

**Kajian Tahap Pengetahuan, Sikap Dan Amalan Terhadap Senaman
Di Kalangan Guru-Guru Pelatih Wanita
Maktab Perguruan Sandakan, Sabah**

oleh

Murukesu a/l M.Margapandu
Ketua Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan
Maktab Perguruan Sandakan

*Some Benefits of Exercise for Girls
If you have a daughter, you're doing her a big
favor if you encourage her to be involved in
regular physical activity*

1. Pengenalan

1.1 Latarbelakag Kajian

Di dapati bahawa gejala ketidakaktifan tubuh badan boleh mengurangkan keupayan fungsi kerja dan secara beransur menjejaskan prestasi fisiologi seseorang individu. Ratusan kajian telah menunjukkan bahawa senaman yang kerap adalah penting bagi kesihatan tubuh badan dan seterusnya memperbaiki tahap kesihatan dan kualiti hidup.

Walaupun kepentingan senaman dan faedah daripada senaman yang kerap, jelas di ketahui umum namun penglibatan guru-guru pelatih wanita di Maktab Perguruan di Malaysia dalam aktiviti senaman, agak membimbangkan. Fenomina ini turut merisaukan pelbagai pihak kerana bilangan guru-guru pelatih wanita di maktab-maktab perguruan di Malaysia, ramai dan semakin meningkat dari masa ke semasa. Adalah dikhuatiri bahawa mereka ini adalah bakal-bakal guru di masa hadapan dan jika keadaan ini berterusan kemungkinan kepercayaan dan amalan terhadap senaman ini dipindahkan kepada murid-murid mereka. Faktor-faktor seperti tiada masa, tiada peralatan atau kemudahan, cuaca panas, norma dan kepercayaan masyarakat serta perasaan malu, sering menjadi faktor penghalang penglibatan mereka dalam aktiviti senaman yang kerap.

Secara umum didapati penglibatan guru-guru pelatih wanita Maktab Perguruan Sandakan semakin berkurangan dalam aktiviti riadah dan senaman. Fenomina seperti ini juga dapat diperhatikan di maktab - maktab perguruan yang lain.

1.2 Pernyataan Masalah

Berdasarkan pengalaman penyelidik sebagai seorang pendidik Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, kebanyakan guru-guru pelatih wanita yang mengikuti kursus perguruan di Maktab Perguruan Sandakan didapati kurang aktif dan tidak kerap melakukan melakukan senaman. Tidak ramai guru-guru pelatih wanita melibatkan diri dalam aktiviti senaman di luar waktu kuliah. Padang dan gelanggang permainan sentiasa lenggang di waktu petang kecuali pada hari gerko permainan atau pentandingan-permainan anjuran Biro Sukan JPP atau Unit GERKO . Tidak ramai guru-guru pelatih wanita keluar bersenam di kawasan maktab atau di luar kawasan maktab. Mereka lebih gemar berada di asrama dan di tempat-tempat kediaman luar di waktu lapang terutama di waktu petang atau pagi hari-hari kelepasan. Keengganan mereka untuk melibatkan diri aktiviti senaman yang kerap sering menjadi tanda tanya kepada penyelidik dan sebilangan warga maktab. Adakah fenomina ini ada kaitan dengan tahap pengetahuan mereka terhadap senaman atau sikap mereka terhadap senaman atau corak amalan senaman mereka?. Apakah pula faktor-faktor yang menghalang mereka bersenaman lebih kerap. Oleh itu, adalah difikirkan perlu satu kajian yang meninjau penglibatan mereka dalam aktiviti senaman dari sudut tahap pengetahuan, sikap dan amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih ini di samping melihat faktor-faktor yang menghalang penglibatan mereka dalam aktiviti senaman.

Girls who participate in exercise have higher
self-esteem and pride in themselves.
Regular physical activity can reduce girls' risk for obesity.

1.3 Objektif Kajian

Objektif utama kajian ini ialah untuk meninjau secara umum, tahap pengetahuan, sikap terhadap senaman serta amalan senaman serta faktor-faktor yang menghalang penglibatan dalam aktiviti senaman di kalangan guru-guru pelatih wanita semester dua, semester empat dan semester lima di Maktab Perguruan Sandakan, Sabah. Seterusnya menjana beberapa cadangan bagi mengatasi penghalang-penghalang ini.

1.4 Persoalan Kajian:

Adalah diharapkan melalui kajian ini persoalan-persoalan seperti berikut dapat dijawab:

- a. Apakah tahap pengetahuan mengenai senaman di kalangan responden?
- b. Apakah tahap sikap mereka terhadap senaman?
- c. Apakah tahap amalan senaman di kalangan responden?
- d. Bagaimana latarbelakang senaman mereka?
- e. Apakah kekerapan senaman di kalangan responden berdasarkan ciri-ciri demografi yang terpilih.
- f. Apakah tahap amalan senaman di kalangan responden berdasarkan ciri-ciri demografi yang terpilih.
- g. Apakah bentuk perkaitan yang terdapat di antara tahap pengetahuan mengenai senaman, sikap terhadap senaman dan amalan senaman di kalangan responden
- h. Apakah faktor-faktor yang menghalang penglibatan responden (jika ada) dalam aktiviti-aktiviti senaman yang kerap?
- i. Apakah cadangan-cadangan yang sedia ada di kalangan responden bagi meningkatkan pengetahuan, sikap dan penglibatan mereka dalam aktiviti senaman.

1.5 Batasan Kajian

Kajian ini dijalankan terhadap guru-guru pelatih wanita KDPM Maktab Perguruan Sandakan Sabah. Dapatan kajian tidak sesuai digenerilasikan kepada maktab-maktab lain.

