan estetika (min=2.91) terbukti negatif (Jadual 5).

Jadual 11: Perbandingan Tentang Sikap Guru Pelatih Terhadap Sub Domain Aktviti Fizikal Dari Jantina

Sub Domain Aktviti Fizikal	Sikap Guru Pelatih	
	Lelaki (Min)	Perempuan (Min)
Sosial	3.51	3.67
Kesihatan dan Kecergasan	3.62	3.74
Vertigo	3.43	3.24
Estetika	2.92	2.91
Katarsis	3.45	3.38
Asetik	3.04	2.92

Secara perbandingan (Jadual 11), sikap guru pelatih perempuan terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan ($\text{min}=3.74$) dan sub domain sosial ($\text{min}=3.67$) adalah lebih positif daripada sikap guru pelatih lelaki ($\text{min}=3.62, \text{min}=3.51$). Sebaliknya, sikap guru pelatih lelaki terhadap sub domain katarsis ($\text{min}=3.45$) dan sub domain vertigo ($\text{min}=3.43$), mengatasi sikap guru pelatih perempuan yang memperoleh min seperti 3.38 dan 3.24 masing-masing.

Selanjutnya berdasarkan Jadual 11 juga didapati guru pelatih lelaki bersikap positif terhadap sub domain asetik ($\text{min}=3.04$) tetapi guru pelatih perempuan bersikap negatif terhadapnya ($\text{min}=2.92$). Untuk sub domain estetika, sikap guru pelatih lelaki ($\text{min}=2.92$) dan sikap guru pelatih perempuan ($\text{min}=2.91$) adalah negatif kedua-duanya.

Penelitian analisis yang menggunakan pemeringkatan berdasarkan min menunjukkan dengan jelas bahawa guru pelatih lelaki mengutamakan sub domain kesihatan dan kecergasan, diikuti dengan sub domain sosial, ketiga katarsis, keempat vertigo dan kelima asetik (Jadual 4). Sub domain estetika kurang diutamakan dan menduduki tempat terakhir. Penelitian analisis berikutnya menunjukkan bahawa guru pelatih perempuan mengutamakan sub domain kesihatan dan kecergasan, kedua sub domain sosial, ketiga katarsis, keempat vertigo tetapi kurang mengutamakan sub domain asetik dan estetika (Jadual 5). Apabila diamati, didapati susunatur keutamaan sub domain aktiviti fizikal bagi kedua-dua guru pelatih lelaki dan perempuan adalah dalam urutan yang sama iaitu sub domain kesihatan dan kecergasan di tempat

pertama, sosial tempat kedua, katarsis tempat ketiga, vertigo tempat keempat, asetik tempat kelima dan estetika tempat keenam dan terakhir.

Jadual 12: Perbandingan Tentang Sikap Guru Pelatih Lelaki Kajian Ini Dan Kajian Tan (1991) Terhadap Sub Domain Aktiviti Fizikal

Sub Domain Aktviti Fizikal	Sikap Guru Pelatih Lelaki	
	Kajian Ini (Min)	Kajian Tan (Min)
Sosial	3.51	3.55
Kesihatan dan Kecergasan	3.62	3.14
Vertigo	3.43	3.04
Estetika	2.92	3.05
Katarsis	3.45	3.29
Asetik	3.04	2.89

Secara perbandingan, dapatan kajian dalam Jadual 12 menunjukkan bahawa sikap guru pelatih lelaki kajian ini terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan, katarsis, vertigo dan asetik adalah lebih positif daripada sikap guru pelatih lelaki dalam kajian Tan (1991). Guru pelatih lelaki dalam kajian ini mencatat min sebanyak 3.62 bagi sub domain kesihatan dan kecergasan, 3.51 bagi sosial, 3.45 bagi katarsis, 3.43 bagi vertigo, 3.04 bagi asetik dan 2.92 bagi estetika (Jadual 12). Manakala guru pelatih lelaki dalam kajian Tan (1991) mencatat min sebanyak 3.14 bagi sub domain

kesihatan dan kecergasan, 3.55 bagi sosial, 3.29 bagi katarsis, 3.04 bagi vertigo, 2.89 bagi assetik, dan 3.05 bagi estetika. Ini menunjukkan bahawa guru pelatih lelaki kajian ini mempunyai sikap terhadap semua sub domain aktiviti fizikal kecuali sosial dan estetika yang lebih positif daripada sikap guru pelatih lelaki dalam kajian Tan (1991).

