

12

Sukan **dalam** **Masyarakat** **Malaysia**

Sukan dalam Masyarakat Malaysia

Mohd Salleh Aman



Penerbit Universiti Malaya

Diterbitkan oleh
Penerbit Universiti Malaya
Universiti Malaya
50603 Kuala Lumpur
www.um.edu.my/umpress

© Mohd Salleh Aman, 2004
Cetakan Pertama, 2004

Semua hak terpelihara.
Tiada mana-mana bahagian jua
boleh diterbitkan semula atau disimpan
dalam bentuk yang boleh diperolehi semula
atau disiarkan dalam sebarang bentuk
dengan apa cara sekalipun
termasuk elektronik, mekanikal, fotokopi,
rakaman atau sebaliknya tanpa
mendapat izin daripada Penerbit.

Perpustakaan Negara Malaysia
Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Mohd Salleh Aman
Sukan dalam Masyarakat Malaysia/
Mohd Salleh Aman.
ISBN 983-100-205-9

1. Sports and State—Malaysia.
 2. Sports—History—Malaysia.
 3. Sports administration—Malaysia.
 4. Sports sciences.
 1. Judul.
- 796.09595

Dicetak oleh
Penerbit Universiti Malaya
50603 Kuala Lumpur

21 SEP 2004

**Perpustakaan Negara
Malaysia**

796.09595
M5A
M
1150354

*Buat isteriku ZALEHA,
anak-anakku,
Adam, Ajee, Ummi, Wan & Apit,
serta semua anak didikku
di Pusat Sukan Universiti Malaya*

KANDUNGAN

Prakata	xi
 Bab 1	
Sukan di Malaysia: Suatu Pengenalan	1
Pengenalan	1
Memahami Istilah Sukan	1
Definisi Sukan	3
Kategori Sukan	4
Rencana 1.1: Dasar Sukan Negara	6
Pembentukan Budaya Sukan	13
Gerakan Sukan untuk Semua	16
Sukan Prestasi Tinggi	18
Rencana 1.2: Pengurusan Sukan Prestasi Tinggi	18
Model Pembangunan Sukan	30
Rumusan	32
Rencana 1.3: Peranan Kerajaan dalam Sukan	33
Kesimpulan	35
 Bab 2	
Sejarah dan Falsafah Sukan	37
Pendahuluan	37
Sejarah Sukan di Malaysia	37
Rencana 2.1: Sukan Olimpik	40
Rencana 2.2: Akta Majlis Sukan Negara Malaysia 1971: Akta 29	44
Penubuhan Majlis Sukan Negara	49
Pembentukan Dasar Sukan Negara 1988	51
Akta Pembangunan Sukan 1997	53
Rumusan	54
Falsafah Sukan	54
Rencana 2.3: Nilai Positif dalam Sukan	56
Nilai-nilai dalam Sukan	59
Kesimpulan	60

Bab 3	
Struktur Pentadbiran Sukan	61
Pendahuluan	61
Kementerian Belia dan Sukan	61
Majlis Olimpik Malaysia	62
Rencana 3.1: Tokoh Sukan: Datuk M. Jegathesan	64
Majlis Sukan Negara	66
Rencana 3.2: Dasar Sukan Negara dan Struktur	
Pembangunan Kemudahan Sukan di Malaysia	70
Pihak Berkuasa Tempatan	78
Rencana 3.3: Peranan Pihak Berkuasa Tempatan dalam Sukan	79
Majlis Sukan Universiti-Universiti Malaysia (MASUM)	87
Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM)	93
Kesimpulan	96
 Bab 4	
Bidang-Bidang Akademik Sukan	97
Pendahuluan	97
Pengurusan sukan	97
Rencana 4.1: Pengurus dan Pengurusan yang Berjaya	100
Sosiologi sukan	101
Rencana 4.2: Memahami Konsep Sosiologi Sukan	102
Psikologi Sukan	104
Rencana 4.3: Psikologi dan Latihan Mental dalam Sukan	106
Kecergasan Fizikal	109
Rencana 4.4: Suaian fizikal	111
Anatomi dan Fisiologi Sukan	112
Rencana 4.5: Fungsi Unit Fisiologi Senam, Institut Sukan Negara	113
Rencana 4.6: Pemakanan	117
Biomekanik sukan	120
Rencana 4.7: Bagaimana Biomekanik Sukan Membantu Jurulatih	122
Kesimpulan	126
 Bab 5	
Pengetahuan dan Panduan Sukan	127
Pendahuluan	127
Kemahiran Asas Fizikal untuk Sukan	127
Kemahiran Motor Asas	128
Perbezaan Prestasi Sukan Wanita Berbanding Lelaki	132
Perbezaan Rangka Tubuh	133
Keupayaan Berlatih dan Menahan Kesakitan	137
Faktor Fisiologi	137
Haid dan Kehamilan	138

Pemakanan dan Kecederaan	139
Rumusan	140
Rencana 5.1: Sukan dan Wanita: Hidup Sihat dengan Bersukan	142
Pentadbiran sukan: Teori dan Amalan	145
Polisi dan Tujuan Pentadbiran	147
Teori Pentadbiran Tradisional dan Moden	148
Aplikasi Teori Pentadbiran	150
Rencana 5.2: Tugas-tugas Pentadbir Sukan	151
Rumusan	153
Sistem Pertandingan	154
Pertandingan Berbentuk Kejohanan	154
Pertandingan Liga	155
Pertandingan Kalah Mati	160
Cabar-mencabar	162
Kesimpulan	164
 Bab 6	
Isu-Isu Sukan	165
Pendahuluan	165
Status Sukan dalam Sistem Pendidikan di Malaysia	165
Sukan dalam Akta dan Dasar Pendidikan	167
Rencana 6.1: Dasar Sukan Negara dan Peranan Institusi Pendidikan dalam Pembangunan Sukan di Malaysia	168
Hubungan antara Sukan dan Akademik	171
Latar belakang Kajian	172
Dapatan Kajian	175
Cadangan-cadangan	181
Rumusan	183
Sukan Rekreasi di Malaysia	183
Rencana 6.2: Sukan dari Perspektif Leisure dan Rekreasi	186
Mengenali Sukan Rekreasi Lebih Dekat	189
Perubahan dalam Pengurusan Sukan Rekreasi	191
Potensi	192
Rencana 6.3: Sukan Rekreasi – Amalan Hidup Cergas	193
Cadangan	196
Rumusan	197
Nilai Emosi dalam Sukan: Kajian di Malaysia	197
Nilai Emosi dan Budaya Sukan	199
Kesimpulan	202
 Bibliografi	203

PRAKATA

Buku *Sukan dalam Masyarakat Malaysia* ini ditulis dengan tujuan untuk memenuhi keperluan sebagai buku rujukan pelajar-pelajar Sains Sukan dan Rekreasi serta Pendidikan Jasmani di peringkat sekolah menengah, maktab perguruan dan universiti. Buku ini sesuai dijadikan bahan rujukan perpustakaan dan sumber penyelidikan berkaitan sukan dan masyarakat di Malaysia. Buku ini memberi pendedahan dan liputan tentang hal ehwal sukan negara ini, terutamanya dari aspek istilah, sosiobudaya dan pendidikan. Sebahagian besar perbincangan dibuat dari perspektif sosiologi dan pendidikan sukan.

Aspek sosiobudaya sukan adalah komponen wajib dalam kurikulum Sains Sukan dan Rekreasi. Subjeknya termasuk pengenalan sukan, sejarah dan falsafah sukan, sosiologi sukan dan pengurusan sukan di institusi pendidikan. Penulisan buku ini dirancang dan diolah ke arah menepati kehendak kurikulum ini. Pertama, penekanan terhadap aspek "tempatan" dibuat dengan seberapa luas dan dalam yang mungkin, dan perbincangan dibuat dengan merujuk contoh-contoh di Malaysia. Kedua, "ilmu pengetahuan" sukan dan disiplin yang berkaitan dengannya diutamakan, termasuk permainan, rekreasi, *leisure*, pendidikan jasmani dan aktiviti fizikal. Ketiga, ialah tentang "maklumat" konprehensif dan saintifik sukan, antaranya sejarah dan falsafah, struktur pentadbiran, bidang-bidang akademik sukan dan isu-isu sukan.

Buku ini mengandungi enam bab yang membincangkan enam aspek berbeza tentang sukan dan masyarakat. Bab 1 adalah bahagian pengenalan dan asas yang menjelaskan makna istilah sukan dan senario sukan di Malaysia. Bab 2 memberi tumpuan kepada aspek sejarah, termasuk sejarah Olimpik dan falsafah sukan. Bab 3 membentangkan struktur pentadbiran sukan di negara ini meliputi agensi kerajaan dan bukan kerajaan. Bab 4 memberi perhatian terhadap ilmu-ilmu sains sukan dan aplikasinya terhadap pembangunan sukan dalam masyarakat. Bab 5 menerangkan secara terperinci empat siri pengetahuan sukan termasuk kemahiran fizikal, perbezaan prestasi sukan wanita berbanding lelaki, pentadbiran sukan dan sistem pertandingan. Bab 6 pula mengandungi beberapa hasil kajian penulis

tentang isu-isu sukan terpilih, antaranya sukan dan pendidikan, sukan dan akademik, sukan rekreasi dan nilai emosi dalam sukan.

Keunikan buku ini terletak pada 18 rencana sukannya yang dimuatkan di antara teks bagi menambah keterangan sesuatu tajuk. Buku ini juga menguji kefahaman kerana kandungan perbincangannya adalah terbuka dan kritikal, di samping menganjurkan aktiviti pengukuhan, bahan yang disajikan boleh dikembangkan dalam bentuk soalan perbincangan dan peperiksaan. Perlu dinyatakan bahawa buku ini bukan sahaja ditulis bagi mengisi keperluan akademik, tetapi juga mengisi keperluan pembaca umum, khususnya para pentadbir, pengurus, pendidik dan golongan yang terlibat dalam organisasi sukan.

Sebagai penghargaan, saya bersyukur ke hadrat Allah s.w.t. yang memelihara kesejahteraan saya dan keluarga dan memberi kekuatan untuk menulis buku ini. Saya tidak melupakan jasa-bakti, ilmu dan dorongan yang telah saya terima daripada Allahyarham Tan Sri Abdullah Sanusi Ahmad dan Prof. Madya Dr. Mohamed Nor Che' Noh; kepada semua *sport key players* yang telah ditemu bual, di Semenanjung, Sabah dan Sarawak; kepada rakan-rakan di Pusat Sukan, Universiti Malaya, antaranya: Mohd Radzi Mohd Rawi; Nor Farinaharniza Jalil; Rosli Hussin; Ahmad Munir Che' Mohamad; Afizal Abu Othman dan Samari Hj Mohd Senang; kepada Prof. Madya Dr. Hamed Mohd. Adnan, Penerbit Universiti Malaya; dan rakaman terima kasih tidak terhingga kepada isteri saya, Zaleha Md Jadi dan anak-anak tersayang; Adam, Ajee, Ummi, Wan dan Apit kerana kesabaran dan sokongan moral yang diberikan. Tidak dilupakan emak yang dikasihi, Maimon Hj. Yunus. Kepada mereka sekalian diucapkan ribuan terima kasih, semoga dilimpahi rahmat dan hidayah Allah.

Mohd Salleh Aman
Pusat Sukan
Universiti Malaya
50603 Kuala Lumpur
2004

BAB 1

SUKAN DI MALAYSIA: SUATU PENGENALAN

Pendahuluan

Sukan di Malaysia kini semakin giat berkembang. Perkembangannya selari dengan kemajuan sosioekonomi masyarakat. Kegiatan sukan melibatkan golongan kanak-kanak dan dewasa, meliputi permainan tradisional di rumah sehinggalah pertandingan besar, seperti Olimpik di mana para juara bertemu untuk memburu kemenangan dan impian. Sebagaimana juga di dunia luar, peranan sukan di negara ini telah dibentuk oleh tradisi, populariti dan potensi keuntungan materialnya.

Sejarah perkembangan sukan Malaysia unik dan menarik. Berbagai-bagai jenis sukan tradisional tumbuh subur dalam masyarakat Melayu, lama sebelum datangnya sukan moden yang dibawa penjajah dan imigran. Kemerdekaan memberi peluang kepada kerajaan negara ini untuk membangunkan sukan mengikut acuannya sendiri, ke arah memenuhi objektif perpaduan dan kemakmuran negara.

Pada 1988, Kementerian Belia dan Sukan telah menggubal Dasar Sukan Negara, yang bertujuan untuk menggalakkan perkembangan semua jenis sukan. Penggubalan dasar ini memperlihatkan pengiktirafan kerajaan terhadap sukan setaraf dengan bidang-bidang sosial lain. Dasar ini merangkumi dua bahagian sukan yang utama, iaitu "Sukan Untuk Semua" dan "Sukan Prestasi Tinggi". "Sukan Untuk Semua" dapat meningkatkan tahap kesihatan rakyat dan menjadikan mereka lebih produktif, manakala "Sukan Prestasi Tinggi" dapat mencetuskan perasaan cinta dan bangga terhadap negara. Di Malaysia, sukan dipercayai mampu meningkatkan semangat bersatu padu merentasi batasan umur, keturunan dan kepercayaan.

Memahami Istilah Sukan

Di Malaysia, istilah sukan difahami dan meluas digunakan kerana sejak dari bangku sekolah, kebanyakan penduduk telah diperkenalkan dengan pendidikan jasmani. Namun penggunaan dan kefahaman

terhadapnya masih belum selaras dan lengkap. Langkah menyenaraikan sukan seperti bola sepak, badminton dan tenis agak mudah, tetapi mengklasifikasikannya kepada sukan tradisional atau moden, profesional atau amatur, formal atau tidak formal, serta sukan *indoor* atau *outdoor*, agak sulit. Masih belum ada ketetapan akan definisi sukan yang komprehensif dan piawai yang boleh dijadikan kayu ukur semua pihak di peringkat negara mahupun di peringkat antarabangsa. Umumnya definisi sukan memasukkan komponen "aktiviti fizikal", "pertandingan", "peraturan", "main" dan "permainan".

Sport atau sukan berasal daripada kata Latin "*desporto*" yang bermaksud "untuk memikul sesuatu" dan "melari-indahkan fikiran". Pada abad ke-15, sukan semula jadi (*lusus naturae*) lebih menjadi pilihan. Ketika itu, sukan difahami sebagai aktiviti yang menghiburkan hati atau permainan untuk mengisi masa lapang. Pengertian sukan berubah pada abad-abad berikutnya sehingga meliputi pertandingan olahraga. Menjelang alaf baru ini, aktiviti sukan menjadi lebih pelbagai, bukan setakat suatu hiburan, tetapi sebagai cara hidup sihat, pekerjaan dan sumber perniagaan.

Sukan berkembang mengikut kemajuan masyarakat dan selari dengan sejarah manusia. Sukan juga diaplikasikan dalam kegiatan agama. Di Barat, banyak karnival sukan dianjurkan oleh pihak gereja. Sejarah Islam pula mencatatkan beberapa aktiviti sukan pada zaman Nabi Muhammad s.a.w. seperti berlari, berlumba kuda dan memanah. Cara hidup mendapatkan makanan di pesisiran sungai dan pantai seperti menangkap ikan menjadi asas kepada sukan renang dan sukan air. Ketahanan fizikal tubuh melalui aktiviti senaman dan larian yang diwajibkan di kalangan tentera untuk mempertahankan keselamatan negara secara langsung membina budaya bersukan. Kini, kerajaan dari negara-negara di dunia berlumba-lumba untuk mendapatkan hak penganjuran acara-acara sukan besar seperti Olimpik dan Komanwel lantaran nilai sosial dan ekonominya.

Secara teori, manusia bersukan kerana lebihan tenaga, untuk berekreasi, hendak naluri, tuntutan sosial dan imbalan perkembangan diri. Kepelbagaian teori ini menunjukkan bahawa sukan bersifat multifungsi. Sukan adalah aktiviti sosial yang sihat lagi menyihatkan. Bersukan memberikan kecergasan, sementara kecergasan mencetuskan kecerdasan. Sukan merupakan aktiviti rekreasi aktif yang menyeronokkan. Sukan juga berupa pertandingan kekuatan dan kemahiran antara individu dan pasukan yang mewakili negara. Malah sukan telah menjadi kuasa sosial, politik dan ekonomi yang memberikan kesan langsung kepada pembangunan negara.

Industri sukan kini telah bertapak di kebanyakan negara maju dan terus berkembang di negara sedang membangun seperti Malaysia.

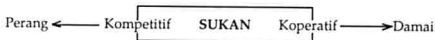
Definisi Sukan

Sukan sering dikaitkan dengan cabaran fizikal dalam persekitaran persaingan antara ahli sukan. Aktiviti sukan biasanya memerlukan kemahiran fizikal dan mental yang tinggi. Dalam buku ini, *sukan ditakrif sebagai aktiviti yang di "main" kan secara koperatif atau kompetitif dalam bentuk permainan*. Terdapat tiga frasa utama dalam definisi di atas, iaitu "main", "koperatif" / "kompetitif" dan "dalam bentuk permainan". "Main", menyatakan dugaan dan harapan seseorang melalui tindakannya semasa bersukan. "Main" biasanya disatukan dengan sukan dalam frasa-frasa seperti main bola, main badminton atau bermain golf secara profesional. Bermain menggambarkan keadaan dalam fikiran dan perasaan hasil daripada penglibatan dalam sukan. Fikiran dan perasaan sedemikian sering dianggap sebagai cabaran, risiko dan peluang. Keadaan ini tidak tetap, tahapnya berubah-ubah dan selalunya digambarkan dalam bentuk keriang atau ketegangan. Cabaran meliputi keseronokan dalam sesuatu persembahan dan perjuangan untuk memburu kemenangan. Risiko merupakan unsur yang mendorong fikiran ke arah kegagalan dan rasa bahaya. Sementara peluang adalah unsur yang bersifat nasib, tidak diduga dan tidak diketahui dalam sukan.

Aktiviti yang dimainkan secara koperatif atau kompetitif merujuk cara atau gaya tindakan dalam sukan. Koperatif (saling bekerjasama) dan kompetitif (bersifat pertandingan) merupakan tingkah laku asas manusia yang biasanya timbul semasa mereka berinteraksi. Keduanya merupakan pengalaman yang diperoleh semasa bersukan, walaupun mungkin satu daripadanya lebih dirasakan daripada yang satu lagi.

Merujuk gambar rajah kesinambungan sukan di bawah, bahagian sebelah kanan (damai) mewakili keadaan harmoni, selaras dan kerjasama, sementara di bahagian sebelah kiri (perang) mewakili persaingan, perjuangan dan pertelingkahan.

Rajah 1.1: Kesinambungan Dalam Sukan



Apabila kita meletakkan kedua-dua perkataan (koperatif dan kompetitif) di antara dua keadaan yang ekstrem (damai dan perang) di atas satu garisan mendatar, hubungan kedua-duanya dalam sukan lebih mudah difahami. Jelaslah bahawa tingkah laku bersifat koperatif dan kompetitif timbul, bercampur dan bersatu dalam sukan. Dari sini kita dapat membezakan minat dan kebolehan di kalangan peserta sukan.

Bahagian akhir dalam definisi di atas ialah "dalam bentuk permainan". Ini merujuk reka bentuk, struktur dan format sesuatu aktiviti sukan. Komponen-komponen ini meliputi peraturan, strategi, kemudahan dan peralatan permainan. Peraturan sesuatu jenis sukan disediakan dan ditetapkan bagi menentukan langkah dan cara bagaimana ia perlu dimainkan. Umpamanya sempadan gelanggang digunakan untuk mengawal arah dan tindakan peserta. Strategi bermaksud kebolehan merancang, berfikir dan mengawal sesuatu keadaan dalam permainan. Ini biasanya mencerminkan keupayaan fizikal dan mental individu atau kumpulan. Kemudahan dan peralatan adalah struktur dan objek tertentu yang diperlukan dalam proses untuk melangsungkan sesuatu jenis sukan.

"Bentuk permainan" ini adalah faktor yang membezakan sukan daripada bentuk aktiviti koperatif/kompetitif yang lain seperti tarian, muzik, lukisan dan drama. Aktiviti-aktiviti ini hanya akan diambil kira sebagai sukan jika dijalankan dalam "bentuk permainan".

Kategori Sukan

Dasar Sukan Negara Malaysia 1988, mengkategorikan sukan kepada dua bahagian utama, iaitu "Sukan Untuk Semua" dan "Sukan Prestasi Tinggi". Mull *et al.* (1997) pula membahagikan kedua-dua bahagian di atas kepada empat kategori seperti berikut:

Sukan Untuk Semua

- Sukan dengan pendidikan
- Sukan rekreasi

Sukan Prestasi Tinggi

- Sukan amatur
- Sukan profesional

Sukan dengan pendidikan

Sukan dengan pendidikan menitikberatkan pengajaran kemahiran, strategi dan pengetahuan tentang sukan untuk mendidik para pelajar melalui kursus-kursus akademik. Pengetahuan dan pencapaian bersukan diukur mengikut garis panduan kursus yang telah ditetapkan. Sukan dengan pendidikan boleh dijalankan di sekolah-sekolah kerajaan dan persendirian termasuk di prasekolah, sekolah rendah dan menengah, kolej, maktab dan di universiti.

Sukan rekreasi

Sukan rekreasi adalah aktiviti sukan yang diprogramkan untuk menggalakkan penyertaan dan mendatangkan rasa gembira di kalangan peserta. Sukan ini terbahagi kepada lima bahagian: sukan instruksional, sukan informal, sukan intramural, sukan extramural dan sukan di peringkat kelab. Bentuk permainan dalam setiap satu bahagian di atas adalah berbeza tahap koperatif/kompetitifnya kerana kebolehan pesertanya yang berbeza.

