

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita: Satu Tinjauan Kualitatif

Ani Mazlina Dewi Mohamed

Rozita Abdul Latif

Lily Anak Kada

Mohd. Sofian Omar Fauzee

Marjohan Jamalis

Universiti Teknologi MARA (UiTM), Shah Alam

Email: anima107@salam.uitm.edu.my

ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan penuntut wanita di universiti dalam bidang sukan. Sepuluh sampel terdiri daripada penuntut universiti yang pernah menyertai program Sukan Wanita Kebangsaan 2007 telah bersetuju untuk ditemu bual. Responden ini telah bersetuju untuk melakukan rakaman temu bual bagi tujuan kajian ini. Semua rakaman temu bual ditranskrip semula oleh pengkaji dan digunakan untuk menentukan tema-tema utama dalam kajian. Tiga tema utama telah diperolehi daripada hasil analisis iaitu bersukan, intrapersonal dan interpersonal. Dapatan menunjukkan bahawa keseronokan merupakan faktor utama penglibatan wanita dalam bidang sukan. Cadangan dan penemuan kajian turut dibincangkan dalam kajian ini.

ABSTRACT

The objective of this research is to identify factors that influence the involvement of female university students in sports. Ten university students who were involved in the National Women's Sports 2007 agreed to be interviewed. These respondents agreed to be tape-recorded during the data collection for this research. All recordings

were transcribed and analyzed thematically. The three main themes that emerged from the analysis were: involvement in sports, intrapersonal and interpersonal aspects. The findings show that excitement was the main factor for the female students' involvement in sports. The recommendations and other findings are also discussed in this research.

Pengenalan

Bersukan dan bersenam adalah baik untuk kesihatan fizikal dan mental (Corbin & Le Masurier, 2006; Waburton, Nicol & Bredin, 2006; Zoeller Jr., 2008). Setiap individu adalah digalakkan untuk melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti tersebut. Di Amerika Syarikat peluang penglibatan wanita dalam aktiviti sukan kompetitif adalah terhad sehingga Perundangan Persekutuan Title IX diperkenalkan. Title IX menyamaratakan hak-hak wanita dengan lelaki dalam aspek kesukanan dan ianya telah memberikan banyak peluang serta mempertingkatkan penglibatan wanita dalam sukan (Bell, 2007). Title IX juga memberi peluang kepada wanita Amerika untuk bersukan dan memperolehi faedah daripada bersukan, termasuk meningkatkan kesihatan, tahap penghargaan sendiri yang tinggi, dan mengelak daripada tingkahlaku berisiko (Greenberger, 2003). Berdasarkan kepada undang-undang Title IX, Pindaan Akta Pendidikan 1972 (United States Commission on Civil Rights, 1996) menyatakan bahawa;

“Tidak ada manusia di Amerika menafikan, pada asasnya menghalang sebarang jantina daripada melibatkan diri, atau faedah daripada, atau berhubung dengan diskriminasi di bawah mana-mana program pendidikan atau aktiviti pusat” (Title IX, n.d., para. 1).

Di Malaysia, langkah kerajaan Malaysia juga memihak kepada penggunaan Title IX untuk memberikan lebih banyak peluang kepada kaum wanita melibatkan diri dalam sukan. Kementerian Belia dan Sukan (KBS) telah memperkenalkan Sukan Wanita Kebangsaan (SWK) pada tahun 2005. Antara lain ianya diadakan bertujuan untuk menyuntik semangat motivasi di samping menarik minat penyertaan wanita dan menjadikannya sebagai satu gaya hidup. Usaha kerajaan Malaysia menganjurkan Sukan Wanita Kebangsaan adalah sangat bertepatan dalam menangani kekurangan penglibatan wanita dalam aktiviti kesukanan. Dengan adanya Sukan Wanita Kebangsaan, penyertaan wanita dalam

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

sukan telah mula meningkat seperti mana bilangan penyertaan wanita dalam Sukan Wanita Kebangsaan. Terdapat sebanyak 3000 penyertaan pada tahun 2005 dan bilangan itu meningkat kepada 7000 penyertaan pada tahun 2007. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang itu bersukan, antaranya ialah untuk mendapatkan kemahiran baru, mendapatkan keseronokan, menganggotai sesuatu pasukan, cabaran dan keghairahan bersukan, untuk kecergasan dan kesihatan badan serta bertanding untuk mencapai kemenangan (Mohd. Sofian, 2001).

Penyertaan atlet dalam sukan juga boleh dilihat sebagai satu motif untuk mencapai kemenangan dan memperolehi populariti. Hakikat ini disokong oleh Gafor Ahmad (2007) yang berpendapat bahawa penglibatan seseorang di dalam sukan didorong oleh gabungan kepuasan dalaman dan dikaitkan dengan ganjaran luaran yang diperolehi melalui sukan. Para penyelidik psikologi turut menyatakan bahawa faktor-faktor seperti hubungan interpersonal dengan jurulatih, keluarga, rakan dan sebagainya merupakan motivasi penglibatan atlet dalam sukan (Ryan, 2006). Oleh itu, motivasi luaran dan dalaman yang diberikan kepada atlet amatlah penting agar dapat memberi sokongan dan dorongan kepada mereka untuk terus kekal melibatkan diri dalam sukan.