1.6 Kepentingan Kajian

Oleh kerana guru-guru pelatih wanita merupakan angkatan yang besar dalam maktab-maktab perguruan di Malaysia dan bakal menjadi guru-guru yang akan membentuk generasi yang muda yang seimbang dari segi JERI, aktif, progresif dan berintelektual maka mereka seharusnya merupakan individu yang cergas, bertenaga, aktif, sihat dan bersedia menghadapi beban kerja yang berat. Beban kerja yang mereka hadapi di maktab-maktab perguruan bukan hanya tertumpu kepada aspek mental malah aspek fizikal juga didesak. Tidak dapat dinafikan bahawa minda yang sihat datangnya dari fizikal sihat. Sumbangan kecergasan fizikal yang diperoleh dari senaman fizikal yang kerap tentunya dapat meningkatkan lagi keupayaan fizikal dan mental para guru-guru pelatih bagi menghadapi tugas akademik dan aktiviti-aktiviti ko-kurikulum maktab dan seterusnya membuat persediaan menghadapi profesyen perguruan yang mencabar dari segi mental dan fizikal. Oleh itu adalah diharapkan melalui kajian ini, tahap pengetahuan, sikap dan amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih wanita dapat di ketahui. Juga melalui kajian ini faktor-faktor utama yang menghalang penglibatan mereka dalam senaman yang kerap dapat dikenalpasti. Langkah-langkah sewajarnya akan diambil bagi memantapkan tahap pengetahuan, membantu membentuk sikap yang positif serta usaha-usaha bagi menggalakkan penglibatan mereka dalam aktiviti senaman yang kerap.

2. Maklumat Mengenai Senaman

Senaman pada pandangan umum boleh di bahagikan kepada tiga jenis:

- a,. Senaman untuk keseronakan dan mengurangkan ketegangan (stres)
- b. Senaman untuk kesihatan badan
- c. Senaman untuk menyertai sesuatu bidang permainan

Senaman untuk keseronakan atau menghilangkan ketegangan lebih di kenali sebagai *aktiviti rekreasi*. Senaman atau aktiviti jenis ini adalah seperti berjalan-jalan di hari-hari kelepasan, berjalan selepas

makan malam, bersiar-siar di taman-taman, berlari atau bermain di hari masa-masa kelapangan atau hari-hari kelepasan. Aktiviti fizikal seperti ini tidak membawa sebarang perubahan dalam tahap kesihatan fizikal. Ia lebih tertumpu kepada releksasi dan membantu dalam pengurangan stres. Ini boleh dilakukan bila-bila sahaja, tidak memerlukan jangka masa yang tertentu atau kekerapan yang tertentu

Senaman untuk kesihatan badan pula bertujuan untuk meningkatkan taraf kesihatan diri. Senaman jenis ini lebih dikenali sebagai *senaman kecergasan fizikal*. Senaman seumpama ini perlu dilakukan mengikut peraturan-peraturan yang tertentu. Senaman jenis ini dapat meningkatkan keupayaan komponen-komponen kesihatan seperti:

- a. daya tahan otot
- b. daya tahan kardivaskular (jantung)
- c. kekuatan otot
- d. kelembutan/kelenturan
- e. komposisi badan

Dalam lain perkataan, senaman seumpama ini dapat:

- a. menguatkan otot-otot rangka dan otot-otot jantung
- b. dapat meningkatkan kecekapan fungsi jantung dan paru-paru
- c. meningkatkan keupayaan otot-otot rangka berkerja lebih lama
- d. meningkatkan keupayaan pergerakan di sendi-sendi
- e. dan dapat mengawal berat badan

Syarat atau peraturan-peraturan yang perlu di ikuti untuk mencapai kecergasan fizikal ini adalah seperti berikut:

- a. bersenam tanpa henti sekurang-kurangnya 20 minit
- b. bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
- c. pastikan intensi kerja jantung tidak terlalu rendah (60-80 %)
- d. dilakukan secara ansur maju
- e. beban kerja ditambah secara beransur

Kesan peningkatan dalam kecergasan fizikal tidak boleh dilihat dalam jangka yang singkat. Untuk melihat sebarang perubahan fizikal, seseorang individu mesti bersenam mengikut peraturan tertentu sekurang-kurangnya 8 minggu. Kecergasan fizikal yang telah terbina ini boleh menurun atau kembali keadaan asal jika kekerapan dan intensi latihan tidak dikekalkan atau dipertingkatkan. Senaman yang tidak kerap tidak akan membawa sebarang perubahan seperti yang dinyatakan seperti di atas. Disamping meningkatkan kesihatan tubuh badan, faedah lain yang boleh dilihat ialah penurunan dalam tahap stres seseorang individu.

Senaman jenis yang ketiga iaitu senaman persediaan untuk menyertai pertandingan lebih di kenali sebagai *latihan kemahiran*. Komponen-komponen yang digerakan melalui senaman jenis ini ialah:

- a. ketangkasan
- b. kepantasan
- c. imbangan
- d. kuasa
- e. masa gerak balas
- f. koordinasi

Senaman jenis ini dilakukan hanya selepas senaman meningkat taraf kesihatan dibangunkan. Senaman jenis ini melibatkan program latihan yang terancang.

Jenis senaman yang menjadi tumpuan dalam kajian ini ialah jenis kedua iaitu *senaman untuk kesihatan tubuh badan*. Jenis senaman yang sering diperagakan oleh guru-guru pelatih wanita di maktab perguruan ini lebih ke arah rekreasi bukannya untuk kesihatan tubuh badan.