Jadual 13: Perbandingan Tentang Sikap Guru Pelatih Perempuan Kajian Ini Dan Kajian Tan (1991) Terhadap Sub Domain Aktiviti Fizikal

Sub Domain Aktiviti Fizikal	Sikap Guru Pelatih Perempuan	
	Kajian Ini (Min)	Kajian Tan (Min)
Sosial	3.67	3.58
Kesihatan dan Kecergasan	3.74	3.50
Vertigo	3.24	2.78
Estetika	2.91	3.05
Katarsis	3.38	3.17
Asetik	2.92	2.71

Guru pelatih perempuan kajian ini pula (Jadual 13), terbukti mempunyai sikap terhadap semua sub domain aktiviti fizikal kecuali estetika yang lebih positif daripada sikap guru pelatih perempuan dalam kajian Tan (1991). Min yang diperolehi guru pelatih perempuan kajian ini ialah 3.74 bagi sub domain kesihatan dan kecergasan, 3.67 bagi sosial, 3.38 bagi katarsis, 3.24 bagi vertigo dan 2.92 bagi assetik. Manakala

min yang tercatat oleh guru pelatih perempuan dalam kajian Tan ialah 3.50 bagi sub domain kesihatan dan kecergasan, 3.58 bagi sosial, 3.17 bagi katarsis, 2.78 bagi vertigo, 2.71 bagi estetik.

Apabila diteliti dapatan kedua-dua kajian, jelas kelihatan bahawa sub domain kesihatan dan kecergasan, sosial dan katarsis telah menduduki tiga tangga teratas dalam susunatur keutamaan walaupun bukan dalam urutan yang sama. Ini menunjukkan bahawa guru pelatih maktab dalam kajian ini dan guru pelatih universiti dalam kajian Tan (1991) sama-sama menganggap aktiviti fizikal sebagai penyumbang kepada kesihatan dan kecergasan, peluang untuk bersosial dan medium untuk meredakan tekanan hidup. Oleh itu, berdasarkan andaian Kenyon (1968 dalam Tan, 1991), mereka mungkin sekali dapat dijangkakan untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bagi tujuan mempertingkat tahap kesihatan dan kecergasan, bersosial dan katarsis.

Daripada perbandingan yang sama didapati juga bahawa kejantinaan tidak membezakan sikap guru pelatih dalam kedua-dua kajian terhadap sub domain aktiviti fizikal yang paling diutamakan dan juga sub domain aktiviti fizikal yang paling kurang diutamakan. Guru pelatih lelaki dan perempuan kajian ini paling mengutamakan sub domain kesihatan dan kecergasan tetapi paling kurang mengutamakan sub domain estetika. Manakala guru pelatih lelaki dan perempuan dalam kajian Tan (1991) paling mengutamakan sub domain sosial tetapi paling kurang mengutamakan sub domain estetik. Keunikan persamaan dapatan ini agak

bermakna memandangkan instrumen yang serupa digunakan dalam kedua-dua kajian di mana satu set khas untuk guru pelatih lelaki dan satu set khas untuk guru pelatih perempuan. Ada kemungkinan persamaan sikap di kalangan guru pelatih lelaki dan guru pelatih perempuan kedua-dua kajian ini disebabkan oleh pengaruh kursus yang diikuti iaitu Kursus Diploma Perguruan Malaysia bagi guru pelatih kajian ini dan Kursus Diploma Pendidikan bagi guru pelatih kajian Tan (1991).

Di samping itu, hasil perbandingan di antara kajian ini dengan kajian Tan (1991) menunjukkan terdapat perbezaan di antara sub domain aktiviti fizikal yang paling diutamakan dan sub domain aktiviti fizikal yang paling kurang diutamakan oleh guru pelatih kedua-dua kajian. Dapatkan kajian ini sebenarnya selaras dengan pendapat Onifade (1983), Cox (1978) serta Dotson dan Stanley (1972) yang mengatakan bahawa kita tidak seharusnya membuat kesimpulan sejagat tentang makna aktiviti fizikal yang dipersepsikan. Sebab yang diutarakan ialah, setiap kumpulan manusia mempunyai persepsi yang berbeza terhadap makna aktiviti fizikal bergantung kepada keindividualan masing-masing. Guru pelatih kedua-dua kajian mempunyai latar belakang yang berbeza. Perbezaan ini termasuklah isi kandungan kursus yang diikuti, kedudukan institusi pengajian iaitu satu di luar dan satu lagi di dalam bandaraya Kuala Lumpur dan juga jumlah populasi kampus masing-masing. Nescaya semua perbezaan ini mungkin sekali berpengaruh ke atas persepsi mereka terhadap makna aktiviti fizikal. Lantas menzahirkan keutamaan masing-masing yang berbeza terhadap sub domain aktiviti fizikal dalam kajian ini dan kajian Tan (1991).