Dorothee, Martin dan Sabine (2006) pula berpendapat bahawa atlet yang mempunyai orientasi tugas berciri fizikal adalah berkaitan dengan motif untuk meningkatkan kemahiran dan kecekapan, memberi persaingan dan dapat membina sikap yang positif. Bagi atlet wanita, pengekalannya dalam dunia sukan adalah untuk meningkatkan kemahiran dan kecekapan sedia ada mereka dalam sukan yang diceburi. Kemahiran dan kecekapan mereka dapat dipertingkatkan dengan mengikuti pelbagai jenis pertandingan dan perlawanan yang diadakan. Mereka turut menggunakan peluang tersebut untuk mempelajari teknik, taktik dan strategi daripada pihak lawan.

Menurut Berger dan Tobar (2007), aktiviti fizikal mempunyai pertalian dengan kualiti kehidupan seseorang termasuk meningkatkan fungsi fizikal, kesihatan yang baik, pengurusan stres dan eustres, keseronokan dan memberi pelbagai makna kepada individu. Melalui aktiviti fizikal ini, seseorang individu dapat membantu dalam menghindari diri daripada pelbagai serangan penyakit, dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi dan mencapai tahap keseronokan yang lebih tinggi dalam melakukan sesuatu aktiviti. Maka itu penglibatan seseorang dalam aktiviti sukan dapat membentuk dan melahirkan seorang insan yang cergas fizikal dan minda yang cerdas. Kenyataan ini turut disokong oleh Landers dan Arent (2007) yang mendapati fungsi kognitif individu dapat dipertingkatkan

dengan menurunkan tahap kebimbangan dan kemurungan serta meningkatkan mood ke arah yang lebih positif melalui aktiviti fizikal dan senaman. Ini bermakna, wanita melibatkan diri dalam sukan bukan sahaja bertujuan untuk meningkatkan kecergasan fizikal, namun secara tidak langsung membantu individu melahirkan minda yang cerdas dan mental yang sihat. Kajian Gill (1986) mendapati mengekalkan bentuk badan, menjadi kuat dan sihat adalah motif penglibatan wanita dalam sukan. Dengan pengekalan bentuk badan yang kuat dan sihat ini dapat memberikan keyakinan yang tinggi dalam diri individu yang terlibat dalam apa jua yang dilakukan dalam kehidupan mereka.

Penglibatan dalam aktiviti sukan juga turut dipengaruhi oleh faktor sosiologikal. Selain itu, penglibatan individu dalam sukan juga berkait dengan faktor sosialisasi (Ruzli & Mohd Sofian, 2002). Ini secara tidak langsung akan membolehkan individu yang terlibat lebih mudah menyesuaikan diri dalam masyarakat berbanding dengan individu yang tidak melibatkan diri dalam sukan. Oleh sebab itu di kalangan wanita ada di antaranya melibatkan diri dalam sukan untuk menjalani hidup sihat dan peluang berinteraksi dengan pelbagai lapisan masyarakat. Semua ini mungkin kerana dalam sukan dan aktiviti fizikal itu sendiri, individu dilatih, dibentuk dan diasuh dalam pelbagai aspek seperti berdisiplin, bekerjasama antara satu sama lain, mematuhi peraturan dan undang-undang permainan, bertoleransi, berinteraksi dengan jurulatih, rakan sepasukan dan individu lain. Oleh itu, penglibatan dalam sukan dianggap satu komponen penting keseluruhan proses sosialisasi.

Memandangkan terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan terhadap penglibatan wanita dalam sukan, namun kenyataan sebenar tentang mengapa wanita Malaysia terlibat dalam sukan menjadi tanda tanya. Oleh itu, kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji secara kualitatif tentang mengapa wanita di Malaysia menyertai aktiviti sukan.

Metodologi Kajian

(a) Persampelan kajian

Sampel terdiri daripada 10 siswi universiti yang pernah menyertai program Sukan Wanita Kebangsaan 2007 dan telah bersetuju untuk ditemu bual. Umur mereka adalah dalam lingkungan antara 20-30 tahun (min = 24.4; SD = 2.68). Kesemua responden adalah merupakan atlet MASUM (83.33%). Hanya seorang pernah mewakili Negara (8.33%) dan seorang

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

lagi telah mewakili negeri (8.33%) dalam sukan masing-masing. Aktiviti sukan yang diikuti oleh responden adalah bola tampar pantai (5 orang), *dragon boat* (4 orang) dan sepak takraw (1 orang).

(b) Alat kajian

Kaedah temu bual digunakan bagi mengumpul maklumat untuk mengetahui faktor yang mendorong penglibatan siswi dalam aktiviti sukan di peringkat universiti. Kaedah ini adalah bagi membolehkan pengkaji memahami dan menerangkan keadaan sebenar dengan lebih terperinci (Meriam, 1998). Persetujuan telah diperolehi daripada responden bagi tujuan temu bual dan mereka telah menandatangani surat perakuan untuk dirakamkan perbualannya. Semua rakaman temu bual ditranskrip semula oleh pengkaji dan digunakan untuk mendapatkan tema utama dengan menggunakan kaedah analisa. Pemilihan tema utama telah dilakukan oleh tiga orang penyelidik bagi memastikan ketepatan tema yang dipilih.

