

## **Modul Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi UKM : Satu kesinambungan.**

oleh

**Mohd Taib Harun**

**Norlena Salamuddin**

Universiti Kebangsaan Malaysia

### **Abstrak**

*Artikel ini memberi gambaran mengenai Kurikulum Bersepadu Pendidikan Jasmani di sekolah menengah di Malaysia dan hubungannya dengan program Pendidikan Sukan dan Rekreasi, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia berfokuskan kepada membina kekuatan daya ketahanan, ketrampilan dan kewibawaan dalam bidang pengkhususan, penguasaan, kemahiran ikhtisas dan amalan nilai-nilai keguruan. Artikel ini menganjurkan agar strategi pelaksanaan program ini beranjak daripada berfokuskan teori kepada latihan yang berasaskan sekolah dan institusi bukan persekolahan.*

### **Pengenalan**

Sistem Pendidikan di Malaysia adalah berteraskan Falsafah Pendidikan Negara yang memberi tumpuan kepada perkembangan emosi diri pelajar secara menyeluruh untuk melahirkan individu yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek. Falsafah ini digunakan bagi melahirkan warganegara yang berketrampilan dan bertanggungjawab dalam segala bidang serta mampu menghadapi cabaran dalam menuju wawasan negara.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani kini banyak mengalami perubahan sama ada dari segi konsep ataupun perkembangan intipati kandungannya. Walau bagaimanapun, penerimaan dan pengiktirafan terhadap mata pelajaran ini masih dipertikaikan. Bahkan, ia masih lagi dianggap sebagai satu mata pelajaran yang tidak penting kerana mata pelajaran ini bukan satu mata pelajaran peperiksaan. Kebanyakan pentadbir atau pengurus sekolah pada umumnya lebih mengutamakan pencapaian akademik. Ini untuk memastikan sekolah dibawah pentadbiran mereka tidak digolongkan dalam kategori sekolah

berprestasi rendah, iaitu pencapaian kurang dari 60% kelulusan dalam mana-mana peperiksaan Kementerian Pendidikan Malaysia. Keadaan ini telah menggalakkan berlakunya ketidakseimbangan dalam pelaksanaan program pendidikan, terutama bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Pusat Perkembangan Kurikulum 1989).

Di dalam Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah telah menekankan pentingnya pendidikan jasmani yang perlu dijalankan di setiap sekolah (Kementerian Pendidikan Malaysia 1998). PJK merupakan satu-satunya mata pelajaran yang dapat menghasilkan pendidikan yang menyeluruh meliputi domain psikomotor, kognitif, afektif, sosial dan emosi (Bucher 1979). Pendidikan dalam kelas PJK memberi peluang kepada pelajar untuk mencuba dan mengalami proses pembelajaran melalui penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal. Colfer, Hamilton dan Magill (1986) berpendapat PJK merupakan proses pembelajaran yang berorientasikan tugas dan dapat menghasilkan kejayaan kepada sesuatu kumpulan pelajar. Oleh itu, mata pelajaran ini memerlukan satu pendekatan pengajaran yang lebih mantap supaya mampu menghasilkan proses pendidikan yang menyeluruh dan berkesan. Objektif utama dalam PJK ialah berdasarkan tiga domain utama iaitu domain psikomotor, domain kognitif dan domain afektif (Harmon 1978; Hattie, Marsh, Neill & Richards 1997).

Berdasarkan kepada perkembangan semasa khususnya dalam bidang Sukan, maka Program Sarjana Muda Pendidikan Sukan dan Rekreasi di Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia telah mengambil pelajar kumpulan pertamanya pada sesi 1998/99. Sehingga kini, Fakulti Pendidikan telah mengambil lima kumpulan pelajar bagi program tersebut. Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi diwujudkan dengan tujuan untuk melahirkan golongan tenaga manusia yang profesional dalam bidang Sukan dan Rekreasi. Matlamat program ini pula adalah untuk menyediakan tenaga profesional seperti guru, pensyarah, jurulatih, penyelidik dalam bidang sains sukan dan pentadbir yang cekap dalam bidang Sukan dan Rekreasi. Hampir 80% lulusan Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi ini kini berkhidmat sebagai guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah menengah diseluruh Malaysia dan selebihnya bertugas di sektor swasta.

