

KEBERKESANAN PELAKSANAAN AKTIVITI FIZIKAL TERHADAP PEMBANGUNAN DIRI PELAJAR: SATU TINJAUAN

Hassan Adnan, Raja Roslan Raja Abd. Rahman

Pusat Bahasa dan Pembangunan Insan
Universiti Teknikal Malaysia Melaka

E-mel: hassanadnan@utem.edu.my, rajaroslan@utem.edu.my

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk menentukan sama ada Program Latihan Kecergasan Fizikal (PLKF) melalui aktiviti luar dapat membentuk individu menjadi pelajar yang cemerlang. Aktiviti fizikal merupakan suatu amalan yang baik untuk diri dan perlu dijadikan salah satu daripada aktiviti hidup yang berterusan. Dengan senaman atau latihan fizikal yang sistematik lagi teratur, kecergasan fizikal dapat dikekalkan dan dipertingkatkan, seterusnya dapat membantu individu untuk mengurangkan tekanan hidup dalam pengurusan kehidupan seharian. Terdapat empat dimensi faktor digunakan dalam kajian ini iaitu faktor komunikasi, minda, kecergasan dan keyakinan diri terhadap kualiti pelajar. Tingkah laku individu yang sempurna adalah berdasarkan perhubungan antara pergerakan, emosi dan sosial serta intelegnya. Kajian juga bertujuan menentukan sama ada terdapat perbezaan antara jantina merupakan faktor dalam aktiviti fizikal melalui PLKF. Peserta kajian terdiri daripada 104 orang pelajar Universiti Teknikal Malaysia Melaka, iaitu 71 orang pelajar lelaki dan 33 orang pelajar perempuan. Peserta kajian telah menjalani PLKF selama 3 hari. Satu soal selidik telah diedarkan selepas aktiviti PLKF dijalankan. Soal selidik telah dibina dan telah diuji dengan Alfa Cronbach .956. Keputusan kajian menunjukkan bahawa PLKF dapat membantu dalam peningkatan tahap komunikasi, kesihatan, minda dan keyakinan diri di kalangan pelajar-pelajar UTeM.

Kata Kunci: komunikasi, kecergasan dan kepimpinan.

1.0 PENGENALAN

Aktiviti kokurikulum di institut pengajian tinggi telah menjadi sebahagian daripada sistem pendidikan di Malaysia ketika ini. Ianya telah menjadi satu kegiatan yang diwajibkan kepada setiap pelajar di semua IPTA dan IPTS. Aktiviti kokurikulum dianggap penting sebagai alat untuk memenuhi hasrat unggul dasar pendidikan kebangsaan, iaitu perpaduan di kalangan pelajar-pelajar yang terdiri dari berbilang kaum. Laporan Jawatankuasa Kabinet (1979) telah menyatakan

bahawa semua pelajar hendaklah digalakkan supaya mengambil bahagian yang lebih aktif dalam aktiviti kokurikulum. Setiap pelajar perlu menyertai satu badan beruniform, satu sukan atau permainan dan satu kelab atau persatuan di sekolah. Antara tujuan aktiviti kokurikulum diadakan di sekolah ialah untuk memberi pengalaman kepada pelajar-pelajar yang akan membantu mereka dalam mencapai kehidupan yang sempurna. Menurut Falsafah Pendidikan Negara, dalam usaha melahirkan pelajar-pelajar yang seimbang dalam aspek rohani, jasmani dan intelek, kokurikulum dapat menyumbang untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari semua segi tersebut.

Mohd Sofian, Aminuddin & Borhan (2002) berpendapat kokurikulum merupakan suatu pelengkap kepada kehendak dan keperluan kurikulum di mana ia menyediakan pelbagai peluang kepada pelajar untuk menambah, mengukur dan mengamalkan kemahiran, pengetahuan dan nilai-nilai yang telah dipelajari semasa pembelajaran di bilik darjah. Kajian ini akan melihat sejauh manakah keberkesanan aktiviti luar dapat membina dan menambah kemahiran diri di kalangan pelajar-pelajar institut pengajian tinggi. Di dalam kajian ini penyelidik telah mengkaji kegiatan luar melalui matapelajaran kokurikulum yang telah diadakan di Penyabong Resort, Endau, Mersing, Johor. Seramai 104 orang responden yang terdiri daripada pelajar-pelajar sarjana muda kejuruteraan di Universiti Teknikal Malaysia Melaka.