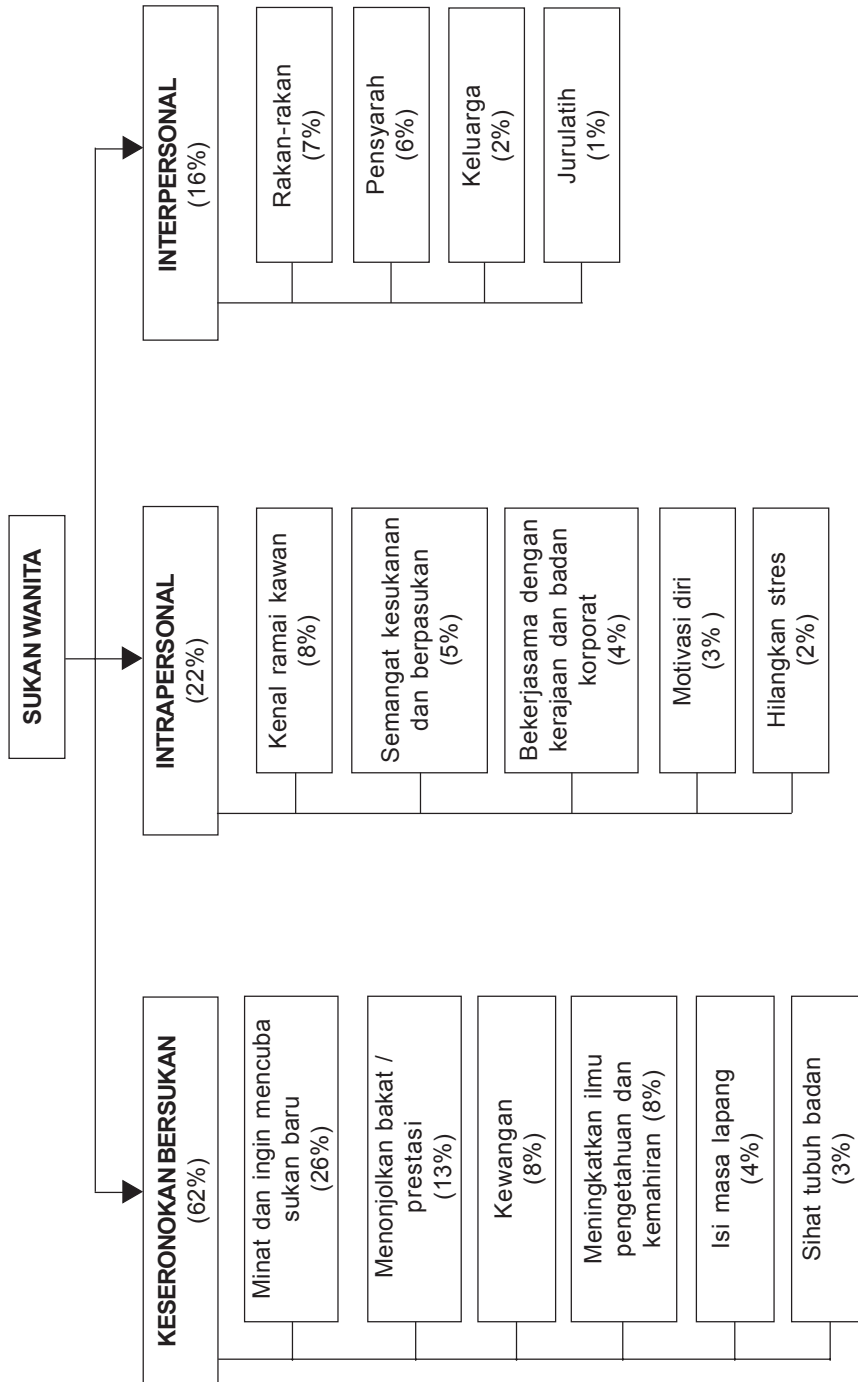
Dapatan Kajian

Merujuk kepada analisis kandungan terhadap transkripsi temu bual dengan para responden, tema utama yang diperolehi daripada analisis yang akan diperbincangkan ialah berkaitan dengan faktor-faktor utama yang mendorong penglibatan atlet dalam sukan.

Maklumat data yang diperolehi daripada responden adalah berasaskan kepada temu bual yang dirakam dan ditranskrip semula dalam bentuk tulisan. Penganalisan data dilakukan dengan mengenal pasti data mentah mengikut tema yang spesifik iaitu (1) tema data mentah; (2) tema data kedua dan (3) tema utama. Hasil dapatan memperolehi 100 tema data mentah berkaitan dengan punca yang mendorong penglibatan wanita dalam sukan. Daripada 100 tema data mentah ini, ia dikategorikan pula kepada 15 data kedua dan akhir sekali di kategorikan kepada tiga tema

Jadual 1: Faktor yang Mendorong Penglibatan Wanita dalam Sukan (N = 100)

Tema utama	Peratusan (%)
Bersukan	62
Intrapersonal	22
Interpersonal	16
	100



Rajah 1: Motif Penglibatan Wanita dalam Sukan

utama. Tiga tema utama yang mendorong penglibatan wanita dalam aktiviti sukan adalah (i) keseronokan bersukan (62%); (ii) intrapersonal (22%); (iii) interpersonal (16%).

