

**MINAT DAN KECENDERUNGAN PELAJAR PEREMPUAN TERHADAP SUKAN  
DI INSTITUT PENDIDIKAN GURU (IPG)**

**Syed Kamaruzaman Syed Ali\***  
**Noor Azuddin Mohd Noordin**  
**Muhammad Faizal A. Ghani**  
**Fonny Dameaty Hutagalong**

Fakulti Pendidikan  
Universiti Malaya  
syed@um.edu.my\*

**ABSTRACT**

This study is aimed at investigating interest in sports among female students at Teacher Training Institute (IPG). The study involved 222 female students. The instrument used for data collection is a survey. The findings show that the indoor sports most preferred were badminton (M=4.68), Ten Pin Bowling (M=4.17), and Futsal (M=3.58), while the outdoor sports most preferred were Handball (M=4.06), Athletics (M=3.87) and Netball (M=3.76). Furthermore, the female IPG students often involved themselves in playing Badminton (M=3.12). The main factor attracting the interest of female students to sport is the fitness factor (M=4.51) and health (M=4.56). The findings also show that the main factor hindering interest of female students in sport was the heavy academic workload (M=4.00), male students' monopoly of sports facilities (M=3.90), and the female students' preferences for other than sporting activities (M=3.40). Based on these findings, it was found that female students in IPG were more interested in and favored sports easily carried out such as Badminton and Handball. Their interest and preferences for sports suit their goals to participate in sports to improve their level of fitness and health. Interest and preferences of female IPG students need to be supported and encouraged. Besides that, IPG management must ensure that male IPG students do not monopolize sports arenas and similar courts.

**Keywords:** Sports, interest, students, and games

**PENDAHULUAN**

Pelajar IPG termasuk pelajar perempuan seharusnya lebih aktif dalam aktiviti sukan dan permainan kerana mereka bakal menjadi guru tetap di sekolah. Kebiasaannya apabila mereka ditempatkan ke sekolah nanti mereka akan ditugaskan untuk mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani walaupun mereka bukan opsyen bidang Pendidikan Jasmani. Selain daripada itu mereka juga perlu terlibat dalam melaksanakan program kokurikulum termasuk aktiviti sukan dan permainan di sekolah. Sehubungan dengan itu pelajar-pelajar IPG termasuk pelajar perempuan perlu menunjukkan minat dalam aktiviti bersukan sejak di IPG lagi.

Walaupun bagaimanapun, di IPG didapati pelajar lelaki lebih aktif bersukan berbanding pelajar perempuan. Jika dilihat digelanggang-gelanggang permainan pada waktu petang, didapati bilangan pelajar lelaki lebih ramai daripada pelajar perempuan. Pelajar perempuan hanya kelihatan bermain pada waktu Pendidikan Jasmani atau aktiviti kokurikulum. Kebanyakan daripada mereka lebih suka

mengulang kaji pelajaran di bilik asrama ataupun pergi berjalan-jalan sekadar untuk bersiar-siar di dalam kampus. Baker, Heinrich, and Miller (2000) dalam tinjauan terhadap 108 pelajar universiti, juga mendapati pelajar lelaki lebih ramai meminati aktiviti olahraga, kecergasan dan aktiviti permainan sukan berbanding dengan pelajar perempuan. Pelajar perempuan juga didapati tidak terlibat dalam aktiviti sukan walaupun mereka mempunyai tahap kesedaran yang tinggi tentang faedah bersukan. Sehubungan dengan itu, penyelidik ingin menjalankan satu kajian bagi meninjau sejauhmana minat pelajar perempuan di IPG terhadap aktiviti-aktiviti sukan dan permainan. Buat masa ini masih belum ada kajian yang khusus berkaitan dengan minat sukan dikalangan pelajar-pelajar perempuan di IPG.

Kajian ini juga mengkaji tentang faktor-faktor yang menarik minat mereka untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan permainan. Selain daripada itu untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menghalang mereka daripada melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan permainan di IPG. Oleh yang demikian, melalui kajian ini sekurang-kurangnya dapat memberi maklumat yang penting kepada pihak IPG dalam usaha untuk meningkatkan minat sukan dikalangan pelajar perempuan di IPG. Apabila tahap minat sukan dapat ditingkatkan dikalangan pelajar perempuan di IPG diharapkan mereka dapat melibatkan diri dalam aktiviti sukan secara aktif. Penglibatan secara aktif dalam aktiviti sukan sekurang-kurangnya dapat membantu mereka menguasai kemahiran dalam sesuatu permainan.

#### Kajian Minat Perempuan Terhadap Sukan

Terdapat beberapa kajian telah dijalankan bagi meninjau tentang minat sukan dikalangan perempuan. Raymond & John (2002) dalam kajian mereka di Manchester mendapati bahawa seramai 65% pelajar perempuan meminati sukan, 21% kurang meminati sukan dan 14% tidak meminati sukan. Berdasarkan kepada peratusan tersebut, didapati bilangan pelajar perempuan yang meminati sukan masih ramai berbanding dengan bilangan pelajar perempuan yang kurang dan tidak meminati sukan.

Manakala, Baker, Heinrich, & Miller (2000) dalam tinjauannya terhadap 382 orang pelajar perempuan di universiti mendapati majoriti pelajar perempuan tidak berminat melibatkan diri dalam sukan di Kolej. Ini juga menunjukkan ramai daripada pelajar perempuan yang dikaji tidak berminat kepada aktiviti sukan. Dalam kajian ke atas ibu-ibu yang mendapat pendapatan bulanan yang rendah di Midlands pula, Bostock (2001) mendapati mereka juga kurang berminat terhadap sukan.

Menurut Nathalie (2005) pula, minat perempuan terhadap sukan berkurangan apabila meningkat dewasa iaitu apabila mereka mencapai umur 26 tahun dan ke atas. Ini disebabkan mereka fokus kepada kerjaya mereka. Ada diantara mereka juga yang tidak aktif disebabkan memberi penumpuan kepada anak masing-masing setelah melahirkan anak.

Dalam Kajian Fox & Rickards (2002) juga menunjukkan perempuan kurang meminati sukan berbanding dengan lelaki. Seterusnya kajian yang dijalankan oleh Richards, Reeder Anthony & Darling, (2004) mendapati daripada 1730 perempuan yang dikaji hanya 41% sahaja yang meminati bola jaring, 47% meminati tarian, 46% lagi meminati bola keranjang, 37% lagi meminati bola sepak. Hasil daripada kajian tersebut juga didapati perempuan sangat tidak meminati aktiviti sukan seperti berbasikal.

#### Faktor Yang Menarik Minat Perempuan Terhadap Sukan

Terdapat beberapa faktor yang menarik minat perempuan terhadap sukan. Finch & White (1998) mendapati perhatian terhadap bentuk tubuh dan pengurusan berat badan merupakan suatu alasan untuk seseorang perempuan meminati dan menyertai sukan. Dalam kajian yang dijalankan oleh Cockburn dan Clarke (2002), turut menjelaskan bahawa tekanan untuk mendapatkan kecantikan tubuh badan bagi remaja perempuan menjadikan faktor utama yang menarik minat mereka terlibat dalam sukan. King (2008) pula berpendapat, bahawa kebanyakan pelajar perempuan lebih fokus kepada bidang akademik berbanding aktiviti sukan. Oleh itu kebanyakan pelajar perempuan lebih banyak menggunakan masa untuk mengulang kaji pelajaran dan membuat tugas daripada turun ke padang atau gelanggang permainan.