1.1 Kajian Literatur

Menurut kajian yang dilakukan oleh Mashitah (1995) bertujuan untuk memperlihatkan bukti sumbangan yang diperolehi apabila bergiat dalam kegiatan kokurikulum khususnya kepada pembentukan diri pelajar sebagai pemimpin.

Menurut kajian yang dilakukan oleh Mohd Zuki (1994) untuk meneliti sumbangan kokurikulum ke atas pembentukan personaliti pelajar, aktiviti tersebut akan dilihat dan dinilai menurut perspektif Islam. Kajian ini mendapati bahawa kokurikulum telah mendapat tempat dan perhatian yang sewajarnya di dalam sistem pendidikan di Malaysia. Keadaan ini memang sudah dijangkakan kerana aktiviti tersebut ternyata mempunyai signifikannya yang tersendiri di dalam memperkembangkan potensi pelajar secara menyeluruh, baik dari segi intelek, rohani, emosi atau jasmani. Morgan (1987), menyatakan bahawa perkaitan faktor-faktor di atas saling bergantung antara satu dengan yang lain.

Salah satu faktor boleh mempengaruhi faktor-faktor yang lain secara positif atau sebaliknya. Ini bermakna seseorang yang mempunyai kecergasan fizikal yang baik juga akan mempunyai tahap pencapaian akademik yang tinggi berbanding dengan seseorang yang mempunyai tahap kecergasan yang rendah (Clarke, 1979). Menurut Schran & Robert (1971), komunikasi boleh disifatkan sebagai sesuatu yang dilakukan. Apabila seseorang individu itu mempelajari komunikasi, ini menunjukkan bahawa seseorang itu mempelajari tentang manusia dan bagaimana mereka berhubung di antara satu sama lain.

Kepemimpinan pula mengikut Yuki (1989) merupakan satu proses di mana seorang individu mempengaruhi ahli-ahli kumpulan bagi mencapai matlamat tertentu kumpulan atau organisasi manakala Harold Koontz & Heinz Weihrich (1995) pula menyatakan kepemimpinan sebagai pengaruh, seni atau proses mempengaruhi orang supaya mereka akan berjuang dengan rela hati dan penuh semangat ke arah pencapaian matlamat kumpulan.

1.2 Pernyataan Masalah

Dalam kajian ini pemasalahan yang hendak ditimbulkan ialah mengenal pasti keberkesanan aktiviti luar terhadap pembangunan diri dalam kalangan pelajar. Ramai pelajar atau pihak berangapan kegiatan kokurikulum tidak penting dan banyak membuang masa kerana ianya tidak dinilai sebagaimana kegiatan yang melibatkan akademik. Halangan penglibatan pelajar dalam kegiatan kokurikulum dibebankan lagi dengan pengendalian program-program yang tidak sempurna. Sebagai contoh, terdapat aktiviti pada hari kokurikulum hanya dikendalikan oleh kumpulan pelajar yang sememangnya kurang berpengalaman tanpa pemantauan dari tenaga pengajar. Kesannya pelajar sekolah tidak berminat untuk melibatkan diri. Menurut Adnan (1990) walaupun sumbangan aktiviti kokurikulum kepada pendidikan diakui, tetapi konsepnya masih kurang difahami hingga ada yang masih lagi menganggap bahawa kokurikulum sebagai kegiatan luar. Oleh itu, tidak menghairankan jika programnya dilaksanakan secara sambil lewa sahaja dan aktiviti dijalankan secara tergesa-gesa dan tidak diberi keutamaan seperti mata pelajaran akademik.