Berbanding dengan kajian luar negara yang menggunakan instrumen yang diubahsuai daripada Inventori Sikap Kenyon (1968, dalam Tan 1991), didapati dapatan kajian untuk guru pelatih perempuan sahaja yang agak selaras. Payne (1976) melaporkan bahawa penuntut perempuan Maktab Ithaca bersikap positif terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan tetapi bersikap negatif terhadap sub domain estetika. Dotson dan Stanley (1972) merekodkan subjek perempuannya sebagai mempamerkan sikap positif terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan manakala subjek lelaki bersikap positif terhadap sub domain vertigo. Dapatkan yang serupa dilaporkan oleh Cunningham (1970). Onifade (1983) mendapati penuntut perempuan Nigeria di daerah Washington bersikap paling positif terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan tetapi penuntut lelaki bersikap positif terhadap sub domain sosial. Daripada perbandingan di atas, nampaknya sikap kaum perempuan terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan adalah lebih sejagat berbanding dengan sikap kaum lelaki.

Kecenderungan sikap positif guru pelatih kajian ini terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan mungkin dapat dikaitkan dengan pengetahuan mereka tentang perkaitan di antara aktiviti fizikal dengan kesihatan dan kecergasan. Apabila diselidiki, tiga sumber dapat dikenal pasti sebagai penyumbang kepada pengetahuan tersebut. Sumber pertama ialah mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah yang dimulapakai pada 1988 (Kementerian Pendidikan Malaysia, 1988), semasa guru pelatih masih di bangku sekolah lagi.

Sumber kedua ialah mata pelajaran GERKO, Kursus Diploma Perguruan Malaysia dan sumber ketiga ialah kempen-kempen semasa.

Di sekolah menengah, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sememangnya memberi penekanan kepada pentingnya aktiviti fizikal dalam usaha mencapai kesihatan dan kecergasan optimum individu (Kementerian Pendidikan 1988). Pengetahuan yang diperolehi ini diperkuuh lagi oleh kuliah teori GERKO (Bahagian Pendidikan Guru 1996) di maktab. Seterusnya, kempen gaya hidup sihat yang rancak dijalankan oleh Kementerian Kesihatan dan Kementerian Belia dan Sukan dipercayai mengukuhkan lagi pengetahuan guru pelatih tentang faedah aktiviti fizikal dalam mempromosikan kesihatan dan kecergasan. Oleh demikian peranan pengetahuan dalam mempengaruhi sikap positif guru pelatih terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan tidak dapat disangkal lagi. Pendapat ini dapat disokong oleh dapatan kajian Goldfine (1988) yang mendapati penuntut yang didedahkan dengan maklumat kecergasan bersikap positif terhadap aktiviti fizikal.

Sikap positif guru pelatih lelaki dan perempuan terhadap sub domain sosial dan katarsis juga mungkin dapat dikaitkan dengan pengetahuan yang diterangkan di atas. Kesihatan yang dipromosikan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (Kementerian Pendidikan Malaysia, 1988) serta kuliah teori GERKO (Bahagian Pendidikan Guru, 1996) adalah kesihatan menyeluruh. Kesihatan menyeluruh ini merangkumi kesihatan jasmani, intelek, sosial, emosi dan rohani. Tambahan pula polisi negara yang menggalakkan interaksi sosial melalui program

seperti ‘Sukan Untuk Semua’, ‘Malaysia Cergas’, ‘Rakan Muda’, ‘Larian Star’, ‘Larian Jambatan Pulau Pinang’, ‘Senam Ria’ dan seumpamanya mampu menyumbang ke arah pembentukan sikap positif guru pelatih terhadap sub domain sosial dan katarsis.

Selanjutnya, sikap positif guru pelatih lelaki dan perempuan terhadap sub domain vertigo pula mungkin besar dapat dikaitkan dengan kemunculan aktiviti-aktiviti lasak, mencabar dan penuh dengan unsur risiko masa kini. Aktiviti tersebut termasuklah ‘Cabaran Rain Forest ‘97’, ‘Ekspedisi Camel Trofi’, ‘Projek Pendakian Gunung Everest’, ‘Projek Payung Terjun Kutub Utara’, ‘*Benson and Hedges Best of Golden Dreams*’ yang disiarkan melalui TV3, terjun banji dan ekspedisi berkayak yang kerap diadakan. Semua ini nescaya dapat menarik perhatian guru pelatih sebagai golongan muda lantas mempengaruhi sikap mereka terhadap sub domain vertigo.

Bagi memperihalkan dapatan kajian yang menunjukkan perbezaan sikap guru pelatih lelaki dengan sikap guru pelatih perempuan terhadap sub domain asetik, pengaruhnya mungkin sekali ialah faktor budaya dan faktor peningkatan kematangan. Tan (1991) mendapati guru pelatihnya memandang negatif terhadap sub domain asetik dan tidak mengutamakannya. Punca yang dikenal pasti oleh Tan (1991) ialah kurangnya sukan profesional, keuntungan kewangan dan insentif yang berkaitan pada masa itu. Alasan tersebut mungkin benar bagi kajian Tan. Sekarang kita dapati bola sepak, bola keranjang dan badminton adalah di antara sukan yang dipertandingkan pada peringkat profesional. Selain itu tidak kurang juga institusi-institusi seperti bank

yang mengambil atlit bekerja semata-mata kerana inginkan khidmat mereka dalam bidang sukan. Fenomena ini benar terutamanya bagi atlit lelaki. Sehubungan dengan itu mungkin hakikat wujudnya sukan profesional inilah yang mempengaruhi sikap positif guru pelatih lelaki terhadap sub domain asetik tetapi tidak bagi sikap guru pelatih perempuan. Alderman (1974) pernah mendapati bahawa kaum lelaki beroleh lebih kemudahan sosial dan insentif daripada kaum perempuan dalam sesuatu pertandingan maka kuranglah motivasi bagi kaum perempuan untuk menceburkan diri dalam pertandingan.

