



PENDIDIKAN SUKAN DI MALAYSIA



81 ds 07/201

PENINGKATAN jumlah remaja yang mengalami masalah obesiti semakin membimbangkan. Mereka didapati membesar menjadi remaja yang kurang aktif serta memiliki pelbagai komplikasi kesihatan kerana berat badan yang berlebihan. Hal ini tidak sepatutnya berlaku kerana dikhuatiri negara bakal melahirkan generasi yang tidak sihat pada masa akan datang.

Kerana menyedari kepentingan kesihatan dalam kehidupan, pendidikan jasmani dan sukan kian diberi perhatian oleh kerajaan dan mendapat tempat dalam kalangan masyarakat. Falsafah Pendidikan Negara juga menyatakan hasrat pendidikan di Malaysia untuk melahirkan generasi yang sempurna dari pelbagai segi, seperti yang disebut, iaitu "Pendidikan di Malaysia ialah satu usaha berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan

yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi, dan jasmani." Bahagian Sukan di Kementerian Pendidikan memiliki objektif, antara lainnya, memperkasakan pendidikan sukan di sekolah dari segi kualiti guru yang terlibat dan program sukan yang dirancang demi menyempurnakan Falsafah Pendidikan Negara yang didukung.

Kerajaan telah menyediakan pelbagai ruang dan peluang kepada golongan muda untuk berkecimpung dalam bidang sukan untuk menggalakkan amalan gaya hidup sihat dalam kalangan rakyat. Antaranya termasuklah pelibatan subjek Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran di sekolah yang bukan sahaja mengetengahkan aspek teori kesihatan jasmani, malah turut merangkumi aspek praktikal melalui aktiviti senaman dan sukan yang diadakan. Menurut Jasiman Ahmad dalam *Siri Pembangunan Sains Sukan*, senaman melibatkan pergerakan semua

anggota badan untuk membentuk otot dan pengaliran darah yang lancar. Selain itu, senaman juga meningkatkan penghantaran oksigen ke seluruh badan, menguatkan jantung, membina daya tahan otot, mengurangkan lemak, serta menguatkan jisim tulang dan sendi.

Melalui aktiviti fizikal yang dilakukan ketika kelas Pendidikan Jasmani, pelajar didedahkan kepada teknik pergerakan tubuh untuk kecerdasan selain permainan sukan yang dapat mencungkil bakat mereka sebagai atlet. Pendidikan Jasmani juga meliputi pendidahan tentang penjagaan kesihatan tubuh, seperti pemakanan seimbang dan keperluan rehat yang secukupnya untuk memastikan badan sentiasa cergas.

Pelibatan kokurikulum di sekolah juga secara tidak langsung dapat mendekatkan pelajar dengan bidang sukan atau aktiviti fizikal. Kokurikulum merujuk kegiatan yang dijalankan secara berkumpulan, termasuklah aktiviti riadah atau rekreasi, sukan, dan permainan. Oleh yang demikian, kokurikulum mempunyai fungsi untuk menyemai minat pelajar terhadap sukan berkumpulan berbanding dengan sukan individu selain memberikan latihan yang sewajarnya. Dasar aktiviti kokurikulum yang dijalankan di sekolah mewajibkan setiap pelajar untuk memilih sekurang-kurangnya satu pasukan beruniform, satu persatuan atau kelab, serta satu sukan atau permainan.

Penyertaan pelajar dalam aktiviti kokurikulum yang diminati juga dilaksanakan berdasarkan prinsip keinginan semula jadi pelajar tanpa sebarang unsur paksaan atau diskriminasi. Kelab sukan, seperti kelab bola jaring, kelab bola sepak, dan kelab bola tampar, dapat memberi pelajar ruang untuk mengenali potensi diri mereka dalam aktiviti sukan berkumpulan dan kemahiran spesifik mereka dalam kegiatan berkenaan. Umpamanya, seseorang yang merupakan penjaring gol terkenal kini mungkin telah memulakan kariernya seawal usia yang begitu muda dengan



Kerajaan menyediakan pelbagai ruang dan peluang kepada golongan muda untuk berkecimpung dalam bidang sukan.

penyertaannya dalam kelab bola sepak di sekolahnya dahulu.