Dapatan Adnan (1990) disokong oleh Abu Bakar (1999). Dapatan kajian beliau menyatakan antara alasan pihak yang tidak memahami dan tidak bergiat dalam aktiviti kokurikulum ialah apabila mereka merasakan kokurikulum membuang masa pelajar, menggunakan wang yang banyak dan terlalu banyak tanggungjawab. Pelaksanaan kokurikulum di universiti tidak begitu mengalakkan atau tidak

mendapat sepenuh sokongan daripada pelbagai pihak terutamanya pengurusan mengakibatkan pelajar kurang berminat untuk mengambil bahagian. Kenyataan ini disokong oleh Laporan Kabinet (1979) yang telah membuat kajian untuk melihat pelaksanaan dasar pelajar menyakini bahawa kecenderungan tenaga pengajar terhadap sesetengah aktiviti kokurikulum seperti pergerakan beruniform dan beberapa jenis aktiviti sukan adalah tidak memberangsangkan.

1.3 Definisi Istilah

Definisi pemboleh ubah kajian memfokuskan perbincangan kepada beberapa tinjauan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menghalang dan penglibatan dalam kokurikulum.

Kegiatan Kokurikulum

Kegiatan kokurikulum dianggap sangat berkesan untuk memupuk keseimbangan perkembangan mental dan perkembangan rohani, jasmani dan sosial pelajar. Aktiviti-aktiviti kokurikulum memberi arah dan hala tuju kepada pelajar supaya menceburkan diri dalam kegiatan yang berfaedah. Berikutan penceburan dalam kegiatan ini, diharapkan dengan kemahiran-kemahiran yang dipelajari melalui aktiviti-aktiviti tersebut boleh memupuk gaya hidup (life style) yang sihat. Kegiatan kokurikulum juga dapat mengukuhkan interaksi antara pelajar dan sekaligus memupuk integrasi antara kaum di samping memupuk sifat kesopanan, berdikari, kerajinan bekerja, berdisiplin dan patuh kepada undang-undang yang boleh membentuk pelajar supaya menjadi warganegara yang berguna (Wee Eng Hoe, 1996). Aktiviti sukan yang melibatkan permainan dan melibatkan penyertaan sebagai dalam satu pasukan, atau dua peserta iaitu sukan berpasukan atau aktiviti sukan perseorangan atau sukan individu. Sukan juga bermakna keseronokan (Janet B. Parks, 1990). Sementara itu, Snyder & Spreitzer (1989) mendefinisikan sukan sebagai aktiviti persaingan fizikal manusia yang dikawal oleh undang-undang permainan atau acara tersebut.

1.4 Objektif Kajian

Objektif kajian ini dijalankan adalah untuk:

1. Melihat apakah kesan aktiviti luar dalam aspek kepimpinan.
2. Melihat apakah kesan aktiviti luar dalam aspek komunikasi.
3. Melihat apakah kesan aktiviti luar dalam aspek minda.
4. Melihat perbezaan faktor-faktor yang diberikan pelajar mengikut pelajar lelaki dan pelajar perempuan.

1.5 Kepentingan Kajian

Kajian ini dilakukan oleh penyelidik untuk membantu pihak jabatan pengajian kokurikulum amnya dan universiti khususnya yang berkaitan dalam merancang program kokurikulum di universiti. Kajian ini juga bertujuan untuk membantu mempertingkatkan lagi penyertaan pelajar dan kualiti program kokurikulum di universiti agar lebih teratur dan efisien. Dapatan kajian ini diharap dapat membantu menggalakkan penglibatan pelajar dalam kegiatan kokurikulum seterusnya masyarakat akan lebih perihatin terhadap kepentingan kokurikulum demi masa depan pelajar.

2.0 METODOLOGI

Reka bentuk kajian dalam kajian ini adalah kajian deskriptif iaitu kajian yang bertujuan untuk memberikan penerangan secara sistematik mengenai fakta dan ciri-ciri bidang yang dikaji secara fakta dan tepat. Kajian ini untuk kumpulan yang dikaji sahaja. Dapatan kajian ini hanya untuk kumpulan yang dikaji dan tidak boleh digeneralisasikan ke dalam populasi.