Selain itu tuntutan budaya dan masyarakat menyebabkan wujudnya konflik besar dalam kaum perempuan tentang apa yang ingin mereka lakukan dengan apa yang dituntut oleh budaya dan masyarakat. Dalam masyarakat timur, adalah dianggap kurang manis jika kaum perempuan beraksi lincah di khalayak ramai, lagi-lagi kalau mereka sudah meningkat dewasa. Menurut Tan (1991) kebanyakan keluarga di Malaysia mengharapkan anak gadis mereka menerima hakikat bahawa peranan mereka sebagai suri rumah dan ibu pada masa depan adalah lebih penting daripada peranan sebagai ahli akademik atau profesional. Yong (1989) pula mengatakan bahawa kebanyakan masanya gadis yang kreatif pun telah ‘terlatih’ menjadi individu yang pasif dan kurang daya mencabar. Nilai masyarakat ini sudah pasti mampu menyumbang kepada sikap negatif guru pelatih perempuan terhadap sub domain asetik.

Perbezaan sikap tersebut di atas juga dapat dikaitkan dengan dapatan kajian Blair (1985) yang menyatakan bahawa semangat bertanding dan ingin menang pelajar

dan atlit lelaki di kolej dan universiti adalah amat ketara berbanding dengan pelajar perempuan. Keinginan pelajar perempuan untuk bertanding sudah merosot dan mereka menganggap penglibatan dalam aktiviti fizikal hanya sekadar untuk mendapatkan keseronokan. Butcher dan Hall (1983) pula mendapati bahawa apabila umur perempuan meningkat, sikap mereka terhadap aktiviti fizikal berubah. Mereka tidak mengutamakan aktiviti fizikal dalam bentuk pertandingan lagi. Dapatan Blair (1985) dan Butcher dan Hall (1983) ini dapat menjelaskan mengapa sikap guru pelatih perempuan didapati negatif terhadap sub domain asetik.

Selanjutnya, pengkaji ingin mengemukakan faktor kekurangan pendedahan tentang nilai estetika dalam aktiviti fizikal sebagai pengaruh utama ke atas sikap negatif guru pelatih lelaki dan guru pelatih perempuan kajian ini terhadap aktiviti fizikal sebagai pengalaman estetika. Selama tiga semester di maktab guru pelatih sekadar diberi maklumat asas tentang pendidikan pergerakan sebagai satu komponen mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan melalui kuliah GERKO (Bahagian Pendidikan Guru, 1996). Dengan tiadanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sebagai mata pelajaran teras dalam kurikulum Kursus Diploma Perguruan Malaysia maka guru pelatih tidak berpeluang mempelajari dan menghayati pendidikan pergerakan yang merangkumi pergerakan kreatif, gimnastik pendidikan, gimnastik artistik dan gimrama secara terancang dan formal. Tambahan pula pada masa kini, pengkaji mendapati seni tari dalam bentuk aktiviti sosial dan persembahan kebudayaan sudah hampir pupus dalam masyarakat maktab kajian. Ini bererti guru pelatih juga kurang pendedahan informal tentang nilai estetika dalam aktiviti fizikal.

Oleh itu, sudah pasti guru pelatih kurang pendedahan dan pengetahuan serta pengalaman yang dapat menyumbang kepada sikap positif mereka terhadap aktiviti fizikal sebagai pengalaman estetika.

Implikasi dapatan kajian tentang sikap guru pelatih kajian ini terhadap enam sub domain aktiviti fizikal ialah, guru pelatih lalaki dan juga guru pelatih perempuan mungkin sekali akan memilih untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang dapat memberi faedah kesihatan dan kecergasan, memberi peluang untuk mereka menjalin persahabatan, memberi saluran untuk menenangkan fikiran dan mengurangkan tekanan kehidupan harian serta aktiviti fizikal yang dapat memberi kepuasan berisiko. Guru pelatih lelaki juga dijangka akan mencari pengalaman asetik apabila memilih untuk bergiat dalam aktiviti fizikal. Sebaliknya, guru pelatih lelaki mahupun perempuan dijangka tidak akan mencebur diri dalam aktiviti fizikal bagi tujuan menikmati nilai estetika.