Cassidy (1999) pula berpendapat faktor kesihatan merupakan motivasi kepada pelajar perempuan untuk terlibat dalam aktiviti fizikal ataupun sukan. Terlibat secara aktif dalam sukan akan

dapat meningkatkan tahap kesihatan seseorang. Misalnya dalam sukan bola sepak, bola jaring, badminton dan sebagainya. Hardcastle dan Taylor (2001) juga mempunyai pendapat yang sama iaitu kebaikan dari aspek kesihatan dapat menarik minat orang perempuan yang lanjut usia terlibat dengan sukan. Golongan perempuan perlu digalakkan untuk melakukan aktiviti fizikal sebagaimana lelaki (Napolitano, 2000). Ini bagi memastikan penjagaan kesihatan yang baik dalam kalangan mereka. Tambahan pula menurut Finch (1997), melalui sukan akan dapat mengurangkan kesan penuaan. Quinn (2008) dalam kajiannya terhadap perempuan mendapati mereka berminat menyertai sukan disebabkan faktor ingin mengurangkan berat badan, meningkatkan keupayaan fizikal, meningkatkan disiplin diri dan mengelakkan penyakit berbahaya.

Menurut Napolitano (2000) faktor dorongan, kemudahan dan peralatan sukan dapat menarik minat sukan dilakalangan perempuan. Mereka akan lebih bermotivasi untuk menjalankan aktiviti sukan sekiranya ada dorongan dan kemudahan sukan dan peralatan yang disediakan. Faktor dorongan amat penting terutama dorongan daripada ibu bapa, guru dan kawan. Ibu bapa, guru dan kawan adalah orang hampir dengan mereka. Oleh yang demikian seharusnya mereka perlu memberi galakan kepada mereka untuk terlibat secara aktif dengan sukan. Kajian Eime, Payne & Harvet (2009) ke atas 34 remaja perempuan mendapati mereka minat untuk terlibat dalam sukan kerana keseronokan, sentiasa berinteraksi dengan kawan-kawan, sokongan kuat daripada ibu bapa dan guru. Disamping itu kemudahan dan peralatan perlu disediakan dengan secukupnya. Sekiranya ada dorongan daripada ibu bapa, guru dan kawan tetapi tidak ada kemudahan dan peralatan sukan yang lengkap agak sukar mereka untuk melaksanakan aktiviti sukan.

Maklumat yang tepat tentang faedah bersukan perlu juga didedahkan dikalangan perempuan. Ini dapat membantu dalam menanam minat bersukan dikalangan pelajar perempuan. Menurut Raymond & John (2002), sekiranya pelajar perempuan yang mendapat maklumat yang tepat tentang kebaikan bersukan maka mereka akan bersifat positif terhadap sukan tersebut. Guru dan jurulatih juga boleh membantu dalam meningkatkan minat pelajar perempuan terhadap sukan. Menurut Mary (2009) guru dan jurulatih yang baik dapat memotivasikan pelajar perempuan terlibat dalam aktiviti sukan dan kecergasan. Dalam memberi motivasi ini, guru dan jurulatih boleh mengadakan kursus-kursus yang berkaitan dengan kepentingan sukan daripada aspek kesihatan dan kecergasan individu. Bagi jurulatih khususnya, mereka boleh mengadakan program-program sukan yang memberi peluang kepada pelajar perempuan mengambil bahagian dalam acara-acara yang mereka minati dan mampu laksanakan.

### **Faktor Yang Menjadi Penghalang Minat Perempuan Terhadap Sukan**

Melalui tinjauan oleh Nadhratul Wardah (2000), ke atas perempuan berkaitan faktor yang menghalang mereka terlibat dalam aktiviti fizikal ialah disebabkan oleh faktor kekurangan masa kerana terlalu sibuk bekerja atau belajar. Sejak kebelakangan ini kebanyakan perempuan berkerjaya. Selain itu kekurangan pengetahuan bersukan, minat yang kurang terhadap sukan dan pakaian yang tidak sesuai untuk bersukan menjadi penghalang wanita untuk terlibat secara aktif dalam aktiviti tersebut.

Dalam kajian Coakley dan White (1992) menegaskan pengalaman negatif bersukan ketika alam persekolahan adalah faktor minat remaja perempuan semakin berkurangan terhadap sukan. Zainun Ishak (1994), dalam kajiannya terhadap remaja di Malaysia mendapati bahawa perempuan kurang aktif dalam aktiviti fizikal yang melibatkan sukan kerana bimbang susuk tubuh mereka menjadi berotot seperti lelaki. Cox (1998) pula menegaskan bahawa perempuan berasa malu terlibat dalam aktiviti sukan yang tidak sesuai dengan mereka. Terdapat beberapa jenis sukan yang kurang sesuai dengan mereka. Terutamanya aktiviti sukan lasak seperti ragbi, bolasepak, sepaktakraw, hoki dan lain-lain lagi. Menurut Orme (1991), mereka merasa kecewa dan tidak selesa dengan sukan seperti bola sepak, ragbi atau hoki. Minat mereka semakin menurun apabila diarahkan supaya melakukan tunjukcara bagi sesuatu kemahiran sukan tersebut. Pada masa yang sama ada juga diantara mereka yang tidak mahu orang lain melihat mereka melakukan aktiviti sukan kerana malu (Bostock, 2001).

Menurut Qisten (1990), seorang perempuan akan bimbang sekiranya mereka dikategorikan sebagai lelaki bila aktif bersukan. Mereka bimbang diketepikan oleh rakan perempuan mahupun lelaki jika terlibat secara serius dalam sesuatu aktiviti sukan terutamanya aktiviti sukan lasak. Mereka turut

risau kewanitaan mereka akan hilang sekiranya menyertai sukan yang dikuasai oleh lelaki. Oleh kerana itu perempuan lebih suka menyertai aktiviti sukan riadah dan bukannya sukan yang ekstrim. Pendapat ini juga disokong melalui dapatan Cockburn dan Clarke (2002) yang menyatakan kebanyakan perempuan mendapati bimbang merasa hilang sifat kewanitaan. Dalam situasi tertentu pula tekanan juga timbul apabila mereka sering tidak selesa apabila dalam keadaan berpeluh.