2.1 Sampel dan Populasi

Kajian ini dijalankan di Universiti Teknikal Malaysia Melaka. Populasi kajian seramai 121 orang 71 lelaki dan 33 wanita adalah terdiri daripada pelajar-pelajar sarjana muda yang mengambil mata pelajaran kokurikulum di Universiti Teknikal Malaysia Melaka. Menurut Tuckman (1978) saiz sampel perlu dimaksimumkan supaya dapat meminimumkan persampelan. Manakala menurut Mohd Majid Konting (1990), penggunaan saiz sampel perlu digalakkan melebihi 30 kerana andaian bahawa taburan normal biasanya dipenuhi apabila saiz subjek melebihi 30. Saiz subjek seramai 30 orang ini akan mengurangkan ralat persampelan.

2.2 Instrumen Kajian

Penyelidik menggunakan soal selidik sebagai alat kajian untuk mengumpul maklumat mengenai latar belakang sampel kajian serta menjawab item-item soalan yang berkaitan dengan berasaskan kepada Majid Konting (1993) yang berpendapat bahawa soal selidik diguna pakai untuk mendapatkan maklumat berkenaan fakta-fakta, kepercayaan, perasaan, kehendak dan sebagainya.

Tuckman (1985), berpendapat bahawa soal selidik merupakan satu cara berkesan untuk mendapatkan maklumat daripada responden

selain daripada pemerhatian terhadap tingkah laku. Isaac dan Michael dalam Ghazali (2002) juga mengutarakan idea yang hampir sama iaitu soal selidik digunakan untuk memperolehi maklumat mengenai fakta, kepercayaan, perasaan dan sebagainya.

Dalam kajian ini data dikumpulkan dengan menggunakan borang soal selidik yang telah dibentuk oleh Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye (1993). Borang soal selidik ini telah dialih bahasa dan diubahsuai oleh Aminuddin Yusof (2002) melihat faktor-faktor yang menghalang penglibatan pelajar dalam kegiatan sukan. Soal selidik ini tidak banyak diubahsuai untuk digunakan dalam kajian ini bagi mengatasi masalah keesahan.

2.3 Kajian Rintis

Dalam kajian ini ujian rintis telah dibuat terhadap pelajar-pelajar tingkatan 4 di sebuah sekolah di Bandar Baru Bangi. Hasil dapatan daripada ujian rintis menunjukkan nilai 'internal consistency correlation coefficient' mengikut prosedur Cronbach Alpha adalah = .97. Mengikut Kubiszyn dan Borich (2000) dalam Ghazali Darusalam (2003) menyatakan nilai = .80 - .90 adalah nilai 'alpha reliability coefficients' yang diterima seperti juga pendapat Walter R Borg & Meredith Damien Gall (1979) yang menyatakan nilai alpha antara = .80 - .90 adalah 'customary coefficients'. Keputusan kajian rintis yang diperolehi ini jelas menunjukkan bahawa kebolehpercayaan alat ukuran ini adalah tinggi dan boleh diterima pakai.

3.0 DAPATAN KAJIAN

Data-data yang diperolehi telah dianalisis berdasarkan tujuan dan hipotesis kajian. Data-data yang diperolehi dianalisis menggunakan komputer dengan program yang digunakan ialah Statistical Package of Social Science (SPSS/PC) (Norusis & SPSS Ins. 1993). Penganalisisan data berstatistik menggunakan perisian pengaturcaraan SPSS dapat menghasilkan pengiraan yang tepat dan kerana itu bebas daripada ralat (Majid Konting, 1990). Sub-program yang digunakan ialah Ujian t, Anova sehalu dan Post Hoc Test Scheffe. Selain daripada itu, statistik deskriptif juga digunakan seperti min, kekerapan dan peratusan. Aras signifikan ialah $p < 0.05$. Bagi mengukur tahap, menurut Chan Yuen Fook (1999) skala lima Likert diukur melalui sistem tiga kuartil (quartiles) mengikut skor julat min (Ghazali Darusalam, 2003).