## **Objektif**

Artikel ini bertujuan untuk menyediakan landasan bagi memperkenalkan Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi di Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia disamping membantu mewujudkan kerjasama dalam bidang kesepakaran antara Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia dan Kementerian Pendidikan khususnya Bahagian pendidikan Guru. Diantara bentuk kerjasama yang boleh dilaksanakan adalah seperti:

1. Pendekatan saintifik ke arah pembangunan sukan pelajar.
2. Menghadiri seminar, persidangan sukan yang dikendalikan oleh UKM atau Maktab Perguruan
3. Berkongsi maklumat tentang pengisian program kursus Pendidikan Sukan.
4. Mewujudkan rangkaian kerjasama dalam bidang penyelidikan dan penerbitan bidang sains sukan.
5. Mewujudkan usahasama program Pra-Siswazah antara maktab Perguruan pelajar opsyen sukan / Pendidikan Jasmani dengan Program Sukan dan rekreasi Fakulti Pendidikan UKM.

## **Kurikulum Pendidikan Jasmani di Malaysia**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu matapelajaran teras di sekolah-sekolah di Malaysia. Ianya diajar selama 11 tahun yang merangkumi aspek-aspek kemahiran sukan, rekreasi, pendidikan sukan serta kesihatan. Menurut Lawson dan Placek (1996), pendidikan jasmani yang diajar disekolah perlu merangkumi 8 aspek iaitu, perkembangan motor, anatomi kinesiological, biomekaniks, fisiologi latihan, kesihatan, pedagogi sukan, psikologi sukan serta perkembangan dan kawalan motor. Walaupun tidak dinyatakan dengan jelas, kesemua aspek-aspek tersebut ada diterapkan dalam tunjang pembelajaran pendidikan jasmani dan kesihatan di Malaysia (Pusat Perkembangan Kurikulum, 2001).

Kurikulum Pendidikan Jasmani di Malaysia digubal untuk memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan individu bagi memebentuk masyarakat yang cergas, sejahtera dan produktif. Kurikulum ini dibahagikan kepada tiga tunjang pembelajaran

iaitu Kecergasan, Kemahiran dan Kesukanan. Tiga tunjang ini membantu mencapai matlamat dan objektif Pendidikan Jasmani.

Pelajar perlu memahami dan menghayati pengetahuan, kemahiran dan pengalaman Pendidikan Jasmani agar dapat mengamalkan gaya hidup cergas sebagai budaya Malaysia. Pelajar diorientasikan dengan ilmu dan amalan pendidikan Jasmani bagi membentuk sahsiah dan sikap untuk menghadapi cabaran hidup. Kurikulum Pendidikan Jasmani yang terancang dan persekitaran yang kondusif dapat menggalakkan pengajaran dan pembelajaran bagi meningkatkan potensi pelajar ke tahap optimum.