Sikap Guru Pelatih Terhadap Sub Domain Aktiviti Fizikal Sebagai Kesihatan Dan Kecergasan Dengan Pengalaman Mengajar Serta Penglibatan Dalam Sukan Kompetitif Di Maktab

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pengalaman mengajar tidak mempengaruhi sikap guru pelatih lelaki dan sikap guru pelatih perempuan terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan (Jadual 6 dan 8). Dapatan ini selaras

dengan dapatan kajian Tan (1991). Tiadanya pengaruh ini mungkin disebabkan oleh umur muda guru pelatih sampel kajian semasa menjadi guru sementara. Didapati 90 peratus daripada guru pelatih sampel kajian berumur di bawah 25 tahun dan 38 peratus daripadanya berumur di bawah 20 tahun (Lampiran C). Semasa menjadi guru sementara, sampel kajian kurang berpengalaman dan mungkin mempunyai kemampuan profesional yang terhad. Menurut Chapman (dalam Tan, 1991), guru-guru sementara yang muda biasanya kurang berkeyakinan diri, keliru dan tidak mampu berpandangan luas. Fokus golongan ini cenderung kepada tuntutan tugas mengajar semata-mata lantas tiada ruang untuk memperkembangkan kemahiran dan nilai lain. Ini mungkin sekali termasuklah kemahiran dan nilai beraktiviti fizikal. Ini juga bermakna pengalaman mengajar semasa umur yang lebih muda berkemungkinan besar tidak dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan. Tambahan pula faktor pengetahuan yang diterangkan terlebih awal berkemungkinan mempengaruhi sikap positif guru pelatih sampel kajian terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan tidak kira samada mereka berpengalaman mengajar atau tidak. Disebabkan kurang terdapat kajian yang dijalankan tentang sikap guru pelatih amnya dan sikap guru pelatih maktab perguruan khasnya terhadap aktiviti fizikal maka pengkaji tidak beroleh dapanan lain untuk dijadikan perbandingan selanjutnya.

Sikap guru pelatih kajian ini terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan juga didapati tidak dipengaruhi oleh penglibatan mereka dalam sukan kompetitif di maktab (Jadual 7 dan 9). Dapatan kajian ini selaras dengan dapatan Tan

(1991) dan Onifade (1983), Czelusniak (1981) serta Call (1976) seperti yang dilaporkan oleh Tan. Selain daripada faktor pengetahuan yang diterangkan terlebih awal, faktor sekatan atau masalah amalan aktiviti fizikal mungkin menghalang guru pelatih yang bersikap positif terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan daripada melibatkan diri dalam sukan kompetitif di maktab. Ini dapat disokong dengan dapatan kajian yang menyenaraikan pendapat bahawa program aktiviti fizikal yang disediakan tidak menarik di antara sepuluh punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab (Jadual 10). Sokongan ini kuat memandangkan sukan kompetitif merupakan aktiviti fizikal tidak wajib utama di maktab kajian. Dengan itu tidak wujudlah hubungan yang signifikan secara statistik di antara sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan dengan penglibatan mereka dalam sukan kompetitif di maktab. Selain daripada itu, mungkin dapatan kajian ini lebih benar bagi sikap guru pelatih perempuan ($n=129$) memandangkan sudah terbukti bahawa guru pelatih perempuan mempunyai sikap yang negatif terhadap aktiviti fizikal dalam sub domain asetik (Jadual 5). Oleh itu ,walaupun mereka bersikap positif terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan, mereka tidak melibatkan diri dalam sukan kompetitif yang merupakan komponen aktiviti fizikal sebagai pengalaman asetik.

Dapatan kajian tentang hubungan di antara sikap guru pelatih terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan dengan pengalaman mengajar dan penglibatan dalam sukan kompetitif mempunyai dua implikasi. Pertama, pengetahuan yang diperolehi melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah,

kursus keguruan dan kempen semasa berkemungkinan besar berpengaruh ke atas sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan melebihi pengaruh pengalaman mengajar dan peglibatan dalam sukan kompetitif. Ini menunjukkan betapa berpengaruh dan pentingnya pengetahuan. Oleh itu pengetahuan yang relevan seharusnya disampaikan kepada guru pelatih dengan cara yang terbaik agar berkesan.

Implikasi yang kedua ialah memandangkan terbuktinya tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik di antara sikap guru pelatih terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan dengan penglibatan mereka dalam sukan kompetitif di maktab maka dapat dikatakan bahawa guru pelatih yang bersikap positif terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan belum tentu akan melibatkan diri dalam sukan kompetitif di maktab. Ini mungkin disebabkan oleh banyak sekatan atau masalah lain seperti yang tersenarai dalam Jadual 10. Di antara punca masalah yang mungkin dapat dikaitkan ialah kurangnya kemahiran dan sukan kompetitif bukan bentuk aktiviti fizikal yang dapat menarik minat mereka. Sekatan dan masalah tersebut seharusnya dikenal pasti dan usaha mengurangkan atau membasminya diambil agar sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal akan mendorong guru pelatih ke arah penglibatan dalam aktiviti fizikal secara aktif seperti yang disarankan oleh Kenyon (1968, dalam Tan 1991). Rasional inilah yang mendorong pengkaji dalam usaha mengenal pasti punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab. Mudah-mudahan dapatan kajian ini dapat menyumbang ke arah perkembangan positif aktiviti fizikal di kalangan guru pelatih maktab.