Jadual 1: Profil responden mengikut jantina

Jantina	Kekerapan (f)	Peratus
Lelaki	71	68.3
Wanita	33	31.7
Jumlah	104	100

Berdasarkan Jadual 1, dapatan kajian menunjukkan bahawa responden kajian adalah terdiri dari 104 orang pelajar. Jumlah pelajar lelaki adalah seramai 71 orang (68.3%) dan bagi pelajar perempuan pula ialah seramai 33 orang (31.7%).

Jadual 2: Profil responden mengikut bangsa

Bangsa	Kekerapan (f)	Peratus (%)
Melayu	74	71.2
Cina	27	26.0
India		
Lain-lain	3	2.9
Jumlah	104	100

Jadual 2 menunjukkan kategori bangsa, pelajar yang berbangsa Melayu merupakan kumpulan bangsa yang teramai iaitu 74 orang atau 71.2% dari keseluruhan sampel. Diikuti pelajar berbangsa Cina seramai 27 orang atau 26.0% dan pelajar berbangsa lain adalah kumpulan yang terkecil sekali dari keseluruhan pelajar tingkatan empat seramai 3 atau 2.9% sahaja.

Jadual 3: Profil responden mengikut fakulti

Fakulti	Kekerapan (f)	Peratus (%)
FKE	4	3.8
FKEKK	25	24.0
FTMK	21	20.2
FKM	53	51.0
FKP	1	1.0
Jumlah	104	100

Jadual 3 telah menunjukkan responden berdasarkan fakulti-fakulti. Fakulti Kejuruteraan Elektrik (FKE) terdiri dari 4 orang (3.8%), Fakulti

Kejuruteraan Elektronik dan Kejuruteraan Komputer (FKEKK) seramai 25 orang (24%), Fakulti Teknologi Maklumat dan Komunikasi seramai 21 orang (20%), Fakulti Kejuruteraan Mekanikal seramai 53 orang (51%) dan Fakulti Kejuruteraan Pembuatan pula hanya 1 orang (1%).

Jadual 4: Korelasi pemboleh ubah

Pembolehubah	Kesihatan	Minda	Komunikasi	Ciri Pemimpin
Kesihatan	1	.780**	.882**	.688**
Minda	.780**	1	.796**	.645**
Komunikasi	.882**	.796**	1	.739**
Ciri Pemimpin	.688**	.645**	.739**	1

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jadual 4 menunjukkan analisis hubungan di antara pembolehubah-pembolehubah kajian. Pembolehubah kesihatan mempunyai hubungan yang positif dengan minda $p < .01$ (.780**), komunikasi $p < .01$ (.882**) dan ciri pemimpin $p < .01$ (.688**). Bagi pembolehubah minda terdapat hubungan yang positif dengan komunikasi $p < .01$ (.796**) dan ciri pemimpin $p < .01$ (.645**). Pembolehubah ciri-ciri pemimpin mempunyai hubungan yang positif dengan pembolehubah komunikasi $p < .01$ (.739**)

Jadual 5: Min pemboleh ubah kajian

	Kesihatan	Minda	Komunikasi	Keyakinan
Lelaki	20	20	20	20
Wanita	84	84	84	84
Min	4.3700	4.4333	4.4333	4.24
SP	.566	.562	.603	.508

Jadual 5 telah menunjukkan min bagi pembolehubah-pembolehubah yang dikaji. Min pembolehubah tertinggi ialah minda (M = 4.43, SP = .562) dan komunikasi (M = 4.43, SP = .603). Bagi pembolehubah kesihatan pula memperoleh min kedua tertinggi (M = 4.37, SP = .566). Pembolehubah keyakinan merupakan min yang terendah (Min = 4.24, SP = .508).