Menurut McManaman, & McKenzie (1997), penglibatan dan minat seorang individu perempuan akan menurun untuk bersukan selepas mereka berkahwin dan melahirkan anak. Ini disebabkan kurangnya aktiviti fizikal ketika tempoh mengandung. Proses membesarkan anak juga menyebabkan fokus terhadap sukan akan berkurangan dan setiap perlakuan berfokuskan kepada aktiviti bukan sukan. Kajian oleh Lee (1995) turut menegaskan perkahwinan, kehamilan dan keperluan menjaga anak menyebabkan perempuan semakin kurang berminat untuk melakukan aktiviti sukan. Ini menghadkan aktiviti fizikal mereka. Pendapat ini dikukuhkan oleh Powel (2000) yang menyatakan perempuan hanya akan melakukan aktiviti bersukan dan bersosial dengan keluarga terdekat mereka. Peranan perempuan sebagai suri rumah yang melibatkan memasak dan mengemas rumah tidak memotivasikan perempuan untuk terlibat dalam aktiviti sukan. Roszilah Asmuti dan Mohd Sofian (2003) pula menyatakan bahawa perempuan lebih menitikberatkan aspek kecantikan berbanding melakukan aktiviti sukan. Kecantikan menggambarkan imej seorang perempuan dan begitu penting dalam penghidupan mereka. Manakala Lee (1995) berpendapat, masalah perempuan yang melibatkan haid menjadi penghalang untuk mereka terlibat secara serius dalam sukan. Emosi perempuan akan terganggu dan tidak seimbang apabila pusingan haid berlaku. Mereka akan menjadi individu yang kurang aktif berbanding sebelumnya.

Seterusnya Qisten (1990), melihat bahawa ibu bapa adalah sebagai faktor penghalang kepada perempuan untuk melakukan aktiviti sukan. Terdapat ibu bapa yang terlalu mengawal anak-anak mereka daripada terlibat dalam aktiviti sukan dan terlalu memfokuskan kepada bidang akademik. Ini menyebabkan pelajar termasuk pelajar perempuan telah menghadkan masa bersukan mereka terutamanya apabila menjelang musim peperiksaan.

Bagi Ransdell, Oakland, & Taylor (2003), mereka berpendapat bahawa terdapat tiga faktor utama yang menjadi penghalang kepada perempuan untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Faktor tersebut ialah faktor persekitaran, psikologi dan sosiologi. Faktor persekitaran berkaitan dengan keluarga yang tidak meminati sukan, pengaruh teknologi, cuaca yang kurang baik, masalah kewangan dan sebagainya. Faktor kedua pula ialah faktor psikologi yang berkaitan dengan kurangnya keyakinan untuk melakukan aktiviti sukan, perasaan tidak selesa dan sebagainya. Faktor ketiga pula ialah faktor sosiologi iaitu tiada galakan dari rakan-rakan serta individu yang terdekat atau terlalu fokus kepada aktiviti lain yang bukan sukan.

Hasil kajian Porter (2002) mendapati bahawa uniform Pendidikan Jasmani yang sangat ketat dan tidak sesuai untuk pelajar perempuan juga merupakan faktor yang menjadi penghalang kepada perempuan untuk menyertai sukan di sekolah. Disamping itu pelajar perempuan yang obes dan mempunyai 'body mass index' melebihi 28 juga menyebabkan mereka kurang berminat terhadap aktiviti sukan (Smarch, 1999). Pelajar perempuan yang mempunyai 'body mass index' yang tinggi biasanya digolongkan dalam kategori obes. Tubuh badan yang obes ini pula akan menghadkan aktiviti mereka untuk melakukan aktiviti yang lasak dan mencabar.

Seterusnya ada sukan-sukan tertentu yang kurang mendapat tempat untuk golongan perempuan. Misalnya sukan bola keranjang. Kebanyakan pertandingan bola keranjang di negara ini tidak di buka kepada golongan perempuan. Menurut Chua & Owi (2000), kebanyakan kejohanan sukan bola keranjang yang berlangsung terutamanya di Malaysia kurang diadakan untuk golongan wanita. Ini menunjukkan bahawa golongan perempuan secara tidak langsung telah dipinggirkan dari menyertai sesetengah sukan. Renzetti & Curran (1989) ada menyatakan bahawa perempuan sering dipinggirkan dalam menjalankan sesetengah aktiviti sukan. Isu ini boleh menyebabkan golongan perempuan yang suka kepada sukan bola keranjang tidak mahu turun ke gelanggang permainan bola keranjang untuk bermain. Keadaan ini juga boleh menyebabkan kurangnya penglibatan golongan perempuan untuk bersukan.

## METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian deskriptif yang melibatkan kajian lapangan iaitu tinjauan terhadap minat pelajar perempuan terhadap sukan dengan menggunakan borang soal selidik. Fokus kajian bertumpu kepada pelajar perempuan di dua buah IPG yang melibatkan pelajar sepenuh masa Kursus Diploma Perguruan Malaysia Semester 4 dan 6, Kursus Perguruan Lulusan Ijazah semester 1, Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan semester 3, 4 dan 6 serta Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan semester 2.

### *Sampel Kajian*

Sampel kajian terdiri daripada pelajar perempuan di dua buah IPG. Persampelan kajian ini berasaskan persampelan bukan rawak. Pemilihan sampel dibuat berasaskan persampelan bertujuan atau '*purposive sampling*' kerana hanya pelajar perempuan sahaja yang terlibat menjawab borang soal selidik. Seramai 300 orang pelajar perempuan terlibat dalam kajian ini. Sampel dipilih berdasar kriteria yang telah ditetapkan yang selaras dengan tujuan kajian. Berdasarkan kepada Jadual 1, sampel terdiri daripada 150 pelajar perempuan adalah dari IPG A manakala 150 pelajar perempuan lagi adalah dari IPG B. Sampel kajian ini terdiri daripada pelbagai kaum iaitu Melayu, Cina dan India, serta mempunyai tahap akademik yang baik berasaskan kelayakan untuk memasuki IPG. Sampel tersebut mengambil pelbagai jurusan di institut iaitu Bahasa Melayu, Pra Sekolah, Pemulihan Khas, Pendidikan Khas, Pendidikan Seni Visual, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Muzik dan sebagainya. Sampel pelajar perempuan ini dipilih berasaskan tujuan kajian ini iaitu untuk meninjau minat pelajar perempuan terhadap sukan. Menurut Mohd Majid Konting (1990), seseorang penyelidik mengkaji ketepatan sepenuhnya bagi menganggarkan populasi pada paras keyakinan 100 peratus maka penyelidik perlu menggunakan seluruh ahli populasi kerana tidak berlaku larat persampelan. Sampel ini terdiri daripada 300 pelajar yang dipilih yang melibatkan semua kelas di IPG. Jadual berikut memaparkan komposisi sampel yang terlibat dalam kajian ini.

Jadual 1

*Menunjukkan taburan sampel kajian berdasarkan IPG*

Jantina	IPG A	IPG B	Jumlah
Perempuan	150 orang	150 orang	300 orang

### *Instrumen Kajian*

Instrumen yang digunakan dalam kajian ialah soal selidik. Soal selidik ini dibahagikan kepada bahagian-bahagian tertentu:

Dalam bahagian A adalah melibatkan maklumat peribadi sampel. Bahagian ini adalah berkaitan dengan item-item tertentu berkaitan dengan nama IPG, umur, keturunan, asal, program pengajian sekarang, pendapatan ibu, bapa atau penjaga, keaktifan penglibatan dalam sukan dan tahap penglibatan yang pernah terlibat dalam sukan.