3. Metodologi

3.1 Reka Bentuk Kajian

Kajian ini bercorak satu pendekatan tinjauan untuk mengesan tahap pengetahuan, sikap dan amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih wanita di Maktab Perguruan Sandakan, Sabah serta hubungannya dengan ketiga-tiga elemen ini. Tinjauan juga dibuat untuk mengesan faktor-faktor (dari sudut pandangan guru-guru pelatih) yang menghalang penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal yang berbentuk senaman di maktab ini. Data kajian ini diperolehi dengan menggunakan instrumen kajian berbentuk satu set borang soal selidik. Instrumen ini mengandungi 5 bahagian yang terdiri daripada iaitu: Bahagian A - data demografi (8 soalan). Bahagian B - ujian pengetahuan mengenai senaman (20 pernyataan). Bahagian C - penilaian sikap terhadap senaman (15 pernyataan). Bahagian D –penilaian amalan senaman (4 soalan) dan latarbelakang senaman (6 soalan). Bahagian E - pandangan guru-guru pelatih mengenai faktor-faktor yang menghalang penglibatan mereka dalam aktiviti senaman yang kerap serta cadangan-cadangan bagi mengatasi masalah ini (2 soalan terbuka)

3.2 Persampelan

Populasi kajian ini adalah terdiri daripada guru-guru pelatih wanita Kursus Diploma Perguruan Malaysia, semester dua, semester empat dan semester lima, di Maktab Perguruan Sandakan, Sabah. Sampel bagi kajian ini adalah terdiri daripada keseluruhan populasi guru-guru pelatih wanita di maktab ini iaitu seramai 140 orang. Guru-guru pelatih ini terdiri daripada pelbagai bangsa dan suku kaum, pengkhususan mata pelajaran yang berlainan, pelbagai kepercayaan agama, penglibatan dalam komponen gerakerja kokurikulum yang berbeza serta latar belakang sukan dan aktiviti fizikal yang berbeza.

3.3 Prosedur Pentadbiran Instrumen

Responden untuk kajian telah dikenalpasti dengan bantuan HEP. Dengan bantuan Jawatan Kuasa Penyelidikan dan pensyarah yang mengajar kelas-kelas yang terlibat, sesi menjawab soal selidik telah dijalankan pada hari yang sama secara serentak. Masa 45 minit telah diperuntukan untuk menjawab soal selidik ini. Selepas 45 minit borang ini telah dikumpulkan kemudian proses penganalisan dimulakan dengan menggunakan perisian SPSS Versi 9.0

3.4 Analisis Data

Data yang diperolehi telah dianalisis mengikut susunan persoalan-persoalan kajian. Analisis deskriptif iaitu statistik min, kekerapan dan peratusan telah dilakukan untuk menganalisis butir-butir mengenai ciri-ciri demografi guru-guru pelatih. Untuk mengetahui skor keseluruhan pengetahuan para guru-guru pelatih di Bahagian B, setiap jawapan yang betul diberi satu markah dan bagi jawapan yang salah, kosong markah. Kesemua jawapan di bahagian ini dijumlahkan. Bagi 20 item soalan, skor markah yang terendah ialah 0 dan skor markah yang tertinggi ialah 20. Begitu juga bagi penganalisan tahap sikap, mengikut skala Likert (poin 1,2,3,4 dan 5), skor terendah bagi 15 item ialah 15 dan skor tertinggi ialah 75. Penganalisan tahap amalan senaman di Bahagian D, ditumpukan kepada item No.1, No.2, No.3 dan No.4 sahaja iaitu sebanyak 4 item sahaja. Berdasar skala Likert, skor markah terendah di bahagian ini ialah 4 dan skor tertinggi ialah 20.

Analisis Korelasi Pearson 'r' digunakan untuk melihat perkaitan di antara tahap pengetahuan, sikap terhadap senaman dan amalan senaman di kalangan responden. Pearson 'r' ialah ukuran perkaitan yang menunjukkan kekuatan dan arah perkaitan di antara pembolehubah-pembolehubah yang berkaitan. Kaitan ini di sebut dalam dua bentuk iaitu sama ada perkaitan positif atau perkaitan negatif.

Nilai Pelaki 'r'	Penerangan
.70 atau lebih	Kaitan yang sangat kuat
.50 hingga .69	Kaitan yang kuat
.30 hingga .49	Kaitan sederhana kuat
.10 hingga .29	Kaitan yang lemah
.01 hingga .09	Kaitan yang boleh diabaikan

Manakala nilai magnitud 'r' akan menunjukkan kekuatannya iaitu sama ada perkaitan yang kuat atau perkaitan yang lemah. Nilai magnitud 'r' untuk kajian ini adalah berdasarkan persetujuan yang dibentuk oleh Davis (1971).

4. DAPATAN KAJIAN

4.1 Data demografi Responden

Seramai seratus empat puluh orang guru-guru pelatih wanita telah memberi respon dalam kajian ini. Bilangan ini mewakili jumlah populasi sebenar guru-guru pelatih wanita di Maktab Perguruan Sandakan iaitu seramai 140 orang. Daripada jumlah ini 56.1 % responden adalah terdiri daripada guru-guru pelatih beragama Islam, manakala 39.6 % adalah beragama Kristian. Baki selebihnya beragama Buddha. Dalam kajian ini 77.9 % responden adalah bujang manakala 22.1 % telah berumah tangga. Dari segi tempat kediaman, 53.6 % responden tinggal di asrama dan 46.4% responden tinggal di kediaman luar maktab. Dari segi umur pula 40.7 % dalam lingkungan umur 18 hingga 22 tahun, 46.4 % dalam lingkungan 23 hingga 27 tahun, 12.2 % berumur dalam lingkungan 28 hingga 32 tahun.