#### Matlamat Pendidikan Jasmani

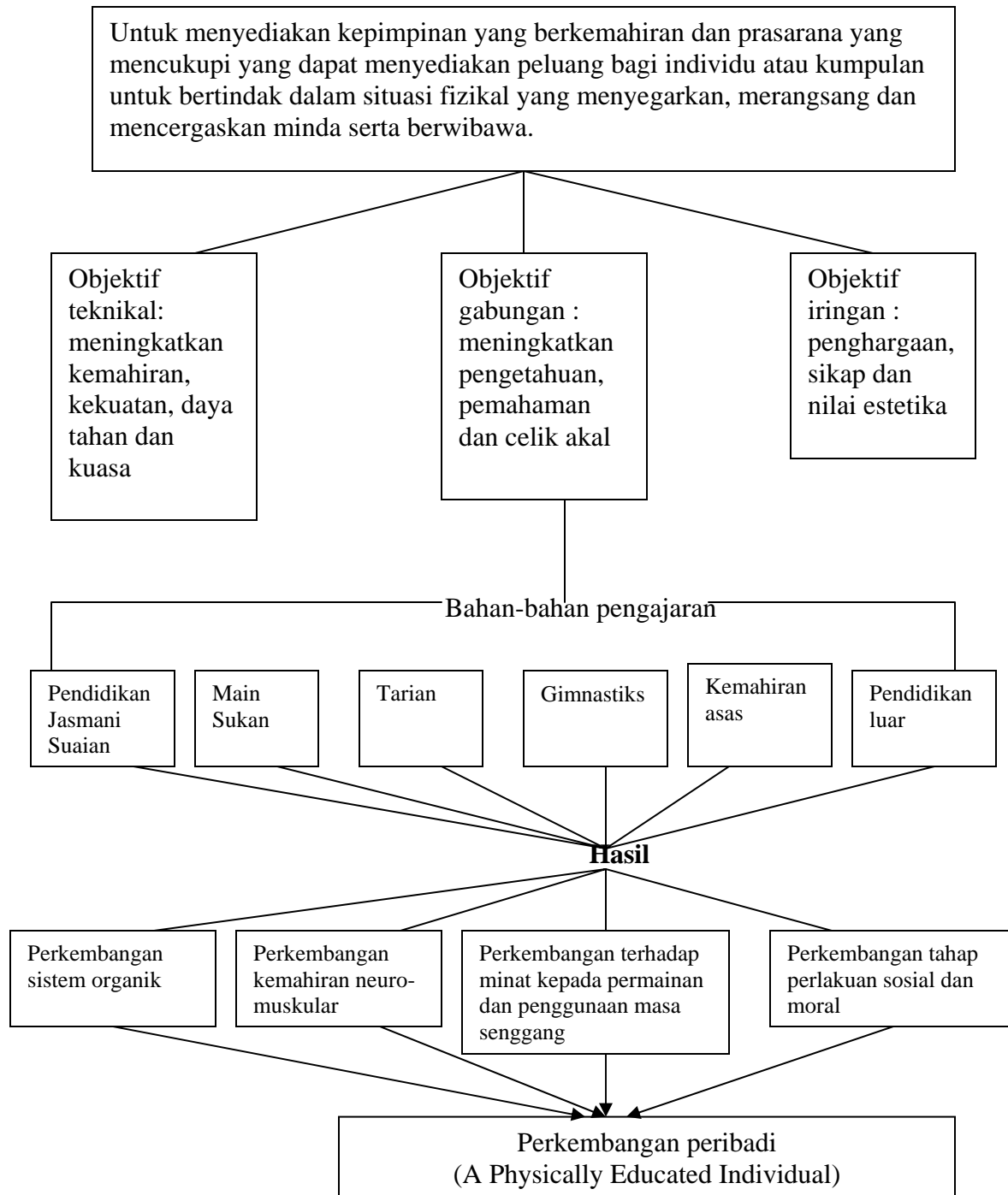
Pendidikan Jasmani bertujuan membantu pelajar menjadi cergas melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan. Rajah 1 menerangkan secara konseptual matlamat yang boleh dicapai melalui program pendidikan sukan dan rekreasi di Universiti Kebangsaan Malaysia dan hubungannya dengan pembentukan individu yang seimbang dari aspek jasmani, emosi, rohani, sosial dan intelek.

#### Objektif Kurikulum Pendidikan Jasmani

Diantara objektif yang dibentuk bagi kurikulum pendidikan jasmani ialah:

1. mempertingkatkan dan mengekalkan kecergasan berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
2. menguasai kemahiran asas pergerakan dan permainan mengikut kemampuan diri.
3. melakukan senaman dan aktiviti fizikal sebagai rutin harian.
4. mengaplikasikan pengetahuan kesihatan dan keselamatan semasa menyertai pelbagai kegiatan fizikal.
5. membentuk sahsiah diri; dan
6. membuat keputusan bijak dalam kehidupan.