Bahagian B pula merujuk kepada menentukan sukan dalaman (indoor) dan sukan luaran (outdoor) yang paling diminati oleh pelajar perempuan tersebut. Mereka perlu menentu dan menandakan sukan yang paling diminati berasaskan urutan 1-6. Sukan dalaman (indoor) melibatkan sukan badminton, bola jaring, skuasy, tenpin boling, ping pong, gimnastik manakala sukan luaran (outdoor) melibatkan sukan hoki, bola tampar, bola baling, olahraga, sofbol dan futsal.

Bahagian C pula memfokuskan kepada kekerapan minat bersukan mengikut jenis sukan. Sukan yang dikemukakan untuk dijadikan pilihan sampel ialah badminton, bola jaring, skuasy, tenpin boling, ping pong, gimnastik, hoki, bola tampar, bola baling, olahraga, sofbol dan futsal. Untuk menguji kekerapan pelajar bersukan, skala likert digunakan iaitu pelajar dikehendaki menandakan sama ada tidak pernah, amat jarang, jarang, kerap dan sangat kerap. Skala likert ini digunakan untuk



menguji sampel peratus kesahannya agak tinggi berasaskan kekerapan pelajar bersukan. Jika sampel sangat berminat melakukan sesuatu aktiviti, ia dikehendaki menandakan petak yang paling dikehendaki yang berkaitan dengan aktiviti sukan tersebut. Jika sampel berminat melakukan salah satu aktiviti ia hendaklah menandakan petak kedua yang dekat dengan aktiviti itu.

Bahagian D pula merupakan faktor yang menarik minat pelajar perempuan terlibat dengan sukan. Faktor yang dikemukakan untuk menjadi pilihan pelajar perempuan ini adalah berasaskan kepada faktor motivasi penyertaan yang dikemukakan oleh (1999) iaitu faktor kecergasan dan kesihatan iaitu bersukan dapat meningkatkan kecergasan fizikal, bersukan dapat meningkatkan tahap kecergasan dan bersukan dapat mengekalkan bentuk badan. Bagi faktor gabungan bersukan pula ialah 'bersukan dapat memberikan keseronokan', 'saya minat belajar kemahiran dalam sukan dan saya minat cabaran dalam sukan'. Bagi faktor ganjaran pula ialah 'bersukan dapat melepaskan tekanan dalam diri', 'melalui sukan akan dapat ramai kawan' dan 'bersukan menjadikan saya popular'.

Bagi faktor situasi pula ialah 'ibubapa turut mengalakkan saya bersukan', 'ramai kawan turut terlibat dalam sukan' dan 'ada jurulatih yang memberi bimbingan'. Bagi kemudahan sukan pula ialah 'peralatan sukan mudah didapati', 'kemudahan sukan yang mencukupi dan tempat untuk bersukan tidak terlalu jauh'. Bagi faktor pertandingan pula turut disenaraikan ialah 'saya sukakan kemenangan' dan 'saya minat untuk bersaing dalam sukan'. Bagi menguji faktor yang menarik minat pelajar perempuan bersukan ini maka skala likert digunakan iaitu melibatkan 'amat tidak setuju', 'tidak setuju', 'tidak pasti', 'setuju', dan 'sangat setuju'. Rasional penggunaan skala likert ini adalah sebagai alat untuk menguji sampel kesahannya agak tinggi untuk menguji faktor kekerapan pelajar perempuan bersukan.

Dalam bahagian E pula ialah tentang faktor yang menghalang minat pelajar perempuan terhadap sukan. Faktor yang dikemukakan untuk menjadi pilihan pelajar perempuan ialah 'bebanan kerja akademik yang banyak', 'masalah wanita yang melibatkan haid', 'monopoli oleh pelajar lelaki di tempat bersukan', 'tidak suka berpeluh kurang kemudahan sukan di institut', 'sukan dapat mencederakan fizikal', 'sukan adalah aktiviti yang memenangkan', 'kurang kemampuan fizikal untuk bersukan', 'kurang peralatan/ kemudahan sukan di institut' dan 'gemarkan aktiviti lain selain bersukan'. Bagi menguji pelajar tentang kekangan atau faktor yang menghalang pelajar perempuan bersukan maka skala likert sekali lagi digunakan sama ada 'amat tidak setuju', 'tidak setuju', 'tidak pasti', 'setuju dan sangat setuju'.

Menerusi kajian rintis, soal selidik telah dirujuk kepada panel pakar yang terdiri daripada pensyarah Jabatan Penyelidikan dan Ketua Jabatan Bahasa IPG A. Maklum balas mereka menjadi sumber rujukan untuk mengubahsuai semula item-item yang digubal. Hasil daripada ujian kebolehpercayaan, *reability analysis scale* alfa yang menggunakan SPSS menunjukkan nilai alfa melebihi nilai alfa 0.7. Oleh itu adalah diyakini item-item yang dibina mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi.

## DAPATAN KAJIAN

### *Analisa Demografi*

Berdasarkan kepada Jadual 2, seramai 36 orang (16.2%) adalah berumur bawah 20 tahun. Pelajar yang paling ramai ialah yang berumur antara 21-23 tahun iaitu seramai 108 orang (48.6%). 43 orang (19.4%) lagi berumur antara 24-26 tahun manakala 35 orang (15.8%) berumur 27 tahun ke atas.

Jadual 2

*Taburan Sampel Mengikut Umur*

Umur	Kekerapan	Peratus
Bawah 20 tahun	36	16.2%
21-23 tahun	108	48.6%
24-26 tahun	43	19.4%
27 tahun	35	15.8%
Jumlah	222	100%

Berdasarkan kepada Jadual 3, kebanyakan pelajar adalah berasal dari luar Bandar iaitu seramai 115 orang (51.8%). Pelajar yang tinggal di pedalaman ialah seramai 6 orang (2.7%). Bagi pelajar yang tinggal di pinggir Bandar pula ialah seramai 27 orang (12.2%) manakala pelajar yang berasal dari Bandar mencatat 74 orang (33.4%).

Jadual 3

*Taburan Sampel Mengikut Asal tempat Tinggal*

Umur	Kekerapan	Peratus
Pedalaman	6	2.7%
Luar Bandar	115	51.8%
Pinggir Bandar	27	12.2%
Bandar	74	33.3%
Jumlah	222	100%

Berdasarkan kepada Jadual 4 didapati kumpulan PISMP merupakan kumpulan yang paling ramai iaitu 81 orang (36.5%). Kumpulan lain pula ialah PPISMP iaitu seramai 49 orang (22.1%), KPLI seramai 55 orang (24.8%) manakala KDPM seramai 37 orang (16.7%).

Jadual 4

*Taburan Sampel Berdasarkan Program Pengajian*

Program	Kekerapan	Peratus
PPISMP	49	22.1%
PISMP	81	36.5%
KPLI	55	24.8%
KDPM	37	16.7%
Jumlah	222	100%

Berdasarkan kepada Jadual 5, didapati 115 orang (51.8%) pernah mewakili sekolah dalam sukan tertentu. Seramai 31 orang (14%) pernah mewakili daerah/zon IPG dan 9 orang (4.1%) pernah mewakili negeridalam kejohanan sukan. Seterusnya 67 orang (30.2%) yang tidak pernah terlibat dengan sebarang jenis sukan.