4.2 Pengukuran Tahap Pengetahuan Responden Terhadap Senaman

Jadual 1: Skor Markah Pengetahuan

Julat Skor Markah Pengetahuan	Bilangan	Peratusan	Kategori
0 - 4	0	0	Sangat Lemah
5 - 8	1	0.71	Lemah
9 - 12	23	16.43	Sederhana
13 - 16	86	61.43	Baik
17 - 20	30	21.43	Sangat Baik
JUMLAH	140	100.00	

Min =14.98

Jadual 1, menunjukkan tahap pengetahuan responden mengenai senaman berdasarkan 20 item dalam borang soal selidik. Didapati bahawa 58.9 % responden memperoleh markah yang baik manakala 21.44 % peroleh markah sangat baik. Ini menunjukkan bahawa 82.86 % memperoleh skor yang agak tinggi dalam bidang pengetahuan mengenai senaman. Purata min bagi pengetahuan mengenai senaman ialah 14.98 di mana responden dalam kajian ini dikategorikan mempunyai pengetahuan yang agak baik mengenai senaman.

4.3 Pengukuran Tahap Sikap Responden Terhadap Senaman

Jadual 2: Skor Sikap Terhadap Senaman

Julat Skor Sikap	Bilangan	Peratusan	Kategori
15 - 27	-	-	Sangat negatif
28 - 39	7	5.00	Negatif
40 - 51	30	21.43	Neutral
52 - 63	80	57.14	Positif
64 - 75	23	16.43	Sangat Positif
JUMLAH	140	100.00	

MIN =52.9

Dari segi sikap responden terhadap senaman pula didapati 57.14 % menunjukkan sikap yang positif manakala 16.43 % menunjukkan sikap yang sangat positif terhadap senaman. Skor min sikap responden dalam kajian ini ialah 52.9 di mana skor ini dikategorikan sebagai bersikap positif terhadap senaman.

Jadual 3 menunjukkan skor amalan senaman di kalangan responden. Di dapati bahawa hanya 10.00 % sahaja menunjukkan amalan senaman yang baik manakala 0.71 % responden menunjukkan amalan senaman yang sangat baik. Separuh daripada jumlah responden (50.00%) menunjukkan amalan senaman yang tidak baik manakala 39.29 % menunjukkan amalan senaman yang sederhana baik. Min skor bagi

amalan senaman ialah 10.9. Berdasarkan skor ini responden dikategorikan sebagai pengamalan senaman yang tidak baik.

4.4 Pengukuran Tahap Amalan Responden Terhadap Senaman

Jadual 3: Skor Amalan Senaman

Julat Skor Amalan	Bilangan	Peratusan	Kategori
4 - 6	-	-	Santa Tidak Baik
7 - 10	70	50.00	Tidak Baik
11 - 14	55	39.29	Sederhana baik
15 - 17	14	10.00	Baik
18 - 20	1	0.71	Sangat Baik
JUMLAH	140	100.00	

MIN= 10.9

4.5 Latar Belakang Senaman

Jadual 4. Amalan Kekerapan Senaman

Kekerapan Senaman	Bilangan	Peratusan	Kategori
Setiap hari	2	1.4	Sangat Baik
3-5 kali sehari	18	12.8	Baik
Seminggu sekali	7	5.0	Kurang Baik
Tidak menentu	109	77.9	Tidak Baik
Tidak lagi	4	2.9	Sangat Tidak Baik
JUMLAH	140	100.0	

Daripada jadual 4 didapati bahawa amalan kekerapan senaman di kalangan responden adalah tidak baik. Hanya 12.7 % sahaja bersenam 3 ke 5 kali seminggu manakala 77.9 % responden tidak bersenam mengikut kekerapan yang tertentu. Ini bermakna tiga perempat daripada responden tidak kerap bersenam.

Jadual 5. Jangka Masa Senaman Setiap Sesi.

Jangka Masa Senaman Satu Sesi	Bilangan	Peratusan	Kategori
Lebih daripada 30 minit	3	2.1	Sangat Baik
20 hingga 30 minit	19	13.6	Baik
10 hingga 20 minit	55	38.3	Sederhana Baik
Kurang daripada 10 minit	57	40.7	Tidak Baik
Tidak bersenam	6	4.3	Sangat Tidak Baik
JUMLAH	140	100.0	

Dari segi tempoh masa senaman, didapati bahawa hanya 15.7 % responden sahaja bersenam lebih daripada 20 minit manakala 84.40 % bersenam kurang daripada 20 minit sehingga tidak bersenam. Ini bermakna sebahagian besar daripada responden bersenam kurang daripada 20 minit.

Daripada jadual 6, didapati 69.29 % merujuk kepada 'mood' masing-masing sebagai kaedah senaman mereka. Ini bermakna kaedah senaman mereka mengikut keadaan dan sentiasa tidak tetap. Seterusnya didapati hanya 8.57 % sahaja bersenam mengikut panduan jurulatih dan 11.43 % mengikut buku panduan senaman am.