Sukan amatir

Fokus sukan amatir ialah membimbing individu dalam sukan ke arah kejayaan dan kecemerlangan. Menjadi "juara" adalah pencapaian yang diinginkan. Para peserta berada di bawah bimbingan seseorang ketua atau pengurus yang sentiasa mengutamakan kecemerlangan dalam pencapaian. Sukan amatir mendapat sokongan daripada kerajaan dan memperoleh sumber kewangan melalui agensi sukan kerajaan dan persatuan sukan.

Sukan profesional

Sukan profesional adalah acara sukan komersil yang memberikan penekanan kepada unsur hiburan dan menyediakan ganjaran kewangan kepada peserta yang tinggi kemahirannya. Para peserta pula ditaja oleh pihak syarikat atau badan korporat. Sukan adalah pekerjaan kepada mereka. Penonton merupakan faktor penting kerana pendapatan daripada jualan tiket amat mempengaruhi turun naik "perniagaan" sukan ini. Pengurusan dan pentadbiran sukan profesional yang efisien biasanya akan "membeli" ahli sukan ternama – atau "hero", untuk menarik lebih ramai penonton dan sokongan penaja. Pembelian David Beckham oleh Kelab Real Madrid adalah contoh terkini (2003).

Di Malaysia kebangkitan sukan profesional masih terhad. Hanya sukan bola sepak berjaya dioperasikan secara semi profesional bermula tahun 1989. Tulang belakang perancangan sukan di Malaysia amat bergantung kepada Dasar Sukan Negara 1988. Dasar ini menjadi titik tolak dan garis panduan umum untuk pembangunan sukan sehingga kini.

Rencana 1.1: DASAR SUKAN NEGARA

A. Rasional

1. Dasar Sukan Negara adalah satu dasar "Sukan Untuk Semua". Dasar ini merangkumi sukan prestasi tinggi dan "Sukan Untuk Semua" dan digubal berlandaskan atas rasional yang mana segala kegiatan itu adalah sebahagian daripada rancangan pembangunan yang diusahakan oleh Kerajaan terhadap seluruh rakyat. Sukan berhak mendapat pengiktirafan, penghormatan, dan penggalakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asasi sosial yang lain seperti pendidikan, pengangkutan, perumahan, dan perkhidmatan kesihatan supaya membolehkan kerajaan mencapai pembangunan negara, perpaduan, dan kestabilan yang berterusan.
2. Sukan yang menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, muhibah, toleransi, kesefahaman, dan pembinaan kualiti moral dan fizikal memberi satu landasan yang selesa untuk mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersepadu serta juga untuk pemupukan maruah bangsa dan negara.
3. Tegasnya, sukan mempunyai kesan-kesan manfaat yang amat besar terhadap individu, masyarakat dan seterusnya negara.
4. Peringkat Individu
 - i. Sukan menyumbang kepada:
 - a) Pembentukan sahsiah, kesedaran diri termasuk semangat pertarungan;
 - b) Peningkatan tahap kesihatan dan kecergasan fizikal;
 - c) Penggunaan masa kesenggangan yang berfaedah dan bermakna;
 - d) Pengurangan tekanan hidup moden;
 - e) Interaksi sosial yang bermakna; dan
 - f) Perkembangan kemahiran-kemahiran asas.

- ii. Melalui gaya hidup yang aktif seperti ini individu itu akan lebih sensitif terhadap kesejahteraan dirinya, dalam mana ia memahami sebenarnya akan kenikmatan penglibatannya dan semangat pertarungan. Segala aktiviti ini dilakukan di dalam persekitaran dan keupayaannya sama ada secara individu, di dalam suasana kekeluargaan, di kalangan sahabat handai, di dalam kumpulan-kumpulan sukarelawan ataupun di dalam suasana komuniti yang berlainan.
5. Di peringkat masyarakat
- i. Sukan membantu kepada:
 - a) Penggalakan pembinaan kualiti fizikal dan moral rakyat yang sesuai dengan aspirasi nasional;
 - b) Pewujudan environmen untuk memupuk perhubungan komuniti yang lebih baik di dalam pelbagai kumpulan etnik dalam negara;
 - c) Peningkatan tahap kesihatan komuniti dan produktiviti; dan
 - d) Pencegahan jenayah remaja dengan peluang-peluang penggunaan masa lapang yang memanfaatkan.
6. Di peringkat antarabangsa
- i. Sukan membantu:
 - a) Pencapaian kecemerlangan kepada peringkat yang paling tinggi;
 - b) Peningkatan maruah bangsa; dan
 - c) Pemupukan persahabatan

B) Latar belakang

7. Sukan di negara ini secara tradisi telah dijalankan oleh organisasi sukarelawan yang kebanyakannya bergabung dengan Majlis Olimpik Malaysia. Peranan Kerajaan hanya terhad kepada peranan yang dimainkan oleh Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia, melalui agensi masing-masing di peringkat kebangsaan, negeri dan daerah.
8. Mutu "Sukan Prestasi Tinggi" dalam negara ini meningkat sedikit dalam tempoh beberapa tahun kebelakangan ini. Namun demikian, peningkatan itu tidaklah seberapa berbanding dengan pembangunan sukan keseluruhannya di peringkat antarabangsa. Akibatnya ahli-ahli sukan kita tidaklah begitu berjaya dalam pertandingan tersebut. Ini mungkin disebabkan beberapa faktor seperti kekurangan

rancangan pembangunan menyeluruh kepada ahli-ahli sukan, kekurangan pendekatan saintifik dalam latihan, kekurangan jurulatih dan pegawai sukan yang bertauliah, kurang komitmen oleh ahli-ahli sukan, kurangnya kemudahan yang menghadkan peluang penyertaan dalam sukan, kelemahan pengurusan dalam badan sukan dan organisasi yang berkaitan, pembatasan kewangan dan prioriti yang rendah yang diberikan oleh Kerajaan kepada bidang sukan.

9. Sehingga kini, kebanyakan aktiviti sukan dijalankan berasaskan pertandingan. Penyertaan massa dalam sukan adalah satu fenomena baru dalam negara ini. Trend ini adalah satu petanda baik bagi negara.

C) Objektif

10. Adapun tujuan Dasar Sukan Negara ini adalah untuk membentuk suatu masyarakat yang aktif, sihat dan cergas melalui aktiviti-aktiviti sukan dan rekreasi fizikal sejajar dengan usaha-usaha keseluruhan kerajaan dalam pembangunan negara. Objektif-objektif utama adalah seperti berikut:
 - i. Untuk membentuk sebuah masyarakat yang sihat, berdisiplin dan bersatu padu melalui penyertaan yang lebih luas dan peluang-peluang yang lebih baik dalam sukan di semua peringkat masyarakat;
 - ii. Untuk menyediakan peluang-peluang dan kemudahan-kemudahan bagi memenuhi keperluan asasi sosial, psikologi dan fisiologi bagi individu melalui sukan;
 - iii. Untuk membangun dan meningkatkan pengetahuan dan amalan sukan bagi kepentingan kebajikan sosial seseorang individu dan kenikmatan kesengangan di kalangan orang awam; dan
 - iv. Untuk mencapai kecemerlangan ke tahap tertinggi, dengan semangat kesukanan yang tulen di pertandingan peringkat kebangsaan dan antarabangsa dan juga dengan harapan mempertingkatkan lagi muhibah dan imej negara.

D) Strategi dan pelaksanaan

11. Kedua-dua bidang sukan, iaitu "Sukan Massa" dan sukan prestasi tinggi, hendaklah dibangunkan serentak walaupun dengan penekanan yang berlainan. "Sukan Massa" bertujuan untuk membolehkan rakyat mengamalkan gaya

hidup yang aktif dan sihat. "Sukan Prestasi Tinggi" sebaliknya memberi peluang kepada mereka yang berpotensi untuk membuktikan keunggulan mereka di pertandingan peringkat antarabangsa supaya meninggikan lagi maruah negara.

12. "Sukan Massa" dan "Sukan Prestasi Tinggi" adalah pelengkap di antara satu sama lain, sebagai suatu struktur yang berterusan (*continuum*). Pelaksanaan strategi ini melibatkan pihak-pihak awam, sukarela dan swasta bekerjasama sebagai satu kumpulan bagi faedah ahli-ahli sukan dan masyarakat keseluruhannya.
13. Bagi mencapai objektif-objektif di atas, prioriti hendaklah diberi kepada aspek-aspek berikut:
 - i. Perancangan
 - a) Adalah sangat diperlukan suatu program jangka panjang dengan struktur yang baik untuk pembangunan ahli sukan, jurulatih, pentadbir dan pegawai sukan; dan
 - b) Dalam kes "Sukan Prestasi Tinggi", pertimbangan yang khusus perlu diberi kepada jenis-jenis sukan yang lebih maju dari aspek kemudahan dan penyertaan yang sedia ada dan jenis sukan yang lebih sesuai kepada bentuk fizikal rakyat Malaysia, agar membolehkan mereka mendapat peluang yang lebih baik bagi mencapai kecemerlangan dalam pertandingan peringkat antarabangsa.
 - ii. Organisasi
 - a) Pelbagai badan sukan hendaklah bekerjasama dengan lebih erat lagi dengan Kerajaan Pusat dan Kerajaan-kerajaan Negeri untuk membangunkan sukan dalam negara. Sungguhpun pelbagai agensi dan organisasi itu mempunyai peranan yang khusus, tetapi program yang dijalankan tidaklah bersepadu. Satu jentera penyelarar yang menyeluruh dalam bentuk jawatankuasa tetap perlu bagi menentukan perhubungan yang lebih rapat di kalangan organisasi tersebut. Majlis Sukan Negara akan menyediakan jentera ini bagi "Sukan Prestasi Tinggi". Begitu juga Kementerian Belia dan Sukan hendaklah mewujudkan satu jentera yang sama untuk menyelaraskan program "Sukan Massa". Ini akan membantu mengadakan kerjasama yang lebih berkesan dan berkekalan di antara pelbagai agensi Kerajaan dan organisasi sukarelawan.

- b) Kementerian Belia dan Sukan akan menggalakkan "Sukan Massa" dan aktiviti-aktiviti rekreasi yang berlandaskan kepada konsep "Malaysia Cergas".
- c) Tugas utama bagi Majlis Sukan Negara ialah untuk membantu dan menyelaras pembangunan sukan untuk peningkatan prestasi ahli-ahli sukan dalam pertandingan-pertandingan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa.
- d) Kementerian Pendidikan akan memperuntukkan masa yang cukup untuk pendidikan jasmani bagi semua penuntut, serta membangun dan menyelaraskan aktiviti sukan di sekolah-sekolah termasuklah pembinaan kualiti kepimpinan dalam sukan dan pendidikan jasmani dengan kerjasama dan sokongan Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Sukan Negara, dan Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia dan Persatuan-persatuan Sukan Kebangsaan. Kementerian Pendidikan juga adalah bertanggungjawab melatih guru-guru yang berkebolehan mengajar pendidikan jasmani.
- e) Kementerian Pendidikan hendaklah menggalakkan sukan secara aktif di maktab-maktab dan di politeknik-politeknik, manakala Majlis Sukan Universiti-universiti Malaysia pula akan menggalakkan aktiviti tersebut di institusi-institusi pengajian tinggi.
- f) Majlis Kebajikan dan Sukan Anggota-anggota Kerajaan (MAKSAK) hendaklah menggalakkan dan menyelaraskan semua aktiviti sukan di dalam pelbagai perkhidmatan awam.
- g) Majlis Olimpik Malaysia sebagai satu badan induk kepada semua persatuan sukan kebangsaan, akan mempunyai tanggungjawab utama untuk menggalakkan tujuan pergerakan Olimpik dan juga untuk bekerja rapat dengan Majlis Sukan Negara dalam hal pemilihan dan latihan ahli-ahli sukan untuk pertandingan antarabangsa yang diiktiraf oleh Jawatankuasa Olimpik Antarabangsa; dan
- h) Peranan badan-badan pengawal sukan kebangsaan adalah menggalak, membangun dan memberikan peluang-peluang untuk penyertaan dan pertandingan di peringkat kebangsaan bagi jenis-jenis sukan yang berkenaan dengan kerjasama Majlis Sukan Negara dan Agensi-agensi Kerajaan yang berkenaan.

iii. Personel

Personel yang bertauliah dan berpengalaman hendaklah dilantik bekerja di semua peringkat, dalam organisasi sukan, tempat kerja, sekolah-sekolah dan institusi pengajian tinggi, bagi merancang, melaksana dan menilai program-program sukan dalam negara.

iv. Kewangan

- a) Satu Yayasan Sukan Kebangsaan hendaklah diwujudkan bagi membiayai kegiatan-kegiatan "Sukan Prestasi Tinggi" dan "Sukan Massa", di seluruh negara. Sumber-sumber kewangan untuk Yayasan itu adalah dari Kerajaan Persekutuan dan semua Kerajaan Negeri, sektor perdagangan dan pihak individu;
- b) Begitulah juga sektor swasta dan para dermawan hendaklah digalakkan menubuhkan yayasan sukan dan menaja kegiatan sukan;
- c) Semua sumbangan kepada Yayasan hendaklah dikecualikan daripada cukai; dan
- d) Persatuan-persatuan sukan hendaklah mempertingkatkan strategi mereka supaya membolehkan mereka mempunyai kedudukan kewangan yang kukuh.

v. Insentif

- a) Bagi menghargai segala pengorbanan dan sumbangan oleh ahli-ahli sukan, Kerajaan telah mengadakan pelbagai insentif. Insentif ini merangkumi penganugerahan, cuti, elaun-elaun hidup, insurans pertandingan, perbelanjaan untuk latihan, yuran pendidikan, dan biasiswa. Insentif yang diberikan kepada ahli-ahli sukan adalah untuk membolehkan mereka meningkatkan kehandalan fizikal mereka ke prestasi kecemerlangan yang paling tinggi di pertandingan peringkat antarabangsa hendaklah dikekalkan dan diperbaiki dari masa ke semasa. Profesionalisme hendaklah juga digalakkan.
- b) Calon-calon yang mempunyai kehandalan dalam bidang sukan hendaklah diberi pertimbangan istimewa di dalam pengambilan untuk pekerjaan dan untuk kemasukan ke institusi-institusi pengajian tinggi dengan syarat mereka mempunyai kelayakan akademik yang minimum yang disyaratkan dalam disiplin yang dimohon oleh mereka; dan
- c) Pengiktirafan dan insentif yang sewajarnya hendaklah diberi kepada pegawai sukan dan ahli sukan yang telah mewakili negara.

vi. Kemudahan

- a) Satu rangka tindakan 20 tahun (*blueprint*) berkenaan kemudahan-kemudahan sukan berasaskan strategi untuk kedua-dua bidang "Sukan Prestasi Tinggi" dan "Sukan Massa", untuk semua lapisan komuniti termasuk orang cacat, hendaklah disediakan oleh Kementerian Belia dan Sukan selepas berunding dengan agensi-agensi yang berkenaan dan juga persatuan-persatuan sukan;

- b) Kementerian Belia dan Sukan hendaklah menyelaras perancangan dan pengagihan kemudahan utama sukan;
 - c) Kerajaan-kerajaan Negeri masing-masing adalah bertanggungjawab bagi merancang kemudahan sukan di peringkat negeri dan daerah. Rasional yang memerlukan perancangan kemudahan sukan di peringkat negeri ini adalah bagi mencapai suatu pengagihan kemudahan yang lebih seimbang di kawasan bandar dan luar bandar. Objektif pengagihan semula ialah bagi membolehkan mereka yang kurang bernasib baik, yang memerlukan kemudahan sukan dan perkhidmatan yang lebih dari yang lain, tetapi yang kurang sekali membuat desakan, mendapatkan peluang menggunakan kemudahan sukan di darat dan di air;
 - d) Pihak berkuasa yang bertanggungjawab bagi menyediakan pelan pembangunan bandar baru, pembangunan desa dan tata atur perumahan hendaklah merangkumi kemudahan sukan dalam pelan mereka bagi mematuhi piawaian dan spesifikasi yang ditentukan oleh Kementerian Belia dan Sukan;
 - e) Pihak berkuasa tempatan adalah digalakkan untuk membangunkan kemudahan sukan;
 - f) Peruntukan kemudahan sukan hendaklah dipertimbangkan sebagai sebahagian yang melengkapkan skim-skim perumahan. Untuk membolehkan para pengusaha menyediakan tanah untuk kemudahan sukan, pihak berkuasa hendaklah memberikan pertimbangan mengurangkan bayaran ubah syarat tanah untuk skim-skim perumahan dan/atau memberi insentif lain;
 - g) Semua kemudahan sukan awam hendaklah diselenggarakan dengan baik dan dilengkapi dengan sewajarnya. Kemudahan-kemudahan sukan ini hendaklah dibuka kepada penggunaan semua ahli sukan dan orang ramai bagi memastikan penggunaan optimum; dan
 - h) Sektor-sektor perdagangan dan sukarela adalah diharapkan bagi melengkapi usaha-usaha Kerajaan dalam pembinaan kemudahan sukan adalah juga digalakkan.
- vii. Am
- a) Cukai dan eksais yang ada sekarang atas alat-alat sukan hendaklah dikurangkan supaya boleh dibeli dengan harga yang lebih murah bagi menggalakkan penyertaan yang lebih luas dalam bidang sukan. Pengusaha tempatan digalakkan mengeluarkan alat-alat tersebut;
 - b) Bagi menyebarkan kesefahaman antarabangsa, dan juga untuk faedah ahli-ahli sukan serta penggalakan

- pelancongan, badan-badan pengawal sukan peringkat kebangsaan digalakkan menjadi tuan rumah kepada pertandingan antarabangsa.
- c) Penggalakan dan pendidikan (untuk orang awam) dalam bidang sukan hendaklah diuruskan dengan kerjasama media massa dan pelbagai organisasi yang terlibat dalam pembangunan sukan supaya dapat menanamkan sikap positif terhadap sukan;
 - d) Sukan yang disifatkan sebagai suatu manifestasi budaya rakyat hendaklah diberikan status yang sama seperti senilukis, muzik, drama dan kesusasteraan yang diiktiraf sebagai disiplin akademik di universiti. Dengan hal yang demikian, institusi-institusi pengajian tinggi hendaklah memperuntukkan pengajian pendidikan jasmani yang merangkumi sukan, sebagai suatu disiplin akademik;
 - e) Institut Sukan Negara yang sekarang ini sedang dibina patutlah menjalankan penyelidikan sains yang ada hubungan kait dengan negara ini, memberikan latihan kepada ahli sukan, jurulatih, pentadbir sukan dan personel lain yang berkaitan serta berfungsi sebagai pusat sumber sukan; dan
 - f) Sesetengah sekolah akan ditauliahkan sebagai pusat kecemerlangan untuk menggalakkan jenis sukan yang tertentu.

(Nota: Rencana ini disesuaikan dari dokumen Dasar Sukan Negara, Kementerian Belia dan sukan, 1988).

Pembentukan Budaya Sukan

Seperti negara-negara lain, Malaysia tidak ketinggalan dalam usahanya untuk membangunkan bidang sukan sebagai aspek pembangunan sosial untuk kesejahteraan rakyat. Penekanan ini jelas dilihat apabila Dasar Sukan Negara diperkenalkan pada 1988. Jika dasar ini dilaksanakan dengan berkesan, kita akan dapat melahirkan ahli sukan yang berwibawa, di samping menghasilkan masyarakat Malaysia yang sihat, cergas, bersatu dan bersikap positif melalui sukan. Kejayaan pembangunan sukan negara harus bermula dengan gerakan pembudayaan sukan di kalangan segenap lapisan. Kejayaan tersebut sangat bergantung kepada kemampuan dan sokongan semua.

Realitinya, peranan sukan di negara kita mahupun di negara lain di dunia masih kuat dipengaruhi faktor tradisi, populariti dan "keuntungan ekonomi" yang dibawa oleh sesuatu aktiviti sukan itu. Keadaan ini membawa pembangunan pesat sesuatu jenis sukan,

sebaliknya ada sukan tertentu terbiar dan tidak diberi perhatian. Bidang sukan yang dimaksudkan ialah "Sukan Untuk Semua", termasuk sukan rekreasi fizikal.

Pemahaman tentang sukan dan implikasi sosialnya masih kurang dititikberatkan. Rata-rata masyarakat amat biasa mendengar perkataan Olimpik. Sukan Olimpik adalah suatu temasya sukan pertandingan yang teragung dalam tamadun hidup manusia. Walau bagaimanapun masih ramai yang tidak tahu di sebalik perkataan Olimpik tersiratnya falsafah pendidikan yang bergelar "Olympicism". Perkataan ini digunakan oleh bapa Olimpik moden, Baron Pierre de Coubertin, dalam menjelaskan unsur pendidikan berterusan melalui sukan kepada masyarakat di temasya Olimpik yang pertama dalam tahun 1896. Prinsip pertama di dalam Piagam Olimpik telah menerangkan bahawa tujuan utama pergerakan Olimpik adalah *"to educate young people through sport in a spirit of better understanding between each other and of friendship, thereby helping to build a better and have peaceful world"*.

Melalui tulisannya Pierre de Coubertin telah menjelaskan seperti berikut:

Kenapa saya telah mengadakan semula sukan Olimpik? Ianya adalah untuk membolehkan dan memantapkan sukan bagi memastikan kebebasan dalam jangka masa panjang dan seterusnya membolehkan mereka memenuhi peranan pendidikan yang diwajibkan dalam dunia moden ini, untuk mengagungkan olahragawan, dan individu yang telah terlibat dalam aktiviti-aktiviti menggunakan otot demi mengekalkan semangat pertandingan.

Konsep "Sukan Untuk Semua" seperti yang dijelaskan dalam Dasar Sukan Negara adalah merujuk kepada aktiviti rekreasi fizikal dan sukan yang dilakukan secara spontan dan diuruskan dengan tujuan menggalakkan penyertaan yang lebih luas dan bukan semata-mata untuk pertandingan. Manakala "Sukan Prestasi Tinggi" merujuk sukan pertandingan yang diuruskan mengikut peraturan-peraturan dan syarat Persekutuan Sukan Antarabangsa dan Jawatankuasa Olimpik di peringkat kebangsaan dan antarabangsa bagi menentukan pemenang.