Berdasarkan 100 tema mentah, tema utama yang terbanyak adalah tema aktiviti sukan iaitu sebanyak 62 tema data mentah (62%). Tema utama yang kedua ialah tema intrapersonal di mana jumlah data mentahnya sebanyak 22 iaitu (22%). Seterusnya, diikuti oleh tema utama yang ketiga iaitu tema interpersonal sebanyak 16 tema data mentah (16%).

Tema Keseronokan Bersukan

Faktor utama yang mendorong penglibatan wanita dalam sukan adalah tema keseronokan bersukan yang mempunyai peratusan tertinggi iaitu 62%. Tema ini bermaksud bahawa wanita ini berminat dan ingin mencuba sukan baru, menonjolkan bakat atau prestasi, insentif, meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemahiran, isi masa lapang dan sihat tubuh badan. Dalam dapatan kajian ini, wanita melibatkan diri dalam sukan adalah untuk mendapatkan keseronokan dalam bersukan. Ini disebabkan terdapat unsur persaingan menyebabkan wanita berasa seronok untuk bersukan. Dapatan ini sejajar dengan kajian Berger dan Tobar (2007), di mana aktiviti fizikal mempunyai pertalian dengan kualiti kehidupan seseorang termasuk meningkatkan fungsi fizikal, kesihatan yang baik, pengurusan stres dan eustres, keseronokan dan memberi pelbagai makna kepada individu. Ini jelas menunjukkan bahawa wanita sekarang melibatkan diri dalam sukan bukan sahaja untuk mencantikkan badan seperti menguruskan badan, tetapi ingin mencapai keseronokan dalam sukan.

Berikut adalah tujuh subtema pertama yang dikategorikan sebagai tema keseronokan bersukan.

a. Minat dan Ingin Mencuba Sukan Baru

Merujuk kepada Jadual 2, faktor yang mendorong individu untuk bersukan adalah minat dan ingin mencuba sukan baru (26%). Faktor ini merupakan faktor utama yang telah membuktikan bahawa wanita menceburkan diri dalam sukan wanita adalah kerana minat yang mendalam terhadap sukan (Gafor Ahmad, 2007). Motivasi intrinsik yang timbul daripada dorongan dalaman telah mengheret wanita untuk mencuba sesuatu sukan yang baru yang lebih mencabar minda dan fizikal dirinya. Memandangkan dalam sukan wanita terdapat pelbagai sukan yang baru ini telah

Jadual 2: Tema Keseronokan Bersukan (N = 62)

Item	Jumlah Data mentah	Peratusan (%)
Minat dan ingin mencuba sukan baru	26	26
Menonjolkan bakat atau prestasi	13	13
Kewangan	8	8
Meningkatkan ilmu pengetahuan	8	8
Mengisi masa lapang	4	4
Sihat tubuh badan	3	3
	62	62

mendorong wanita terus mengaktifkan diri untuk mencuba sukan baru demi keseronokan dan kepuasan diri mereka. Tema ini telah diungkapkan oleh responden iaitu:

saya berminat untuk melibatkan diri dalam acara yang belum pernah saya ceburi iaitu Dragon boat kerana sebelum ini saya hanya melibatkan diri dalam acara olahraga. Sebenarnya saya ingin mencuba dalam acara yang saya belum pernah ceburi.'

Ungkapan daripada responden ini menunjukkan bahawa keseronokan mereka untuk bersukan adalah atas dasar minat dan ingin mencuba sukan yang baru yang tidak pernah mereka ceburi sepanjang mereka bersukan. Berdasarkan kepada pengalaman rekreasi ini, responden telah beralih kepada acara sukan yang baru seperti acara yang dipertandingkan dalam Sukan Wanita pada tahun 2007 ini. Dapatan ini menunjukkan keinginan atlet wanita menyamai keinginan atlet lelaki. Contohnya acara sepak takraw yang biasanya dimainkan oleh golongan lelaki kini telah diperkenalkan kepada wanita sebagai acara yang baru. Besar kemungkinan sukan untuk wanita ini akan memberi impak kepada golongan lelaki, di mana suatu hari nanti wanita lebih handal berbanding dengan lelaki dalam sesuatu sukan berkenaan. Ini menunjukkan keseronokan dan kepuasan bersukan tidak akan tercapai jika tiada minat dalam diri individu.

b. Menonjolkan Bakat atau Potensi

Faktor menonjolkan bakat atau potensi merupakan elemen yang kedua tertinggi iaitu 13%. Elemen ini tidak kurang juga pentingnya dalam melahirkan atlet wanita yang berkualiti yang terus menggalakkan penglibatan wanita dalam sukan. Seorang responden menyatakan:

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

“Saya melibatkan diri dalam sukan ini kerana saya rasa ia sebagai batu loncatan untuk saya menonjolkan bakat saya dalam bidang sukan. Kalau sebelum ini, saya hanya menjalankan aktiviti senaman bersama-sama dengan rakan pada sebelah petang untuk seronok dan isi masa lapang, saya rasa dengan melibatkan diri dalam satu sukan dan bersaing dengan orang lain... ini merupakan satu peluang kepada saya untuk menunjukkan bakat yang ada pada saya.”