Jadual 6. Kaedah senaman

Kaedah senaman	Bilangan	Peratusan	Kategori
Mengikut panduan jurulatih senaman	12	8.57	Sangat Baik
Mengikut buku panduan senaman	16	11.43	Baik
Mengikut atlit maktab	13	9.29	Sederhana Baik
Mengikut mood	97	69.29	Tidak Baik
Tiada sebarang kaedah	2	1.42	Sangat Tidak Baik
JUMLAH	140	100.00	

Jadual 7. Prinsip-Prinsip Senaman

Prinsip-Prinsip Senaman	Bilangan	Peratusan	Kategori
Ikut prinsip senaman yang sebenar	41	29.28	Sangat Baik
Ikut prinsip senaman atlit maktab	12	8.57	Baik
Ikut prinsip senaman orang ramai (umum)	53	37.86	Sederhana Baik
Ikut keadaan atau tidak menentu	26	18.57	Tidak Baik
Tiada	8	5.72	Sangat Tidak Baik
JUMLAH	140	100.00	

Berdasarkan jadual 7, didapati bahawa sejumlah 37.85 % responden bersenam mengikut prinsip-prinsip senaman yang sebenar dan mengikut prinsip senaman atlit maktab manakala 37.86 % bersenam mengikut prinsip senaman orang ramai (umum). Umumnya sebahagian besar responden tidak bersenam mengikut prinsip-prinsip senaman yang bertul.

Jadual 8. Jenis-Jenis Aktiviti Senaman

Jenis-Jenis Aktiviti Senaman	Bilangan	Peratusan
Berjoging	49	35.00
Berjalan Kaki	36	25.72
Sukan Permainan	26	18.57
Tarian Aerobik	22	15.71
Aktiviti Gimnasium	3	2.14
Tiada pasti	3	2.14
Berenang	1	0.72
JUMLAH	140	100.00

Dari segi pemilihan jenis aktiviti senaman, 35.00 % responden mengamalkan senaman berjoging, 25.72 % mengamalkan senaman berjalan kaki manakala 18.57% memilih aktiviti permainan sebagai aktiviti senaman mereka (Jadual 8). Ini bermakna 76.43 % responden memilih senaman yang berbentuk senaman aerobik.

Jadual 9. Kebiasaan Senaman

Kebiasaan Senaman	Bilangan	Peratusan
Bersendirian	32	22.86
Bersama kawan	92	65.71
Bersama ahli keluarga	16	11.43
JUMLAH	140	100.00

Berdasarkan jadual 9, didapati 65.71 % memilih untuk bersenam bersama-sama dengan kawan manakala 22.86 % melakukan senaman secara bersendirian. Ini menunjukkan lebih ramai responden melakukan senaman bersama-sama dengan kawan-kawan.

4.6 Amalan Kekerapan Senaman Berdasarkan Ciri-Ciri Demokratik Yang Terpilih.

Berdasarkan jadual 10, tiada banyak perubahan terdapat pada guru-guru pelatih dalam lingkungan umur 18 hingga 27 tahun dari segi kekerapan melakukan senaman. Di dapati lebih daripada 84 % guru-guru pelatih golongan ini melakukan senaman kurang daripada tiga kali seminggu. Bagi golongan guru-guru pelatih yang berumur 28 hingga 37 tahun pula peratusan mereka yang kerap bersenam lebih daripada tiga kali seminggu adalah lebih sedikit daripada golongan lingkungan umur 18 hingga 27 tahun.(jadual 10)

Jadual 10 Amalan Kekerapan Senaman Berdasarkan Umur

KEKERAPAN	UMUR				JUMLAH
	18-22 tahun	23-27 tahun	28-32 tahun	33-37 tahun	
setiap hari	1(1.75%)	1(1.54%)			2
3-5 kali /minggu	4(7.02%)	9(13.84%)	4(23.53%)	1(100%)	18
Seminggu sekali	4(7.02%)	3(4.62%)			7
Tidak menentu	45(78.95%)	51(78.46%)	13(76.47%)		109
Tidak lagi	3(5.26%)	1(1.54%)			4
JUMLAH	57	65	17	1	140

Jadual 11: Amalan Keekerapan Senaman Berdasarkan Agama

KEKERAPAN	AGAMA			JUMLAH
	Islam	Kristian	Buddha	
Setiap hari	2(2.56%)			2
3-5 kali/minggu	10(12.82%)	8 (14.29%)		18
Seminggu sekali	3(3.85%)	2 (3.57%)	1 (16.67%)	6
Tidak menentu	61(78.21%)	44 (78.57%)	5 (83.33%)	109
Tidak lagi	2(2.56%)	2 (3.57%)		5
JUMLAH	78	56	6	140

Tidak terdapat perbezaan yang nyata dari segi keaktifan senaman di kalangan guru-guru pelatih yang berlainan agama. Lebih daripada 85 % guru-guru pelatih dari setiap kumpulan agama bersenam kurang daripada tiga kali seminggu.(Jadual 11)

Jadual 12: Amalan Keekerapan Senaman Berdasarkan Status Perkahwinan

KEKERAPAN	Taraf Perkahwinan		JUMLAH
	Bujang	Berkahwin	
Setiap hari	2(1.83%)		2
3-5 kali sehari	10(9.17%)	8(25.81 %)	18
Seminggu sekali	7(6.42%)		7
Tidak menentu	88(80.73%)	21(67.74 %)	109
Tidak lagi	2(1/83%)	2(6.45%)	4
JUMLAH	109	31	140

Didapati 89% responden yang bertaraf bujang tidak bersenam sekurang-kurang tiga kali seminggu. Ini bermakna hanya 11.00 % daripada responden golongan ini bersenam lebih daripada tiga kali seminggu. Manakala bagi responden yang telah berkahwin pula , 25.81 % daripada mereka bersenam lebih daripada tiga kali seminggu. (jadual 12).