Jadual 6: Pandangan pelajar-pelajar terhadap aktiviti luar

Faktor	Setuju	%	Tidak	%
1. Perlu didedahkan	101	97.1	3	2.9
2. Faedah aktiviti	102	98.1	2	1.9
3. Peluang yang baik	97	93.3	7	6.7
4. Potensi diri	93	89.4	11	10.6

Jadual 6 menunjukkan analisis pandangan pelajar-pelajar terhadap aktiviti luar bagi mata pelajaran kokurikulum. Seramai 102 (98.1%) orang pelajar menyatakan setuju bahawa aktiviti luar memberi faedah kepada pelajar-pelajar sementara itu terdapat 3 (2.9%) orang tidak setuju. Aktiviti luar perlu didedahkan merupakan jumlah kedua terbesar iaitu seramai 101(97.1%) orang pelajar setuju dan baki 3 (2.9%) tidak setuju. Seramai 97 (93.3%) orang setuju menyatakan bahawa aktiviti luar merupakan peluang yang sukar diperolehi dan bagi 7 (6.7%) orang menyatakan tidak setuju. Jumlah pelajar seramai 93 (89.4%) menyatakan setuju aktiviti luar dapat membentuk potensi diri sementara itu terdapat 11 (10.6%) orang pelajar pula tidak bersetuju.

4.0 PERBINCANGAN DAN CADANGAN

Faktor struktur yang mempengaruhi penglibatan pelajar dalam kegiatan kokurikulum ialah faktor kekurangan maklumat mengenai kemudahan dan aktiviti yang dijalankan di universiti. Hasil kajian memperlihatkan kebanyakan pelajar tidak tahu perkembangan aktiviti kokurikulum. Ini mungkin disebabkan pihak universiti tidak menyediakan program. Faktor kekurangan masa untuk melaksanakan menjadi halangan. Peruntukan kewangan merupakan faktor penting untuk menjayakan sesuatu program. Adalah perlu peruntukan khas bagi program aktiviti luar dapat diadakan.

Kajian ini boleh menambah pengetahuan tenaga pengajar serta jurulatih aktiviti-aktiviti kokurikulum sukan agar dapat mewujudkan suasana kegiatan kokurikulum yang lebih bermakna. Kegiatan kokurikulum sukan yang menarik dan memberi manafaat kepada pelajar akan dapat menjamin kehadiran pelajar yang lebih baik semasa kegiatan kokurikulum dijalankan. Ini bersamaan dengan kajian yang telah dilakukan oleh Abu Bakar Nordin (1991) menyatakan bahawa penyertaan tenaga pengajar adalah sangat penting bagi memastikan keberkesanan pelaksanaan aktiviti kokurikulum di universiti. Ini akan mengalakkan minat para pelajarnya hadir dan melibatkan diri dalam

kegiatan kokurikulum.

Dapatan kajian ini juga dapat digunakan oleh Kementerian Pengajian Tinggi memberi penekanan kepada pihak universiti serta peruntukan khususnya Jabatan atau Pusat Kokurikulum yang dapat merancang program kokurikulum dengan lebih berkesan. Pelbagai peruntukan berupa kewangan dan barangan untuk menjadikan program kokurikulum lebih bermakna dan tidak akan disia-siakan. Kementerian melalui pengurusan universiti dapat menekankan dasar yang lebih efektif aktiviti luar untuk membentuk pelajar yang cemerlang, gemilang dan berketrampilan di semua institusi pengajian tinggi awam dan swasta.

5.0 KESIMPULAN

Dapatan kajian menunjukkan aktiviti luar memberi impak yang positif kepada pelajar dalam membentuk modal insan yang mempunyai kemahiran kepimpinan, mampu berkomunikasi dengan berkesan, berdisiplin mengurus diri dan membentuk gaya hidup yang sihat kepada pelajar melalui kegiatan kokurikulum.