Oleh itu disarankan kepada kaum wanita meluangkan masa bersukan agar potensi dan bakat dapat diketengahkan supaya dapat meningkatkan pencapaian sukan di kalangan wanita. Menurut Shahrudin (2001), motivasi pencapaian boleh dilihat berdasarkan bagaimana kanak-kanak membentuk persepsi tentang kebolehan diri mereka. Ini bermaksud bahawa wanita melibatkan diri dalam bidang sukan sejak dari sekolah lagi dan bakat mereka yang ada telah dicungkil sehingga ke peringkat yang lebih tinggi lagi.

c. Kewangan

Faktor kewangan menjadi punca dorongan kepada wanita juga kerana ini dapat meringankan beban kewangan mereka terutamanya bagi yang sedang menuntut. Memang tidak dapat dinafikan bahawa kejayaan seseorang atlet disebabkan oleh beberapa faktor iaitu keupayaan genetik, peluang menumpukan, latihan yang intensif, insentif dan ganjaran pengalaman (motivasi) untuk mencapai kejayaan (Vincent & Mohd. Sofian, 2002). Dengan adanya ganjaran seperti ini akan dapat membantu mereka meningkatkan semangat mereka untuk terus bergiat aktif dalam aktiviti sukan. Antara responden berpendapat;

“dengan bersukan kita akan dapat hadiah, elaun, insentif dan ganjaran yang lumayan. Dengan ini, kita akan berasa bersemangat untuk melibatkan diri. Secara tidak langsung ini akan dapat membantu dalam memberikan sumber pendapatan untuk menampung kewangan diri sendiri.”

d. Meningkatkan Ilmu Pengetahuan dan Kemahiran

Setiap individu mempunyai tahap perbezaan ilmu pengetahuan dan kemahiran yang berbeza-beza dalam pelbagai bidang termasuk dalam bidang sukan. Kemahiran ialah suatu tindakan, tugas atau corak tindak

balas yang memenuhi tujuan tertentu. Sesuatu aktiviti sukan yang diceburi akan jadi lebih bermakna jika kita mengetahui dan menguasai ilmu sukan dari segi teknik, taktik dan kemahiran pergerakan (Gill, 1986; Mohd. Salleh, 2005). Malahan atlet yang sering melakukan latihan dianggap mempunyai banyak pengalaman dalam aktiviti fizikal serta lebih tahu bagaimana untuk membina kemahiran dalam sukan (Ryan, 2006). Ini menunjukkan bahawa jika seseorang wanita telah mempunyai ilmu pengetahuan sukan, secara tidak langsung turut akan mempelajari teknik, taktik dan kemahiran pergerakan sesuatu permainan itu daripada pihak lawan yang tidak pernah difikirkan selama ini. Pembelajaran melalui penglibatan dan pemerhatian secara langsung akan dapat membantu wanita untuk meningkatkan ilmu mereka dalam sesuatu sukan. Seorang responden menyatakan:

“Memandangkan saya seorang pemain bola tampar, jadi pengalaman yang telah saya lalui ini akan dapat membantu saya dalam mendalami dunia bola tampar. Ilmu yang telah ada sejak mula melibatkan diri dalam permainan bola tampar ini dapat digunakan sehingga sekarang. Dengan adanya latihan yang mencukupi dapat meningkatkan kemahiran dalam bola tampar. Mungkin... daripada penglibatan saya dalam sukan wanita ini, saya dapat lihat pelbagai kebolehan daripada orang lain yang boleh saya gunakan dalam menambahkan kemahiran saya, dan proses ini menyeronokkan saya.”

e. Isi Masa Lapang

Mengenai masa lapang, seorang responden menyatakan bahawa;

“Sukan ini saya jadikan sebagai aktiviti permainan waktu lapang bersama-sama dengan rakan-rakan untuk sekadar berseronok. Sekurang-kurang kita dapat menggunakan masa yang ada dengan berfaedah. tidaklah kita menghabiskan masa kita dengan melepak tak tentu arah, dan sebagainya.”

Penglibatan wanita dalam sukan merupakan satu kegiatan atau aktiviti yang boleh mengisi waktu lapang mereka bersama-sama dengan rakan-rakan. Bagi wanita, mengisi masa lapang mereka dengan sukan dapat membantu mereka melakukan aktiviti yang memberikan faedah serta meningkatkan kualiti kehidupan mereka. Selain daripada itu, mereka dapat mengelakkan diri daripada membazirkan waktu begitu sahaja dengan

aktiviti yang tidak berfaedah sehingga menimbulkan masalah kepada diri, keluarga, masyarakat dan negara seperti melakukan aktiviti lepak, menagih dadah, merempit dan pelbagai masalah lain.

f. Sihat Tubuh Badan

Bersukan dapat menyihatkan tubuh badan dan dapat meningkatkan kecergasan fizikal seseorang. Dengan itu wanita turut melibatkan diri dalam sukan untuk menjaga kesihatan diri mereka dan mengelakkan diri daripada menghadapi pelbagai penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular. Menurut kajian yang dijalankan oleh Courneya, Stevinson, dan Vallance (2007) senaman dan aktiviti fizikal dapat membantu dalam memulihkan penderita penyakit kanser. Ini menunjukkan bahawa dengan menjalankan senaman dan aktiviti fizikal boleh membantu dalam meningkatkan fungsi imun badan dan menurunkan simptom arthritis, asma, dan fibromalgia bagi sesetengah orang. Oleh itu ramai wanita kini telah giat melibatkan diri dalam sukan untuk menjaga kesihatan diri dan mengelakkan diri daripada menghadapi penyakit kronik.