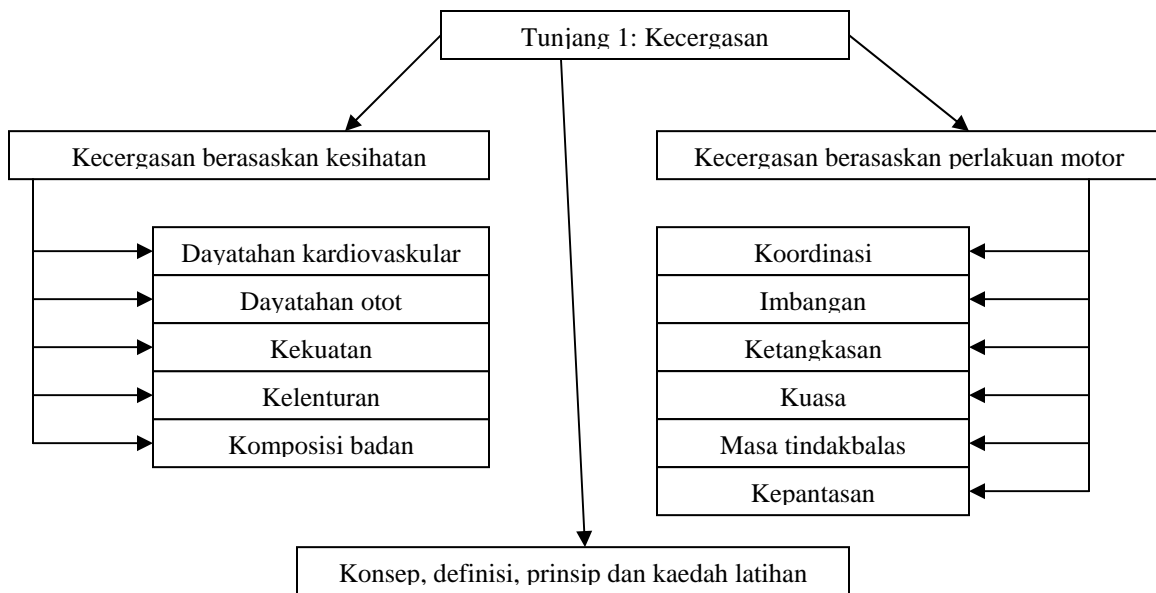
## MATLAMAT PENDIDIKAN JASMANI



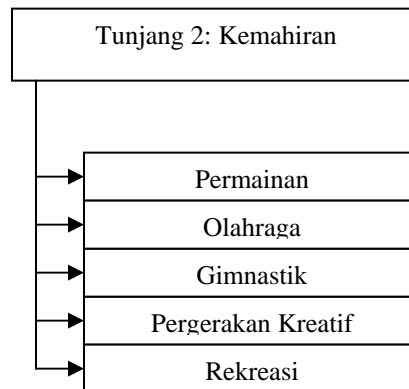
Rajah 1

## Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah

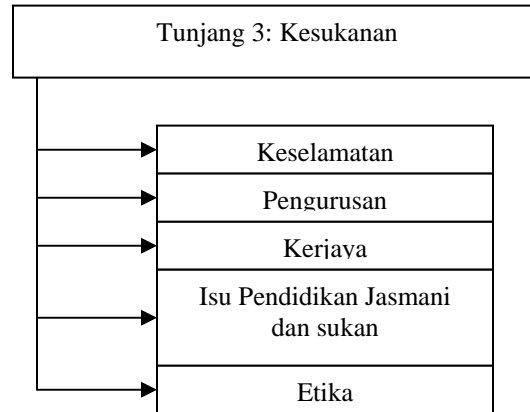
Kurikulum pendidikan jasmani sekolah menengah di Malaysia di bahagikan kepada tiga tunjang utama iaitu Kecergasan, Kemahiran dan Kesukanan. Rajah 2, 3 dan 4 menjelaskan tunjang-tunjang utama kurikulum pendidikan jasmani serta tajuk-tajuk dalam setiap tunjang tersebut.



Rajah 2: Tunjang Kecergasan



Rajah 3: Tunjang Kemahiran



Rajah 4: Tunjang Kesukanan

Pendidikan jasmani diajar sebanyak 60 waktu setiap tahun bagi Tingkatan 1 hingga Tingkatan 5. Agihan waktu pengajaran bagi setiap tajuk dalam tiga tunjang utama itu dinyatakan secara terperinci dalam lampiran surat pekeliling ikhtisas bil. 25/1998. Jadual 1 merupakan petikan lampiran tersebut. Ada tajuk-tajuk seperti koordinasi,imbangan, ketangkasan, masa tindakbalas, pergerakan asas serta kesenggangan tidak diajar kepada pelajar-pelajar Tingkatan 1 hingga 5. Tajuk-tajuk tersebut telah diajar dan lebih sesuai bagi murid-murid sekolah rendah.