RUJUKAN

- Abu Bakar Nordin. (1991). Kurikulum perspektif dan pelaksanaan. Kuala Lumpur: Penerbitan Pustaka.
- Adnan Khamis. (1989). Sikap pelajar terhadap kegiatan kokurikulum Pergerakan Beruniform. Satu kajian awal. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Adnan Khamis. (1988). Nilai-nilai murni dalam aktiviti kokurikulum pergerakan ke arah menghasilkan insan yang mantap lagi seimbang mengikut falsafah KBSM-fokus Pergerakan Pengakap sekolah. Seminar Nilai-nilai murni Merentas Kokurikulum Bersepadu Sekolah Menengah. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ahmad Badawi, "Kokurikulum akan dimasukkan dalam semua sijil peperiksaan" dlm. Utusan Malaysia, hlm. 4, 22 September 1984.
- Aminuddin Yusof. (2000). Takrif kokurikulum. Kertas kerja yang tidak diterbitkan: Universiti Putra Malaysia.
- Azizah Nordin. (1990). Mengenal pasti masalah-masalah dalam pelaksanaan aktiviti kokurikulum di tiga buah sekolah di Daerah Gombak. Tesis

- yang tidak diterbitkan: Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor.
- Biddle, S.J. (1995). Exercise motivation across the life span. In *European Perspective On Exercise and Sport Psychology*, pp. 3-25, Leeds: Human Kinetics Europe.
- Canada Fitness Survey (1983). *Canada youth and physical activity*. Ottawa, Ontario: Author.
- Chan Yuen Fook. (1999). Teknologi Maklumat Dalam Pendidikan Di Malaysia, *Jurnal Pengurusan dan Kepimpinan Pendidikan*, Institut Aminuddin Baki, Kementerian Pendidikan Malaysia, Jld. 8, Bil. 1. Kuala Lumpur.
- Coakley, J. J. (1998). *Sport in society: Issues and controversies*. Boston, MA: Irwin Mc Graw-Hill.
- Crawford, D. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family recreation. *Leisure Sciences*, 9 (3), 119-127.
- Dunn, A. L. (1998). Six-month physical activity and fitness change in project active: A And omised trial. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 30, 1076 – 1083.
- Gale H. Roid and Thomas M. Haladyna. (1982). *A Technology for Test-Item Writing*. New York: Harcourt Brace Jovonarich Publishers.
- Ghazali Darusalam. (2003). *Keberkesanan Kursus Diploma Perguruan Malaysia [Pengkhususan Pengajian Islam] Di Maktab-Maktab Perguruan Malaysia*. Tesis Ph.D. Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Hamidah Abdul Karim. (1999). *Penglibatan pelajar Islam dalam kegiatan kokurikulum dan sumbangannya ke arah pencapaian akademik : Satu tinjauan di Sekolah Menengah Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan*. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.
- Isaac, S, and Micheal, W. B. (1984). *Handbook in research and evaluation*. San Deigo : Edits Publishers.
- Kamariah bt Mohd Sidik. (1986). *Organisasi dan pelaksanaan program kokurikulum disebuah sekolah menengah: Beberapa masalah dan rangka penyelesaian*. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Lim Yen Yen. *Remaja Mengabaikan Sukan dlm Dewan Siswa*, hlm 19, Jun 1991.
- Mashitah Ghazali. (1995). *Kegiatan kokurikulum di sekolah membantu*

membina daya kepimpinan di kalangan pelajar menengah atas Kolej Sultan Abdul Hamid. Tesis tidak diterbitkan: Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.

Mat Aris Abdul Hadi. (1994). Tanggapan pelajar dan guru terhadap kegiatan sukan di Sekolah Menengah Vokasional (Lembah Kelang). Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

Mohamad Haris Meon. (1999). Keberkesanan pelaksanaan aktiviti kokurikulum di Sekolah Menengah Rancangan Felda Daerah Kota Tinggi, Johor. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

Mohd Lotpi Razali. (1997). Kesan aktiviti kokurikulum ke atas peribadi pelajar (Satu kajian di sekolah menengah Daerah Larut, Matang dan Selama, Perak). Tesis tidak diterbitkan: Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.

Mohd Majid Konting. (1990). Kaedah penyelidikan pendidikan. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Mohd Saufi Zakaria. (1999). Sikap pelajar terhadap kokurikulum sukan di tiga buah Sekolah Menengah Teknik, Kelantan. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

Mohd Sofian Omar Fauzee, Aminuddin Yusof, Borhan Yusof. (2002). Kokurikulum, peranan dan implikasi. Kuala Lumpur: Sanon Printing.