Jadual 13: Amalan Keekerapan Senaman Berdasarkan Tempat Kediaman

KEKERAPAN	Tempat Tinggal		JUMLAH
	Asrama	Kediaman Luar	
Setiap hari	1(1.33%)	1(1.54%)	2
3-5 kali sehari	8(10.67%)	10(15.38%)	18
Seminggu sekali	5(6.67%)	2(3.08%)	7
Tidak menentu	59(78.67%)	50(76.92%)	109
Tidak lagi	2(2.67%)	2(3.08%)	4
JUMLAH	75	65	140

Di dapati bahawa hampir 88 % daripada responden yang tinggal di asrama dan 83% responden yang tinggal di kediaman luar tidak bersenam lebih daripada tiga kali seminggu.(jadual 13) . Dapatan ini menunjukkan tidak ada perbezaan amalan keekerapan senaman yang ketara di antara mereka yang di asrama dengan yang tinggal di kediaman luar.

4.7 Perkaitan Di Antara Pengetahuan, Sikap dan Amalan Terhadap Senaman

Jadual 14: Perkaitan Di Antara Pengetahuan, Sikap dan Amalan Terhadap Senaman

Korelasi	Skor Pengetahuan	Skor Amalan	Skor Sikap
Markah Pengetahuan		.162	.351*
Amalan Senaman	.162		.338*
Skor Sikap	.351*	.338*	

* Signifikan pada aras 0.05

Daripada jadual 14, didapati bahawa terdapat satu perkaitan positif yang sederhana kuat ($r = .351$) di antara skor pengetahuan mengenai senaman dengan skor sikap terhadap senaman. Ini adalah satu perkaitan yang signifikan (< 0.05). Begitu juga terdapat perkaitan yang positif yang sederhana kuat ($r = .338$) di antara skor sikap dengan skor amalan senaman di kalangan responden. Ini juga satu perkaitan yang

signifikan (< 0.05). Manakala tidak terdapat sebarang perkaitan yang signifikan di antara skor pengetahuan dengan skor amalan senaman ($p > 0.05$).

4.8 Faktor-Faktor Yang Menghalang Penglibatan Responden Dalam Aktiviti Responden

Jadual 15, menyenaraikan faktor-faktor penghalang (dari sudut pandangan responden) yang menghalang penglibatan responden dalam aktiviti senaman yang kerap. Di dapati 47.1 % responden menyatakan bahawa faktor kesibukan atau kerja yang banyak merupakan faktor utama yang menghalang mereka melibatkan diri dalam aktiviti senaman, 19.3 % menyatakan faktor malas sebagai penghalang utama. Manakala 10.0% daripada responden menyatakan faktor tidak suka atau tidak berminat atau senaman tidak penting sebagai faktor utama menghalang mereka terlibat dalam aktiviti senaman.

Jadual 15: Faktor-Faktor Yang Menghalang Penglibatan Responden Dalam Aktiviti Senaman

Halangan Utama	Bilangan	Peratusan
Banyak kerja/sibuk	66	47.1
Malas	27	19.3
Tidak suka.tidak berminat/tidak penting	14	10.0
Sakit/cedera	10	7.1
Malu	10	7.1
Tiada kemudahan atau tempat	8	5.7
Tidak tahu/tiada tunjukajar	3	2.1
Ada larangan/paksaan	2	1.4
JUMLAH	140	100.0

Lain-lain faktor yang turut menyumbangkan sebagai faktor halangan senaman ialah seperti sakit atau cedera, perasaan malu dan tiadanya kemudahan. Faktor larangan agama atau paksaan daripada pihak tertentu supaya tidak melibatkan diri dalam senaman, tidak merupakan faktor yang utama.

4.8.1 Cadangan-Cadangan Responden Bagi Meningkatkan Penglibatan Responden Dalam Aktiviti Senaman

Jadual 16: Cadangan-Cadangan Responden Bagi Meningkatkan Penglibatan Responden Dalam Aktiviti Senaman

Cadangan	Bilangan	Peratusan
Diwajibkan senaman	38	27.1
Banyakkan kemudahan	37	26.4
Ceramah/kursus/tunjukajar	30	21.4
Tempat yang berasingan dengan lelaki	10	7.1
Tubuhkan kelab/senaman ramai-ramai	9	6.4
Ubah sikap sendiri	7	5.0
Pilih senaman yang sesuai	6	4.3
Kurangkan beban tugas yang lain	3	2.1
JUMLAH	140	100.0

Responden sendiri telah mencadangkan beberapa cadangan untuk menggalakkan mereka lebih aktif bersenama. Antara cadangan-cadangan tersebut ialah: (1) senaman harus diwajibkan kepada setiap guru-guru pelatih (27.1%), (2) banyakkkan kemudahan senaman (26.4%), (3) di adakan ceramah atau kursus atau tunjukajar sesi senaman (21.4%). Lain-lain cadangan kurang sambutan ialah seperti mengadakan tempat senaman yang berasingan daripada lelaki, tubuh kelab senaman serta di minta guru-guru pelatih sendiri mengubah sikap terhadap senaman.

5. KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1 Kesimpulan.

Berikut adalah rumusan hasil kajian yang telah dijalankan.