Punca-Punca Utama Masalah Amalan Aktiviti Fizikal Di Maktab

Daripada 22 punca masalah amalan aktiviti fizikal yang dikemukakan kepada guru pelatih, 10 punca yang telah dikenal pasti sebagai punca utama (Jadual 10) didahului oleh punca masalah yang berunsur akademik iaitu tugas pengajian yang banyak (paling utama) dan selepas kuliah berasa terlalu letih untuk melakukan aktiviti fizikal (kedua utama). Punca-punca masalah yang berupa beban tugas dan beban kuliah ini disokong oleh dapatan kajian yang menunjukkan bahawa hanya 16 peratus daripada sampel kajian yang menidakkan bahawa program keguruan yang mereka ikuti terlalu padat dan membebankan (Lampiran D). Dapatan ini selaras dengan dapatan kajian Gan (1996) yang mendapati bebanan tugas akademik dan peperiksaan sebagai satu sekatan kepada penglibatan respondennya dalam sukan.

Selanjutnya, guru pelatih mendapati tiga punca masalah yang berunsur teknikal – pengurusan (Jadual 10) adalah di antara punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang paling utama. Ini termasuklah maklumat tentang aktiviti fizikal diumumkan terlalu lewat (ketiga utama), susah untuk mendapatkan kebenaran pihak pengurusan bagi menggunakan kemudahan sukan (kelima utama) dan sebaran maklumat tentang aktiviti fizikal tidak meluas (keenam utama). Maklumat tentang aktiviti fizikal diumum lewat dan tidak disebar luas mungkin sekali menjas perancangan aktiviti harian guru pelatih sehingga walaupun mereka bersikap positif terhadap aktiviti fizikal, mereka memilih untuk tidak mengambil bahagian

positif terhadap aktiviti fizikal, mereka memilih untuk tidak mengambil bahagian dalam program aktiviti fizikal maktab. Ini selaras dengan dapatan kajian yang menunjukkan tiadanya hubungan yang signifikan secara statistik (Jadual 6 dan 9) di antara sikap guru pelatih terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan dengan penglibatan dalam sukan kompetitif (aktiviti fizikal tidak wajib utama) di maktab. Seterusnya, kesukaran mendapat kebenaran untuk mengguna kemudahan sukan pula mungkin menjas keinginan guru pelatih dalam mengamalkan aktiviti fizikal yang diminati sebab menurut Wenkel (1988), salah satu perkara yang dapat mendorong individu melibatkan diri dalam program aktiviti fizikal ialah kemudahan yang mudah diperolehi.

Satu punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang berunsur sosial dan dikenal pasti sebagai di antara punca masalah yang paling utama ialah kurangnya teladan daripada pensyarah dan rakan sepengajian (ketujuh utama). Guru pelatih yang bersikap positif terhadap aktiviti fizikal sebagai pengalaman sosial mengikut kajian ini (Jadual 4 dan 5) nescaya akan mengharapkan penglibatan orang signifikan di maktab dalam aktiviti fizikal yang ingin diceburinya. Kurangnya penglibatan orang-orang tersebut mungkin sekali akan menjelaskan penglibatan mereka sendiri dalam aktiviti fizikal. Menurut dapatan kajian Anderssen dan Wold (1992), rakan sebaya dan penganjur aktiviti adalah di antara orang signifikan yang berpengaruh terhadap penglibatan remaja dalam sukan dan aktiviti fizikal. Memandangkan guru pelatih sampel kajian masih muda umurnya (Lampiran C) nescaya pengaruh yang diperkatakan Anderssen dan Wold (1992) itu juga dialami oleh mereka.

Selanjutnya empat punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang dianggap utama oleh guru pelatih dan berunsur teknikal-peribadi (Jadual 10) ialah kurangnya kemahiran untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan (keempat utama) diikuti secara berurutan oleh anggapan guru pelatih bahawa jadual program aktiviti fizikal bercanggah dengan aktiviti luar bilik yang lain (kelapan utama), penyertaan dalam aktiviti fizikal secara sukarela tidak menyumbang kepada prestasi diri (kesembilan utama) dan program aktiviti fizikal yang disediakan tidak menarik (kesepuluh utama).

Punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang keempat utama pada anggapan guru pelatih ini melibatkan keyakinan diri guru pelatih dalam melakukan aktiviti fizikal disebabkan kurangnya kemahiran. Kekurangan kemahiran beraktiviti fizikal di kalangan guru pelatih ini berkemungkinan besar dapat dikaitkan dengan tiadanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani sebagai mata pelajaran asas dalam kurikulum Kursus Diploma Perguruan Malaysia (Bahagian Pendidikan Guru, 1996). Dalam kursus tersebut sebahagian besar sukanan pelajaran Pendidikan Jasmani disampaikan secara teori sebagai satu komponen GERKO maka kuranglah pengajaran kemahiran beraktiviti fizikal secara amali bagi kumpulan guru pelatih ini. Kekurangan tersebut berkemungkinan besar menjelaskan amalan aktiviti fizikal guru pelatih walaupun sikap mereka positif terhadap aktiviti fizikal (Jadual 4 dan 5).

Dalam pada itu, punca masalah kelapan, kesembilan dan kesepuluh utama melibatkan guru pelatih membuat keputusan samada mahu mengikuti program aktiviti

fizikal yang disediakan atau mengikuti program luar bilik yang lain, jangkaan pulangan daripada penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal dan jenis aktiviti fizikal yang diprogramkan tidak memenuhi citarasa mereka. Ketiga-tiga punca masalah ini sebenarnya saling berkait. Guru pelatih yang merasakan penyertaan dalam aktiviti fizikal secara sukarela tidak menyumbang kepada prestasi diri di maktab dan mendapati jenis aktiviti fizikal yang disediakan tidak menarik berkemungkinan besar memilih untuk tidak mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal yang bercanggah masa dengan aktiviti luar bilik yang lain. Ini mungkin berlaku walaupun sikap guru pelatih tersebut terhadap aktiviti fizikal adalah positif.

Daripada 10 punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab yang telah dikenal pasti tadi bersama dengan dapatan kajian yang menunjukkan tiada hubungan yang signifikan secara statistik di antara sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan dengan penglibatan mereka dalam sukan kompetitif (aktiviti fizikal tidak wajib utama) di maktab, dapat diandaikan bahawa punca-punca masalah ini berpotensi menjadi sekatan kepada penglibatan guru pelatih dalam amalan aktiviti fizikal. Dalam erti kata lain, guru pelatih yang bersikap positif terhadap aktiviti fizikal belum tentu akan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal sekiranya mereka menghadapi beban pengajian yang berat, tidak mendapat maklumat terkini tentang aktiviti fizikal yang diadakan, kurang kemahiran beraktiviti fizikal, susah mendapatkan penggunaan kemudahan sukan, kurang teladan orang signifikan, jadual aktiviti fizikal bercanggah dengan aktiviti lain, tiada pulangan yang diharapkan

daripada penglibatan dalam aktiviti fizikal atau jenis aktiviti fizikal yang disediakan tidak memenuhi citarasa diri.

Cadangan

Maktab perguruan adalah tempat mendidik bakal guru agar mereka bersedia dengan kelayakan profesional setanding dengan aspirasi negara. Bakal guru ini juga diharapkan dapat berperanan sebagai agen pengubah dalam masyarakat di tempat mereka berkhidmat nanti. Oleh itu selain daripada kemahiran profesional, guru pelatih dikehendaki dan diharapkan dapat melengkapkan diri dengan pelbagai kemahiran lain.

Dapatan kajian menunjukkan guru pelatih mempunyai sikap yang amat positif terhadap aktiviti fizikal sebagai kesihatan dan kecergasan. Menurut Kenyon (di dalam Tan 1991), sikap yang positif ini dapat dijadikan indikasi bahawa guru pelatih dapat dijangkakan akan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bagi tujuan peningkatan tahap kesihatan dan kecergasan. Ini merupakan satu petanda baik bahawa guru pelatih berpotensi menjadi guru yang dapat mempromosikan kesihatan dan kecergasan melaui aktiviti fizikal. Namun begitu, pemerhatian peribadi pengkaji tentang amalan aktiviti fizikal di maktab dan dapatan kajian tentang punca-punca masalah amalan aktiviti fizikal di maktab menunjukkan bahawa ada kemungkinan sikap yang positif belum tentu dapat menjamin penglibatan dan amalan aktiviti fizikal yang diingini. Dengan itu ada baiknya langkah-langkah intervensi diambil bagi memastikan sikap

guru pelatih terhadap aktiviti fizikal bertambah positif dan sikap tersebut dapat menjamin penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal demi kebajikan guru pelatih sendiri dan kebajikan masyarakat di tempat mereka berkhidmat kelak.

Cadangan Untuk Maktab Kajian

Dapatan kajian membuktikan bahawa guru pelatih menganggap tugas yang banyak dan keletihan selepas menghadiri kuliah sebagai punca-punca paling utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab. Oleh yang demikian, mungkin pihak maktab terutamanya staf akademik perlu bekerjasama dalam menentukan jenis, bentuk dan jumlah tugas kursus yang diberi kepada guru pelatih.