Jadual 5

*Taburan Tahap penglibatan Dalam Sukan*

Penglibatan	Kekerapan	Peratus
Tidak Terlibat	67	30.2%
Wakil Sekolah	115	51.8%
Wakil Daerah/Zon/IPG	31	14%
Wakil Negeri	9	4.1%
Jumlah	222	100%

#### *Analisa Sukan Dalaman Yang Paling Diminati*

Berdasarkan Jadual 6, didapati skor min yang paling tinggi ialah sukan badminton ( $M=4.68$ ), kemudian diikuti sukan Tempin Boling ( $M=4.17$ ), sukan Futsal ( $M=3.58$ ), sukan skuasy ( $M=3.07$ ), sukan ping pong ( $M=2.84$ ), dan sukan Gimnastik ( $M=2.59$ ). Berdasarkan kepada skor min tersebut, menunjukkan sukan badminton merupakan sukan dalaman yang paling diminati oleh pelajar-pelajar perempuan di IPG. Manakala sukan yang paling kurang diminati ialah sukan Gimnastik.

Bagi Sukan badminton, 43% daripada sampel menjadikan sukan badminton sebagai pilihan keenam, 19.6% sebagai pilihan ke lima, dan 16.7% sebagai pilihan ke empat. Manakala sukan tempin boling pula, 24.3% daripada sampel menjadikan sukan tempin boling sebagai pilihan ke enam, 23.4% sebagai pilihan ke empat, dan 22.1% sebagai pilihan ke lima. Seterusnya sukan Futsal, 22.1% daripada sampel menjadikan sukan Futsal sebagai pilihan ke lima, 17.6% sebagai pilihan ke empat, dan 16.7% sebagai pilihan ke tiga.

Jadual 6  
*Sukan Dalamann yang Paling Diminati Pelajar Perempuan*

Permainan	Kekerapan	Peratus	Min
Badminton			4.68
Pilihan 1	14	6.3%	
Pilihan 2	14	6.3%	
Pilihan 3	16	7.2%	
Pilihan 4	37	16.7%	
Pilihan 5	44	19.8%	
Pilihan 6	97	43.7%	
Tempin Boling			4.17
Pilihan 1	17	7.7%	
Pilihan 2	18	8.1%	
Pilihan 3	32	14.4%	
Pilihan 4	52	23.4%	
Pilihan 5	49	22.1%	
Pilihan 6	54	24.3%	
Futsal			3.58
Pilihan 1	34	15.3%	
Pilihan 2	32	14.4%	
Pilihan 3	37	16.7%	
Pilihan 4	39	17.6%	
Pilihan 5	49	22.1%	
Pilihan 6	31	14.0%	
Skuasy			3.07
Pilihan 1	37	16.7%	
Pilihan 2	52	23.4%	
Pilihan 3	46	20.7%	
Pilihan 4	44	19.8%	
Pilihan 5	31	14.0%	
Pilihan 6	12	5.4%	
Ping Pong			2.84
Pilihan 1	42	18.9%	
Pilihan 2	63	28.4%	
Pilihan 3	49	22.1%	
Pilihan 4	33	14.9%	
Pilihan 5	25	11.3%	
Pilihan 6	10	4.5%	
Gimnastik			2.59
Pilihan 1	78	35.1%	
Pilihan 2	43	19.4%	
Pilihan 3	43	19.4%	
Pilihan 4	21	9.5%	
Pilihan 5	22	9.9%	
Pilihan 6	15	6.8%	

*Analisa Sukan Luaran yang Paling Diminati*

Berdasarkan Jadual 7, skor min yang paling tinggi ialah sukan Bola Baling ( $M=4.06$ ). Kemudian diikuti sukan Olahraga ( $M=3.87$ ), sukan Bola Jaring ( $M=3.76$ ), sukan Bola Tampar ( $M=3.63$ ), Hoki ( $M=2.95$ ), dan sukan Softbal ( $M=2.70$ ). berdasarkan kepada skor min tersebut, sukan Bola Baling merupakan sukan yang paling diminati pelajar perempuan di IPG. Bagi sukan yang paling kurang diminati oleh pelajar perempuan IPG ialah sukan Softbal.



Bagi sukan Bola baling, di dapati 22.1% sampel menyatakan sukan itu sebagai pilihan yang ke enam, 21.2% sebagai pilihan yang ke lima, dan 20.3% sebagai pilihan ke empat. Manakala sukan Olahraga pula, 24.8% menyatakan sukan itu sebagai pilihan ke enam, 21.6% sebagai pilihan yang ke lima, dan 15.3% sebagai pilihan pertama. Seterusnya sukan Bola Jaring, 20.3% menyatakan sukan itu sebagai pilihan ke enam, 19.8% sebagai pilihan ke tiga, dan 18.0% sebagai pilihan ke empat.

Jadual 7

*Sukan Luaran yang Paling Diminati pelajar Perempuan*

Permainan	Kekerapan	Peratus	Min
Bola Baling			4.06
Pilihan 1	10	4.5%	
Pilihan 2	29	13.1%	
Pilihan 3	42	18.9%	
Pilihan 4	45	20.3%	
Pilihan 5	47	21.2%	
Pilihan 6	49	22.1%	
Olahraga			3.87
Pilihan 1	34	15.3%	
Pilihan 2	29	13.1%	
Pilihan 3	25	11.3%	
Pilihan 4	31	14.0%	
Pilihan 5	48	21.6%	
Pilihan 6	55	24.8%	
Bola Tampar			3.63
Pilihan 1	25	11.3%	
Pilihan 2	32	14.4%	
Pilihan 3	37	16.7%	
Pilihan 4	56	25.2%	
Pilihan 5	50	22.5%	
Pilihan 6	22	9.9%	
Hoki			2.95
Pilihan 1	61	27.5%	
Pilihan 2	45	20.3%	
Pilihan 3	38	17.1%	
Pilihan 4	31	13.5%	
Pilihan 5	17	7.7%	
Pilihan 6	31	14.0%	
Softbal			2.70
Pilihan 1	69	31.1%	
Pilihan 2	55	24.8%	
Pilihan 3	33	14.9%	
Pilihan 4	21	9.5%	
Pilihan 5	25	11.3%	
Pilihan 6	19	8.6%	

*Analisa Kecenderungan dan Kekerapan penglibatan Sukan Mengikut Jenis Permainan*

Berdasarkan kepada Jadual 8, didapati skor min bagi permainan badminton merupakan yang paling tinggi (M=3.12). Diikuti permainan Bola Jaring (M=2.83), Olahraga (M=2.83), Hoki (M=2.29), Bola Baling (M=2.28), Sofbol (M=1.98), Tenpin Boling (M=1.95), Ping Pong (M=1.93), Gimnastik (M=1.92), Futsal (M=1.68), dan Skuasy (M=1.31).

Bagi permainan badminton, didapati 31.1% pelajar perempuan kerap terlibat dan 2.31% pelajar perempuan yang sangat kerap terlibat. Begitu juga dengan permainan Bola Jaring, didapati 17.6% pelajar perempuan kerap terlibat dan 2.7% pelajar perempuan yang sangat kerap terlibat.