Jadual 1: Agihan Masa Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah

TUNJANG	TAJUK	TINGKATAN					Jumlah waktu	%
		1	2	3	4	5		
Kecergasan (30.2%)	Kecergasan berasaskan kesihatan							
	- Dayatahan kardiovaskular	4	3	3	6	6	22	7.3
	- Dayatahan otot	4	4	4	4	4	20	6.7
	- Kekuatan	4	4	4	5	5	22	7.3
	- Kelenturan	1	-	-	-	-	1	0.3
	- Komposisi badan	-	1	1	-	1	3	1.0
	Kecergasan berasaskan perlakuan motor							
	- Kuasa	3	3	3	-	-	9	3.0
- Kepantasan	4	3	3	-	-	10	3.3	
- Konsep, definisi, prinsip dan kaedah latihan	1	1	1	-	-	3	1.0	
Kemahiran (61.6%)	- Permainan	15	15	15	15	15	75	25.0
	- Olahraga	6	9	8	8	9	40	13.3
	- Gimnastik	9	9	9	10	10	47	15.7
	- Pergerakan Kreatif	2	2	2	3	4	13	4.3
	- Rekreasi	2	2	2	2	2	10	3.3
Kesukanan (8.5%)	- Keselamatan	-	-	-	-	2	2	0.7
	- Pengurusan	2	2	2	2	-	8	2.7
	- Kerjaya	-	-	1	1	-	2	0.7
	- Isu Pendidikan Jasmani dan Sukan	2	1	1	2	2	8	2.7
	- Etika	1	1	1	2	-	5	1.7
	<b>Jumlah Waktu</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>300</b>	<b>100</b>

### Program Sarjana Muda Pendidikan Sukan Dan Rekreasi, Universiti Kebangsaan Malaysia

Melihat kepada cabaran dan keperluan masa kini, maka dengan itu Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi diwujudkan di Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Berdasarkan kepada Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Kesihatan maka dengan itu isi kandungan subjek yang ditawarkan dalam program ini adalah secocok dan menepati kehendak dan keperluan



Falsafah Pendidikan Negara, iaitu mewujudkan masyarakat yang seimbang dari aspek fizikal, mental dan spiritual.

Kursus- kursus yang ditawarkan adalah sesuai dan mantap bagi melahirkan guru-guru yang cerdik akal khususnya dalam bidang sukan dan rekreasi. Berikut disenaraikan kursus-kursus Pengkhususan I (major) dan Pengkhususan II (minor) yang ditawarkan. Selaian dari kursus-kursus ini, pelajar juga perlu mengambil kursus-kursus asas pendidikan, kursus elektif diluar fakulti serta kursus-kursus wajib universiti.

#### Kursus Pengkhususan I dan II

##### Tahap 1000

1. Asas Saintifik Kegiatan Manusia
2. Anatomi dan Fisiologi Latihan
3. Perancangan dan Pengurusan Dalam Sukan dan Rekreasi
4. Sukan dan Masyarakat
5. Kejurulatihan Sukan
6. Penguasaan Kemahiran Sukan

##### Tahap 2000

1. Kinesiologi
2. Kecergasan Fizikal
3. Kem Kepimpinan Sukan dan Rekreasi
4. Latihan Profesional Permainan Gelanggang
5. Latihan Profesional Permainan Padang

##### Tahap 3000

1. Aktiviti Fizikal Suaian
2. Kaedah Pendidikan Sukan dan Rekreasi
3. Prosedur Pengurusan Pertandingan
4. Pemakanan dan Amalannya dalam Sukan

Tahap 4000

1. Latihan Mental
2. Peralatan dan Kemudahan Sukan dan Rekreasi
3. Kecederaan Sukan
4. Pendidikan Luar dan Rekreasi
5. Etika dan Perundangan dalam Sukan dan Rekreasi