Salah seorang responden menyatakan bahawa;

“Jika kita bersukan, salah satu faedah yang kita perolehi ialah dapat menyihatkan tubuh badan. Jika badan sihat, otak pun cergas.”

Menurut Shauna, Albert dan Mark (2006), sememangnya telah dikenal pasti oleh ‘US Department of Health and Human Services’ bahawa kekerapan penglibatan dalam aktiviti fizikal dapat menguatkan fisiologi dan memberi faedah psikologikal. Badan yang sihat akan meningkatkan kesihatan fizikal dan mental atlet dengan baik serta membolehkan mereka mengatasi tahap kesukaran dalam latihan mahupun pertandingan yang lebih sengit.

Tema Intrapersonal

Tema sosial merupakan sebahagian daripada faktor yang mempengaruhi penglibatan siswi dalam aktiviti kesukanan. Jadual 3 menunjukkan faktor intrapersonal mengapa mereka terlibat dalam sukan dan ianya terdiri dari mengenali lebih ramai orang, pemupukan semangat kesukanan dan berpasukan serta kerjasama antara ahli pasukan. Ini menunjukkan penglibatan dalam sukan membuka ruang untuk wanita bersosial dan

Jadual 3: Tema Sosial (N = 22)

Item	Jumlah Data mentah	Peratusan (%)
Kenali ramai kawan	8	8
Semangat kesukanan dan berpasukan	5	5
Kerjasama dengan kerajaan dan badan korporat	4	4
Motivasi	3	3
Hilang stres	2	2
	22	22

berinteraksi dengan orang lain (Mohd. Salleh, 2005). Malahan pembentukan semangat kesukanan dan berpasukan dalam sukan yang diceburi penting dalam usaha untuk mencapai kejayaan (Mohd Sofian, 2001). Ini juga dapat memupuk semangat kerjasama dengan pihak kerajaan dan swasta yang menganjurkan program-program kesukanan. Antara penyataan responden-responden adalah seperti berikut:

Responden A

“penglibatan kita dalam sukan secara tidak langsung dapat mengenali lebih ramai rakan baru. Kita dapat berkenalan dengan rakan baru tidak mengira kaum, bangsa, dan umur. Dalam program sukan wanita yang telah berlalu ini, saya dapat ramai rakan baru seperti dari Kementerian Kewangan, Sarawak dan lain-lain.”

Responden B

“Saya rasa bahawa melalui sukan, semangat berpasukan dapat terjalin di antara kami yang mengikuti acara berkumpulan seperti dragon boat ini. Team spirit perlu ada... dan saling bekerjasama kerana sukar untuk melakukan kerja secara bersendirinya. Sukan berpasukan ini juga turut memerlukan setiap ahli kumpulan untuk berkomunikasi dan cuba mencari strategi sesuai dalam usaha untuk mencapai matlamat yang diimpikan bersama-sama.”

Responden C

“Sebagai wanita, kita perlu memberi sokongan dan melibatkan diri dalam program-program sukan yang dianjurkan. Penglibatan kita secara aktif adalah satu usaha yang dapat membantu meningkatkan penyertaan wanita dalam sukan.”

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

Dengan ini, wanita mungkin akan dapat bertukar-tukar pandangan tentang sukan yang diceburi. Kenalan yang ramai akan dapat meningkatkan motivasi diri wanita untuk terus melibatkan diri dalam bidang sukan. Hasil daripada perkenalan tersebut, maka akan terbentuk semangat kesukanan dan berpasukan dan seterusnya dengan pihak luar universiti. Ini secara tidak langsung membolehkan perkongsian pendapat dalam memajukan sukan berkenaan.

Penglibatan siswi ini juga adalah disebabkan faktor motivasi hasil daripada sokongan interpersonal yang diterima. Sebagai seorang atlet wanita yang masih menuntut lagi, penglibatan mereka dalam sukan merupakan satu cara yang boleh membantu mereka menghilangkan stres selepas penat menelaah pelajaran dan menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah. Sepertimana yang diungkapkan oleh Weinberg dan Gould (2007), individu akan dapat melepaskan tekanan dan kekecewaan melalui aktiviti fizikal. Secara tidak langsung penglibatan dalam sukan akan dapat menghilangkan ketegangan dan memberi keselesaan pada diri mereka.

Salah seorang responden menyatakan bahawa:

“Saya sebagai seorang student, apabila penat membuat sebarang tugas, bersukan ini dapat menghilangkan stres. Sekurang-kurangnya saya dapat merehatkan minda dengan berjoging, bermain bola tampar dan sebagainya yang saya suka.”