Seterusnya dalam permainan Bola tampar pula, 13.5% pelajar perempuan kerap terlibat dan 3.2% pelajar perempuan yang sangat kerap terlibat. Manakala bagi permainan Skuasy, hanya 1.8% kerap terlibat.

Jadual 8

*Kekerapan Penglibatan Sukan mengikut Jenis Sukan*

Permainan	Tidak Pernah	Amat jarang	Jarang	Kerap	Sangat Kerap	Min
Badminton	2.3% (5)	18.9% (42)	45.5 (101)	31.1 (69)	31.1 (69)	3.12
Bola Jaring	4.1% (9)	32.4% (72)	42.8 (95)	17.6 (39)	17.6 (39)	2.83
Skuasy	78.4% (174)	14.0% (31)	5.9 (13)	1.8 (4)	1.8 (4)	1.31
Tempin	48.2% (107)	22.1% (49)	18.9 (42)	8.6 (19)	8.6 (19)	1.95
Boling	37.8% (84)	37.8% (84)	18.0 (40)	18.0 (14)	18.0 (14)	1.93
Ping Pong	39.6% (88)	75.2% (79)	18.5 (41)	5.4 (12)	5.4 (12)	1.92
Gimnastik	19.8% (44)	45.9% (102)	23.9 (53)	6.8 (15)	6.8 (15)	2.29
Hoki	12.2% (47)	32.0% (71)	39.2 (87)	13.5 (30)	13.5 (30)	2.63
Bola Tampar	7.2% (16)	40.5% (90)	28.8 (64)	7.2 (16)	7.2 (16)	2.28
Bola Baling	7.2 (16)	32.0% (71)	36.0 (80)	19.8 (44)	19.8 (44)	2.83
Olahraga	35.1% (78)	35.6% (79)	26.1 (58)	2.7 (6)	2.7 (6)	1.98
Sofbal	56.8% (126)	24.3% (54)	13.1 (29)	5.0 (11)	5.0 (11)	1.68
Futsal						

*Analisa Faktor yang Menarik Minat Pelajar Perempuan Bersukan*

Jadual 9

*Peratusan dan Min Faktor yang Menarik Minat Pelajar Perempuan Bersukan*

Faktor	ATS	TS	TP	S	SS	Min
Bersukan akan dapat ramai kawan	0.0% -	1.4% (3)	17.6% (39)	56.8% (126)	24.3% (54)	4.04
Saya suka cabaran	0.9% (2)	8.1% (18)	27.5% (61)	15.8% (35)	15.0% (35)	3.69
Sukan dapat memberikan keseronokan	0.5% (1)	0.9% (2)	6.8% (15)	58.6% (130)	32.9% (73)	4.40
Saya suka menyertai pertandingan	5.0% (11)	15.8% (35)	33.6% (77)	37.1% (85)	6.1% (14)	3.25
Sukan dapat meningkatkan kecergasan fizikal	0.5% (1)	0.5% (1)	2.3% (5)	41.0% (91)	55.9% (124)	4.51
Sukan dapat meningkatkan tahap kesihatan	0.5% (1)	0.9% (2)	3.2% (7)	32.4% (74)	63.1% (140)	4.56
Saya sukan kemenangan	0.0% -	4.5% (10)	23.0% (51)	52.3% (116)	20.3% (45)	3.88

Sukan menghilangkan tekanan	0.5% (1)	1.8% (4)	11.3% (25)	57.7% (128)	28.8% (64)	4.12
Mendapat dorongan daripada ibu bapa	0.5% (1)	5.9% (13)	26.1% (58)	50.9% (113)	16.7% (37)	3.77
Mendapat galakan dari rakan untuk aktif bersukan	0.9% (2)	8.6% (19)	30.6% (68)	45.9% (102)	14.0% (31)	3.63
Peralatan sukan mudah didapati	3.2% (7)	14.0% (31)	36.5% (81)	43.2% (96)	3.2% (7)	3.29
Kemudahan sukan yang mencukupi	1.4% (3)	15.3% (34)	36.5% (81)	44.1% (98)	2.7% (6)	3.31

Berdasarkan kepada Jadual 9, skor min yang paling tinggi factor “sukan dapat meningkatkan tahap kecergasan” (M=4.56), diikuti factor “sukan dapat meningkatkan kecergasan fizikal”(M=4.51), factor ‘sukan dapat memberikan keseronokan’ (M=4.40), factor ‘sukan menghilangkan tekanan’, factor ‘sukan akan dapat ramai kawan’ (M=4.04), factor ‘saya sukakan kemenangan’, factor mendapat dorongan daripada ibubapa’ (M=3.77), factor ‘saya sukakan cabaran’ (M=3.69), factor ‘mendapat galakan dari rakan’ (M=3.63), factor ‘kemudahan sukan yang mencukupi’(M=3.31), factor ‘peralatan sukan yang mudah didapati’ (M=3.29), dan factor suka menyertai pertandingan’ (M=3.25).

Bagi faktor ‘sukan dapat meningkatkan tahap kesihatan’, terdapat 63.1% responden sangat setuju dan 32.4% setuju. Selain itu, factor ‘sukan dapat meningkatkan kecergasan fizikal’, terdapat 55.9% responden sangat setuju dan 41.0% setuju. Manakala factor ‘sukan dapat memberikan keseronokan’ pula, terdapat 32.9% sangat setuju dan 58.6% setuju. Seterusnya factor ‘saya suka menyertai pertandingan’ terdapat hanya 6.1% sangat setuju dan 37.1% setuju.

#### *Analisa Faktor yang Menghalang Minat Pelajar Perempuan Untuk Bersukan*

Jadual 10

*Peratusan dan Min Faktor yang menghalang Minat Pelajar Perempuan Untuk Bersukan*

Faktor	ATS	TS	TP	S	SS	Min
Bebanan kerja akademik yang banyak	0.9% 2	5.9% 13	9.5% 21	50.0% 111	33.8% 75	4.00
Masalah haid	5.4% 12	24.3% 54	27.0% 60	35.6% 79	7.7% 17	3.15
Monopoli oleh pelajar lelaki ditempat bersukan	1.8% 4	5.4% 12	18.9% 42	47.7% 106	26.1% 58	3.90
Tidak suka berpeluh	14.4% 32	31.1% 69	33.3% 74	19.8% 44	1.4% 3	2.62
Kecederaan akan berlaku melalui sukan	11.7% 26	27.5% 61	31.5% 70	27.0% 60	2.3% 5	2.80
Sukan adalah aktiviti yang memenatkan	10.4% 23	39.2% 87	29.7% 66	18.0% 40	2.7% 6	2.60
Tiada sokongan daripada kawan-kawan/ibubapa	4.5% 10	28.8% 63	40.5% 90	24.3% 54	2.3% 5	2.63
Lebih minat kepada aktiviti lain yang bukan sukan	2.3% 5	16.2% 36	32.0% 71	37.8% 84	11.7% 26	3.40
Bimbang kulit menjadi gelap akibat cahaya matahari	9.9% 22	24.3% 54	27.9% 62	27.0% 60	10.8% 24	3.04
Takut hilang sifat kewanitaan	14.9% 33	37.8% 84	26.1% 58	18.9% 42	2.3% 5	2.55
Kurang kemampuan fizikal untuk bersukan	8.6% 19	29.7% 66	32.9% 73	23.4% 52	5.4% 12	2.87
Kurang kemudahan /peralatan sukan di IPG	2.7% 6	27.5% 61	31.5% 70	31.1% 69	7.2% 16	3.12