Jadual 2: Agihan Kursus Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi

TUNJANG	TAJUK	TAHAP/TAHUN				%	% Kum.
		1	2	3	4		
Kecergasan	Kecergasan Fizikal		42			5	15
	Aktiviti Fizikal Suaian			42		5	
	Kejurulatihan Sukan	42				5	
Kemahiran	Anatomi dan Fisiologi Latihan	42				5	35
	Kinesiologi		42			5	
	Kaedah Pendidikan Sukan dan Rekreasi			42		5	
	Pendidikan Luar dan Rekreasi				42	5	
	Penguasaan Kemahiran Sukan	42				5	
	Latihan Profesional Permainan Gelanggang		42			5	
	Latihan Professional Permainan Padang		42			5	
Kesukanan	Asas Saintifik Kegiatan Manusia	42				5	50
	Perancangan dan Pengurusan dalam Sukan dan Rekreasi	42				5	
	Sukan dan Masyarakat	42				5	
	Kem Kepimpinan Sukan dan Rekreasi		42			5	
	Prosedur Pengurusan Pertandingan			42		5	
	Latihan Mental				42	5	
	Peralatan dan Kemudahan Sukan dan Rekreasi				42	5	
	Kecederaan Sukan				42	5	
	Pemakanan dan Amalannya Dalam Sukan			42		5	
	Etika dan Perundangan Dalam Sukan dan Rekreasi				42	5	
<b>Jumlah</b>							<b>100</b>

## **Rumusan**

Merujuk kepada Jadual 1 dan Jadual 2, terdapat hubungan antara sukatan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah menengah di Malaysia dan isi kandungan subjek Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi di Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Program Sarjana muda Pendidikan Sukan dan Rekreasi masih mengekalkan tiga tunjang utama pendidikan jasmani seperti apa yang diamalkan dalam sukatan pelajaran Kementerian Pendidikan Malaysia tetapi fokus program ini lebih dominan kepada tunjang kesukanan. Ini adalah berasaskan kepada matlamat penubuhan program ini bukan sahaja melahirkan guru pendidikan jasmani yang cemerlang tetapi juga mereka seharusnya mempunyai kecekapan yang tinggi dalam pengurusan pengajaran-pembelajaran (Elliot 1993). Disamping itu juga Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi dapat meningkatkan isi kandungan pedagogikal serta isi kandungan subjek agar ianya dapat dikuasai oleh pelajar yang bukan berfokuskan kepada profesyen perguruan seperti pentadbir sukan di organisasi bukan institusi sekolah.

## **Penutup**

Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia dibina berasaskan kepada kepercayaan iaitu guru yang berkualiti dan memiliki ciri-ciri guru yang unggul mampu melahirkan generasi terpelajar bagi merealisasikan Wawasan 2020. Dengan kepercayaan tersebut dan kekuatan yang dimiliki dari aspek isi kandungan program, kumpulan tenaga pengajar dan kemudahan infrastruktur yang ada, Program Pendidikan Sukan dan Rekreasi dapat membuka laluan kerjasama dengan pihak BPG khususnya dan Kementerian Pendidikan amnya. Dengan ini diharapkan Pendidikan Sukan dapat ditingkatkan secara lebih profesional khususnya dalam aspek perkembangan saintifik dan dapat diaplikasikan sebagai satu gaya hidup yang sihat sebagaimana yang dituntut oleh Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

## **Bibliografi**

- Bucher, C.A. 1979. *Foundation of physical education*. Toronto: The V. Mosby Company
- Colfer, G.R., Hamilton, K.E. & Magill, R.A. 1986. *Contemporary physical education*. Iowa: Wm. C. Brown Publisher
- Elliot, L. 1993. Quality in education and training. *Studies in Higher Education*, 19(3),383-84.
- Harmon, P. 1978. The measurement of affective education. *Journal of Physical Education and Dance*. Vol 67 (8): 41-44
- Hattie, J., Marsh, H.W., Neill, J.T. & Richards, G.F. 1997. Adventure education and outward bound: Out of class experiences that make a lasting difference. *Review of Education Research*, 67(1):48-87
- Lawson, H.A. dan Placek, J.H. (1996) *Physical education curricular alternatives*. Allyn Bacon:Boston
- Pusat Perkembangan Kurikulum. Kementerian Pendidikan Malaysia. 1989. *Rancangan kurikulum baru sekolah menengah*. Kuala Lumpur.
- Pusat Perkembangan Kurikulum (2001) *Huraian sukatan pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan*. PPK: Kuala Lumpur.