Jelaslah bahawa atlet wanita ini memerlukan sokongan yang kuat daripada orang-orang yang paling hampir dengan mereka yang sama-sama memahami kehendak mereka untuk meraih kejayaan yang diharapkan dalam sukan yang diceburi. Tanpa sokongan yang kuat, ia akan menurunkan motivasi instrinsik atlet sepertimana yang diutarakan oleh Teori Kognitif – Motivasi Instrinsik (Deci dan Ryan, 1985).

Tema Sokongan Interpersonal

Responden menjelaskan bahawa sokongan rakan, pensyarah, motivasi diri sendiri, keluarga dan jurulatih memainkan peranan penting dalam membantu dorongan motivasi mereka terhadap sukan. Dapatan ini disokong oleh Ryan (2006), di mana para penyelidik psikologi menyatakan bahawa faktor-faktor seperti hubungan interpersonal dengan jurulatih, keluarga, rakan dan sebagainya merupakan motivasi penglibatan atlet dalam sukan.

Jadual 4: Tema Sokongan (N = 16)

Item	Jumlah Data mentah	Peratusan (%)
Rakan-rakan	7	7
Pensyarah	6	6
Keluarga	2	2
Jurulatih	1	1
	16	16

Ini adalah pendapat yang diperkatakan oleh seorang responden:

“Saya melibatkan diri dalam sukan ini adalah hasil galakan dan sokongan daripada sahabat dan pensyarah, di mana saya telah diberi kepercayaan untuk mewakili sukan yang tidak pernah saya ceburi, contohnya penyertaan saya dalam program sukan wanita baru-baru ini dalam sukan beach volleyball.”

Berdasarkan kepada dapatan di atas, sokongan daripada jurulatih adalah penting dalam membantu memberikan sokongan kepada atlet untuk terus maju dalam sukan. Ini kerana hanya seorang responden sahaja yang merupakan seorang atlet kebangsaan yang mempunyai jurulatih khusus kepada bidang yang diceburi. Manakala sokongan yang paling banyak adalah daripada rakan-rakan. Ini kerana sembilan daripada responden yang ada merupakan penuntut wanita di universiti yang menceburi bidang sukan. Oleh itu sokongan dan dorongan daripada rakan-rakan adalah paling utama bagi mereka untuk melibatkan diri dalam sukan. Galakan daripada rakan-rakan untuk menyertai sesuatu sukan secara berkumpulan atau individu telah mendorong mereka terus terlibat dalam sukan sehingga kini.

Kesimpulan

Kehidupan di kampus lebih menumpukan kepada kecemerlangan akademik. Namun begitu, masih terdapat sebilangan siswi melibatkan diri dalam aktiviti kesukanan. Perbincangan kajian secara keseluruhannya ditumpukan kepada tiga faktor utama yang mempengaruhi penglibatan atlet wanita dalam sukan. Tiga Faktor utama yang dikemukakan sebagai faktor pendorong penglibatan wanita dalam aktiviti sukan yang didapati ialah (1) keseronokan bersukan; (2) intrapersonal; (3) interpersonal. Ini

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

bertepatan dengan kajian lepas yang menunjukkan bahawa faktor keseronokan atau prestasi sukan (Gafar Ahmad, 2007), intrapersonal (Beeger & Tobar, 2007; Gafar, 2007; Gill, 1986; Vincent & Mohd. Sofian, 2002) dan sosialisasi (Rozita & rakan-rakan, 2008; Ryan, 2006; Woods, 1998) adalah faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk menyertai dan mengekalkan penglibatan dalam aktiviti kesukanan.

Penglibatan siswi dalam aktiviti kesukanan adalah disebabkan minat mereka dalam aktiviti tersebut di samping ingin mencuba sukan baru yang diperkenalkan. Ini dapat membantu mereka menonjolkan prestasi atau bakat yang mereka ada. Penglibatan siswi ini juga dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemahiran kesukanan serta dapat meningkatkan kesihatan tubuh badan. Sebagai ganjarannya, mereka akan diberikan elaun dan insentif yang bersesuaian dengan pencapaian yang diperolehi. Ini juga menunjukkan bahawa siswi juga menggunakan masa lapang dengan menjalani aktiviti kesukanan.

Faktor lain yang mempengaruhi penglibatan wanita ialah faktor sosial. Elemen-elemen yang terdapat dalam tema sosial ini termasuklah kenali lebih ramai kawan, semangat kesukanan dan berpasukan, dan kerjasama dengan kerajaan dan badan-badan korporat. Melalui sukan, seseorang individu akan bersemuka dengan ramai kenalan baru yang menceburi dalam pelbagai bidang sukan tidak kira peringkat umur. Proses sosialisasi akan berlaku antara atlet dengan jurulatih, ibu bapa, agensi-agensi kerajaan, badan-badan sukan dan sebagainya. Menurut Woods (1998), sosialisasi adalah proses di mana seseorang itu akan mempelajari norma-norma dan nilai kebudayaan masyarakat. Sukan adalah satu-satunya cara menerapkan nilai-nilai murni di kalangan individu yang terlibat. Disiplin diri yang tinggi, berkeyakinan, kerjasama, semangat berpasukan, dan sebagainya merupakan nilai-nilai yang penting dalam pembentukan diri individu.