Berdasarkan Jadual 10, skor min yang paling tinggi ialah factor 'bebanan kerja yang banyak' (M=4.00), diikuti factor 'monopoli pelajar lelaki di tempat bersukan' (M=3.90), factor 'lebih minat aktiviti lain yang bukan sukan' (M=3.40), factor 'masalah haid' (M=3.15), factor 'kurang kemudahan dan peralatan sukan' (M= 3.12), factor 'bimbang kulit menjadi gelap akibat matahari panas' (M=3.04), factor 'kurang kemampuan fizikal untuk bersukan' (M=2.87), factor 'kecederaan akan berlaku melalui sukan' (M=2.80), factor 'sukan adalah aktiviti yang memenatkan' (M=2.80), factor 'tiada sokongan daripada kawan atau ibubapa' (M=2.63), factor 'tidak suka berpeluh' (M=2.62), dan factor 'takut hilang sifat kewanitaan' (M=2.55).

Bagi faktor 'bebanan kerja akademik yang banyak', terdapat 33.8% sangat setuju dan 50% responden setuju. Disamping itu, factor 'monopoli oleh pelajar lelaki ditempat bersukan' terdapat 26.1% sangat setuju dan 47.7% responden setuju. Manakala factor 'lebih minat aktiviti lain yang bukan sukan', terdapat 11.7% sangat setuju dan 37.8% responden yang setuju. Seterusnya, factor 'tidak suka berpeluh' hanya 1.4% sangat setuju dan 19.8% responden setuju. Begitu juga dengan factor 'takut hilang sifat kewanitaan', didapati 2.3% sangat setuju dan 18.9% responden setuju.

## PERBINCANGAN

Perbincangan tentang hasil kajian ini adalah berdasarkan kepada dapatan kajian yang telah dianalisis dengan menggunakan *statistic* deskriptif. Perbincangan dalam bahagian ini adalah mengikut soalan kajian yang telah ditetapkan sebelum kajian ini dijalankan.

Bagi sukan dalaman, pelajar perempuan sangat meminati sukan Badminton. Ini kerana berkemungkinan pelajar perempuan ini sudah pernah bermain Badminton sejak zaman persekolahan atau sejak zaman kanak-kanak lagi. Lagipun sukan Badminton ini adalah sukan yang mudah dilaksanakan. Sehubungan dengan itulah pelajar perempuan berminat kepada sukan Badminton. Menurut Timothy & Nicholas (1996) sebenarnya minat ini semestinya perlu dipupuk sejak dari zaman kanak-kanak lagi. Simons – Morton (1987) juga bersetuju bahawa pendedahan ketika kanak-kanak dalam sesuatu aktiviti fizikal dapat membantunya apabila diperingkat remaja.

Sukan luaran pula, pelajar perempuan lebih meminati sukan bola baling. Bola baling juga merupakan salah satu permainan yang mudah dilaksanakan. Permainan ini hanya memerlukan pemain membawa dan menghantar bola dengan menggunakan tangan. Selepas itu membalik bola ke arah pintu gol. Membawa dan menghantar bola tidak memerlukan tahap kemahiran yang tinggi dalam permainan bola baling. Permainan ini hampir sama dengan permainan Bola Jaring. Kemahiran menghantar dan menerima bola ada digunakan dalam kedua-dua permainan tersebut. Oleh yang demikian berkemungkinan sukan Bola baling ini juga disukai oleh pelajar perempuan.

Dari aspek kecenderungan pula, didapati pelajar perempuan lebih cenderung kepada sukan Badminton. Dapatan ini selari dengan dapatan tentang minat pelajar perempuan terhadap sukan tersebut. Didapati pelajar perempuan lebih berminat kepada sukan Badminton. Oleh itu sudah tentu pelajar perempuan lebih cenderung kepada sukan Badminton.

Terdapat juga beberapa faktor yang menarik minat pelajar perempuan untuk bersukan. Dapatan kajian menunjukkan aspek kecergasan dan kesihatan merupakan faktor utama yang telah menarik minat pelajar perempuan untuk bersukan. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Baun & Bernacki (1988). Baun & Bernacki mendapati faktor utama yang telah menarik minat seseorang itu untuk bersukan adalah faktor kesihatan dan juga untuk meningkatkan kecergasan fizikal. Hales & Zartman (2001) juga berpendapat bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal seperti bersukan akan dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal seseorang.

Disamping itu terdapat juga beberapa faktor yang menghalang minat pelajar perempuan untuk bersukan. Hasil daripada dapatan kajian telah menunjukkan faktor beban akademik yang banyak adalah merupakan faktor yang utama. Menurut Wankel (1998), kebanyakan pelajar kekurangan masa untuk bersukan. Ini kerana sibuk dengan aktiviti yang berkaitan dengan akademik dan peperiksaan. Begitu juga dengan Nadhratul (2000) yang turut menjelaskan bahawa banyak masa telah digunakan untuk belajar dan akibatnya pelajar kekurangan masa untuk melibatkan diri dalam sukan. Selain itu, yang menjadi menghalang minat pelajar perempuan untuk bersukan juga disebabkan pelajar lelaki yang suka memonopoli gelanggang permainan. Kalau dilihat di gelanggang bola tampar, bola keranjang, badminton, didapati mesti ramai pelajar lelaki bebanding dengan pelajar perempuan. Oleh sebab itulah

pelajar perempuan tidak berminat untuk turun bersukan memandang pelajar lelaki lebih ramai menggunakan gelanggang permainan tersebut.

## KESIMPULAN DAN CADANGAN

Berdasarkan kepada perbincangan, didapati pelajar-pelajar perempuan di IPG lebih meminati kepada sukan yang mudah dilaksanakan seperti sukan badminton dan bola baling. Dari aspek kecenderungan permainan pula, didapati pelajar-pelajar perempuan di IPG juga cenderung ke arah permainan badminton. Pada waktu riadah atau waktu bermain mereka kerap terlibat dengan permainan badminton juga. Terdapat dua faktor utama yang menarik minat mereka untuk bermain iaitu untuk meningkatkan kesihatan dan tahap kecergasan. Dalam pada itu terdapat juga beberapa faktor yang menjadi penghalang kepada mereka untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Faktor tersebut ialah beban akademik yang banyak dan juga faktor monopoli pelajar lelaki digelanggang-gelanggang permainan.