Walaupun penekanan kedua-dua bahagian sukan ini berbeza dari aspek tujuan penyertaan dan jenis aktiviti, pembangunan sukan haruslah dilihat sebagai suatu yang menyeluruh dan mempunyai kesinambungan. Hakikat inilah yang seharusnya difahami oleh semua pihak, khususnya pihak yang terlibat dalam pembangunan sukan di peringkat kebangsaan, negeri dan pihak berkuasa tempatan (daerah).

"Sukan untuk semua melibatkan semua golongan masyarakat, dari kanak-kanak sehingga warga tua. Aktiviti sukan dilangsungkan secara tidak terlalu formal dan boleh diadakan dalam bentuk pertandingan. Biasanya penyertaan adalah ramai dan diselangi oleh aktiviti sosial seperti ucapan dan persembahan"



Strategi pembangunan sukan yang jelas difahami oleh semua pihak akan dapat membantu mempercepatkan proses dan skop pembangunan yang ingin dilaksanakan demi kesejahteraan masyarakat ramai.

Gerakan Sukan Untuk Semua

Di Malaysia, gerakan "Sukan Untuk Semua" mula dipopularkan pada 1983 melalui kempen kerajaan yang dikenali sebagai "Malaysia Cergas". Program-program seperti "Bulan Sukan Kebangsaan", "Tahun Sukan Untuk Semua" dan "Bulan Malaysia Cergas" adalah siri kempen yang berterusan untuk menekankan fungsi dan peranan sukan di dalam pembangunan masyarakat. Di peringkat dunia, "Sukan Untuk Semua" merupakan suatu gerakan kukuh dan telahpun diberikan pengiktirafan yang bersesuaian dengan apa yang terkandung dalam Piagam Olimpik yang menyatakan, "IOC (*International Olympic Council*) encourages the coordination, organisation and development of sports and sports competitiveness". "Sukan Untuk Semua" diakui suatu gerakan merealisasikan "*Olympic Ideal*". Ia juga menekankan bahawa semua sukan adalah kepunyaan semua manusia dan haruslah mengatasi perbezaan kaum dan taraf. Gerakan itu menuntut penggalakan kesihatan, kecergasan dan kebajikan melalui aktiviti sukan yang boleh disesuaikan kepada orang yang berbeza dengan tidak mengira umur, jantina, keadaan sosial dan ekonomi atau kebudayaan setempat.

Nilai atau faedah yang dibawa oleh gerakan "Sukan Untuk Semua" dalam aspek pembangunan sosial kepada negara dapat dilihat melalui huraian perkataan *Physical* di bawah:

- P - Physical Fitness Development
- H - Health and Well-being Promotion
- Y - Youth Self-realization
- S - Social Integration and Harmony Development
- I - International Understanding Enhancement
- C - Cultural Exchange
- A - Adaption to Natural and Social Environment
- L - Leadership and Participation Commitment

Pembangunan kecergasan fizikal melalui program-program gerakan "Sukan Untuk Semua" dan faedah bersukan mempunyai kaitan yang rapat dengan pembangunan sukan pertandingan. Bertambahnya kesedaran orang ramai kepada aktiviti sukan, kecergasan dan riadah akan meningkatkan mutu kecergasan ahli-ahli

Sukan Prestasi tinggi



"Badminton, renang, bola tampar, berkanayak dan hoki adalah antara sukan prestasi tinggi.



"Sukan hoki" berjaya mengekalkan prestasi sebagai sukan bertaraf olimpik selama 50 tahun yang lalu"



sukan yang cemerlang dalam bidang sukan yang dipilih. Atas kesedaran ini IOC telah mewujudkan "IOC Sport For All Commission". Fungsi agensi ini adalah untuk membantu dan menyokong badan atau organisasi di seluruh dunia membangunkan gerakan "Sukan Untuk Semua".

Di negara kita, gerakan "Sukan Untuk Semua" didokong oleh slogan "Malaysia Cergas". Tujuannya untuk menimbulkan kesedaran di kalangan rakyat Malaysia akan pentingnya kesihatan dipupuk melalui kegiatan fizikal dan rekreasi. Kesedaran akan menimbulkan minat dan minat akan terus dipupuk melalui pendidikan sukan yang akan membangkitkan penyertaan yang luas dalam kegiatan sukan, rekreasi dan kecergasan. Pendidikan yang berterusan akan dapat memupuk masyarakat berbudaya sukan dan seterusnya menjadikan sukan sebahagian daripada kebudayaan kebangsaan. Usaha membudayakan sukan memerlukan penyertaan luas daripada kalangan individu dan seluruh masyarakat di Malaysia.

Sukan Prestasi Tinggi

Tidak seperti "Sukan Untuk Semua", sukan pertandingan amat berkait rapat dengan "pencapaian" dan "kecemerlangan" yang ditampilkan oleh atlit-atlit perseorangan dan pasukan. Berapa banyakkah bilangan pingat emas yang berjaya diraih seseorang atlit dan berjayakah bendera negara dikibar sebagai tanda kemenangan? Berikut dikemukakan sebuah kertas kerja yang memuatkan pengalaman Ahmad Shapawi Ismail dalam merancang dan melaksanakan Program Jaya '98.

1.2 PENGURUSAN SUKAN PRESTASI TINGGI.

Latar belakang

Program Jaya '98 penting dalam sejarah sukan di negara ini kerana program itu merupakan titik permulaan kepada program latihan jangka panjang secara terancang dan tersusun. Sebelum itu Majlis Sukan Negara melaksanakan program latihan secara jangka pendek atau latihan berpusat menjelang sesuatu kejohanan antarabangsa. Hasilnya kejayaan sebelum itu adalah secara kebetulan atau mengikut pusingan alam, namun bermula dengan Program Jaya '98 ini kita merancang dan mencipta kejayaan secara konsisten, berkesinambungan, dan berulang-ulang.

Jadual 1: Pencapaian Sukan Negara 1998-2002

Jenis Sukan	Emas	Perak	Gangsa	Kedudukan
Sukan Komanwel 1998	10	14	12	4/72
Sukan Asia 1998	5	10	14	12/43
Sukan SEA 1999	57	45	42	2/10
Sukan SEA 2001	111	75	85	1/10
Sukan Komanwel 2002	7	9	18	13/73
Sukan Asia 2002	6	8	16	12/44

Kejayaan Program Jaya '98 serta Gemilang 2001 yang merupakan kesinambungan daripada program pertama telah membuktikan bahawa suatu program penyediaan atlit secara terancang dan dalam tempoh yang panjang membuahkan hasil yang cemerlang. Program Jaya '98 telah dapat menyediakan atlit berkualiti tinggi sehingga berjaya meraih 10 pingat emas, 14 perak, dan 12 gangsa menyamai jumlah keseluruhan pingat yang diraih oleh atlit negara sejak tahun 1950 hingga 1994. Pencapaian cemerlang tersebut telah meletakkan negara di kedudukan empat teratas di kalangan negara anggota Komanwel. Program Gemilang 2001 pula telah berjaya menyediakan atlit yang telah mencipta sejarah dalam Sukan SEA dengan menjadi juara keseluruhan buat pertama kali dengan meraih 111 pingat emas, 75 perak, dan 85 gangsa.

Kekangan

Umum mengetahui dalam konteks sukan negara, banyak kekurangan dan kekangan terpaksa dihadapi untuk mencipta kejayaan. Antara kekangan tersebut adalah;

- Sumber kewangan yang tidak konsisten, iaitu peruntukan yang khusus dan mencukupi biasanya hanya diberikan bagi penyediaan atlit apabila negara menjadi tuan rumah.
- Kemampuan atlit untuk meraih pingat di kejohanan antarabangsa seperti Sukan Asia, Sukan Komanwel, Sukan Olimpik, dan kejohanan dunia dalam kebanyakan acara sukan utama dan mempunyai banyak pingat adalah rendah.
- Potensi yang ada pada atlit junior dan pelapis adalah rendah.
- Bilangan jurulatih tempatan yang bertaraf tinggi serta berkualiti adalah kurang.
- Kurangnya penekanan bagi sukan dan Pendidikan Jasmani di peringkat sekolah.

- Kekurangan kemudahan infrastruktur latihan di semua peringkat. Di sekolah-sekolah, terutamanya di bandar sebahagian besarnya sudah tidak mempunyai padang permainan lagi.
- Kekurangan pertandingan berstruktur di semua peringkat menyebabkan bilangan yang bergiat dalam sukan semakin sedikit. Kegemilangan pertandingan di antara kelab, jabatan, dan badan swasta yang suatu masa dahulu melahirkan ramai atlit negara berkualiti sudah tidak wujud sekarang ini.
- Sukar untuk mengekalkan atlit 24 tahun ke atas ke dalam program kerana mereka sama ada sudah berada di peringkat pengajian tinggi yang memang tidak membantu kepada program latihan "Sukan Prestasi Tinggi" atau sudah berada dalam pasaran pekerjaan.
- Penumpuan kepada akademik semata-mata menyebabkan sukan tidak mendapat di hati masyarakat sebagai lapangan yang perlu diberikan perhatian yang serius.
- Kebanyakan persatuan sukan di semua peringkat sangat lemah dalam pentadbiran dan tidak berupaya melaksanakan pembangunan yang mantap.
- Dalam kekangan yang dihadapi secara serius itulah Majlis Sukan Negara telah merancang dan melaksanakan dua program sukan utama, iaitu Program Jaya '98 dan Program Gemilang 2001 dengan menggunakan pendekatan yang lebih agresif.
- Dalam menyediakan program latihan atlit, aspek "kesan limpah" kepada pembangunan sukan yang berpanjangan dan berkekalan diberi keutamaan khusus. Dalam masa yang sama, program tersebut bertujuan untuk memastikan para atlit negara dapat menunjukkan prestasi cemerlang dalam kejohanan yang bakal disertai. Kesan ini dapat dilihat apabila atlit dalam Program Jaya '98 yang belum menunjukkan prestasi cemerlang di Sukan Komanwel 1998, tetapi telah berjaya menyumbangkan pingat dalam Sukan SEA XX, 1999 dan Sukan SEA XXI, 2001.

Kejayaan dalam Sukan SEA

Dalam sejarah penyertaan negara di sukan SEA termasuk lima (5) kali menjadi tuan rumah, Sukan SEA XXI, 2001 merupakan sejarah gemilang buat negara kerana telah memungut jumlah pingat emas paling tinggi pernah diperoleh, iaitu 111 pingat emas. Pencapaian terbaik sebelum ini ialah pada tahun 1989 di mana Malaysia juga menjadi tuan rumah dan kontingen negara telah

memungut 67 pingat emas dengan menduduki tempat kedua keseluruhan.

Dari segi statistik pencapaian, pasukan negara telah menguasai 12 jenis sukan, iaitu Akuatik (19/43 emas), Bola Jaring (1/1 emas), Bola Keranjang (1/2 emas), Boling (1/12 emas), Ekuestrian (5/7 emas), Gimnastik (16/20 emas), Hoki Lelaki dan Wanita (2/2 emas), Karatedo (9/14 emas), Lawn Bowls (5/6 emas), Pelayaran (5/13 emas), Skuasy (4/4 emas), dan Wushu (6/12 emas). Jumlah pingat emas yang disumbangkan oleh 12 jenis sukan tersebut adalah sebanyak 80 (72.07%) daripada keseluruhan pingat emas berjaya dikutip oleh kontingen negara.

Faktor kejayaan bagi Program Gemilang 2001 ialah:

- Program persediaan latihan jangka panjang bermula sejak 1993 lagi yang merupakan kesinambungan daripada Program Jaya '98.
- Latihan sepenuh masa dua (2) sesi sehari yang disepadukan dengan komponen sains sukan secara periodisasi terancang dan sistematik.
- Khidmat kepakaran jurulatih luar negara dan tenaga sokongan seperti fisioterapi, tukang urut, dan sebagainya.
- Program pemantauan berkesan melalui kerjasama di antara Majlis dan Persatuan Sukan Kebangsaan dalam Jawatankuasa Kerja mengikut sukan.
- Majlis Sukan Negara menerajui dan menjadi penggerak kepada program latihan yang dirancang.
- Sokongan kerajaan, pemimpin-pemimpin dan semua agensi berkaitan telah dapat merangsangkan semangat juang yang tinggi di kalangan atlit negara.

Kejayaan Sukan Asia

Sukan Asia telah bermula pada tahun 1951 di New Delhi, India dan penyertaan negara buat pertama kali ialah pada tahun 1954, iaitu di Manila, Filipina. Di Sukan Asia 1998, atlit kita telah menyertai 18 jenis sukan dan berjaya meraih 29 pingat (5 emas, 10 perak dan 14 gangsa) kesemuanya. Jumlah ini merupakan yang terbanyak pernah dipungut oleh kontingen negara mengatasi jumlah yang diperolehi di Hiroshima tahun 1994, iaitu 19 pingat kesemuanya.

Jadual 2: Taburan penyertaan dan pencapaian Malaysia di Sukan Asia 1954 – 1998

Bil.	Tahun	Tempat	Negara	Atlit	Acara	E	P	G	Ked.
1.	1951	New Delhi	11	-	-	-	-	-	-
2.	1954	Manila	18	9	1	0	0	0	0
3.	1958	Tokyo	20	11	9	0	0	3	3
4.	1962	Jakarta	16	114	11	2	4	8	14
5.	1966	Bangkok	18	155	13	7	5	6	18
6.	1970	Bangkok	18	132	10	5	1	7	13
7.	1974	Teheran	25	64	8	0	1	4	5
8.	1978	Bangkok	25	158	13	2	1	3	6
9.	1982	New Delhi	33	130	1	1	0	3	4
10.	1986	Seoul	27	126	12	0	5	5	10
11.	1990	Beijing	36	117	2	2	2	4	8
12.	1994	Hiroshima	43	104	2	4	2	13	19
13.	1998	Bangkok	43	135	10	5	10	14	29
14.	2002	Busan	44	219	8	6	8	16	30

Secara keseluruhannya di Sukan Asia 1998 hanya 269 acara daripada 18 jenis sukan telah disertai oleh atlit-atlit negara berbanding dengan 377 acara daripada 34 jenis sukan kesemuanya. Ini bermakna penyertaan atlit-atlit negara hanya 35.32% sahaja. Sebelum pertandingan, negara telahpun kehilangan peluang sebanyak 64.68% untuk memenangi pingat. Ini kerana atlit kita belum mampu memberikan saingan dalam sukan dan acara tertentu. Bagaimanapun, pencapaian mereka pada tahun 1998 menunjukkan suatu peningkatan jika dibandingkan dengan sukan Asia 1994.

Kejayaan Sukan Komanwel

Sukan Komanwel 1998 telah menempa sejarah negara dengan memenangi 10 pingat emas, 14 pingat perak, dan 12 gangsa, berjumlah 36 kesemuanya melalui 10 jenis sukan. Sebelum temasya 1998 ini hanya dua (2) sukan tradisi yang telah menyumbang pingat kepada negara, iaitu angkat berat dan badminton. Dengan pencapaian tersebut telah meletakkan negara di tempat keempat di kalangan negara anggota Komanwel.

Jadual 3: Pencapaian Pingat di Sukan Komanwel

Tahun	Tempat	Emas	Perak	Gangsa	Jumlah
1950	Auckland, NZL	2	1	1	4
1954	Cardiff, WAL	0	0	0	0
1958	Vancouver, CAN	0	0	0	2
1962	Perth, AUS	0	0	1	1
1966	Kingston, JAM	2	2	1	5
1970	Edinburgh, SCO	1	1	1	3
1974	Christchurch, NZL	1	0	3	4
1978	Edmonton, CAN	1	2	1	4
1982	Brisbane, AUS	1	0	1	2
1986	Edinburgh, SCO	0	0	0	0
1990	Auckland, NZ	2	2	0	4
1994	Victoria, CAN	2	3	2	7
1998	Kuala Lumpur, MAL	10	14	12	26

Antara faktor-faktor kejayaan negara dalam Sukan Komanwel 1998 ialah:

- Sumber kewangan yang mencukupi dalam menampung program latihan jangka panjang.
- Kerjasama yang padu di antara Majlis Sukan Negara dengan Persatuan-persatuan Sukan Kebangsaan melalui Jawatankuasa Kerja yang berfungsi memantau pelaksanaan program.
- Latihan sepenuh masa serta penggunaan kepakaran jurulatih dan ahli sains sukan dari luar negara yang telah memantapkan latihan para atlit.
- Latihan mental, kaunseling, dan motivasi secara berkala dan terancang telah dapat meningkatkan keyakinan yang tinggi di kalangan atlit.
- Pemilihan atlit secara berterusan sejak dari awal program dilaksanakan.

Penyediaan Program Latihan Jangka Panjang

Bengkel penyediaan program

Beberapa bengkel telah diadakan dalam menyediakan Pelan Induk "Blue Print" bagi semua sukan terlibat. Bengkel ini menggabungkan Pegawai-pegawai Perhubungan Sukan, wakil-wakil Persatuan Sukan Kebangsaan, jurulatih tempatan dan beberapa orang pakar dalam bidang-bidang berkaitan Sains Sukan dalam berkongsi idea bagi menyediakan satu pelan induk sukan yang padu.

Menetapkan matlamat

- Menetapkan matlamat program dengan jelas dengan berdasarkan realiti semasa dan status sukan negara.
- Dalam menyediakan matlamat, satu kajian status prestasi sukan semasa telah diadakan. Ini termasuklah kemampuan setiap sukan, jurulatih, keupayaan persatuan sukan kebangsaan dan kemudahan latihan yang telah diadakan.

Menetapkan objektif

Menetapkan objektif program yang lebih terperinci, tetapi selari dengan matlamat yang telah ditetapkan. Antara objektif program yang telah ditetapkan adalah seperti:

- Memenangi pingat dalam beberapa acara tertentu, khususnya dalam acara sukan bersesuaian dengan kemampuan rakyat Malaysia di Sukan Asia dan Komanwel.
- Memberi kesan limpah dalam Sukan SEA, iaitu sukan peringkat serantau.
- Menjadi tapak asas yang kukuh kepada Program Penyediaan Atlit Sukan Olimpik.
- Untuk membolehkan kesemua acara sukan dapat ditandingi dengan lebih kompetitif atau dengan daya saing yang lebih jitu oleh atlit-atlit negara dalam pertandingan antarabangsa.
- Melahir serta meningkatkan lebih ramai atlit wanita berdaya saing untuk negara, terutamanya sukan-sukan yang dipertandingkan di Sukan Olimpik.

Menetapkan strategi

Ke arah mencapai matlamat dan objektif yang ditetapkan dalam masa yang sama kita berhadapan dengan kekangan semasa. Beberapa strategi telah digariskan Antaranya:

- Mengenal pasti dan menetapkan kumpulan sukan dan acara dalam menetapkan pingat. Tumpuan diberikan kepada jenis sukan di mana atlit-atlit Malaysia boleh dilatih untuk menjadi atlit bertaraf dunia.
- Memilih atlit yang berpotensi dengan bantuan kaedah Sains Sukan, sukan spesifik dan lain-lain.
- Menyediakan pakej menyeluruh kepada atlit-atlit yang dipilih di dalam semua kategori dalam menyediakan program latihan yang mantap dan bersepadu.
- Mengambil jurulatih asing untuk meningkatkan kualiti latihan, bertindak sebagai pakar runding dan juga untuk mengenal pasti bakat atlit.
- Melantik jurulatih tempatan secara penuh masa atau sambilan untuk melaksanakan program latihan dan menimba pengalaman dari jurulaith asing.
- Menubuhkan pusat-pusat latihan serta mewujudkan pertandingan yang akan menjana lebih ramai atlit bertanding dalam kejohanan-kejohanan yang diadakan itu.
- Merangka program latihan pendedahan di luar negara dan juga program tindak (*attachment*) atlit negara dengan kelab-kelab di luar negara bagi menambahkan lagi kemahiran dan prestasi mereka.
- Menjadikan Sekolah-sekolah Sukan sebagai pusat latihan, terutama bagi sukan-sukan yang perlu dimulakan dari peringkat umur yang rendah lagi.

- Memastikan atlit-atlit dapat berada dalam sistem persekolahan yang lebih panjang. Bagi mereka yang telah melepasi alam persekolahan atau tercicir daripada sistem persekolahan diusahakan untuk diberi pekerjaan bagi memastikan mereka kekal di dalam program latihan jangka panjang yang telah ditetapkan.
- Menjalin kerjasama dengan universiti dan institusi pengajian tinggi bagi membolehkan atlit-pelajar dapat menjalani latihan prestasi tinggi tanpa dibebani akademik mereka.
- Menggalakkan lebih ramai pegawai persatuan sukan kebangsaan memegang jawatan dalam pertubuhan-pertubuhan sukan peringkat anatrabangsa, terutama di peringkat Asia bagi memastikan program pembangunan sukan, kejurulatihan dan teknikal dapat diadakan di Malaysia dan dengan ini akan memberi keuntungan kepada kemajuan sukan negara.
- Memperkasakan persatuan-persatuan sukan dalam melaksanakan fungsi dan tanggungjawab mengikut perlembagaan masing-masing.

Pelaksanaan

Jenis-jenis sukan

Penentuan sukan di dalam program dan membuat klasifikasi berdasarkan kategori sukan yang perlu diberi tumpuan lebih dan acara apa yang perlu pendekatan yang berbeza-beza. Pemilihan sukan-sukan ini adalah berdasarkan strategi memberi penumpuan kepada jenis sukan di mana atlit-atlit Malaysia boleh dilatih untuk menjadi atlit bertaraf dunia. Jenis-jenis sukan tersebut dibahagikan kepada Kumpulan Sukan Taraf Olimpik serta Dunia. Kumpulan Sukan Taraf Asia serta Komanwel dan kumpulan sukan lain.