Di samping itu guru pelatih perlu dilengkapi dengan kemahiran mengurus masa dan cara belajar yang efektif supaya mereka mampu mengimbangi tanggungjawab pengajian dan amalan aktiviti fizikal dengan sebaik-baiknya.

Memandangkan kurikulum Kursus Diploma Perguruan Malaysia tidak memperuntukkan masa yang mencukupi dan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sebagai mata pelajaran asas bagi guru pelatih mempelajari pelbagai kemahiran beraktiviti fizikal secara amali maka pihak maktab perlu merangka program alternatif. Contohnya, mengadakan kelas amali aktiviti fizikal seminggu sekali ataupun mewujudkan Kelab Pendidikan Jasmani di mana semua guru pelatih diwajibkan menjadi ahli. Ini amat diperlukan apabila mengambilkira punca masalah

yang berbunyi kurangnya kemahiran untuk melakukan aktiviti fizikal dengan berkesan menduduki tempat keempat dalam susunatur punca masalah amalan aktiviti fizikal mengikut pandangan guru pelatih (Jadual 10).

Sementara itu pihak maktab perlu mengkaji dan mempertingkat program aktiviti fizikal yang sedia ada supaya aktiviti fizikal dapat dipelbagaikan dan dapat memenuhi citarasa guru pelatih. Dari segi kemudahan sukan, pihak maktab harus memastikan guru pelatih dapat menggunakan tanpa banyak sekatan dan masa penggunaan juga harus fleksibel iaitu bukan hanya terhad kepada waktu pejabat sahaja.

Seterusnya maktab kajian disarankan supaya mencari pendekatan yang lebih kreatif bagi mempromosikan aktiviti fizikal di kalangan guru pelatih dan warga maktab yang lain. Contohnya, mengadakan anugerah pencapaian dalam bidang aktiviti fizikal. Di samping anugerah pencapaian prestasi dalam sukan, anugerah untuk kategori lain seperti kekerapan melakukan aktiviti fizikal dan kepimpinan dalam amalan aktiviti fizikal juga dianggap perlu.

Saranan Untuk Bahagian Pendidikan Guru

Bahagian Pendidikan Guru disarankan supaya menjadikan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan sebagai satu mata pelajaran komponen dinamika Kursus Diploma Perguruan Malaysia (KDPM). Dengan berbuat demikian, guru pelatih kumpulan

KDPM berpeluang bersenam secara berkala setiap minggu dan kekurangan kemahiran beraktiviti fizikal (punca masalah amalan aktiviti fizikal keempat utama) dapat diatasi. Nescaya langkah demikian mampu meningkatkan kualiti guru permulaan hasil Kursus Diploma Perguruan Malaysia.

Saranan Untuk Kajian Lanjutan

Kajian ini merupakan satu daripada sebilangan kecil kajian tempatan yang cuba mengenal pasti sikap guru pelatih terhadap enam sub domain aktiviti fizikal. Di samping itu juga kajian ini cuba menyelidiki hubungan sikap guru pelatih terhadap sub domain kesihatan dan kecergasan dengan pengalaman mengajar dan penglibatan mereka dalam sukan kompetitif (aktiviti fizikal tidak wajib utama) di maktab. Selanjutnya dikaji juga punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal di maktab. Sehubungan itu adalah disarankan agar kajian lanjutan dijalankan bagi melihat hubungan di antara sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal dengan amalan mereka dalam aktiviti fizikal.

Dalam kajian ini punca-punca utama masalah amalan aktiviti fizikal dikenal pasti sekadar untuk melihat kedudukan keutamaannya sahaja. Oleh itu, ada baiknya kajian lanjutan tentang hubungan di antara punca-punca tersebut dengan sikap guru pelatih terhadap aktiviti fizikal dan juga amalan mereka dalam aktiviti fizikal dijalankan bagi melihat hubungan sikap-masalah-amalan aktiviti fizikal guru pelatih.

Sampel yang digunakan dalam kajian ini terbatas kepada guru pelatih di sebuah maktab perguruan sahaja. Oleh sebab itu, kajian lanjutan perlu dijalankan di maktab-maktab lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas dan lebih lengkap tentang sikap guru pelatih maktab perguruan di Malaysia terhadap aktiviti fizikal. Lantas dapat dijadikan asas bagi menentukan bahawa langkah-langkah yang tepat dapat diambil bagi memastikan bakal-bakal guru mempunyai sikap yang positif terhadap aktiviti fizikal dan dapat mengamalkan aktiviti fizikal secara aktif demi kesejahteraan diri khasnya dan kesejahteraan bakal anak didik serta masyarakat amnya. Ini adalah selaras dengan keperluan negara dalam melahirkan rakyat yang sihat dan cergas.