Faktor sokongan daripada pelbagai pihak terutamanya rakan-rakan paling banyak mempengaruhi penyertaan wanita dalam sukan. Atas sokongan dan dorongan rakan-rakan, wanita mampu mengubah sikap dan tingkah laku mereka untuk melibatkan diri dalam sukan. Bagi wanita yang sedang menuntut di institusi pengajian tinggi, berkat sokongan pensyarah secara tidak langsung telah membawa mereka menceburkan diri dalam bidang sukan. Malah sokongan keluarga dan jurulatih sendiri memberikan motivasi di kalangan atlet agar mereka dapat terus memajukan diri dalam sukan. Kenyataan ini disokong oleh Ryan (2006), di mana para penyelidik psikologi menyatakan bahawa faktor-faktor

seperti hubungan interpersonal dengan jurulatih, keluarga, rakan dan sebagainya merupakan motivasi penglibatan atlet dalam sukan.

Cadangan

Pelajar universiti merupakan sebahagian daripada pelapis kepada atlet kebangsaan dalam mengharumkan nama negara. Oleh itu, beberapa langkah perlu dilakukan oleh pihak perancangan program di universiti dalam membangunkan sukan di peringkat universiti.

Antara tindakan yang boleh di ambil adalah, pertama mengadakan program-program yang mempunyai elemen keseronokan sama ada berbentuk pertandingan atau sosial. Ini kerana apabila timbul keseronokan.

Kedua, penjadualan kuliah perlu diselaraskan dan dijalankan sebelum jam lima petang. Ini dapat memberi peluang kepada mahasiswa/siswi untuk bersukan pada waktu petang setiap hari dengan mengaturkan jadual kuliah yang bersesuaian dan tidak mengganggu jadual latihan atlet pada waktu petang.

Ketiga, bagi atlet-atlet yang telah mengharumkan nama universiti dengan mencipta pelbagai kemenangan dan kejayaan perlu dihargai. Adalah dicadangkan agar universiti membuat perancangan yang teliti untuk mengenang jasa mereka dengan memberikan pengiktirafan secara terbuka. Satu cara yang baik adalah memberikan pujian dan pengiktirafan dalam bentuk memahatkan nama mereka yang berjaya seperti di tugu kenangan, papan buletin dan muzium (koleksi) universiti sebagai tanda kenangan sepanjang zaman kegemilangan mereka dalam sukan.

Rujukan

- Bell, R. C. (2007). A history of women in sport prior to title IX. *Sport Journal* (On-line), 10, Didapati daripada:
<http://www.thesportjournal.org/2007Journal/Vol10-No2/Bell01.asp>
- Berger, B. G. & Tobar, D. A. (2007). Physical activity and quality of life: Key considerations. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 598-620). New York: Wiley & Sons.

Faktor yang Menggalakkan Penglibatan Siswi di dalam Sukan Wanita

- Corbin, C. B. & Le Masurier, G. C. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77, 44-52.
- Deci, E. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dorothee, A., Martin, J. L., & Sabine, W. (2006). Perceived leadership behaviour and motivational climate antecedents of adolescent athletes' skill development. *Journal of sport psychology*. 7(3): 269-286.
- Gafor Ahmad (2007). *Kejurulatihan dan sains sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Gerber, E.W., Felshin, J., Berlin, P., & Wyrick, W. (Eds.). (1974). *The American woman in sport*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gill, D.L. (1986). *Psychology dynamics of sport*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Greenberger, M. D. (2003). *A huge win for American girls and women*. Didapati daripada:
<http://www.nwlc.org/details.cfm?id=1582§ion=newsroom>
- Landers, D.M. & Arent, S.M. (2007). *Physical activity and mental health*. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 469-491). New York: Wiley & Sons.
- Mohd Salleh Amn (2005). *Asas pengurusan sukan*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Mohd. Sofian Omar Fauzee (2001). *Pendekatan sosio-psikologi dalam sukan*. Penerbitan Salafi: Sepang.
- Ruzli Zairazi & Mohd. Sofian (2001). Menangani permasalahan atlet. Dalam Mohd. Sofian (ed). *Pendekatan psikologi dalam menangani masalah atlet* (m.s 52-80). Shah Alam: Penerbit Karisma.

- Ryan, E. R. (2006). Disentangling motivation, intention and planning in the physical activity domain. *Journal of sport psychology & exercise*, 7(1): 15-27.
- Rozita Abdul Latif, Faridah Karim & Abdul Razak Ahmad (2008). Pengaruh sokongan sosial ke atas remaja dalam aktiviti fizikal: satu kajian kes. 2nd Teluk Danga Bay International Conference.
- Shaharuddin Abdul Aziz (2001). *Mengaplikasikan teori psikologi dalam sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors.
- Shauna, M. B., Albert, V. C. & Mark, A. E. (2006). Physical activity context: preferences of university students. *Journal of sport psychology & exercise*, 7: 1-13.
- Statistics courtesy of National Women's Law Center, *Breaking Down the Barriers: A Legal Guide to Title IX and Athletic Opportunities* (2007).
- Vincent A. Pranabas & Mohd. Sofian (2002). Meningkatkan motivasi atlet. Dalam Mohd. Sofian (Ed.), *Pendekatan psikologi dalam menangani masalah atlet* (ms. 25-51). Shah Alam: Karisma Publications Sdn. Bhd.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woods, B. (1998). *Applying psychology to sport*. London: Hodder & Stoughton.