- a. Di dapati guru-guru pelatih wanita dalam kajian ini memiliki satu tahap pengetahuan yang agak baik mengenai senaman.
- b. Majoriti guru-guru pelatih bersikap positif terhadap senaman.
- c. Separuh daripada mereka (50 %), tidak mengamalkan amalan senaman yang baik hanya sebilangan kecil sahaja mengamalkan amalan senaman yang baik (10.71 %)
- d. Dari segi latarbelakang senaman guru-guru pelatih, didapati:
 - i. hampir 80 % daripada mereka tidak melakukan senaman secara kerap (sekurang-kurangnya 3 kali seminggu)
 - ii. hampir 83 % daripada mereka bersenam kurang daripada 20 minit (sekurang-kurangnya 20 ke 30 minit satu sesi senaman).
 - iii. hampir 70 % daripada mereka tidak mengamalkan kaedah senaman yang betul dan konsisten. Amalan kaedah senaman lebih kepada ikut 'mood' masing-masing.
 - iv. begitu lebih daripada 60 % tidak bersenam mengikut prinsip senaman yang betul (beransur maju, kekerapan, ulangan, tempoh dan intensiti)
 - v. hampir 77 % memilih senaman yang berbentuk senaman aerobik sebagai senaman kegemaran mereka. Pemilihan senaman jenis ini adalah baik bagi kekuatan dan daya tahan kardiovaskular (jantung)
 - vi. Hampir 66 % daripada mereka melakukan senaman bersama-sama dengan rakan mereka. Ini adalah satu cara yang baik bagi meningkatkan dan mengekalkan motivasi untuk bersenam dengan kerap.
- e. Dari segi amalan kekerapan senaman berdasarkan ciri-ciri demografi, di dapati bahawa:
 - i. hampir 79 % guru-guru pelatih wanita dalam lingkungan umur 18 ke 22 tahun tidak bersenam secara kerap iaitu sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
 - ii. keadaan yang hampir sama juga terdapat di kalangan guru-guru pelatih dalam lingkungan umur 23 ke 27 tahun dan 28 ke 32 tahun tetapi bilangan guru-guru pelatih yang bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, meningkat dari umur 18-22 tahun (7.02%), 23-27 tahun(13.84%) dan 28-32 tahun (23.53%). Kajian lampau menyatakan perubahan ini umumnya ada kaitannya dengan peningkatan dengan berat badan kerana berkurangnya keaktifan.
 - iii. semua pelatih dari agama yang berlainan menunjukkan pola amalan senaman yang hampir serupa iaitu sebahagian besar daripada mereka mengamalkan kekerapan senaman yang tidak menentu
 - iv. dari segi status perkahwinan pula di dapati guru-guru pelatih yang telah berkahwin menunjukkan kecederungan kekerapan senaman yang lebih baik berbanding guru-guru pelatih yang belum berkahwin. Ini juga ada kaitan dengan kesedaran dan perubahan dalam berat badan.
 - v. secara perbandingan amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih yang tinggal di asrama dengan yang tinggal di kediaman luar tidak begitu berbeza iaitu sebahagian besar daripada mereka mengamalkan senaman yang tidak kerap
- f. Dari segi perbandingan tahap amalan senaman berdasarkan ciri-ciri demografi yang terpilih, didapati bahawa:
 - i. tidak terdapat perbezaan yang jelas dari segi tahap amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih berdasarkan beragama.
 - ii. secara perbandingan didapati tahap amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih yang tinggal di asrama menunjukkan amalan senaman yang baik sedikit berbanding dengan yang tinggal di kediaman luar
 - iii. begitu juga secara perbandingan tidak terdapat perbezaan yang jelas dari segi amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih bujang dengan yang telah berkahwin
 - iv. begitu juga secara perbandingan tidak terdapat perbezaan yang jelas dari segi amalan senaman di kalangan guru-guru yang berlainan peringkat umur.

- g. Dari segi perkaitan di antara tahap pengetahuan, sikap dan amalan terhadap senaman, didapati bahawa:
- i. Terdapat *satu perkaitan yang positif yang sederhana kuat* di antara *skor markah pengetahuan dengan skor sikap guru-guru pelatih terhadap senaman*. Ini bermakna pengetahuan mengenai senaman ada mempengaruhi sikap guru-guru pelatih terhadap senaman atau sebaliknya.
 - ii. Terdapat *satu perkaitan yang positif yang sederhana kuat* di antara *skor markah sikap dengan skor amalan senaman* di kalangan guru-guru pelatih. Ini bermakna sikap terhadap senaman ada mempengaruhi amalan senaman guru-guru pelatih.
 - iii. Tetapi *tidak terdapat sebarang perkaitan yang signifikan* di antara *skor markah pengetahuan dengan skor amalan senaman* di kalangan guru-guru pelatih. Ini bermakna amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih tidak dipengaruhi oleh tahap pengetahuan senaman guru-guru pelatih.
- h. Guru-guru pelatih sendiri telah menyenaraikan beberapa faktor yang menghalang penglibatan mereka dalam aktiviti senaman yang kerap. Tiga faktor utama yang di senaraikan ialah:
- i. Banyak kerja atau kesibukan kerja (47.1 %)
 - ii. Kemalasan (19.3 %)
 - iii. Tidak suka/berminat (10.0 %)
- i. Guru-guru pelatih sendiri telah mencadangkan beberapa cadangan bagi meningkatkan penyertaan mereka aktiviti senaman yang kerap. Tiga cadangan yang utama ialah:
- i. Diwajibkan senaman yang kerap (27.1 %)
 - ii. Banyakkan kemudahan senaman (26.4 %)
 - iii. Adakan ceramah atau kursus berserta dengan tunjukajar (21.4 %)

5.2 Cadangan Hasil Kajian.

Berikut adalah beberapa cadangan bagi meningkatkan penyertaan guru-guru pelatih wanita Maktab Perguruan Sandakan dalam aktiviti senaman yang kerap yang boleh mendatangkan khususnya faedah kecergasan fizikal dan kesihatan tubuh badan amnya. Oleh kerana tidak terdapat perbezaan yang jelas tentang amalan senaman di kalangan guru-guru pelatih wanita berdasarkan faktor demografi maka cadang-cadang yang dibuat adalah umum bagi semua guru-guru pelatih dalam kajian ini.

