

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

**TRANSKRIP TEMUBUAL BERSAMA
PUAN LILIAN TAN
BEKAS ATLET BINA BADAN MALAYSIA
MENGENAI PENGALAMAN BELIAU DALAM SUKAN BINA BADAN**

**NURUL AINI BINTI MOHAMAD HAIRANI
(2019351153)
UZMA AQILAH BINTI MD ZAIN
(2019726041)**

FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT

SEMESTER MAC 2020-JULAI 2020

ISI KANDUNGAN

	Isi Kandungan	M/S
	Abstrak	i
9.0	Penghargaan	ii
	Senarai Abreviasi	iii
11.0	Senarai Singkatan	iv
	Rujukan Kata	v-vi
1.0	Biodata Penemubual	1
	1.1 Penemubual Pertama	1
	1.2 Penemubual Kedua	2
2.0	Biodata Tokoh	3
	2.1 Biodata Tokoh	3
	2.2 Pengalaman Kepada Tokoh	4
3.0	Sejarah Lisan	5
	3.1 Pengenalan	5
	3.2 Objektif Sejarah Lisan	6
	3.3 Kepentingan Sejarah Lisan	6-7
4.0	Kajian Literatur	8
	4.1 Topik 1	8-9
	4.2 Topik 2	10-12
5.0	Transkrip Temubual Bersama Tokoh	13-108
6.0	Log Temubual	109
	6.1 Sesi 1	109-113

	6.2 Sesi 2	114-122
7.0	Ralat	123
8.0	Glosari	124-127
9.0	Indeks	128-130
10.0	Bibliografi	131-132
11.0	Lampiran	133
	11.1 Biografi Tokoh	133
	11.2 Surat Perjanjian	135
	11.3 Senarai Soalan	136-144
	11.4 Diari Penyelidikan	145-153
	11.5 Gambar, Sijil-Sijil Dan Bahan Lain Yang Berkaitan	154-157

SENARAI JADUAL

So	Abreviasi	11
Ac	23A	11
Bi	Persembuan 1	11
Bi	Persembuan 2	11
Bi	Tokoh	11
Lo	Senarai Sesi 1	11
Lo	Senarai Sesi 2	11
Gi	Glosari	11
Di	Diary	11

SENARAI RAJAH

Rajah 1: Gambar Penemubual	1
Rajah 2: Gambar Penemubual	2
Rajah 3: Puan Lilian Tan	3
Rajah 4: Surat Perjanjian	135
Rajah 5: Sijil Malaysia Book of Record	154
Rajah 6: Detik Kemenangan Acara Di India	155
Rajah 7: Lilian Tan bersama suami meraikan kemenangan	155
Rajah 8: Koleksi anugerah	156
Rajah 9: Penampilan Lilian Tan dalam pertandingan	156
Rajah 10: Calon Anugerah Olahragawati Kebangsaan	157
Rajah 11: Sijil Calon Olahragawati	157

SENARAI JADUAL

Jadual 1: Senarai Abreviasi	iii
Jadual 2: Rujukan kata	vi-v
Jadual 3: Biodata Penemubual 1	1
Jadual 4: Biodata Penemubual 2	2
Jadual 5: Biodata Tokoh	3
Jadual 6: Log Temubual Sesi 1	109-113
Jadual 7: Log Temubual Sesi 2	114-122
Jadual 8: Glosari	124-127
Jadual 9: Diari Penyelidikan	145-153

ABSTRAK

Transkrip ini membincangkan tentang pengalaman Puan Lilian Tan yang merupakan seorang bekas atlet bina badan yang telah merangkul anugerah gelaran dunia bagi empat tahun berturut-turut. Sukan bina badan, bukan sukan yang terkenal dalam kalangan rakyat Malaysia. Namun begitu, pencapaian para atlet bina badan menurut Puan Lilian Tan amat memberangsangkan. Dalam transkrip ini terdapat tentang sejarah perjalanan kehidupan beliau dari awal penglibatan dalam sukan bina badan sehingga beliau bersara. Selain itu, terdapat juga maklumat mengenai pengalaman beliau dalam acara yang beliau sertai di dalam dan luar negara. Di samping itu, konsep dan pandangan beliau dalam kepentingan menjaga diet pemakanan juga terdapat dalam transkrip ini. Kajian lisan ini bukan sahaja berdasarkan maklumat daripada Puan Lilian Tan, malah ianya juga diperolehi daripada beberapa sumber yang lain bagi melengkapi maklumat yang diperolehi. Kajian ini ditujukan kepada pelajar, pengkaji dan orang awam untuk dijadikan sebagai sumber rujukan. Melalui projek sejarah lisan ini, diharap sukan bina badan mendapat tumpuan daripada orang ramai setanding dengan sukan-sukan yang lain sebagai tanda penghargaan di atas usaha para atlet menaikkan nama Malaysia di persada dunia.

Kata kunci: Lilian Tan, Bina Badan, Gelaran Dunia, Diet, Otot