Penetapan fasa latihan

- Program latihan atlit telah dibahagikan kepada beberapa fasa mengikut pendekatan yang diambil dan tujuan penilaian yang efektif.
- Sebahagian daripada atlit sukan tertentu mungkin menjalani latihan secara sambilan pada peringkat awal kemudian baru bertukar sepenuh masa pada fasa-fasa akhir, manakala sebahagian lain akan menjalani latihan secara sepenuh.

Pemilihan pusat latihan

Membuat pemilihan pusat-pusat latihan yang terlibat berdasarkan kemudahan yang sedia ada, peralatan latihan, pusat yang dedikasi dan unsur-unsur sokongan bagi memastikan latihan dapat berjalan dengan berkesan. Bilangan pusat latihan berkurang mengikut strategi yang telah digariskan dan pendekatan fasa latihan yang diambil.

Jurulatih

Memandangkan keupayaan jurulatih tempatan masih rendah dan bilangan yang bertaraf antarabangsa sangat berkurangan, perkhidmatan jurulatih luar negara terpaksa diambil untuk digandingkan dengan jurulatih tempatan. Pengambilan jurulatih luar negara ini di samping untuk melatih atlit ke taraf antarabangsa, juga bertujuan supaya dengan mereka dapat merangsangkan jurulatih tempatan untuk terus mempertingkatkan pengalaman dan juga proses perpindahan teknologi kepada jurulatih tempatan. Bilangan mereka yang diambil pada peringkat awalnya adalah agak ramai, namun bilangan itu berkurangan pada fasa seterusnya dan sehingga kini bilangan mereka dikurangkan lagi pada tahap yang paling minimum dan berdasarkan keperluan yang strategik. Pendekatan penggunaan jurulatih luar negara ini bukanlah perkara luar biasa malah negara-negara yang sudah maju dalam sukan seperti Australia masih menggunakan jurulatih seperti dari China dan Rusia.

Pemilihan atlit

Atlit-atlit akan mencapai peringkat prestasi tertinggi pada umur di antara 22-27 tahun. Program penyediaan atlit terpaksa mengambil kira faktor umur bagi memilih atlit mengikut tempoh masa pelaksanaan program bagi memastikan mereka mencapai kejayaan dalam masa yang lama serta konsisten.

Atlit-atlit disediakan dengan pakej bantuan seperti makanan, penginapan, peralatan latihan, bantuan persekolahan, tuisyen, sokongan sains sukan dan perlindungan insuran. Atlit-atlit negara lepasan sekolah dibantu untuk memasuki pusat pengajian tinggi dengan kelayakan khas dan diatur agar jadual pengajian adalah fleksibel bagi membolehkan mereka terus dapat menjalani latihan dua sesi sehari. Bagi atlit-atlit tumpuan disediakan dengan program latihan khusus seperti dengan kelab-kelab luar negara atau belajar sambil berlatih di luar negara. Bagi atlit-atlit di pusat

pengajian tinggi tempatan disediakan pula dengan pegawai khas yang menjaga kebajikan, soal-soal akademik dan tempat penginapan. Buat masa ini hanya Universiti Putra Malaysia yang dilengkapi dengan asrama atlit oleh Majlis Sukan Negara bagi memudahkan atlit ini menjadi atlit-pelajar yang tidak dibebani dengan banyak masalah birokrasi.

Program binaan

Progran Penyediaan Atlit di samping melibatkan latihan harian baik secara sambilan atau sepenuh masa, mereka juga dilengkapi dengan aspek latihan yang lain secara bersepadu:

- Latihan pendedahan luar negara dan Program Tindik;
- Pertandingan dalaman dari berbagai-bagai peringkat umur;
- Pertandingan luar negara;
- Kem-kem Tahunan dan latihan pusat mengikut jenis sukan;
- Kem Bina semangat mengikut kelompok sukan;
- Kem Motivasi mengikut kumpulan;
- Kem Nasional mengumpulkan semua jenis sukan;
- Komponen Latihan Sains Sukan; dan
- Latihan mental.

Kem motivasi, komponen latihan sains sukan dan latihan mental merupakan aspek yang diintegrasikan ke dalam latihan harian secara berkala.

Kem tahunan diadakan pada setiap tahun mengikut sukan masing-masing secara berasingan. Perhimpunan semua atlit dari pusat latihan di seluruh negara membolehkan proses pengujian dapat diadakan agar pemantauan dari segi kemahiran dan prestasi masing-masing dapat dibuat.

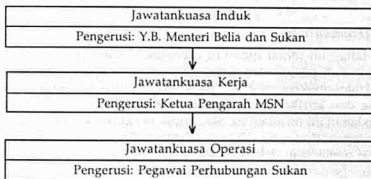
Kem Bina Semangat pula mengumpul atlit-atlit dari beberapa sukan untuk diterapkan dengan semangat keyakinan diri yang tidak mudah menyerah kalah, semangat sepasukan dan disiplin diri. Setiap atlit dalam program menghadiri kem ini sekurang-kurangnya sekali bagi satu tahun.

Kem Nasional pula mengumpulkan kumpulan atlit terpilih dari semua disiplin sukan untuk diterapkan semangat nasionalisme, disiplin sepasukan dan tanggungjawab untuk menaikkan nama negara pada setiap masa. Kem ini diadakan sekali pada setiap tahun.

Pemantauan

Antara faktor kejayaan Program Jaya '98 ialah adanya sistem pemantauan yang kemas. Sistem pemantauan dilakukan dengan kerjasama antara Majlis sukan Negara dengan Persatuan Sukan Kebangsaan melalui Jawatankuasa Induk, Jawatankuasa Kerja, dan Jawatankuasa Operasi. Jawatan kuasa Induk di pengurusan oleh Menteri Belia dan Sukan bagi menentukan dasar serta hala tuju program. Jawatankuasa ini bermesyuarat sekurang-kurangnya enam bulan sekali. Jawatankuasa Kerja dipengerusikan oleh Ketua Pengarah Majlis Sukan Negara atau wakilnya. Jawatankuasa ini memastikan bermesyuarat sekurang-kurangnya tiga bulan sekali. Setiap sukan mempunyai satu wakil dalam jawatankuasa ini. Jawatankuasa Operasi dipengerusikan oleh Pegawai Perhubungan Sukan dan Jawatankuasa ini bermesyuarat sekurang-kurangnya satu bulan sekali.

Carta pemantauan



Penutup

Program Persediaan Atlit perlu dijadikan suatu Program Nasional yang memerlukan kerjasama dan penglibatan semua pihak, sektor awam, sektor swasta dan orang perseorangan. Kepentingan Program ini hendaklah dilihat sebagai misi negara untuk melahirkan atlit yang bertaraf dunia dan dapat memenangi pingat di Sukan Komanwel dan Sukan Asia dan seterusnya menjadi tapak kepada Program Persediaan Atlit untuk Sukan Olimpik pada masa-masa akan datang. Kesan limpah dari program ini adalah atlit negara akan meneruskan kegemilangan mereka dalam Sukan SEA pada tiap-tiap dua tahun sekali.

Nota: Rencana ini disesuaikan dari tulisan Ahmad Shapawi Ismail (2003).

Model Pembangunan Sukan

Setiap manusia mempunyai tahap-tahap kemampuan fizikal yang berbeza dan dapat ditingkatkan ke tahap paling optimum. Untuk mencapai tahap optimum, seharusnya usaha-usaha bermula di peringkat awal bagi menimbulkan minat dalam kegiatan sukan barulah kecemerlangan akan dicapai. Bagi menimbulkan minat, unsur-unsur pendidikan sukan wajar ditekankan. Pendedahan ini perlu dalam usaha untuk menampilkan golongan pelapis bagi sukan pertandingan.

Peluang menyertai aktiviti sukan dan riadah perlulah dibuka seluas-luasnya kepada segenap lapisan masyarakat tanpa had umur, fizikal, kaum, jantina mahupun tahap kebolehan seseorang. Model pembangunan sukan secara "piramid" (Rajah 1.2) telah pun diterima oleh kebanyakan negara lain di mana pengenaltastian atlet cemerlang seharusnya bermula dari peringkat akar umbi.

Pembangunan sukan terbahagi kepada empat tahap utama:

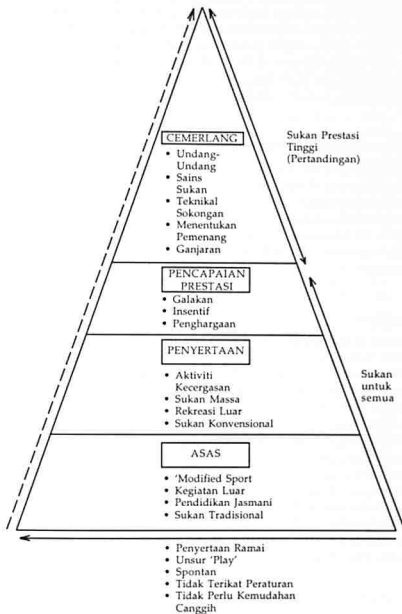
Asas (*Foundation*)

Pada tahap ini minat individu dibentuk melalui peluang-peluang bermain dan penglibatan dalam "non-specific sport" dan kegiatan fizikal (aktiviti kecergasan, rekreasi). Ini dicapai melalui kegiatan masa lapang dan kurikulum pendidikan jasmani di peringkat sekolah. Pendedahan ini membentuk asas untuk penglibatan berterusan pada masa depan. Proses ini dikenali sebagai *body literacy* dan amat perlu sebagai persediaan dalam penyertaan dalam jenis-jenis sukan yang dipilih.

Tahap Penyertaan (*Participation*)

Pada tahap ini dorongan kepada penyertaan individu dalam sukan dan kegiatan rekreasi adalah disebabkan faktor sosial seperti untuk mendapatkan manfaat kecergasan dan kesihatan melalui aktiviti sukan. Peluang yang meluas diperoleh melalui program yang bermatlamatkan penyertaan ramai. Elemen-elemen penilaian dan penghargaan diselitkan untuk menimbulkan motivasi. Sebagai contoh, peluang menyertai program yang berunsur rekreasi luar seperti aerobik, berjalan, ekspedisi, mendaki dan sukan rakyat.

Rajah 1.2: Model "Piramid" Pembangunan Sukan



Tahap Pencapaian Prestasi (*Performance*)

Tahap ini dicapai melalui penyediaan peluang-peluang penyertaan secara aktif dan meluas. Pada tahap ini prestasi ditingkatkan dengan adanya komitmen untuk mempamerkan mutu permainan yang tinggi. Komitmen memperbaiki prestasi meningkat kerana adanya elemen-elemen pertandingan dalam aktiviti yang dilakukan seperti pertandingan liga di peringkat mukim dan daerah. Penghargaan diberi dalam bentuk hadiah, pengiktirafan, sijil dan lain-lain.

Tahap Cemerlang (*Excellence*)

Kecemerlangan dicapai apabila tahap pencapaian prestasi mencapai tahap optimum. Di peringkat ini kemenangan merupakan fokus utama dan individu menunjukkan potensi untuk diiktiraf dalam kejayaan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa seterusnya meningkatkan imej negara. Di peringkat ini, bantuan dan sokongan perlu diberi dalam bentuk input teknikal, sains sukan, psikologi, penyelidikan dan insentif kewangan.

Rumusan

Huraian di atas dapat menjelaskan bagaimana gerakan "Sukan Untuk Semua" merupakan komponen penting dan amat luas skopnya dalam memastikan kecemerlangan di peringkat sukan pertandingan. Penglibatan semua golongan dalam sukan di peringkat akar umbi dengan penyediaan peluang bermain, kemudahan bersukan dan rekreasi adalah asas penonjolan bakat untuk memastikan kesinambungan di peringkat cemerlang. Usaha membudayakan sukan di kalangan masyarakat akan dapat meninggikan mutu sukan kerana lebih ramai ahli sukan dapat dilahirkan. Faedah-faedah yang didatangkan termasuk perpaduan, kecergasan, kesihatan, semangat juang, setia kawan, nilai murni dan pembinaan sifat-sifat kepimpinan. Sejak Merdeka (1957), Kerajaan Malaysia secara langsung melibatkan diri dalam struktur pentadbiran dan pembangunan sukan negara kerana menyedari faedah-faedah tersebut di atas.

Rencana 1.3: PERANAN KERAJAAN DALAM SUKAN

Sejak merdeka, kerajaan Malaysia telah melibatkan diri secara langsung dalam pembangunan sukan tanah air. Selain untuk mencapai kecemerlangan dalam pertandingan peringkat antarabangsa dan menaikkan imej negara, sukan berperanan menggalakkan amalan gaya hidup sihat serta menjadi arena untuk menyemai merapatkan hubungan dan semangat muhibah di kalangan rakyat. Penyertaan dalam aktiviti sukan menyumbang kepada pembangunan sosial dan berdaya saing, keperibadian dan kerja berkumpulan. Pelaksanaan program pembangunan sukan adalah berpandukan Dasar Sukan Negara yang telah menyediakan garis panduan umum bagi pembangunan sukan. Bagi menggalak dan memudahkan lagi pembangunan dan pentadbiran sukan dan untuk memastikan penyelarasan dan pengurusan aktiviti sukan yang berkesan. Dasar tersebut telah diperlengkapkan dengan Akta Pembangunan Sukan 1997.

Program "Sukan Massa" telah diteruskan bagi menyumbang ke arah pembentukan masyarakat Malaysia yang cergas dan sihat. Bagi menggalak dan memastikan keberkesanan pelaksanaan program tersebut, fasilitator telah dilantik dan diberikan latihan. Di samping itu, program seperti Program Kecergasan Kebangsaan, berjalan kaki dan larian maraton serta program sukan baru dan rekreasi seperti mendaki gunung, seni mempertahankan diri dan perahu layar telah diperkenalkan.

Pra-syarat yang penting dalam mempromosikan sukan berprestasi tinggi adalah dengan menyediakan kemudahan yang mencukupi dan lengkap di peringkat negeri dan kebangsaan. Dalam hal ini, pembinaan Stadium Tertutup di Pulau Pinang, Kompleks Sukan di Wilayah Persekutuan Labuan dan peningkatan taraf pelbagai kemudahan sukan telah dilaksanakan bersama oleh Kerajaan Persekutuan dan kerajaan negeri yang terlibat. Kemudahan yang ada di peringkat negeri telah membantu mengenal pasti atlit yang berpotensi dan membolehkan program latihan yang sesuai dilaksanakan pada peringkat awal serta memastikan barisan atlit yang mampu bersaing di peringkat antarabangsa. Di samping itu, satu tempat yang sesuai bagi latihan pusat di peringkat kebangsaan telah dapat disediakan dengan siapnya Kompleks Sukan Negara di Bukit Jalil yang dilengkapi dengan kemudahan sukan moden.

Sebagai persediaan Malaysia dalam menyertai pertandingan antarabangsa dan terutamanya untuk Sukan Komanwel XVI-Kuala Lumpur '98, Majlis Sukan Negara telah melaksana pelbagai program dengan matlamat untuk membentuk barisan bakat muda yang berkebolehan dan berpotensi untuk menjadi juara. Ini

termasuk Program Persediaan Atlit Sukan Komanwel. Program Penyediaan Atlit Sukan Asia Tenggara, Sea Games 2001 dan Program Bakat dan Pembangunan Sukan, yang telah dijalankan dengan kerjasama persatuan-persatuan sukan.

Pelaksanaan program telah menyumbang kepada pencapaian cemerlang dalam Sukan Komanwel 1998 di mana melibatkan jumlah pingat yang tertinggi diperolehi sejak 1954. Malaysia menduduki tempat keempat daripada 70 buah negara yang mengambil bahagian dalam Sukan Komanwel XVI dan naib juara dalam Sukan Asia Tenggara 1999. Kepentingan program latihan jangka panjang ini juga terbukti apabila bilangan atlit yang layak menyertai Sukan Olimpik di Sydney pada tahun 2000 adalah yang tertinggi dalam sejarah. Di samping itu, Program Pembangunan Sukan Pilihan telah diperkenalkan pada 1999 untuk melengkapkan atlit bagi Sukan Asia 2006 dan Sukan Olimpik pada 2008.

Bagi mengiktiraf sumbangan ahli sukan lelaki dan wanita. Kerajaan telah memperkenalkan pelbagai skim kebajikan dan insentif serta menggalakkan lagi penyertaan belia dalam sukan. Skim Kebajikan Olahragawan Kebangsaan telah menyediakan pampasan bagi kehilangan pendapatan semasa latihan, rawatan perubatan dan elaun pendidikan. Skim Insurans Berkumpulan telah diperkenalkan untuk menanggung perbelanjaan para atlit yang terlibat dalam kemalangan atau kecederaan semasa latihan. Bagi menghargai sumbangan para atlit, jurulatih dan pegawai sukan dalam pertandingan antarabangsa. Skim Kejohanan Sukan, Skim Kejohanan Olahraga Belia, Skim Insentif Jurulatih dan Skim Kecemerlangan Pengurusan Sukan diperkenalkan.

Dalam usaha mencari bakat baru dan melatih mereka untuk mencapai tahap yang mampu bersaing, program pembangunan sukan telah dilaksanakan di sekolah dengan kerjasama Kementerian Pendidikan, Majlis Sukan Negara dan majlis sukan negeri yang berkaitan. Pusat latihan kecemerlangan dan terpilih telah ditubuhkan di sekolah bagi mengadakan program latihan khas. Di samping itu, dua sekolah sukan telah ditubuhkan di Bukit Jalil, Selangor dan Kota Tinggi, Johor untuk pelajar yang berumur antara 13-18 tahun. Kedua-dua sekolah berasrama penuh ini telah ditempatkan di sekitar kawasan yang mempunyai kemudahan sukan yang lengkap supaya mudah digunakan serta memastikan penggunaannya secara optimum.

Pengalaman dan kepakaran yang diperolehi daripada penganjuran dan pengurusan sukan Komanwel XVI-Kuala Lumpur '98 telah meningkatkan kebolehan dan keupayaan Malaysia menjadi tuan rumah bagi acara sukan peringkat antarabangsa yang lain. Malaysia telah menjadi tuan rumah bagi acara sukan peringkat antarabangsa termasuk *Le tour de Langkawi*

pada 1998 dan 2000. Kejohanan *Formula One* pada 1999 dan 2000, Pertandingan Piala Dunia Hoki Junior pada 1999 serta Kejohanan Ping Pong Sedunia, Pertandingan Akhir Piala Thomas, Kejohanan Bola Sepak Junior Asia dan Regatta Bot Asia pada 2000. Usaha ini telah memberi dorongan pembangunan industri sukan dan telah menyumbang kepada pertumbuhan industri pelancongan.

(Nota: Rujukan utama Rancangan Malaysia ke-8, 2001).

Kesimpulan

Kegiatan sukan akan terus berkembang dan menyumbang kepada pembangunan negara. Sejarah pembangunan negara merekodkan semakin meningkat taraf sosioekonomi masyarakat, semakin meningkatlah taraf dan pencapaian sukannya. Sejarah juga membuktikan, semakin meningkat pencapaian sukan seseorang, semakin meningkatlah taraf hidupnya dalam masyarakat.

SEJARAH DAN FALSAFAH SUKAN

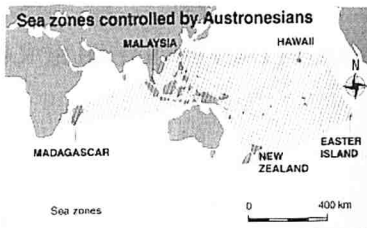
Pendahuluan

Aktiviti sukan telah lama wujud dalam masyarakat Malaysia dan berubah mengikut zaman sama ada dari segi konsep mahupun jenis permainan. Berenang dan belayar pada asalnya adalah cara hidup penduduk di pesisiran pantai dan sungai, tetapi kini bertukar menjadi sukan yang popular. Mereka bertanding di kolam renang bertaraf Olimpik. Dari segi jenis, lain bangsa lain jenis sukan tradisionalnya. Sukan yang menggunakan peralatan dan kemudahan moden semakin banyak termasuk sukan bermotor, sukan berasaskan raket, bola dan gelanggang. Perubahan ini ada kaitannya dengan perkembangan tamadun manusia dan berkait dengan falsafah sukan. Di Malaysia bersukan tidak lagi hanya untuk mengisi masa lapang, malahan menjadi kunci kepada cara hidup yang sihat, alat integrasi sosial dan memberikan nilai ekonomi kepada individu, masyarakat dan negara.

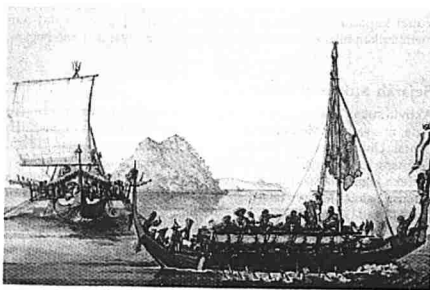
Sejarah Sukan di Malaysia

Aktiviti sukan telah wujud sejak zaman Melayu lama. Menurut Ungku Aziz, masyarakat Melayu tinggal di tepi-tepi sungai dan di pesisiran pantai. Untuk survival, keluarga Melayu dibesarkan dengan pandai berenang bagi menyesuaikan kehidupan mereka dengan persekitaran. Mereka juga belayar di pesisiran pantai. Sejarah telah membuktikan bahawa bangsa Melayu telah belayar sehingga ke Madagascar di barat dan Hawaii di timur.