Pelajar-pelajar perempuan di IPG merupakan bakal-bakal guru yang akan ditempatkan di sekolah-sekolah setelah mereka tamat pengajian. Apabila di sekolah, semua guru termasuk guru perempuan sudah pasti akan diberi tanggungjawab untuk sama-sama melaksanakan aktiviti kokurikulum di sekolah termasuk aktiviti sukan dan permainan. Oleh yang demikian adalah disarankan agar pelajar-pelajar perempuan di IPG terlibat secara aktif dengan pelbagai jenis sukan, bukan hanya satu atau dua jenis sukan sahaja. Bagi menggalakkan pelajar-pelajar perempuan ini terlibat dengan aktif dalam sukan, pihak pentadbir dan pengurusan IPG perlu memainkan peranan penting dengan menyediakan pelbagai kemudahan dan peralatan sukan. Disamping itu, pihak pentadbiran dan pengurusan IPG juga perlu memberi perhatian kepada pelajar-pelajar perempuan dalam mengambil bahagian dalam sebarang aktiviti sukan dan bukan hanya memberi peluang kepada pelajar lelaki sahaja untuk terlibat dengan aktiviti sukan sama ada di IPG mahupun di luar IPG. Dalam pada itu beban akademik juga boleh dikurangkan kepada pelajar-pelajar perempuan IPG. Ini kerana ada sesetengah pelajar-pelajar perempuan yang terpaksa mengurangkan masa tidur iaitu masa rehat mereka semata-mata untuk menyiapkan tugas yang telah diberikan oleh pensyarah kepada mereka. Apabila masa rehat tidak mencukupi sudah pasti akan memberi kesan kepada daya tahan tubuh mereka untuk melakukan aktiviti sukan. Oleh yang demikian faktor-faktor tersebut perlu diberi perhatian oleh pentadbir dan pengurusan IPG agar minat pelajar perempuan kepada sukan dapat ditingkatkan selaras dengan hasrat Kementerian Pelajaran Malaysia dalam merealisasikan satu murid satu sukan.

## RUJUKAN

- Baker, R., Heinrich, M.D., Miller, J.L. (2000). Women's participation in sport. *The physical Educator*, 57, 8-13.
- Bostock, L. (2001). Pathways of disadvantage? Walking as a mode of transport among low income mothers. *Health Soc Care Community*, 9:11-8.
- Baun, W.B., & Bernacki, E.J. (1988). Who are corporate exercisers and what motivates them? In R. Dishman (Ed), *Exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Casey, M.M., Eime, R.M., Payne, N.R., & Harvey, J.T. (2009). Using a sociological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*. Vol.19, No.7, 881-893.
- Cassidy, J., Shaver, P.R. (1999). *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*. USA. Guilford Press.

- Cockburn, C. & Clarke, G. (2002). "Everybody's looking at you!". Girls negotiating the "Feminity deficit" they incur in physical education. *Womens stud int forum*, 25:651-65.
- Coakley, J.J. (1998). *Sport in society: Issues and controversies*. Boston, MA: Irwin Mc Graw-Hill.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: Concepts and application* (4thed), Boston: McGraw-Hill.
- Chua, C.K. & Owi, Y.K. (2000). Study on the programmes for women by the sports associations: Women in sport committee, Olympic Council of Malaysia.
- Renzetti, C.M. & Curren, D.J. (1989). *Women, men, and society: The sociology of gender*. Allyn & Bacon. United States.
- Finch, H. & White, C. (1998). Physical activity "What we think". *Qualitative Research among women aged 16 to 24*. London: Health Education authority.
- Fox, K. & Rickards, L. (2002). *Sport and leisure: Result from the sport and leisure module of the 2002; General household survey*, National Statistic, London.
- Gavin, M.L. (2009). *Reasons for women to play sports*. The Nemours foundation.
- Hales, D. & Zartman, C. (2001). *An invitation fitness and wellness*. Belmont, Ca: Woodsworth Thompson Learning.
- Hardcastle, S. & Taylor, a. (2002). Looking for more than weight loss and fitness gain. *Psychosocial dimensions among older women in a primary – care exercise-referral program*.
- King, B.J. (2008). *Benefits- Why sport participation for girls and women: The foundation position*. Wome's sport foundation founded. East Meadow, NY.
- Lee, J. (1995). Sports interest and its impact on behavior among girls. *Perspection on sport psychology*, 9:51-58.
- Lim, T.O., Ding, L.M., Zaki, M., Suleiman, A.B., Fatimah, H., Siti, S., Tahir, A. & Maimunah, A.H. (2000). Distribution of body weight, height and body mass index in a national sample of Malaysian adults. *Med. J. Mal.* 55(1): 108-128.
- McManaman, A., & McKenzie, T.L. (1997). Effects of physical activity interventions in youth exercise behavior. *JOPERD*.
- Mohd Majid Konting. (1990). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: dewan Bahasa dan Pustaka.
- Morgan, J.I., & Curran, T. (1989). Stimulus - transcription coupling in neurons: Role of cellular immediate-early genes. *Trends and Neuro Sciences*. Volume 12, Issue II, 459-462
- Nadhratul wradah Salman. (2000). *Women and sport in Malaysia. Opportunities and barriers*.3 ICHPER. SD Asia Congress 23-26 November 2000.
- Napolitano, M.A. (2000). Breaking barriers to increased physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation and dance*. 74.
- Orme, J. (1991). Adolescent girls and exercise. Too much of a struggle? *Education Health*, 9:76-85.
- Porter, S. (2002). *Physical activity. An Exploration of the issues and attitude of teenage girls*. London. Scott Porter research and marketing.



- Powell, K.E. & Pratt, M. (1996). Physical activity and health. 313(7050): 126–127. *BMJ*. 1996 July 20;
- Qisten, A. (1990). Sumbangan pelajar perempuan ke arah pencapaian sukan. Satu tinjauan di Daerah Larut Matang dan Selama. Tesis yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ransdell, L.B. & Oakland, D. & Taylor, A. (2003). Increasing physical education activity in girl and women. Lessons learned from the DAMET project. *JOPERD--The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Vol. 74, No. 1
- Raymond, Y. & John, T.R. (2002). Sports interest among girls. London: Routledge.
- Richards, R., Reeder, A., & darling, H. (2004). Interest and participation in selected sports among New Zealand adolescents. *Journal of the New Zealand medical association*, Vol.117, No. 1195.
- Roszilah Asmuti & Mohd Sofian.(2003). Penentuan penyertaan sukan dan aktiviti fizikal dikalangan atlit lelaki dan wanita. Dalam Mohd Sofian (Ed). *Sosiologi-psikologi sukan dan kegiatan fizikal*. Kuala Lumpur: Karisma.
- Simons-Mortun, B.G. (1987). Children and fitness. A public health perspective. *The Research Quarterly for Exercise and Sports*, 520.
- Timothy, K.S. & Nicholas, C. (1996). Making physical education indispensable A 10-point action plan. *Joperd*, Vol. 67. No.5
- Wankel, L.M. (1998). Exercise adherence and leisure activity. In exercise adherence. Its impacts on public health (Edited by R.K. Dishman), pp. 369-396. Leeds: Human Kinetics Europe.
- Zainun Ishak. (1994). Recreational activities of young adults in Malaysia. First ICHPER-SD Asia Congress proceedings. Kuala Lumpur, Malaysia.