Mohd Suzli Abdullah. (1997). Permasalahan aktiviti kokurikulum sekolah-sekolah menengah agama Yayasan Islam Kelantan di Daerah Pasir Mas. Tesis tidak diterbitkan. Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.

Mohd Zuki Pileh. (1995). Gerakerja Kokurikulum (Gerko) di Sek.Men Datuk Undang Abdul Manap, Johor, N.Sembilan: Sumbangannya ke arah pembentukan personaliti pelajar yang ideal: Satu analisa menurut perspektif Islam. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor.

Mustafa Kamal Ali. (2000). Faktor yang mempengaruhi penglibatan pelajar Melayu tingkatan empat dalam aktiviti kokurikulum di rancangan Felda Daerah Segamat Selatan. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

Nor Bin Mohamad Taib. (1990). Pandangan Pelajar Dan Ibu Bapa Terhadap Gerakerja Kokurikulum Sekolah Menengah. Kuala Lumpur, Universiti Malaya. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

- Philips, J. C. (1993). *Sociology of sport*. Massachusetts: A Division of Simon & Schuster, Inc.
- Quek Chin Hwee, Steven. (1994). *The relationship between sports participation and academic performance*. Singapore Sport Council. Singapore.
- Ramli Ishak. (1999). *Persepsi dan sikap pelajar-pelajar tingkatan empat di Sekolah Menengah Batu Lima, Gurun, Kedah terhadap kegiatan kokurikulum: Satu tinjauan*.
- Raymore. L. A., Gogbey. G. C. & Crawford. D. W. (1992) . *The perception of constraints on leisure among adolescent: Support for Crawford, Jackson, and Godbey Model*, in *The 1992 Leisure Research Symposium* Oct. 15 – 18, 1992. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.
- Raymore, L. A, Gogbey, G. C, Crawford, D. W & Von Eye, A. (1993). *A nature and process of leisure constraints: An empirical test*. *Leisure Sciences*, 15, 104.
- Roslan Ahmad. (1994). *Pandangan pelajar Politeknik Ungku Omar terhadap aktiviti kokurikulum (sukan): Satu tinjauan*. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.
- Salman, N. W. (1997). *Sports in Malaysia: Opportunities and barriers for women*. Unpublished Master's Thesis, Leed Metropolitan University.
- Sheridan J. Coakes. (1999). *SPSS Analysis without Anguish*, Wiley & Sons Ltd. Australia.
- Siti Hajar Ismail. (2000). *Satu kajian mengenai hubungan pengurusan dengan pencapaian dalam bidang kokurikulum*. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.
- Tuckman. (1978). *Conducting educational research*, 2nd Edition. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Tuckman Bruce W. (1985). *Evaluating Instructional Program*. Ed. Ke-2. Boston: Allyn and Bacon.
- 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.
- Wee Eng Hoe. (1994). *Organisasi dan pentadbiran sukan dan pendidikan jasmani*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti Sdn Bhd.
- _____ (1996). *Gerak kerja kokurikulum (sukan)*. Selangor: Fajar Bakti Sdn Bhd.

- Wiersma W. (2000). *Research In Education: An Introduction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Yusof Man. (1983). Sejauh manakah penglibatan murid-murid dalam gerak kerja kokurikulum di sekolah mempengaruhi pencapaian akademik. Tesis Bachelo Pendidikan: Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor.
- Zainal Sabu. (1999). Persepsi guru-guru terhadap pelaksanaan dan penyeliaan kegiatan kokurikulum di Sekolah Menengah di N.Sembilan. Tesis yang tidak diterbitkan: Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Zainun Ishak dan Aini Hassan (1993). Satu kajian penglibatan pelajar tingkatan IV di Malaysia dalam aktiviti rekreasi. *Jurnal Pendidikan* 18 : ms 79 – 88.
- Zulkafli Mansor (1997). Hubungan antara faktor sekolah dengan penglibatan kokurikulum di kalangan pelajar. Tesis tidak diterbitkan: Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.