

**Lee Yoke Fah**  
cyristalee88@hotmail.com

**Wong Mui Hiong**  
tmuihiong31@gmail.com

## 1.0 TAJUK INOVASI

**DUMBBELL FEET** (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)  
(Penyertaan Pelajar Guru)

## 2.0 OBJEKTIF

- a. Menghasilkan media pengajaran dan pembelajaran secara berkesan
- b. Mengaplikasikan kemahiran lari pecut
- c. Memudahkan pemahaman dan aplikasi nilai kerjasama

## 3.0 KEDUDUKAN SEBELUM INOVASI DILAKSANAKAN

Masalah-masalah yang akan dihadapi sebelum inovasi dilaksanakan ialah sesetengah sekolah tidak mampu untuk membeli “*equipment sport*” untuk melatih olahraga terutamanya dalam acara larian pecut.

## 4.0 MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI

Masalah yang dihadapi adalah kekuatan otot seorang olahraga kurang stabil. kami bercadang untuk mencipta alat untuk melatih kekuatan kaki seorang olahraga. Oleh itu, dumbbell telah memberikan idea kepada kami untuk mencipta alat ini.

## 5.0 INOVASI YANG TELAH DILAKSANAKAN

**5.1 Hubungkait dengan teras/ teras-teras dalam mana-mana dasar KPM atau teori/ pendekatan/ model pdp atau yang sesuai**

- Pengubahsuaian “Dumbbell feet” ini adalah berhubungkait dengan teras 8 dan teras 10 dalam Pelan Pendidikan Malaysia 2013-2025. Bagi teras 8 adalah meningkatkan kualiti pembelajaran di Malaysia, contohnya dengan “Dumbbell feet” guru boleh melatih kepantasan muridnya dan mereka dapat bertandingkan dengan luar negara. Manakalh Teras 10 pula adalah memaksimumkan keberhasilan murid bagi setiap ringgit.

Contohnya, murid dapat menggunakan harga yang murah untuk mendapatkan alat ciptaan sendiri berbanding kalau beli alat di luar dengan harga yang mahal.

- Dumbbell ini juga berhubungkait dengan model Pendidikan Jasmani iaitu Teori Robert Glaser (1962) yang mengandungi pengetahuan, nilai dan kemahiran.

## **5.2 Deskripsi inovasi dari segi kandungan dan strategi, bidang utama yang diberi tumpuan inovasi**

- Strategi Pendekatan Demonstrasi - Pendekatan ini mengandungi 4 langkah utama:
  - i. Perancangan
  - ii. Penerangan dan demonstrasi kemahiran/isi kandungan
  - iii. Pelajar melakukan demonstrasi dengan maklumbalas guru
  - iv. Penggunaan/pemindahan kemahiran/isi kandungan
- Tumpuan utama ialah untuk memperkenalkan kemahiran baru, isi kandungan dan tingkah laku melalui pengamatan/pemerhatian dan peniruan. Ia merupakan satu kaedah tradisional tetapi sangat efektif terutamanya kepada pelajar yang peringkat umur rendah serta lembam. Bagi persembahan yang efektif dalam pendekatan ini, perkara berikut perlulah diberikan perhatian dalam menggalakkan penglibatan pelajar dan penilaian sendiri sebanyak yang mungkin.
  - ✓ Strategi ini sesuai dengan peringkat umur, kebolehan, minat dan keperluan pelajar, kesesuaian ini adalah berasaskan kepada masa penumpuan dan isi kandungan pelajaran.
  - ✓ Bermula dari tahu kepada tidak tahu.
  - ✓ Isi kandungan dipersembahkan dalam langkah-langkah yang kecil.
  - ✓ Had masa persembahan adalah kira-kira 20 minit yang mencakupi dua hingga tiga idea utama.
  - ✓ Persembahan adalah pantas, menarik, hidup dan bersemangat.
  - ✓ Pelajar dilibatkan sebanyak mungkin melalui pendengaran, komen, soal jawab dan tindak balas.

**5.3 Butir-butir lain** seperti tarikh inovasi dimulakan, bilangan anggota dan jumlah kos operasi terlibat.

- Tarikh inovasi dimulakan: 23 Mac 2015
- Bilangan murid: 18 orang
- Jumlah kos: “dumbbell feet”

Bahan	Bil	Kos
Kain	2 keping (kecil)	Rm 1.00
kacang Hijau	600g	Rm 4.30
Tali	15cm	Rm 2.00
Jumlah		RM 6.30

#### 5.4 Elemen kelestarian

“Dumbbell feet” menggunakan bahan-bahan buangan seperti kain yang koyak. Hanyalah kacang perlu dibeli daripada luar. Bahan buangan ini senang didapati dan pihak sekolah juga dapat menjimatkan kos untuk membeli dumbbell disebabkan peruntukan yang terhad malahan dumbbell juga mahal juga.

#### 5.5 Keadaan masalah selepas pelaksanaan inovasi

- “Dumbbell feet” yang dicipta akan memberikan kemudahan kepada guru PJ. Alatan ini rasionalnya dicipta untuk olahraga, bagi melatih kekuatan otot murid-murid.



Rajah 1. "Dumbbell feet" yang siap dibuat



Rajah 2. Percubaan untuk melompat di atas dan senang dibawa

## 6.0 FAEDAH-FAEDAH DARIPADA INOVASI YANG DIPERKENALKAN

**6.1 Inovasi dalam PdP perlu bagi memastikan guru lebih berkemahiran.** Oleh kerana keberkesanan inovasi dalam Pdp adalah bergantung kepada guru, maka secara tidak langsung akan menjadikan guru sentiasa perlu melengkapkan diri dengan maklumat-maklumat terkini dan juga kaedah-kaedah pengajaran yang baru dan sesuai. Antara ciri guru berinovasi adalah mempunyai kebolehan untuk melengkapkan murid dengan kemahiran alaf baru seperti keupayaan berfikir secara bijaksana, menyelesaikan masalah dan daya kreativiti yang tinggi.

**6.2** Di samping itu, guru berinovasi tidak akan terikat dengan sesuatu cara dalam melaksanakan pengajaran dan pembelajaran dalam bilik darjah, sebaliknya sentiasa berfikir di luar kotak pemikiran biasa untuk mencari kaedah serta pendekatan baru yang lebih berkesan.

**6.3** Peningkatan tahap kepuasan / kefahaman pelanggan.

- 70% daripada murid-murid akan berpuas hati dengan alat inovasi kerana ia merupakan satu alatan yang istimewa.
- 90% daripada guru akan berpuas hati dengan alat ini kerana ia ringan, tidak bersaiz besar dan senang dibawa.
- Ia amat memenuhi kefahaman pelanggan tentang alat ini.

**6.4** Peningkatan hasil kerja.

- Hasil ini akan bertambah keyakinan diri kerana alat ini murid-murid dapat meningkatkan penguasaan kemahiran larian pecut.

**6.5** Penjimatan masa.

- Alat inovasi ini ringan dan bersaiz kecil.
- Ia amat menjimatkan masa untuk menyediakan alat ini.

### **Rujukan**

Kementerian Pendidikan Malaysia (1999). *Sukatan Pelajaran Rendah Dan Menengah: Pendidikan Jasmani*. Selangor: Nohaz Cetak Sdn. Bhd.

Kirk, D. & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorp model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.