Sukan tahunan di sekolah juga menjadi acara wajib bagi menyemai semangat kesukanan dalam kalangan pelajar serta jiwa kompetitif. Acara sebegini dapat memberi pelajar peluang untuk melatih kemahiran sukan yang disertai dan menguji keupayaan diri melalui pertandingan. Selain itu, prestasi pelajar juga dapat ditingkatkan apabila pelajar akan lebih serius dan berusaha keras untuk memenangi sesuatu acara sukan tersebut. Para pelajar yang berkebolehan juga berpeluang untuk melebarkan sayap mereka ke peringkat yang lebih tinggi melalui penyertaan dalam sukan peringkat daerah atau negeri dengan kerjasama pelbagai organisasi sukan tanah air, seperti Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM).

MSSM bertanggungjawab mengurus kejohanan sukan yang dianjurkan yang melibatkan 24 jenis sukan dalam negara. Badan ini turut bergabung dengan organisasi sukan bukan nasional, seperti ASEAN Schools Sports Council (ASSC), Asian Schools Sports Federation (ASSF) dan Asian Schools Football Federation (ASSFF). Hal ini bermakna para pelajar berpeluang menterjemahkan bakat sukan masing-masing hingga peringkat antarabangsa

dengan menonjolkan kecemerlangan sukan secara berterusan.

Keseimbangan mental dan fizikal para pelajar dipandang serius oleh kerajaan dengan penggabalan dasar pendidikan sukan yang mampu memberikan impak positif yang dilaksanakan dari semasa ke semasa. Pengenalan dasar 1Murid 1Sukan (1M1S) dilakukan bermula pada tahun 2011 bagi memaksimumkan pelibatan pelajar sekolah dalam sukan dengan mewajibkan setiap pelajar menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan. Dasar 1M1S ini turut memberikan latihan kepada guru untuk menjadi jurulatih sukan yang berkebolehan serta menyediakan modul pelaksanaan aktiviti sukan bagi sekolah.

Melalui dasar ini juga, sukan dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu sukan untuk semua dan sukan untuk kecemerlangan, yang dilakukan secara serentak agar pengetahuan pelajar tentang sukan serta minat mereka terhadap bidang ini dapat ditingkatkan. Selain itu, melalui amalan 1M1S ini, kerajaan berhasrat untuk membantu pelajar yang berkelayakan untuk melangkah lebih jauh dalam sesuatu sukan yang diceburi dengan memberi mereka peluang untuk diserapkan ke sekolah sukan.

Dasar Sukan Negara yang digubal pada akhir tahun 1980-an membawa perancangan untuk mewujudkan masyarakat yang sihat dan cergas di samping melahirkan individu yang berkebolehan untuk mengharumkan nama negara dalam arena sukan. Oleh itu, hasrat untuk mendirikan sekolah sukan telah diluluskan dalam Rancangan Malaysia Kelima (1991-1995).

Sehingga kini terdapat tiga buah sekolah sukan yang ditubuhkan oleh kerajaan, iaitu Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur, dan Sekolah Sukan Bandar Penawar, Kota Tinggi, Johor, serta yang terbaharu Sekolah Sukan Malaysia Sabah di Kota Kinabalu. Sekolah ini memiliki visi untuk mendidik pelajar berbakat menjadi atlet yang bukan sahaja cemerlang dalam bidang sukan, malah dalam bidang akademik melalui tunjuk ajar jurulatih profesional dan guru terpilih serta penggunaan peralatan sukan yang lengkap. Kemasukan pelajar ke sekolah sukan ini berdasarkan penetapan kriteria tertentu, seperti penyertaan secara aktif dalam bidang sukan yang diceburi dan penerimaan pengiktirafan daripada Majlis Sukan Negara (MSN) serta persatuan sukan kebangsaan.

Bidang sukan juga menjanjikan kerjaya yang memberikan masa

Melalui dasar ini juga, sukan dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu sukan untuk semua dan sukan untuk kecemerlangan, yang dilakukan secara serentak agar pengetahuan pelajar tentang sukan serta minat mereka terhadap bidang ini dapat ditingkatkan.