Masyarakat awal Melayu memiliki kemahiran belayar kerana ini sudah menjadi cara hidup mereka. Kehidupan masyarakat awal di Malaysia (termasuk di Semenanjung, Sabah dan Sarawak) juga dicorakkan aktiviti penanaman padi. Mereka menanam padi sepanjang tahun, dimulai dengan membajak, menyemai, menanam, mengubah, merumput, menunggu padi masak, dan akhirnya menuai. Sementara menunggu musim baru bermula, mereka mengadakan pesta menuai. Ketika ini pelbagai aktiviti sukan tradisional dimainkan seperti layang-layang dan gasing. Permainan lain yang dapat dikesan termasuklah



"Masyarakat awal negara ini telah belayar hingga Madagascar di Afrika dan Hawaii di timur"
(Nik Hassan (1998: 76))



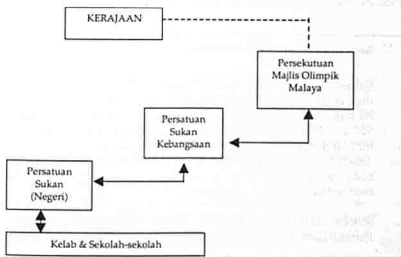
"Kapal-kapal seperti ini digunakan untuk pelayaran dan perdagangan. Ia kemungkinan berasal dari Asia Tenggara sejak 2000 tahun dahulu"
(Nik Hassan (1998: 87))

dam, silat dan sepak raga. *Sejarah Melayu* melaporkan bahawa permainan sepak raga telah diperkenalkan pada abad ke-15 pada zaman Kesultanan Melaka.

Penjajahan telah mengubah corak aktiviti sukan di kalangan masyarakat di negara ini. Penjajahan Portugis mulai 1511 meninggalkan beberapa kesan terhadap bahasa dan budaya tarian di Melaka. Pengaruh Belanda mulai 1641 bagaimanapun kurang ketara berbanding Inggeris yang mula menjajah pada 1824 di Singapura dan 1874 di Perak. Inggeris telah memperkenalkan banyak sukan moden seperti tenis, bola sepak, kriket dan ragbi. Sukan-sukan moden juga dibawa oleh imigran Cina dan India pada masa itu. Bagaimanapun perkembangan sukan di Malaysia agak terbantut pada lima dekad pertama abad ke-20 kerana negara menghadapi masalah sosial dan politik.

Pada 1950-an, persatuan-persatuan sukan kebangsaan mulai ditubuhkan di Malaysia sebagai persediaan untuk menghadapi Sukan Olimpik 1956. Kebanyakan persatuan sukan, contohnya *Malaya Swimming Association* (1956) dan *Malaya Weight Lifting Association* (1956) berdaftar di bawah Persekutuan Majlis Olimpik Malaya-PMOM (*Federation of Malaya Olympic Council*). Antara 1953–1963, persekutuan ini menjadi agensi pusat bagi pentadbiran dan pengurusan sukan di negara ini (rujuk Rajah 2.1).

Rajah 2.1: Persekutuan Majlis Olimpik Malaya sebagai Agensi Pentadbiran Pusat Sehingga 1963



PMOM telah didaftarkan pada 1953. Fungsi utama penubuhannya ialah untuk mempromosi dan menggalakkan aktiviti-aktiviti sukan. Ia menjadi badan penyelarass persatuan-persatuan sukan kebangsaan. PMOM mendapat pengiktirafan sebagai Jawatankuasa Olimpik Kebangsaan pada 1954 dan menyertai temasya Sukan Asia kedua pada tahun tersebut serta menyertai Sukan Olimpik di Melbourne, Australia pada 1956. Pada ketika ini, penglibatan kerajaan adalah secara tidak langsung dan masih terhad.

Selepas kemerdekaan (1957), kerajaan menyokong pembangunan sukan secara langsung kerana percaya bahawa sukan mampu menyatupadukan rakyat lantaran dapat memenuhi objektif negara untuk mempromosi dan mencapai perpaduan, kesejahteraan, semangat cintakan negara, identiti nasional dan kestabilan politik. Sungguhpun Tun Abdul Razak (ketika itu sebagai Timbalan Perdana Menteri Malaysia dan Presiden PMOM/MOM, 1959-1976) menegaskan pembentukan Majlis Olimpik Malaysia (MOM) pada 1963 bukanlah untuk mengawal dan membendung mana-mana persatuan sukan, pihak kerajaan sebenarnya prihatin terhadap sukan dan berusaha memastikan pembangunannya mengambil kira perubahan politik dan objektif negara secara keseluruhannya.

Majlis Olimpik Malaysia ditubuhkan pada 5 Mei 1963, menggantikan PMOM. Majlis ini menerima tiga anggota baru dari Sabah, Sarawak dan Singapura. Ketika penubuhannya, MOM berperanan menerajui persatuan-persatuan sukan kebangsaan dalam menganjurkan acara sukan yang besar dan berada di bawah naungan Majlis Olimpik Antarabangsa. Setiap persatuan sukan kebangsaan pula bertanggungjawab terhadap Persekutuan Sukan Antarabangsa masing-masing untuk menganjurkan pertandingan sukan tertentu.

Rencana 2.1: SUKAN OLIMPIK

Sukan Olimpik adalah temasya sukan terbesar di dunia. Sukan itu diadakan empat tahun sekali. Di sini atlet terbaik di dunia berkumpul dan bertanding demi kemasyhuran diri dan negara. Sukan Olimpik menjadi tumpuan penggemar sukan dan masyarakat sejagat. Malaysia kali pertama mengambil bahagian dalam Sukan Olimpik pada 1956 di Melbourne dalam acara-acara hoki, olahraga, angkat berat dan renang. Malaysia terus menyertainya kecuali di Moscow, 1980.

Sukan Olimpik adalah "arena" perpaduan sejagat. Penglibatannya tidak mengira bangsa, keturunan, agama dan

negara. Di arena ini, atlit bekerjasama, bersemangat kesukanan, dan menjalani latihan rapi untuk memburu gelaran dunia. Kini nilai komersil menguasai Olimpik. Kebanyakan negara maju bersaing untuk menjadi tuan rumah termasuk Malaysia.

Sejarah awal Sukan Olimpik

Tujuan bersukan pada zaman purba di Yunani adalah untuk kecergasan. Sukan dikhaskan untuk golongan lelaki sahaja seperti memburu, belayar, memanah, berenang dan berlari. Sukan juga bertujuan memuliakan tuhan. Kemudian tujuan sukan diperluaskan untuk rekreasi dan keagamaan. Tiga bangsa utama di sekitar Rom yang mengutamakan sukan ialah Hormer, Sparta dan Athens. Pertandingan sukan dilakukan untuk menguji kekuatan. Akhirnya Sukan Olimpik berjaya menjadi tarikan masyarakat dunia.

Idea Olimpik telah wujud sejak zaman Greek kuno. Sejarah Olimpik awal bermula pada 776 S.M. di Athens. Acara sukan menjadi temasya gemilang untuk menghormati tuhan. Ia dianggap pesta budaya dan agama, iaitu menghormati tuhan Zeus. Temasya ini dilangsungkan di Olympia. Latihan diadakan 10 bulan sebelum temasya dan prapertandingan dilangsungkan sebulan sebelumnya.

Hadiah Sukan Olimpik ketika itu ialah dalam bentuk "mahkota" dan daun Olive serta kemasyhuran dan penghormatan rakyat. Sebagai pengiktirafan kepada Olimpik, peperangan dihentikan. Untuk itu peserta-peserta Olimpik tidak dibenarkan membawa senjata. Penglibatan mereka hanya untuk budaya dan sukan. Acara tunggal yang dicatat ialah larian 170m. Pemenangnya ialah *Coroebus*.

Olimpik terus berkembang selepas itu. Acara baru diperkenalkan seperti gusti, lompat jauh, lempar cakera dan perlumbaan kereta kuda. Tempoh pertandingan ialah selama lima hari. Semasa Olimpik awal, wanita dilarang turut serta mahupun menonton. Wanita mempunyai temasyanya sendiri, iaitu menghormati tuhan Hera. Acara utama ialah larian 30m untuk remaja yang diadakan lima tahun sekali.

Pada 394 Masehi, bangsa Roman memerintah Greek. Rajanya *Theodosius* telah menghentikan Sukan Olimpik kerana sebagai seorang Kristian beliau tidak percaya kepada acara-acara kuno.

Sukan Olimpik Moden

Olimpik moden bermula pada akhir abad ke-19 dan diasaskan oleh Baron Pierre de Coubertin (1873–1937). Ia menubuhkan Persatuan Olimpik Antarabangsa pada 1894. Sukan Olimpik moden yang pertama dilangsungkan pada 1896 di Athens, Greece (Sukan Olimpik 2004 akan dilangsungkan di tempat yang sama). Sukan Olimpik pertama itu hanya melibatkan 12 negara dan 500 peserta. Sebagai bandingan, sukan Olimpik 1988 di Seoul, Korea melibatkan 180 negara dan 18,000 peserta.

Berikut adalah senarai tempat Sukan Olimpik moden dilangsungkan:

Tahun	Tempat
1896	Athens, Greece
1900	Paris, Perancis
1904	St. Louis, USA
1908	London, England
1912	Stockholm, Sweden
1920	Antwerp, Belgium
1924	Paris, Perancis
1928	Amsterdam, Belanda
1932	Los Angeles, USA
1936	Berlin, Jerman
1940	Tokyo, Japan
1944	Helsinki, Finland
1948	London, England
1952	Helsinki, Finland
1956	Melbourne, Australia
1960	Rome, Itali
1964	Tokyo, Japan
1968	Mexico City, Mexico
1972	Munich, Jerman
1976	Montreal, Kanada
1980	Moscow, Rusia
1984	Los Angeles, USA
1988	Seoul, Korea Selatan
1992	Barcelona, Sepanyol
1996	Atlanta, USA
2000	Sydney, Australia
2004	Greece

Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan yang ditubuhkan pada 1964 mendapat peruntukan kerajaan pusat untuk pembangunan sukan. Sebelum ini peruntukan kerajaan kepada persatuan-persatuan sukan disalurkan melalui MOM. Lebih banyak persatuan sukan kebangsaan menerima faedah selepas tertubuhnya kementerian di atas. Kementerian ini berupaya mendapatkan lebih banyak peruntukan daripada kerajaan pusat. Ini jelas menunjukkan kerajaan pusat memilih untuk mengawal organisasi sukan kebangsaan melalui peruntukan kewangan. Selepas 1964, peranan MOM telah dikurangkan hanya sebagai badan penyelaras dan pemilihan atlit. MOM mempunyai kuasa yang terhad terhadap persatuan sukan kebangsaan, kecuali semasa acara sukan SEA, Komanwel dan Olimpik berlangsung.

Selepas pembentukan Malaysia pada 1963, pihak kerajaan berusaha untuk terlibat dalam membuat keputusan pentadbiran dan pengurusan sukan negara. Dari perspektif kerajaan, MOM hanya memberi perhatian kepada nilai pertandingan dalam sukan dan tidak mengambil kira nilai dan peranan sukan yang lebih besar termasuk aspek kecergasan, rekreasi dan instrumen integrasi kaum. Aspek-aspek ini dilihat oleh kerajaan amat penting dititikberatkan dalam pembangunan sukan demi mencapai objektif negara – perpaduan dan kemakmuran.

Senario sukan negara amat berkait rapat dengan perubahan sosial dan politik masyarakat. Dua hari selepas pilihan raya Mei 1969, berlaku rusuhan kaum di Kuala Lumpur. Pihak polis dan tentera berjaya mengawal keadaan daripada merebak keluar kota Kuala Lumpur. Pada ketika itu, Darurat diisytiharkan. Selepas itu Perdana Menteri Tunku Abdul Rahman meletakkan jawatan pada September 1970, Tun Abdul Razak mengambil alih tugas pemerintahan dan memperkenalkan Rancangan Malaysia Pertama (1971-1975). Rancangan ini mengambil kira akan masalah perpaduan, termasuk mempromosikan keharmonian kaum dan membangunkan kebudayaan nasional. Pembangunan sukan negara turut mengambil kira keadaan masyarakat di atas sebagai mana yang dinyatakan dalam Akta Majlis Sukan Malaysia 1971.

**Rencana 2.2: AKTA MAJLIS SUKAN NEGARA MALAYSIA
1971: AKTA 29**

Lembaga pengurus

(6)

- (1) Pengurusan hal ehwal majlis hendaklah terletak pada lembaga pengurus yang terdiri daripada pengerusi majlis dan tidak kurang daripada enam dan tidak lebih sepuluh orang ahli yang dilantik oleh menteri mengikut cara yang dinyatakan dalam seksyen kecil (2).
- (2) Ahli lembaga hendaklah dilantik seperti berikut:
 - a) Empat orang ahli antara orang yang menjadi ahli majlis yang dilantik di bawah seksyen 5;
 - b) Seorang wakil kementerian kebudayaan, belia dan sukan dan seorang wakil kementerian kewangan; dan
 - c) Mana-mana orang lain yang difikirkan layak dan patut menjadi ahli lembaga.
- (3) Dalam mana-mana mesyuarat lembaga satu per tiga daripada bilangan ahli-ahli lembaga adalah mencukupi korum.
- (4) Peruntukan-peruntukan bahagian II jadual pertama hendaklah di pakai bagi ahli lembaga.

Majlis Sukan Negara

(7)

- (1) Maka hendaklah ditubuhkan dalam tiap-tiap negeri suatu majlis sukan negeri di mana peruntukan-peruntukan jadual kedua akta hendaklah berkuat kuasa.
- (2) Menteri boleh dengan perintah meminda atau mengubah peruntukan-peruntukan jadual kedua.

Pentadbiran

(8)

- (1) Lembaga boleh meletakkan seorang ketua pengarah yang akan bertanggungjawab atas pentadbiran dan pengurusan hari ke sehari hal ehwal dan untuk melaksanakan kewajipan dan menjalankan kuasa-kuasa sebagaimana yang diamanah

atau diwakilkan oleh lembaga atau pengerusi lembaga apabila bertindak bagi pihak lembaga.

Dengan syarat bahawa ketua pengarah pertama selepas sahaja akta ini mula berkuat kuasa hendaklah seorang yang dilantik oleh Menteri.

- (2) Lembaga boleh melantik pegawai-pegawai dan penjawat-penjawat lain sebagaimana yang difikirkannya perlu bagi menjalankan hal ehwal majlis dengan cekap.
- (3) Ketua pengarah dan lain-lain pegawai dan penjawat lembaga hendaklah bertanggungjawab kepada lembaga.
- (4) Ketua pengarah, pegawai-pegawai dan penjawat-penjawat majlis hendaklah memegang jawatan selama tempoh atau tempoh-tempoh menerima gaji dan elaun dan tertakluk kepada syarat perkhidmatan mengikut sebagaimana yang ditetapkan oleh lembaga.

Kewangan

(9)

Bagi maksud akta ini, adalah dengan ini ditubuhkan satu kumpulan wang sukan negara (kemudian daripada ini disebut "kumpulan wang") yang akan ditadbir dan dikawal oleh lembaga:

- (a) Yang ke dalamnya akan dimasukkan:
 - (i) Wang yang diperuntukkan dari semasa ke semasa oleh Parlimen;
 - (ii) Wang yang dipinjam dari masa ke semasa oleh lembaga bagi maksud menjelaskan apa-apa tanggungannya atau melaksanakan apa-apa kewajipannya;
 - (iii) Segala wang didapati daripada menjalankan apa-apa projek, rancangan atau *enterprise* yang dibiayai dari kumpulan wang;
 - (iv) Semua wang yang didapati atau yang terbit daripada daripada mana-mana harta, pelaburan, gadai-janji, dan gadaian yang diperolehi oleh atau terletak hak pada lembaga;
 - (v) Segala wang atau harta lain yang mungkin dengan apa-apa cara kena dibayar kepada atau terletak hak pada, lembaga berkenaan dengan apa-apa perkara bersampingan dengan kuasa-kuasa dan kewajipan-kewajipannya;

- (b) Yang darinya akan dibayar:
 - (i) Segala perbelanjaan (termasuk perbelanjaan modal) yang dilakukan oleh lembaga bagi menjalankan tugas-tugasnya; dan
 - (ii) Wang bagi membayar balik apa-apa pinjaman yang telah diberi kepada lembaga menurut kuasanya untuk meminjam.
- 10) Lembaga boleh mengikut syarat-syarat yang diluluskan oleh Menteri meminjam wang sebanyak yang diperlukan olehnya bagi menjalankan sesuatu tugasnya di bawah akta ini.
- 11) Aset lembaga hendaklah setakat mana ia tidak dikehendaki untuk dibelanjakan oleh lembaga di bawah akta ini, dilaporkan mengikut cara sebagaimana diluluskan oleh Menteri.

Dengan syarat bahawa lembaga tidak boleh membuat apa-apa laporan dalam cagar-cagar yang dikeluarkan atau dikeluarkan atau didaftarkan atau dalam harta-harta lain yang terletak di luar Malaysia kecuali dengan persetujuan Menteri Kewangan.

- 12)
 - (1) Perbelanjaan lembaga hingga sebanyak yang dibenarkan oleh Menteri bagi mana satu tahun hendaklah dibayar dari kumpulan wang.
 - (2) Sebelum permulaan bulan September tiap-tiap satu tahun lembaga hendaklah menghantar kepada Menteri suatu anggaran perbelanjaan (termasuk perbelanjaan bagi projek-projek pembangunan) bagi tahun yang berikutnya mengikut bentuk dan mengandungi butir-butir sebagaimana yang dikehendaki oleh Menteri; dan Menteri hendaklah sebelum permulaan bulan November tahun itu memberitahu lembaga jumlah wang yang dibenarkan untuk perbelanjaan amnya atau jumlah wang yang dibenarkan bagi tiap-tiap satu jenis perbelanjaan.
 - (3) Lembaga boleh pada bila-bila masa menghantar kepada Menteri suatu anggaran tambahan bagi mana-mana satu tahun dan Menteri boleh membenarkan kesemua atau mana-mana bahagian perbelanjaan tambahan yang dimasukkan dalam anggaran tambahan itu.

13)

- (1) Lembaga hendaklah menyimpan dengan sepatutnya semua akaun dan rekod lain berkenaan dengan perjalanannya dan hendaklah menyediakan penyata-penyata akaun bagi tiap-tiap satu tahun kewangan.
- (2) Akaun-akaun lembaga hendaklah diaudit tiap-tiap tahun oleh juruaudit lain yang dilantik oleh lembaga dengan persetujuan Menteri.
- (3) Selepas akhir tiap-tiap tahun kewangan dan selepas sahaja akaun-akaun lembaga diaudit, Lembaga hendaklah mengarahkan satu salinan apa-apa pendapat ahli yang dilantik di bawah seksyen kecil (2) mengenai mana-mana penyata atau mengenai akaun-akaun lembaga.

Am

14)

Majlis hendaklah tidak lewat daripada 30 Jun tiap-tiap tahun, mengarahkan supaya dibuat dan di hantar kepada Menteri satu laporan berkenaan dengan kegiatan-kegiatan majlis dalam masa tahun yang lalu dan mengandungi apa-apa maklumat berhubung dengan perjalanan dan dasar majlis.

15)

Menteri boleh membuat peraturan-peraturan sebagaimana yang mustahak atau perlu bagi menetapkan sesuatu yang dikehendaki oleh akta ini dan bagi melaksanakan peruntukan-peruntukan akta ini dengan cara lebih baik.

16)

- (1) Kecuali bagi maksud-maksud akta ini atau bagi maksud sesuatu perbicaraan jenayah di bawah akta ini, tiada seseorang ahli, pegawai atau penjawat majlis boleh membukakan apa-apa maklumat berkenaan dengan mana-mana satu urusan yang telah didapati olehnya semasa menjalankan kewajipan-kewajipannya yang tidak disiarkan menurut akta ini.
- (2) Mana-mana ahli yang dengan diketuainya melanggar peruntukan-peruntukan seksyen kecil (1) adalah melakukan suatu kesalahan dan apabila diterbitkan boleh dikenakan denda tidak lebih daripada lima ribu ringgit atau penjara selama tempoh tidak lebih daripada satu tahun.

- 13) Ketua pengarah dan mana-mana pegawai atau penjawat majlis yang dilantik di bawah seksyen 8 hendaklah disifatkan sebagai penjawat awam dalam erti kanun keseksaan yang berkuat kuasa dalam negeri-negeri Tanah Melayu atau dalam erti mana-mana undang-undang bertulis yang bersamaan yang berkuatkuasa dalam negeri-negeri Sabah dan Sarawak.

AKTA 29

14)

- (1) Tiada sesuatu tindakan, guaman, pendakwaan atau lain-lain perbicaraan boleh dibawa atau dimulakan atas sifat diri sendiri seseorang ahli majlis atau lembaga atau terhadap seseorang pengarah, pegawai atau penjawat yang dilantik oleh lembaga berkenaan dengan sesuatu perbuatan yang dilakukan atau dalam bentuk melaksanakan atau bagi maksud melaksanakan akta ini.
- (2) Jika seseorang dikecualikan daripada tanggapan sematamata oleh sebab peruntukan seksyen ini, majlis adalah bertanggungjawab setakat mana ia akan bertanggung jika sekiranya orang itu seorang penjawat atau ejen majlis.
- 15) Lembaga boleh dengan suatu surat cara bertulis mewakilkan kepada sesiapa atau mana-mana badan mana-mana daripada kewajipan-kewajipannya yang perlu dijalankan dalam atau luar Malaysia.

Dengan syarat bahawa seseorang itu atau mana-mana badan itu tidak mempunyai apa-apa kuasa mengelola kumpulan wang dan ia hendaklah menjalankan kewajipan-kewajipannya dalam serba perkara mengikut arahan lembaga.

16)

- (1) Menteri boleh memberi kepada majlis atau lembaga sesuatu arahan sebagaimana yang difikirkannya patut yang tidak berlawanan dengan peruntukan-peruntukan akta ini tentang perjalanan dan pelaksanaan oleh majlis atau lembaga akan kuasa-kuasa kewajipan dan tugas-tugasnya di bawah akta ini, dan majlis atau lembaga hendaklah melaksanakan semua arahan itu.

- (2) Lembaga hendaklah memberi kepada Menteri apa-apa maklumat sebagaimana yang dikehendaki dari semasa ke semasa berhubung dengan harta dan kegiatannya.