- a. Untuk meningkatkan lagi tahap pengetahuan yang mendalam dan pembentukan sikap yang betul dan lebih positif mengenai senaman, di cadangkan:
- i. Jabatan Pendidikan Jasmani menjalankan beberapa siri ceramah khas mengenai:
 - Senaman dan faedahnya
 - Keadah-kaedah dan prinsip senaman
 - Senaman-senaman mudah untuk peningkatkan fungsi kardiovaskular
 - Senaman dan kesan senaman dari segi fiologi tubuh badan
 - Senaman dan permakana
 - ii. Jabatan Pendidikan Jasmani memberi penekanan dan tumpuan khas kepada komponen kecergasan fizikal dalam pengajaran Pendidikan Jasmani mengikut Sukatan pelajaran Pendidikan Jasmani KDPM.
 - iii. Guru-guru pelatih digalakkan membaca buku-buku ilmiah yang berkaitan dengan senaman
 - iv. Risalah-risalah berkaitan senaman akan diterbitkan.
- b. Untuk meningkatkan lagi amalan senaman yang kerap di kalangan guru-guru pelatih, di cadangkan:
- i. Di perkenalkan semula aktiviti senaman pagi sekurang-kurangnya sekali seminggu
 - ii. Diperkenalkan senaman aerobik wajib selama 20 minit sebelum bermulanya Gerko permainan setiap minggu.

- iii. Guru-guru pelatih wanita tidak dibenarkan berada di asrama dari pukul 4.30 sehingga 5.30 petang sekurang-kurangnya 3 kali dalam seminggu. Pengawasan dan kerjasama Warden Asrama serta Ketua Unit Kediaman HEP, amat diperlukan.
- iv. Guru-guru pelatih wanita yang tinggal di kediaman luar juga patuhi peraturan ini .
- v. Senaman aerobik ramai-ramai 3 kali seminggu di adakan di kawasan maktab
- vi. Pertandingan Senamrobik akan diperkenalkan
- vii. Penubuh Kelab Senamrobik digalakkan dan diiktirafkan di peringkat maktab.
- viii. Cermah mengenai pengurusan masa juga akan diberikan.
- ix. Guru-guru pelatih digalakkan membuat Jadual Harian masing-masing dengan memasukkan slot senaman sekurang-kurangnya 3 kali dalam seminggu (sekurang-kurangnya 20 minit) dalam jadual ini .

5.3 Cadangan Untuk Kajian Akan Datang

- a. Kajian susulan akan di jalankan bagi guru-guru pelatih wanita semester 2 dan 4 bagi melihat peningkatan dalam tahap pengetahuan dan perubahan sikap terhadap senaman. Pada masa yang sama amalan kekerapan senaman mereka juga akan di pantau.
- b. Jika sekiranya didapati usaha-usaha dibuat berdasarkan cadangan-cadangan awal tidak mendatang perubahan yang memuaskan maka cadangan-cadangan itu akan dikaji semula dan akan diperbetulkan.
- c. Kajian seumpama ini akan dijalankan setiap tahun bagi guru-guru pelatih wanita baru di akhir setiap semester satu mereka.
- d. Di cadangkan kajian seumpama ini dijalankan di maktab-maktab lain dan diharap hasil dapatan daripada kajian-kajian ini membolehkan kita membentuk satu **Model** untuk menggalakkan penyertaan guru-guru pelatih wanita giat bersenam mengikut prinsip senaman yang sebenar semoga mencapai tahap kecergasan fizikal yang optimum dan kesihatan tubuh badan yang baik secara umumnya..

YOU HAVE ONLY ONE BODY
PLEASE TAKE CARE OF IT
Muru...

RUJUKAN

- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128–163.
- Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 292–297.
- Birrell, S., & Cole, C. (1994). *Women, sport and culture*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Brooks-Gunn, J., Burrow, C., & Warren, M. P. (1988). Attitudes toward eating and body weight in different groups of female adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 749–752.
- Brown, J. D., & Lawton, M. (1986). Stress and well-being in adolescence: The moderating role of physical exercise. *Journal of Human Stress*, 12(3), 125–131.
- Corbin, C.B. & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness with laboratories*. Dubuque. Wm. C. Brown
- Davis, J.A. (1971), *Elementary survey analysis*. New York: Prentice Hall. Inc.
- Glied, S., & Kofman, D. (1995). *Women and mental health: Issues for health reform*. Columbia University Commission on Women's Health. New York: Columbia University Press.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1986). Importance of type of attitude to the study of exercise behavior. *Psychological Reports*, 58(3), 991–1000.
- Harris, M. B., & Greco, D. (1990). Weight control and weight concern in competitive female gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 427–433.
- http://www.medformation.com/mf/stay.nsf/Fitness/Benefits_of_Exercise_for_Girls
- King, A. C., & Tribble, D. L. (1990). The role of exercise in weight regulation in nonathletes. *Sportsmedicine*, 11(5), 331–349.
- Koniak-Griffin, D. (1994). Aerobic exercise, psychological well-being, and physical discomforts during adolescent pregnancy. *Research in Nursing & Health*, 17, 253–263.
- Lenskyj, H. (1994). Sport and female values. *Women in sport & physical activity journal*, 3, 35–45.
- Long, B., & van Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167–189.
- Marsh, H. W., & Peart, N. D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390–407. 197–216).
- Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, Inc Stein, P. N., & Motta, R. W. (1992). Effects of aerobic and non aerobic exercise on depression and self- concept. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 79–89.
- Wee Eng Hoe. (1996) *Kecergasan: Satu panduan hidup sihat*. Shah Alam: Fajar bakti.
- William, E.P. (1987) *Lifetime Fitness and wellness* (4th ed.) Dubuque: Brown & Bengcmark