Antara alatan yang di perlukan dalam melakukan aktiviti sukan.

hadapan yang cerah. Oleh yang demikian, kerajaan telah berusaha memberikan pendidikan sukan yang komprehensif dan konsisten melalui penawaran program yang berkaitan dengan sukan pada peringkat pengajian tinggi. Hal ini terbukti melalui penubuhan Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan di Universiti Pendidikan Sultan Idris yang menawarkan pengajian merangkumi bidang pendidikan Sains Sukan, Psikologi Sukan, dan Sains Kejurulatihan pada peringkat sarjana muda, sarjana serta doktor falsafah. Antara program pengajian yang disediakan termasuklah ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Sains Sukan), Sarjana Muda Sains Sukan (Psikologi Sukan) dan Sarjana Muda Sains Sukan (Rehabilitasi Sukan).

Universiti Teknologi MARA pula menawarkan pengajian sukan pada peringkat yang lebih rendah melalui program Diploma Pengajian Sukan. Selain dua buah universiti ini, institusi pengajian tinggi yang sama ada awam ataupun swasta, turut menyediakan program pengajian berkaitan sukan. Hal ini menunjukkan bahawa pendidikan sukan di Malaysia tidak terbatas pada tahap persekolahan sahaja, malah

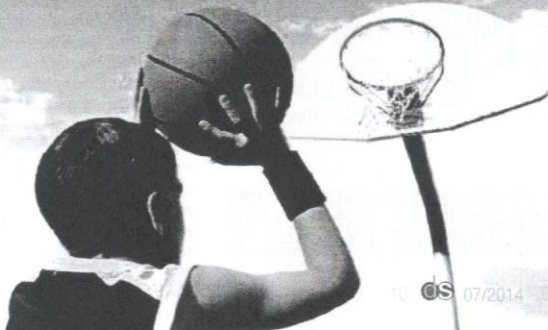
berupaya menjadi bidang kepakaran dan pekerjaan seseorang individu itu.

Slogan "badan sihat, otak cerdas" merupakan kata perangsang yang sering didengar oleh masyarakat untuk menjadikan aktiviti sukan sebagai sebahagian daripada kehidupan mereka. Namun begitu, hal ini hanya dapat direalisasikan jika peluang untuk melibatkan diri dalam bidang sukan direbut dengan sebaik-baiknya, terutamanya golongan muda yang telah diberi banyak ruang dan peluang oleh pelbagai pihak untuk menempa kejayaan dalam arena ini.

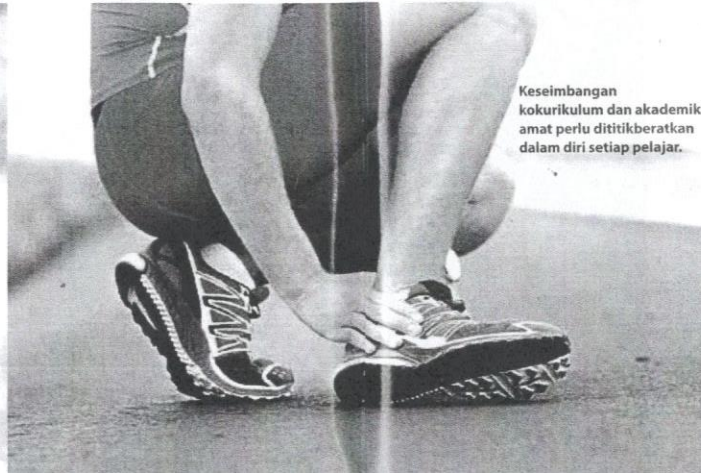
Golongan muda perlu membuka minda dengan lebih luas dan tidak hanya memberikan tumpuan kepada aspek akademik semata-mata kerana bidang sukan juga mampu menajikan kecemerlangan dalam kehidupan jika wujud kesungguhan dalam diri mereka. @S



Minat terhadap sukan perlu dipupuk bermula sejak dari awal lagi.



Keseimbangan kokurikulum dan akademik amat perlu dititikberatkan dalam diri setiap pelajar.



Aktiviti kokurikulum juga dapat dilaksanakan berdasarkan prinsip keinginan semula jadi pelajar tersebut.