20)

- (1) Tiada sesiapa pun yang ada mempunyai secara langsung atau secara tidak langsung dengan sendirinya atau melalui kongsinya, sesuatu syer atau kepentingan dalam sesuatu kontrak dengan atau bagi pihak majlis boleh diambil bekerja sebagai pegawai atau penjawat majlis.
- (2) Seseorang pegawai atau penjawat yang dilantik oleh lembaga dan yang ada mempunyai atau memperoleh sesuatu syer atau kepentingan tersebut boleh menurut budi bicara lembaga, dibuang kerja terus tanpa diberi notis.

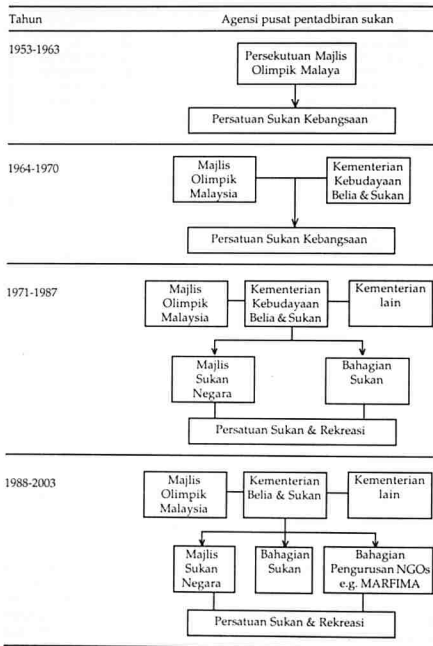
Penubuhan Majlis Sukan Negara

Pada 1971, kerajaan Malaysia telah menubuhkan Majlis Sukan Negara (MSN) di bawah Akta Parlimen, Akta Majlis Sukan Negara Malaysia 1971. MSN secara rasminya dilancarkan oleh Perdana Menteri Malaysia, Tun Abdul Razak, pada 22 Februari 1972. Akta ini mengariskan tiga perkara utama yang mesti diambil kira dalam pembangunan sukan di Malaysia:

- Meningkatkan keupayaan fizikal, mental, moral dan persekitaran sosial yang sihat di kalangan masyarakat (melalui aktiviti sukan & rekreasi).
- Menyediakan peluang-peluang untuk integrasi dan keharmonian kaum serta kerjasama di kalangan ahli komuniti yang berbeza melalui sukan dan rekreasi.
- Mengasaskan dan membangunkan masyarakat yang dinamik selari dengan proses pembangunan negara melalui penglibatan sepenuhnya dalam kegiatan sukan dan rekreasi.

Sehingga 1982, aktiviti Majlis Sukan Negara masih terbatas. Majlis ini hanya melaksanakan operasi pentadbiran harian kerana sebahagian besar peranannya diuruskan oleh Bahagian Sukan, Kementerian Kebudayaan, Belia & Sukan. Jangka masa tidak aktif MSN antara tahun 1971–1982 adalah disebabkan ketika itu sektor sukan tidak menjadi keutamaan dalam pembangunan negara. Sukan hanyalah satu bidang yang kecil dan diletakkan sebagai salah satu aspek kebudayaan. MSN

Rajah 2.2: Evolusi dan Perubahan Agensi Pusat Pentadbiran Sukan di Malaysia, 1953-2003



misalnya hanya diperuntukkan lima orang kakitangan, sebelum tahun 1982.

Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan bertanggungjawab mempromosikan kebudayaan kebangsaan. Oleh sebab kebudayaan kebangsaan merupakan isu sensitif, terutamanya terhadap orang Cina dan India, kementerian lebih fokus untuk mengekalkan perpaduan dan keharmonian bangsa melalui program kebudayaan, termasuk sukan. Penglibatan dalam aktiviti sukan daripada pelbagai kaum adalah digalakkan, tetapi tumpuan tidaklah untuk memajukan sukan berprestasi tinggi. Lagipun tugas ini adalah tanggungjawab MOM dan Persatuan-persatuan Sukan Kebangsaan. Kementerian lebih mengutamakan program-program sukan yang menjurus kepada pencapaian perpaduan antara kaum.

Sukan akhirnya diiktiraf setaraf dengan aspek-aspek sosial yang lain dalam proses pembangunan negara apabila Dasar Sukan Negara diperkenalkan oleh Kementerian Belia dan Sukan pada 1988.

Pembentukan Dasar Sukan Negara 1988

Sungguhpun pencapaian sukan di Malaysia sebelum 1970-an amat menggalakkan, namun dekad 1980-an menyaksikan penurunan dalam pencapaian, terutamanya di peringkat antarabangsa termasuk badminton. Malaysia memenangi Piala Thomas tahun 1967, tetapi tewas pada 1970. Sejak itu Malaysia sentiasa berada di belakang negara China dan Indonesia. Pencapaian negara dalam Sukan Asia dan Olimpik ketika itu juga kurang memberangsangkan dan mendapat kritikan yang meluas oleh media-media tempatan. Semakan semula sistem pengurusan sukan negara amat diperlukan. Kementerian Belia dan Sukan mengambil inisiatif menganjurkan Konvensyen Sukan Kebangsaan pada 1986 khas untuk membincangkan proses formulasi Dasar Sukan Negara

Pada masa yang sama, Majlis Sukan Negara terus memainkan peranannya membangun dan memajukan sukan berprestasi tinggi. Pada 1981 Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan telah menubuhkan sebuah jawatan kuasa khas bagi mengemukakan rancangan pembangunan sukan kepada MSN. Jawatankuasa yang diketuai oleh Tan Sri Elyas Omar menyediakan Rancangan Lima Tahun (1981-1985). Jawatankuasa itu mencadangkan MSN harus memberi fokus kepada pembangunan sukan berprestasi tinggi. MSN diaktifkan semula mulai 1982. Pada 1983 kementerian membekalkan sejumlah 84 kakitangan dan meluluskan peruntukan sejumlah RM7,198,975 membolehkan MSN beroperasi sepenuhnya. MSN berada di bawah

tanggungjawab Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan dan mendapat peruntukan daripada pihak kerajaan, pinjaman, pendapatan yang diperolehi daripada projek-projek pelaburan, jualan cenderamata dan tajaan.

Kementerian Belia dan Sukan telah melaksanakan sebahagian besar aktiviti sukan yang berasaskan pertandingan walaupun program Malaysia Cergas yang telah diperkenalkan pada 1982 masih beroperasi. Kementerian ini bekerjasama dengan persatuan-persatuan sukan di peringkat kebangsaan dan negeri bagi mengimplementasikan Dasar Sukan Negara. Walaupun MOM, MSN dan MSSM mempunyai peranan masing-masing dalam membangunkan sukan negara, namun agensi penyelarar adalah diperlukan. Tugas ini diberi tanggungjawab kepada MSN menyelarar "Sukan Prestasi Tinggi" dan Bahagian Sukan, Kementerian Belia dan Sukan menyelaraskan "Sukan Untuk Semua".

"Sukan Untuk Semua" yang berasaskan pertandingan tidak semestinya sesuai kepada semua orang. Dasar seperti ini secara langsung menafikan pilihan majoriti penduduk Malaysia yang tidak bertanding, tetapi melakukan kegiatan masa lapang berbentuk rekreasi. Untuk menangani isu ini Bahagian Sukan Kementerian Belia dan Sukan menubuhkan Majlis *Leisure* dan Rekreasi Malaysia (MARFIMA) pada 1992. Majlis ini bertanggungjawab menjadi organisasi penaung dan penasihat kepada kerajaan tentang perkara-perkara yang berkaitan dengan sukan bukan pertandingan. MARFIMA dipengerusikan oleh pegawai Kementerian dan dianggotai oleh pegawai-pegawai kerajaan dari pelbagai kementerian, pengerusi pertubuhan-pertubuhan sukarela, wakil dari universiti-universiti dan orang perseorangan. Majlis ini mempunyai tiga objektif:

- Menjadi badan penyelarar untuk semua persatuan, *leisure*, rekreasi dan "Sukan Untuk Semua".
- Mempromosikan *leisure*, rekreasi dan konsep cara hidup aktif di kalangan masyarakat.
- Bertanggungjawab sebagai badan penasihat kepada agensi kerajaan tentang perkara-perkara yang berkaitan dengan *leisure*, rekreasi dan "Sukan Untuk Semua".

Sejajar dengan Dasar Sukan Negara, Kementerian Belia dan Sukan dan persatuan-persatuan sukan kebangsaan terus menggalakkan program sukan dan menganjurkan acara sukan yang besar. Bersempena dengan persediaan negara untuk menganjurkan Sukan Komanwel 1998, Malaysia telah menjadi tuan rumah kepada *First Asian Conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport*

and Dance pada 1994; menganjurkan *Asian Conference on Women and Sports* di Kuala Lumpur 1994; dan *International Conference for Sports for All*, Langkawi 1997. Kementerian Belia dan Sukan telah mengenal pasti pentingnya pembangunan dan pentadbiran sukan di negara ini diperbaiki. Undang-undang untuk sukan adalah diperlukan untuk mengawal proses dan struktur pengurusan serta memantau pentadbiran persatuan-persatuan sukan. Ini akhirnya membawa kepada penggubalan Akta Pembangunan Sukan Malaysia 1997.

Akta Pembangunan Sukan, 1997

Tujuan utama akta ini digubal adalah untuk mengemaskini pembangunan dan pentadbiran sukan di Malaysia. Ia berusaha menyusun semula sistem pentadbiran sukan dengan memberi tumpuan kepada peranan dan tanggungjawab individu yang mentadbir sesuatu persatuan sukan. Pesuruhjaya Sukan, Dato' Sabri Min (yang juga Ketua Setiausaha, Kementerian Belia dan Sukan sehingga pertengahan tahun 2003) menganggap akta ini sangat penting kerana ia menjadi instrumen kepada kementerian dan MSN untuk meningkatkan mutu pengurusan sukan ke arah mencapai wawasan negara. Semua persatuan sukan dikehendaki mendaftar secara rasmi sebelum melaksanakan sesuatu aktiviti. Sejumlah 600 persatuan sukan dan rekreasi didaftarkan pada tahun 2000 dan jumlah ini bertambah kepada 890 pada 2001.

Akta ini mengawal hubungan di antara persatuan-persatuan sukan dengan badan korporat (seperti Petronas, EON). Sektor korporat telah memberi sumbangan yang agak besar dan berterusan terhadap pembangunan sukan di Malaysia. Pada 1995, sejumlah 26 persatuan sukan telah dilaporkan menerima penajaan dari sektor korporat dalam jangka masa 5 tahun berjumlah RM 96.5 juta. Kesediaan sektor korporat menaja persatuan-persatuan sukan merupakan satu perkembangan yang positif. Sebaliknya mereka mengharapkan pulangan dalam bentuk promosi jenama atau produk sektor tersebut. Sudah tentu pihak penaja ingin melihat setiap persatuan sukan ditadbirkan dan diuruskan secara lebih profesional.

Keseluruhannya akta ini dapat menyediakan garis panduan pentadbiran dan pengurusan sukan yang lebih baik kepada persatuan-persatuan sukan. Pada masa yang sama akta ini membolehkan pihak kerajaan, melalui Kementerian Belia dan Sukan dan Majlis Sukan Negara mengawal dan menentukan hala tuju pembangunan sukan negara agar memenuhi wawasan 2020.

Rumusan

Huraian sejarah perkembangan sukan moden dibincangkan dari perspektif polisi dan akta serta bagaimana ianya mempengaruhi pengurusan dan pentadbiran sukan di Malaysia. Penjelasan di atas tidak menyentuh secara terperinci akan peristiwa dan acara sukan yang berlaku. Bagaimanapun laporan mengenainya akan disentuh secara langsung dan tidak langsung dalam bab-bab lain. Bab ini seterusnya akan mengupas sejauh manakah sejarah perkembangan sukan negara mempengaruhi falsafah sukan? Apakah falsafah sukan yang dipegang di Malaysia?

Falsafah Sukan

Dalam sejarah ada falsafahnya, dan dalam falsafah ada sejarahnya. Sejarah perkembangan sukan di Malaysia menggalurkan siri peristiwa sukan yang secara langsung mencerminkan perkembangan pemikiran dan falsafah masyarakat negara ini. Persoalan mengapa mereka bersukan dan bagaimana kegiatan sukan itu ditadbir dan dilaksanakan menjelaskan falsafah yang dipegangnya. Falsafah sukan adalah suatu badan pengetahuan yang sistematik untuk memahami seluruh faktor yang memberi sumbangan signifikan terhadap prestasi optimum manusia dalam persediaan untuk penglibatan dan penyertaan dalam aktiviti sukan. Secara ringkas, falsafah sukan bermakna "pemikiran di sebalik" sukan.

Falsafah selalunya dinyatakan dalam bentuk kata pujangga yang padat dan bermakna. Slogan seperti "Majulah Sukan Untuk Negara" menjelaskan falsafah kerajaan Malaysia yang sentiasa mahukan rakyat negara ini melibatkan diri dalam sukan secara bersungguh-sungguh sehingga berjaya dalam pertandingan antarabangsa. "Malaysia Boleh" bukanlah ungkapan semangat semata-mata, ia juga menjadi pegangan dan pedoman setiap atlet dan pasukan untuk mencapai kejayaan dalam pertandingan. Kejayaan yang diperoleh bukan sekadar memberi faedah kepada individu atlet, malahan boleh mengharumkan nama negara di persada sukan dunia. Ungkapan "Cergas, Cetus, Cerdas" pula menyatakan bagaimana sukan membolehkan seseorang mengamalkan cara hidup aktif dan memiliki tubuh badan yang sihat. Mereka berpegang pada kebijaksanaan, ungkapan hikmah yang mengatakan "otak yang cerdas terletak pada badan yang cergas". Pemikiran seperti ini cenderung mengaitkan pentingnya sukan untuk kesihatan dan kecergasan.

Apakah falsafah sukan yang menjadi pegangan atlet-atlet negara kita? Jawapan kepada soalan ini mampu menjelaskan tahap pemikiran

dan kesediaan mereka terhadap diri sendiri dan mengapa mereka melibatkan diri dalam sukan. Falsafah adalah kesediaan mental. Para atlit kadangkala tidak mampu menetapkan falsafahnya kerana mereka tidak mampu menyimpulkan pemikiran yang harus dipegang. Kaedah pengurusan organisasi sukan moden mendekati persoalan falsafah ini dengan cara menetapkan "visi" (wawasan) – *apa kita nak jadi*. Visi biasanya diiringi dengan "misi" – *bagaimana nak capai visi di atas*. Dengan itu akan terbinalah matlamat dan objektif sesuatu organisasi atau persatuan. Penetapan visi dan misi adalah langkah permulaan organisasi sukan yang berjaya. Mengapakah *All Black* mampu mengekalkan prestasinya sebagai gergasi ragbi dunia selama lebih 100 tahun? Mengapakah Australia dengan pantas memintas kebanyakan negara Eropah dalam pelbagai acara Olimpik? Mengapakah bola sepak Korea mampu menyaingi negara Barat sedangkan Malaysia tidak? Kita yakin jawapan kepada persoalan ini ialah "pengurusan bijak dan berwawasan".

Mungkin kerana pentingnya wawasan, maka terdapat sesetengah persatuan sukan melantik presidennya daripada kalangan ahli korporat atau pemimpin politik yang berwibawa, yang berupaya menetapkan wawasan dan menerajui persatuan ke arah mencapai wawasan tersebut. Tan Sri Elyas Omar adalah tokoh pemimpin dan pengurus sukan yang berwawasan dan berjaya dengan cemerlang pada separuh kedua dekad 80-an dan awal 90-an. Beliau telah menyumbang (melalui kepimpinannya) terhadap kejayaan pasukan badminton negara, pasukan bola sepak Kuala Lumpur, pembinaan pelbagai kemudahan sukan sekitar Kuala Lumpur serta kejayaan negara mendapatkan hak penganjuran Sukan Komanwel 1998. Persatuan Badminton Malaysia (BAM) bagaimanapun bergolak selepas 1992 kerana masalah kepimpinan. Namun menjelang alaf baru, di bawah kepimpinan tokoh korporat Dato' Nadzmi Salleh, persatuan tersebut berjaya menyusun dan membetulkan pergolakannya. Disokong pula dengan kemahiran dan kesungguhan ketua jurulatih Misbun Sidek, pasukan badminton negara kini semakin berjaya dalam banyak kejohanan antarabangsa.

Falsafah amat penting dalam sukan dan menjadi pemandu terhadap sesuatu organisasi. Falsafah boleh lahir dalam bentuk pernyataan wawasan. Individu dan organisasi yang berfalsafah atau berwawasan akan lebih pasti memperoleh kejayaan. Sebaliknya individu dan organisasi yang belum lagi memiliki falsafah atau wawasan, mereka harus berbuat demikian secara hitam-putih. Bagi pihak kerajaan, apa sahaja pembangunan termasuk sektor sukan, mereka berpegang kepada Wawasan 2020. Wawasan ini menjadi garis panduan umum ke arah mencapai matlamat negara maju dan makmur.

Kini terpulang kepada individu atlet, pasukan dan persatuan sukan dalam menentukan wawasan dan menggariskan strategi masing-masing.

Falsafah sukan adalah suatu disiplin penting dalam pengajian sains sukan dan rekreasi. Fungsi utamanya adalah untuk menganalisis apa yang telah dilakukan dan jawapan kepada persoalan yang belum dijawab. Mengapakah seseorang bersukan? Apakah faedah bersukan? Apakah aktiviti sukan boleh membawa keburukan? Untuk mendapatkan jawapannya dan memahami falsafah sukan, kita perlu menguasai makna istilah-istilah utama seperti peraturan, etika, strategi, teknik, peralatan, kemudahan, naluri, sosiologi, psikologi, kecergasan fizikal dan lain-lain. Penggubal dasar sukan, pentadbir, pengurus dan jurulatih menggunakan falsafah semasa bertugas. Falsafah membantu mereka memberi jawapan dan ulasan yang wajar terhadap pendapat umum yang mengatakan sukan mendatangkan banyak faedah. Tetapi ada juga pihak yang berpandangan bahawa penglibatan dalam aktiviti sukan boleh membawa keburukan. Jelas bahawa falsafah mengutamakan persoalan nilai dalam sukan. Apakah nilai positif dalam sukan?

Rencana 2.3: NILAI POSITIF DALAM SUKAN

Satu daripada komponen falsafah sukan ialah mengenal pasti nilai-nilai positif dalam sukan. Nilai-nilai yang dimaksudkan termasuk nilai kemahiran, nilai sosial, nilai kegembiraan dan nilai spiritual. Berikut adalah huraian ringkas setiap satu nilai tersebut:

Nilai kemahiran

- *Kemahiran psikomotor:* Kesedaran anggota tubuh menghubungkan sistem saraf pusat dengan otot untuk menghasilkan pergerakan fizikal yang cekap.
- *Kemahiran pergerakan:* Kemahiran yang dipelajari mengikut prosedur pengetahuan dan peraturan sesuatu jenis sukan. Contohnya bola sepak melibatkan kemahiran tendangan, kawalan bola, lontaran dan lain-lain.
- *Kemahiran senaman:* Kemahiran ini mengutamakan reka bentuk aktiviti. Ia memberi kesan langsung kepada perkembangan fizikal dan psikologi. Kombinasi kemahiran senaman dipraktikkan semasa berenang, berjalan, jogging dan berbasikal. Aktiviti-aktiviti ini baik untuk kelancaran sistem kardiovaskular, otot dan sistem badan keseluruhannya.

- *Kemahiran rekreasi:* Diperoleh daripada penglibatan yang berjaya dalam sukan tidak formal dan aktiviti masa lapang lain. Ini termasuk permainan yang diubah suai. Contohnya *street soccer* dan *beach volleyball*. Aktiviti luar berupaya merehatkan mental dan boleh menghindarkan *burnout* di samping menambahkan produktiviti kerja.

Nilai sosial

- *Kesihatan dan keselamatan:* Imbangan tubuh badan perlu ketika memanjat, mendaki atau melakukan terjunan. Tubuh badan dan mental yang sudah bersedia akan menjamin penglibatan yang berjaya dan selamat dalam aktiviti yang berisiko tinggi. Diperhatikan di Malaysia, kadangkala soal keselamatan terlampau dititikberatkan. Umpamanya tanda "Amaran" di taman permainan kanak-kanak menyebabkan pengguna berasa takut, enggan mencuba dan gagal membezakan cabaran dengan keselamatan.
- *Nilai komunikasi:* Komunikasi berlaku semasa kita menggunakan kemahiran fizikal untuk beraktiviti. Minda kita membantu tingkah laku untuk mengagak dan menduga. Agakan yang tepat atau hampir tepat akan menjadi motivasi kepada tingkah laku seterusnya.
- *Peluang meneroka:* Proses jumpaan dan percubaan berlaku semasa penglibatan atlit dalam pertandingan yang lebih besar. Ambil contoh cara pemain tenis profesional, Andre Agassi – bagaimana pemain ini memilih pakaian. Reka bentuk dan warna pakaian yang digunakan bertentangan dengan tradisi berpakaian pemain tenis sebelum ini. Penerokaan seperti ini walaupun bertentangan dengan tradisi, tetapi mendatangkan kebaikan kepada industri pakaian sukan.

Nilai kegembiraan

- *Cara hidup sihat:* Kesonokan timbul apabila kita menerima sukan sebagai cara hidup sihat sehingga kita cenderung menilai bahawa sukan memberikan banyak pengetahuan dan kemahiran. Pertandingan sukan adalah suasana yang mengasyikkan. Menurut Robert Kretchmer (1994) dalam bukunya *Practical Philosophy of Sport*, "bidang sukan menyumbang pelbagai nilai. Nilai kegembiraan terhasil daripada tingkah laku yang berulang-ulang. Kita cenderung membuat perulangan sebab ia menyeronokkan. Lebih-lebih lagi jika aktiviti tersebut bersifat pendidikan".

- *Kegembiraan berbentuk ujian*: Keadaan yang tidak menentu seperti cabaran ketika menyelesaikan masalah bukan senang dan bukan mustahil. Contohnya mendaki gunung yang tinggi dan curam, menyelam scuba ke dasar lautan dan menghadapi pertandingan catur yang sengit. Ujian yang dilalui memberikan pengalaman menarik dan idea baru.
- *Teknik baru dalam pertandingan*: Kegembiraan bertanding menggunakan teknik baru hasil latihan yang lama mendatangkan rasa puas hati yang amat sangat. Atlet mendapati pencapaiannya lebih baik daripada sebelumnya dan lebih baik daripada orang lain. Menang nasib dalam pertandingan yang sengit juga membanggakan dan mungkin menjadi titik tolak pencapaian yang lebih baik masa depan.
- *Ketenangan dan keghairahan*: Pengalaman penglibatan dalam sukan yang bermakna seperti selepas maraton, pukulan yang tepat (*sweet spot*) dan boleh mengulanginya akan memberikan ketenangan dan menjadi pencapaian peribadi yang istimewa. Penglibatan dalam aktiviti yang menyeronokkan dan dramatik seperti menyusuri pinggir gunung, merentas lautan, merentas gaung dan membuat terjunan bebas dari udara akan mendatangkan nilai keghairahan. Aktiviti ini memerlukan komitmen yang tinggi dan persediaan fizikal dan mental yang mencukupi.

Nilai spiritual

- *Nilai keindahan*: iaitu perasaan menarik selepas berjaya melakukan gerakan gimnastik yang sukar, pertandingan persahabatan sukan dan latihan kumpulan. Keadaan harmoni, berseri, seimbang, pergerakan licin dan tekanan (yang boleh dikawal), semua ini mendekati kedamaian.
- *Bertafakur*: Pada satu-satu ketika ahli sukan menghadapi kesulitan yang amat sangat. Usaha meleraikan halangan boleh dilakukan secara bertafakur. Kesanggupan menentang sesuatu yang mustahil dan memperbaiki kelemahan diri seperti mengawal perasaan secara membina akan meningkatkan keupayaan kawalan diri.
- *Unsur-unsur humor*: Bukan semua orang yang melibatkan diri dalam sukan ingin memburu kemenangan. Sebahagian besarnya sekadar mahu main suka-suka, menjalani latihan, tidak begitu serius, tidak mahu terikat dengan peraturan dan melakukannya secara rekreasi. Aktiviti dilakukan atas

pilihan sendiri sama ada untuk tujuan riadah, bersosial atau untuk membangunkan sukan tradisi. Perasaan humor hasil komunikasi antara peserta adalah perkara biasa dan selalu diharapkan. Yang diutamakan ialah peluang untuk berkomunikasi, berjumpa ahli kumpulan dan bertukar-tukar fikiran secara tidak formal.

Nilai-nilai dalam Sukan

Sukan memberikan sumbangan dalam bentuk kecergasan fizikal. Ahli sukan yang mahir memiliki rangkaian pergerakan fizikal yang fleksibel, pantas, kuat dan mempunyai tubuh lebih segak dan seimbang. Badan menjadi sihat dan cergas kerana sistem kardiovaskular beroperasi dengan sempurna. Keberkesanan sistem tersebut dinilai melalui degupan nadi yang sekata, tekanan darah yang normal, keseimbangan bendalir kimia dalam badan dan sebagainya. Di samping melakukan aktiviti fizikal, ahli sukan sebenarnya sentiasa cuba memahami dan berfikir tentang aktiviti itu. Ini secara langsung mempengaruhi perkembangan kognitif dan membantu atlet menganalisis pertandingan, menilai pihak lawan dan menginterpretasi kekalahan. Ternyata melibatkan diri dalam sukan memerlukan pemikiran yang tinggi dan meminta kita sentiasa berfikir dan kreatif.

Pada dekad 70-an permainan hoki dipertandingkan di padang rumput. Ketika itu India, Pakistan dan Malaysia menguasai takhta hoki dunia. Disebabkan ahli fikir Barat berjaya mencipta *Astroturf*, mereka kini (khususnya Jerman, Belanda dan Australia) mengambil alih takhta sukan tersebut. Ciptaan pakaian khas renang untuk pasukan Australia membantu mereka menguasai sukan renang di Olimpik di Sydney, 2000. Kebolehan berfikir juga membolehkan saintis sukan Amerika Syarikat mencipta pelbagai teknik lompatan dan larian serta taktik menyerang dan bertahan dalam sukan-sukan gelanggang dan padang. Sukan tenis misalnya mengalami evolusi mendadak; kini pemain tidak lagi hanya bertahan di garisan belakang, tetapi sentiasa menukar taktik menyerang di jaring, membuat pukulan menggunakan kekuatan pergelangan tangan dan menguasai etika dan peraturan apabila bertanding.

Tidak dapat dinafikan bahawa kadangkala penglibatan dalam sukan dilihat dan dinilai boleh membawa keburukan. Sukan bermotor dan terjunan udara tidak dipandang menyeronokkan oleh semua orang, sebaliknya dipandang berbahaya dan boleh membawa maut. Rata-rata ibu bapa menyalahkan sukan menyebabkan anak-anak

mereka tidak belajar. Kasut bola, raket badminton, dan pakaian renang kini semakin mahal sehingga tidak mampu atau "tidak wajar" dimiliki oleh anak-anak kampung. Sukan renang menggunakan "seluar kecil" amat memalukan dan apa kata orang kalau memakai seluar pendek untuk bermain bola sepak! Sukan golf dan kriket dikatakan terlalu lama sehingga mengganggu waktu sembahyang! Sukan tinju, gusti dan silat dilihat berbahaya dan menggalakkan pergaduhan. Persoalannya adakah anggapan ini benar? Jika tidak benar, bolehkah kita menafikan masalah "salah anggapan" di atas sebagai penghalang utama pembangunan sukan di Malaysia?

Jika lebih ramai cendekiawan sanggup memberikan perhatian terhadap sukan, sektor ini akan lebih maju, dihormati dan diterima oleh masyarakat. Sudah tiba masanya ahli sukan menambahkan ilmu pengetahuan agar menjadi individu yang lebih mantap dan analitikal serta dapat meyakinkan masyarakat, terutamanya golongan ibu bapa bahawa sukan boleh menjamin kehidupan. Sudah tiba masanya juga komputer dan teknologi tinggi diaplikasi dalam pengurusan pasukan dan dalam acara-acara pertandingan sukan. Perspektif terhadap sukan sentiasa berubah dari zaman ke zaman. Penglibatan dalam sukan tidak lagi hanya dilihat sebagai kegiatan masa lapang dan pertandingan, tetapi juga sebagai suatu cara hidup sihat, menghiburkan dan mendatangkan keuntungan material.

Kesimpulan

Individu tertarik kepada sukan kerana nilai-nilainya. Kepada mereka yang berkemahiran tinggi biasanya nilai yang dicari ialah memenangi sesuatu pertandingan. Bagi mereka yang menjadikan sukan sebagai aktiviti masa lapang, kemenangan hanyalah bonus, tetapi yang lebih penting ialah mereka dapat turut serta, berasa seronok dan berkesempatan dapat mengamalkan cara hidup aktif dan sihat. Di sinilah pentingnya falsafah sukan. Falsafah sukan membantu kita mentafsir sejarah dan menyedari apakah kebijaksanaan di sebalik kita melibatkan diri dalam sukan.

Sejarah telah membuktikan bahawa ekonomi Malaysia seperti sektor pelancongan amat bergantung kepada penganjuran acara-acara sukan seperti Sukan Komanwel, FI dan Le Tour de Langkawi. Kini semakin banyak agensi dan semakin ramai individu yang melibatkan diri dalam sukan secara sepenuh masa. Sektor sukan dijangka menjadi industri yang berkembang maju di Malaysia.

STRUKTUR PENTADBIRAN SUKAN

Pendahuluan

Sukan adalah warisan tradisi Malaysia. Pada zaman awal, kebanyakan aktiviti masa lapang dan permainan tradisional dimainkan secara spontan. Mulai abad ke-19 di bawah penjajahan British aktiviti sukan di negara ini semakin bertambah dan lebih berstruktur. Pada tahun 1880-an British mengasaskan banyak kelab sukan, termasuk kriket dan tenis. Kejohanan olahraga pertama telah dilangsungkan di Pulau Pinang pada 1887 dan pertandingan bola sepak pada 1889. Pada tahun-tahun 1930-an, badminton makin menjadi popular dan menjelang akhir 1940-an sukan di Malaysia ditadbirkan secara lebih berstruktur sehingga membolehkan mereka menyertai pertandingan di peringkat antarabangsa. Buat kali pertamanya Malaysia menjadi johan Piala Thomas pada 1949. Antara 1950–1963 kebanyakan persatuan sukan bernaung di bawah Persekutuan Majlis Olimpik Malaya yang kemudiannya dikenali sebagai Majlis Olimpik Malaysia.

Struktur pentadbiran sukan di Malaysia berubah secara mendadak bermula sebaik sahaja selepas kemerdekaan, 1957. Sehingga kini, pentadbiran dan pengurusan sukan negara ini diselaraskan oleh Kementerian Belia dan Sukan dan Majlis Sukan Negara dengan kerjasama Majlis Olimpik Malaysia dan persatuan-persatuan sukan kebangsaan.

Kementerian Belia dan Sukan

Kementerian Belia dan Sukan adalah agensi pentadbiran pusat bagi sukan dan rekreasi di Malaysia. Bagaimanapun struktur organisasinya telah dibina dalam ruang-lingkup pembangunan belia. Sama ada di peringkat nasional mahupun peringkat negeri, kementerian menggunakan aktiviti-aktiviti sukan dan rekreasi dalam membangunkan kumpulan belia. Dari segi sukan, objektif dan fungsi utama kementerian ini ialah untuk meningkatkan bilangan penyertaan orang ramai dalam aktiviti yang aktif dan sihat melalui kempen-kempen di peringkat negara termasuk "Sukan Untuk Semua" dan

"Malaysia Cergas". Matlamat yang lain ialah untuk mencapai kecemerlangan dalam sukan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa.

Kedudukan Kementerian Belia dan Sukan dalam struktur pentadbiran sukan di Malaysia dapat digambarkan dalam Rajah 3.1.

Rajah 3.1 menunjukkan bahawa Kementerian Belia dan Sukan adalah agensi pusat bagi sukan dan rekreasi di Malaysia. Majlis Sukan Negara, Bahagian Sukan dan Majlis Leisure dan Rekreasi Malaysia (MARFIMA) adalah tiga agensi sokongan utama yang bekerja dalam rangkaian kementerian ini. Majlis Sukan Negara (Sukan Prestasi Tinggi) dan Bahagian Sukan (Sukan Untuk Semua) adalah agensi penyelaras sukan di negara ini. Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Olimpik Malaysia dan semua persatuan sukan bekerjasama dalam operasinya di peringkat kebangsaan dan negeri dalam mengimplementasikan dasar sukan negara.

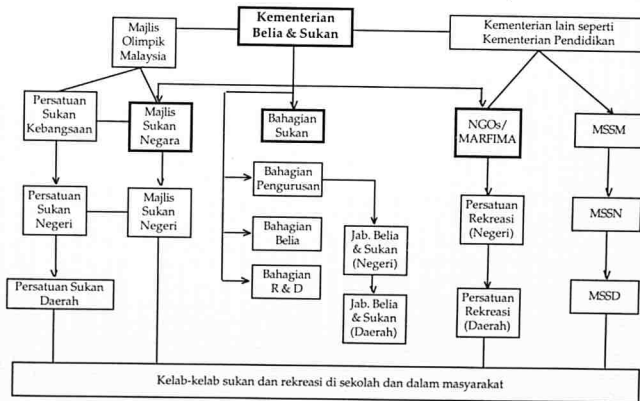
Majlis Olimpik Malaysia

Majlis Olimpik Malaysia (MOM) merupakan sebuah pertubuhan sukan yang dahulunya dikenali sebagai Persekutuan Majlis Olimpik Malaya (*Federation of Malaya Olympic Council-FMOC*). FMOC ditubuhkan hasil rundingan atau mesyuarat antara *Federation of Malaya Amateur Athletic Union* dengan *Federation of Malaya Hockey Union* pada 15 Ogos 1953. FMOC ditubuhkan di bawah Akta Pertubuhan dan diterima oleh Jawatankuasa Olimpik Antarabangsa (IOC), Persekutuan Sukan Komanwel dan Persekutuan Sukan Asia Tenggara. Oleh itu, ia dikenali di seluruh dunia sebagai suatu badan yang menguasai peraturan-peraturan sukan di Malaysia berhubung dengan Pergerakan Sukan Olimpik dan sukan yang tertakluk di bawah naungan IOC, Sukan Komanwel, Sukan Asia dan Sukan Asia Tenggara.

Melalui pengiktirafan IOC, MOM adalah organisasi tunggal di Malaysia yang bertanggungjawab untuk menghantar semua penyertaan ke aktiviti IOC yang lain dan sukan *Multi-Games* di peringkat antarabangsa. Sebagai wakil tunggal, MOM secara automatik menjadi organisasi sukan tunggal negara untuk menentukan taraf ujian kelayakan untuk pemilihan di kejohanan sukan, para atlit dan pegawai.

MOM secara langsung bertanggungjawab melahirkan tokoh-tokoh sukan di Malaysia. Seorang daripadanya ialah Datuk Dr. M. Jegathesan yang bukan sahaja ketokohnya terbilang sebagai atlit (1960an) malahan sebagai pemimpin sukan yang berwibawa.

Rajah 3.1: Kementerian Belia dan Sukan dan struktur pentadbiran sukan Malaysia



Rencana 3.1: TOKOH SUKAN: DATUK DR. M. JEGATHESAN

Datuk Dr. M. Jegathesan telah mendapat pendidikan awal di *Batu Road Primary School*, Kuala Lumpur, pada 1950-1954. Seterusnya pada 1955, beliau melanjutkan pelajarannya ke *Victoria Institution* di Kuala Lumpur. Manakala pada tahun berikutnya, iaitu sekitar 1956-1961, beliau telah memasuki *Anglo-Chinese School*, Singapura. Pada 1962, beliau berjaya melanjutkan pengajian ke peringkat ijazah di *University of Singapore*, sehingga 1967. Seterusnya, beliau melanjutkan pengajian di *Mahidol University*, Bangkok pada 1969 dan *University of London* pada 1970-1971.

Beliau mempunyai pengalaman bekerja yang luas. Beliau berkhidmat di Kementerian Kesihatan sejak 1967 hingga 1998 dan pernah memegang jawatan sebagai Timbalan Ketua Pengarah (Research and Technical Support) dari 1994-1998. Selain itu, beliau juga pernah dilantik sebagai Pengarah Institut Penyelidikan Perubatan, Kuala Lumpur (1988-1994), Ketua Perkhidmatan Makmal di Hospital Umum Kuala Lumpur (1985-1988), Ketua Bahagian Bacteriology dan IMR (1971-1985).

Pada masa yang sama, beliau bergiat aktif menjalankan penyelidikan mengenai jangkitan penyakit dan *Medical Microbiology*, dan hasil daripada penyelidikan tersebut terdapat kira-kira 100 bahan yang berjaya diterbitkan.

Dari 1988 sehingga 1998, beliau begitu aktif melibatkan diri dalam beberapa program yang dianjurkan. Antaranya Pengarah Program Penyelidikan Kesihatan di kementeriannya, ahli kepada *Medical Sector Panel for the National Research Funding Mechanism*, IRPA dan pengerusi kepada MOH's *Research Review and Ethical Committees*, pengerusi dan ahli kepada *Scientific and Technical Advisory Committee* (STAC) untuk program khas pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) berkenaan penyelidikan penyakit-penyakit Tropika (*Tropical Diseases Research* (TDR), Geneva (1995-2001)).

Beliau adalah Penasihat Perubatan kepada UNDP *Affiliated Council for Health Research for Development* di Geneva dari 1988-2000. Beliau juga melibatkan diri dalam promosi *Essential National Health Research* dan banyak membantu membangunkan pengurusan penyelidikan infrastruktur negara.

Di samping itu juga, beliau pernah menjadi Ketua Pegawai, Sistem Hospital Awasan Taraf, *A Health Facilities Consulting Company*, dan Profesor Adjung di Fakulti Kesihatan dan Perubatan, Universiti Putra Malaysia.

Dalam bidang sukan, beliau melibatkan diri secara aktif dan merupakan atlet dan orang Malaysia pertama memenangi pingat emas dalam acara 200m, di Sukan Asia, Jakarta 1962. Semasa Sukan Asia di Bangkok, beliau sekali lagi berjaya memenangi tiga pingat emas dan digelar sebagai *fastest man in Asia*. Dalam Sukan Olimpik pula, beliau merupakan orang Malaysia pertama berjaya ke peringkat separuh akhir dalam acara 200m di Mexico pada 1968. Beliau berjaya mencipta dua rekod kebangsaan, iaitu dalam acara 200m dan 400m yang sehingga kini masih belum dapat dipisahkan oleh mana-mana atlet negara.

Beliau pernah menyandang beberapa jawatan penting dalam pentadbiran sukan negara, antaranya ialah Ahli Majlis dan Pengerusi Jawatankuasa Perubatan dalam *Malaysian Amateur Athletic Association* (Persatuan Atlit Amatur Asia) (1971-1985) serta menjadi Naib Presiden (1985-1989) dan Timbalan Presiden (1989-1995) dalam *Malaysian Association of Sports Medicine*. Beliau turut menjadi Presiden (1975) *Malaysian Association of Veteran Athletes* (Persatuan Atlit Veteran Malaysia), Setiausaha kepada Jawatankuasa Perubatan dalam *International Hockey Federation* (Persatuan Hoki Antarabangsa) pada 1973 hingga 1977. Pada 1970, beliau juga pernah menjadi Penasihat Perubatan kepada Persatuan Bola Sepak Malaysia dan Persekutuan Hoki Malaysia.

Beliau merupakan seorang yang berpengalaman dalam bidang pengurusan sukan dan banyak menyumbang dari segi pengurusan sukan, teknikal dan perubatan. Antaranya terlibat dalam pengurusan *Asian Track and Field Championships*, di Kuala Lumpur pada 1991. Seterusnya beliau membantu dari segi teknikal bagi pasukan Asia di *Athletics World Cup* dan pernah dilantik sebagai Naib Ketua Pasukan Negara ke Sukan Olimpik di Atlanta. Beliau juga kerap kali dijemput sebagai penceramah dalam mana-mana seminar atau kursus yang dianjurkan sama ada di peringkat kebangsaan mahupun antarabangsa.

Kini beliau memegang jawatan sebagai Timbalan Presiden Majlis Olimpik Malaysia dan Pengerusi Jawatankuasa Perubatan. Beliau pernah menjadi pengerusi Majlis Olimpik (1993-1998), Presiden *Malaysian Association of Doping Control Officers* (MASDOCS), Presiden *Tug of War Association of Malaysia*, Naib Presiden *Triathlon Association of Malaysia* (TRIAM), Ahli Majlis *Asian Amateur Athletic Association* (sejak 1986), Ahli Jawatankuasa Perubatan, *International Amateur Athletic Federation*, Pengerusi Jawatankuasa Perubatan, *World Ten Pin Bowling Association*, Ahli Suruhanjaya Perubatan *Commonwealth Games Federation*.

Majlis Sukan Negara

Majlis Sukan Negara (MSN) adalah sebuah Badan Berkanun Kerajaan Malaysia yang ditubuhkan pada 21 Februari 1972 di bawah Akta Majlis Sukan Negara Malaysia, 1971 dan Akta Majlis Sukan Negara Malaysia (Pindaan) 1979.

Kuasa dan tugas-tugas MSN

- Memberi nasihat kepada Menteri berhubung dengan sukan
- Membuat syor kepada Kerajaan dan melaksanakan dasar dan langkah untuk memudahkan kemajuan sukan
- Menggalakkan serta mengambil bahagian dalam perkembangan sukan di dalam dan di luar negara
- Menjalankan penyelidikan dan tinjauan berkenaan dengan sukan
- Mengadakan atau memperbaiki kemudahan-kemudahan sukan

Keanggotaan majlis

Majlis dianggotai oleh tidak lebih daripada 33 ahli dan tidak kurang daripada 26 ahli terdiri daripada wakil tiap-tiap Majlis Sukan Negeri, Majlis Olimpik Malaysia, Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia, Kementerian-kementerian dan orang perseorangan. Pengerusi Majlis ialah Menteri yang bertanggungjawab dengan sukan. Fungsi Majlis ialah memberi nasihat serta menggubal dasar-dasar berkaitan dengan sukan.

Lembaga pengurus

Sebuah badan yang bertanggungjawab ke atas pengurusan hal ehwal Majlis dan dipengerusi oleh Pengerusi Majlis iaitu Menteri Belia dan Sukan. Keanggotaannya terdiri daripada Pengerusi Majlis dan tidak kurang enam dan tidak lebih 10 orang ahli yang dilantik oleh Menteri. Mereka ini terdiri daripada empat orang ahli Majlis, seorang wakil Kementerian Belia dan Sukan, seorang wakil Kementerian Kewangan dan orang perseorangan yang difikirkan layak.

Sumber kewangan majlis

Akta menubuhkan satu Kumpulan Wang Sukan Negara yang ditadbir dan dikawal oleh Lembaga Pengurus. Sumber-sumber kumpulan wang ini ialah daripada:

- Wang diperuntukkan oleh Kerajaan
- Wang pinjaman
- Hasil rancangan dan projek
- Hasil pelaburan atau harta MSN
- Pemberian dan derma

Urusan hal ehwal MSN

Pentadbiran dan pengurusan hal ehwal Majlis diletakkan di bawah sebuah pentadbiran yang diketuai oleh Ketua Pengarah dan pegawai-pegawai serta kakitangan di mana kesemuanya dilantik dan melaksanakan program yang diluluskan oleh Lembaga Pengurus Majlis Sukan Negara Malaysia.

Aktiviti MSN

Sejak 1982, jentera pentadbiran dan pelaksanaan aktiviti Majlis Sukan Negara telah disusun semula dan diperkemaskan. Aktiviti-aktivitinya bertujuan untuk memperbaiki dan mempertingkatkan mutu sukan negara melalui penyelarasan dengan badan-badan pengawal sukan. Antaranya ialah:

a) Bahagian Pentadbiran dan Kewangan

Bahagian ini yang menjadi penyelarasan utama mempunyai tugas-tugas seperti:

- Pentadbiran am
- Latihan kakitangan
- Kewangan
- Menyelaraskan pengurusan Majlis Sukan Negeri dan persatuan-persatuan sukan kebangsaan
- Anugerah sukan negara
- Sukan Malaysia
- Biasiswa sukan sekolah-sekolah

b) Bahagian Kemajuan Sukan

Bahagian ini meliputi unit pembangunan atlet dan pembangunan kejurulatihan dan kepegawaian. Antara program yang dijalankan ialah:

- Program elit
- Program pelapis
- Program bakat
- Pusat cemerlang
- Skim perangsang ahli sukan
- Skim hadiah kemenangan sukan
- Skim perlindungan kecemerlangan sukan
- Skim persijilan kejurulatihan kebangsaan
- Bantuan pakar kejurulatihan
- Skim galakan jurulatih
- Kepegawaian dan pentadbiran

c) Bahagian Penyelidikan Sukan

Bahagian ini berfungsi bukan sahaja sebagai pusat penyebaran maklumat sukan, bahkan juga sebagai pusat sains sukan. Aktiviti-aktivitinya meliputi:

- Mengendalikan sebuah perpustakaan sukan dan sebuah galeri sukan
- Mengumpul, mendokumentasi dan menyebarkan data serta bahan-bahan penerangan yang berkaitan dengan sukan
- Memberi perkhidmatan rawatan, ujian kecergasan, latihan fizikal dan pendidikan kesihatan
- Membuat penyelidikan dan kajian-kajian yang berkaitan dengan perkembangan sukan

d) Bahagian Kemudahan Sukan

Bahagian ini ditugaskan untuk merancang, mengurus, menyelenggara dan melaksanakan kemudahan/kompleks sukan yang sedang dan akan dikelolakan oleh Majlis Sukan Negara. Aktiviti-aktiviti yang dijalankan ialah:

- Memberi kepakaran tentang pengurusan perancangan kemudahan sukan

- Membuat kajian dan perancangan berkenaan dengan kemudahan sukan MSN, khasnya dan kemudahan-kemudahan sukan negara amnya
- Mengurus harta Majlis

Hubungan MSN dengan Bahagian Sukan, Kementerian Belia dan Sukan

MSN ditubuhkan pada 1972, tetapi sejak itu sehingga pertengahan 1981 tugas-tugas MSN telah dilaksanakan oleh Bahagian Sukan Kementerian Belia dan Sukan. Pada dasarnya MSN adalah agensi yang akan melaksanakan segala dasar yang telah ditetapkan oleh Kerajaan melalui Kementerian Belia dan Sukan. Dasar Sukan Negara telah menetapkan bahawa Bahagian Sukan Kementerian Belia dan Sukan menggalakkan program Sukan Untuk Semua dan Majlis Sukan Negara mengendalikan sukan pertandingan di peringkat tinggi.

Hubungan MSN dengan Majlis Olimpik Malaysia

Majlis Olimpik Malaysia (MOM) ialah sebuah organisasi sukan yang menggabungkan kebanyakan Persatuan Sukan Kebangsaan dan MOM ditubuhkan mengikut prinsip Olimpik. Dalam hubungan ini, MOM dianggap sebagai badan penyelaras yang mempunyai kuasa mutlak berkenaan dengan penyertaan negara dalam mana-mana kejohanan antarabangsa yang di bawah naungan Jawatankuasa Olimpik Antarabangsa. Majlis Sukan Negara bekerjasama dan berhubung rapat dengan MOM dalam semua segi pembangunan sukan keseluruhannya. Majlis Sukan Negara memberikan sumbangan kepada MOM bagi membolehkannya melatih dan menghantar kontingen kebangsaan ke kejohanan sukan peringkat antarabangsa.

Hubungan MSN dengan persatuan sukan

Malaysia berpegang kepada prinsip kebebasan bersukan. Oleh yang demikian, setiap jenis sukan mempunyai persatuan di peringkat kebangsaan, negeri dan daerah. Persatuan ini mengadakan program tertentu untuk memajukan sukan dan meninggikan prestasi. Ini selaras dengan tugas dan tanggungjawab Majlis Sukan Negara Malaysia. Justeru, Majlis Sukan Negara bertindak sebagai penyelaras dengan memberikan bantuan dari segi program latihan dan kewangan kepada persatuan sukan kebangsaan. Antara bantuan yang diberi ialah:

- Peruntukan ruang pejabat
- Subsidi elaun kepada setiausaha kerja
- Bantuan latihan dan pendedahan
- Bantuan menyertai pertandingan sukan

Hubungan MSN dengan Majlis Sukan Negeri/Daerah

Akta Majlis Sukan Negara Malaysia, 1971 (pindaan 1979) mewajibkan Majlis untuk menubuhkan Majlis Sukan Negeri di seluruh negara. Penubuhan Majlis Sukan Daerah adalah tanggungjawab Majlis Sukan Negeri. Akta telah menetapkan tujuan tugas dan atur cara penubuhan Majlis-majlis Sukan ini. Sebahagian besar anggota Majlis Sukan Negara adalah wakil-wakil Majlis Sukan Negeri, manakala sebahagian besar anggota Majlis Sukan Negeri terdiri daripada wakil-wakil Persatuan Sukan Amatur Negeri. Begitu juga anggota Majlis Sukan Daerah. Oleh itu Majlis Sukan Negeri dan Majlis Sukan Daerah juga akan menjalankan dasar dan program Majlis Sukan Negara.

Rencana 3.2: DASAR SUKAN NEGARA DAN STRUKTUR PEMBANGUNAN KEMUDAHAN SUKAN DI MALAYSIA

Pengenalan

Penyertaan dalam pelbagai aktiviti sukan dan rekreasi khasnya di negara maju telah bertambah dengan pesatnya. Mulai tahun 60-an dan 70-an beberapa buah negara maju seperti Britain dan Amerika Syarikat telah mencatatkan pertambahan yang pesat dalam penyertaan aktiviti sukan dan rekreasi. Pertambahan ini antaranya disebabkan langkah kerajaan menambahkan kemudahan sukan rekreasi dan juga disebabkan kemajuan yang dicapai dalam bidang ekonomi dan sosial yang mempengaruhi permintaan dan penyertaan dan pembelajaran lain dalam aktiviti sukan dan rekreasi.

Sports In The Community... The Next Ten Years (The Sports Council, 1982) telah menggariskan letusan aktiviti *Outdoor Sports* di Britain pada tahun 1960-an dan 1970-an, terutamanya sukan *adventure* seperti *ski air*, *windsurfing* dan *hang gliding*. Bukti yang diperoleh daripada kajian sosial yang dilaksanakan juga menunjukkan penambahan penyertaan dua kali ganda dalam aktiviti *indoor* yang tersebut di atas ialah disebabkan pertambahan kolam renang awam berbumbung sebanyak 70% dan dewan berbumbung sebanyak 30%.

Perlembagaan dan Dasar Sukan Negara

Perlembagaan Malaysia meletakkan "Sukan" dalam senarai bersama. Ini bermaksud bahawa pembangunan sukan adalah di bawah Kerajaan Persekutuan dan Kerajaan Negeri. Lebih tepat lagi, Kerajaan Persekutuan bertanggungjawab terhadap pembangunan dan kepentingan sukan di peringkat kebangsaan dan di peringkat negeri, sementara Kerajaan Negeri bertanggungjawab terhadap pembangunan sukan di peringkat negeri. Dengan hal demikian, pembangunan berjalan secara selari dengan Kerajaan Persekutuan dan Negeri, melaksanakannya tanggungjawabnya mengikut keutamaan dan program yang ditetapkan oleh agensi masing-masing.

Dasar Sukan Negara telah menggariskan peranan yang perlu dilakukan oleh agensi-agensi kerajaan di peringkat persekutuan dan negeri dalam usaha pembangunan kemudahan sukan, iaitu:

- Kementerian Belia dan Sukan – dikehendaki menyelaraskan perancangan dan pengagihan kemudahan utama sukan serta menyediakan rangka tindakan 20 tahun (*blue print*) kemudahan sukan berasaskan strategi untuk kedua-dua bidang prestasi tinggi dan sukan untuk semua.
- Kerajaan-kerajaan Negeri – bertanggungjawab merancang kemudahan-kemudahan di peringkat negeri dan daerah.
- Pihak Berkuasa Tempatan – digalakkan untuk membangunkan kemudahan-kemudahan sukan. Pihak berkuasa yang bertanggungjawab bagi menyediakan pelan pembangunan bandar-bandar baru. Pembangunan desa dan tata-aturnya hendaklah merangkumi kemudahan-kemudahan sukan.

Malangnya keputusan dan peranan yang digariskan dalam sukan negara belum diberikan perhatian sepenuhnya. Kedudukan kemudahan sukan tidak banyak berubah (kecuali negeri-negeri yang menjadi tuan rumah Sukan Malaysia) walaupun Dasar Sukan Negara diluluskan oleh Kerajaan sejak 1988. Bahkan masih timbul kesamaran tentang peranan dan tanggungjawab beberapa agensi penting dalam pembangunan sukan sehingga mengganggu proses membuat keputusan (*decision making process*) dalam perancangan dan penyediaan kemudahan sukan di seluruh negara.

Keadaan ini berlaku disebabkan tiadanya mekanisme yang tetap atau rasmi yang digunakan sebagai usaha kerajaan mewujudkan suatu bentuk penyelarasan yang lebih menyeluruh tentang dasar

dan perancangan kerajaan pusat dan negeri dalam menyediakan kemudahan sukan.

Penyedia Kemudahan Sukan

Pihak Berkuasa Tempatan ialah "penyedia" atau *provider* kemudahan sukan dan rekreasi awam. Akta Kerajaan Tempatan 1976 (Akta 171) memperuntukkan bahawa Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai kuasa untuk membina, menyelenggara, menyelia dan mengawal taman-taman awam, taman bunga, taman rekreasi, padang permainan, kolam renang, stadium, gimnasium dan kemudahan sukan lain yang serupa serta boleh memajak, memperoleh, menyewakan, menyusun atur dan memajukan tanah untuk digunakan bagi kemudahan rekreasi awam (Seksyen 101, 101 (c) (i) dan (ii)).

Di samping itu dua lagi agensi awam diberi kuasa untuk mengadakan kemudahan sukan dan rekreasi, iaitu Majlis Sukan Negara seperti yang diperuntukkan dalam Akta 29, 1971 Seksyen 4 (2) dan Jabatan Hidupan Liar dan Taman Negara mengikut Akta 226 1980 Seksyen 4.

Agensi kerajaan lain seperti Kementerian Belia dan Sukan, Kementerian Pendidikan, Angkatan Tentera dan Polis Diraja Malaysia dan agensi-agensi lain yang berkaitan bukanlah sebagai "penyedia" atau *provider*. Kemudahan sukan yang disediakan bertujuan untuk menjalankan program masing-masing seperti aktiviti sukan di kalangan murid sekolah di bawah Kementerian Pendidikan, Program Latihan Belia dan Sukan di bawah Kementerian Belia dan Sukan.

Perkembangan menarik yang sedang berlaku ialah bahawa beberapa agensi swasta mempunyai kecenderungan dan kesungguhan dalam mengadakan kemudahan atau kompleks sukan masing-masing. Antara agensi swasta yang telah mengadakan kemudahan sukan ialah Maybank, Petronas, Bank Simpanan Nasional, Matsushita dan Renong.

Sukan Malaysia juga telah memberi kesan penting terhadap pembangunan kemudahan sukan, khususnya kemudahan sukan utama (*major built facility*). Sarawak, Johor, Perak dan Pahang telah membelanjakan antara RM80.0 juta hingga RM150.0 juta untuk mengadakan kemudahan sukan masing-masing. Sukan-sukan baru atau sukan yang belum maju di peringkat negeri seperti gimnastik, angkat berat, menembak, *lawn bowl* dan renang telah memperoleh kemudahan masing-masing dan seterusnya memberi

peluang kepada negeri-negeri untuk menggalak dan membangunkan sukan berkenaan. Sesungguhnya Sukan Malaysia telah berjaya menggerakkan Kerajaan Negeri mengadakan kemudahan sukan di peringkat negeri. Sungguhpun perkembangan ini masih tertumpu kepada kemudahan sukan utama dan berlaku di sekitar ibu negeri, namun kecenderungan itu dapat melambangkan kesungguhan dan kemampuan kerajaan negeri dalam mengadakan kemudahan sukan. Adalah diharapkan kerajaan-kerajaan negeri akan meluaskan usaha pembangunan kemudahan sukan dan rekreasi ke peringkat daerah dan mukim atau di kawasan yang dianggap sebagai *special need areas* dalam suatu program jangka panjang dan dilaksanakan secara berterusan.

Peruntukan Undang-Undang

Di Malaysia tidak ada agensi kerajaan yang diberikan kuasa mandatori (*mandatory power*) oleh mana-mana akta untuk mengadakan kemudahan sukan dan rekreasi. Peruntukan undang-undang yang diberi kepada Pihak Berkuasa Tempatan, Jabatan Hidupan Liar dan Taman Negara, Majlis Sukan Negara adalah bersifat "kuasa membolehkan" atau "*permissive powers*". Akta-akta tersebut ialah:

- Akta 171, Akta Kerajaan Tempatan, 1976 yang memperuntukkan di bawah Bahagian XII, Kuasa-kuasa Tambahan Pihak Berkuasa Tempatan bahawa sesuatu Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai kuasa bagi melakukan, berdiri, menyenggara, menyelenggara, memprolehi dan memajukan kemudahan sukan termasuk taman awam, padang permainan, taman permainan kanak-kanak dan kawasan rekreasi "awam".
- Akta 29, Akta Majlis Sukan Negara 1971, memperuntukkan bahawa "Majlis mempunyai kuasa melakukan segala perkara yang mustahak dan munasabah atau bersangkutan dengan menjalankan tugas-tugasnya, mengambil bahagian atau membantu...dalam mengadakan atau memperbaiki kemudahan-kemudahan sukan...Seksyen 4(2) (d)).
- Akta 226, Akta Taman Negara 1980 memperuntukkan bahawa tujuan penubuhan Taman-taman Negara antara lain "...memajukan pendidikan, kesihatan, nilai estetik dan rekreasi orang ramai." (Seksyen 4)
- Akta A933, Akta Perancang Bandar dan Desa (Pindaan) 1995 memperuntukkan, Pihak Berkuasa Tempatan memastikan tanah lapang diadakan "mengikut pelan-pelan susun atur yang diluluskan" (Seksyen 22 (b) (h)).

Kuasa "membolehkan" atau "*permissive*" membawa maksud bahawa agensi-agensi berkenaan "do not have a duty to prove the services or facilities..." Kuasa itu juga bersifat *voluntary* atau bergantung kepada kehendak atau kemahuan pihak-pihak berkenaan sahaja. Usaha mengadakan kemudahan sukan banyak bergantung kepada keupayaan kewangan, senarai keutamaan, *political will*, minat pimpinan organisasi dan komitmen terhadap mana-mana acara besar atau *major event*. Usaha mengadakan kemudahan sukan dan rekreasi akan dipengaruhi keperluan yang dijangka (*felt needs*) atau keperluan ciptaan (*created needs*) ataupun keperluan palsu (*false needs*). Dalam banyak hal "*felt needs are limited by the individual knowledge and perception of available recreation and leisure service opportunity*" (Torkildsen, 1982).

Difahamkan bahawa Jabatan Perancang Bandar dan Desa Semenanjung ada mengeluarkan Panduan Piawaian Kemudahan Sukan dan Rekreasi Awam untuk kegunaan pihak-pihak berkuasa tempatan. Walau bagaimanapun panduan piawaian tersebut akan banyak bergantung kepada peruntukan yang terkandung dalam Akta Perancang Bandar dan Desa. Peruntukan dalam Seksyen 22 (5) (h) (Akta A 933) akta tersebut di atas hanya memastikan kawasan lapang diadakan mengikut pelan susun atur yang diluluskan. Akta tersebut tidak menetapkan piawai luas kawasan lapang yang disediakan bagi tiap-tiap kawasan yang dimajukan. Jumlah luas, kedudukan dan bentuk kawasan lapang akan diluluskan atau ditetapkan berasaskan tiap-tiap permohonan yang dikemukakan.

Walaupun bagaimanapun difahamkan bahawa Pihak Berkuasa Tempatan menggunakan amalan supaya peruntukan sebanyak 10% kawasan lapang perlu disediakan bagi tiap-tiap kawasan yang dibangunkan untuk perumahan. Beberapa kelemahannya ialah:

- Peraturan tersebut menyatakan menyediakan kawasan lapang sahaja. Kemudahan yang lebih bergantung kepada Pihak Berkuasa Tempatan apabila menimbangkan pelan yang dikemukakan oleh pemaju.
- Peruntukkan 10% tidak sesuai bagi kawasan *high rise residence* atau kawasan flat perumahan kerana luas penduduk kawasan yang dibangunkan lebih kecil, tetapi kepadatan penduduk tinggi.
- Peruntukkan 10% juga terhad kepada kawasan lapang (*open space*) sahaja. Ini berbeza dengan padang permainan (*play-ground*). Panduan piawaian oleh beberapa negara yang

dibincangkan di atas menggunakan padang permainan sebagai kemudahan asas.

Kawasan-kawasan lapang yang disediakan oleh pemaju perumahan juga didapati sering terbiar tanpa penyelenggaraan. Salah satu sebab utama ialah tiada peraturan arahan yang seragam bagi menetapkan bahawa semua kawasan lapang yang perlu disediakan diserahkan kepada Pihak Berkuasa Tempatan. Masih banyak kawasan lapang di bawah Pihak Berkuasa Tanah Negeri atau masih di atas nama pemaju, terutamanya perbadanan kemajuan negeri.

Kedudukan Kemudahan Sukan Awam

Kajian yang dijalankan oleh Majlis Sukan Negara pada 1982 mendapati bahawa daripada 83 buah Majlis Daerah seluruh negara yang memberikan maklumat tentang kemudahan sukan yang disediakan didapati mempunyai 203 padang permainan (bola sepak, hoki dan ragbi), 167 gelanggang tenis dan 20 kolam renang sahaja. Berasaskan jumlah tersebut, nisbah kasar jumlah bagi tiap-tiap jenis kemudahan sukan yang disediakan ialah satu padang permainan bagi 45,833 penduduk, satu dewan bagi 55,713 penduduk, satu kolam renang bagi 465,204 penduduk dan satu gelanggang tenis bagi 62,434 penduduk.

Nisbah ini jauh lebih rendah daripada piawai yang digunakan oleh beberapa negara, iaitu:

Bil	Jenis Kemudahan	Singapura	Kanada, England, Jerman Barat
1	Padang permainan	14,000	3,000 – 15,000
2	Kolam Renang	30,000	5,000– 50,000
3	Dewan Sukan Berbumbung	30,000	2,000– 50,000

Pelan struktur Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (1980) menjelaskan bahawa "Nisbah kawasan lapang ketika ini ialah 0.4 hektar (1 ekar) bagi setiap 1,000 penduduk, iaitu berasaskan jumlah penduduk sebanyak 1,036,000 dan jumlah kawasan lapang seluas 428 hektar (1057 ekar) dalam 1980. Sekiranya

kawasan lapang persendirian dan terhad seperti Kelab Golf DiRaja Selangor, Kelab Lumba Kuda Selangor dan Kelab Polo, serta kawasan-kawasan lapang yang terbiar ditolak daripada jumlah besar ini, maka peruntukan yang sebenar hanyalah tinggal 0.2 hektar (0.5 ekar) bagi tiap-tiap seribu penduduk. Nisbah ini amat rendah berbanding dengan peruntukan 2-3 hektar (5-7 ekar) bagi seribu penduduk seperti yang sering diamalkan di negara-negara Barat. Malahan setengah-tengah kajian perancangan tempatan telah menyarankan "nisbah 1.6-4 hektar (4-10 ekar) bagi setiap penduduk (Dewan Bandaraya Kuala Lumpur).

Berasaskan nisbah piawai iaitu 1 ekar: 1000 keadaan tersebut akan menjadi serius lagi apabila penduduk Kuala Lumpur bertambah menjadi 2.2 juta orang pada 2000 (anggaran Dewan Bandaraya Kuala Lumpur). Kiraan tersebut tidak mengambil kira keperluan kemudahan kolam renang, dewan sukan berbumbung dan gelanggang sukan seperti tenis, bola tampar dan lain-lain yang juga perlu disediakan mengikut amalan negara maju.

Oleh itu berpandukan piawai kemudahan sukan yang disediakan, Bandaraya Kuala Lumpur sedang menghadapi kekurangan kemudahan sukan yang amat serius dan memerlukan pelan pembangunan kemudahan sukan dan rekreasi yang tersendiri memandangkan bandar raya mempunyai tanah yang terhad. Kemudahan sukan yang berasaskan *indoor* dan tidak memerlukan tanah yang luas atau yang boleh disediakan dalam bangunan tertentu boleh menjadi tonggak kepada pelan pembangunan kemudahan sukan di bandar raya Kuala Lumpur.

Pengalaman yang sedang dialami oleh Dewan Bandaraya Kuala Lumpur harus menjadi teladan kepada dewan-dewan atau majlis perbandaran yang sedang pesat membangun. Perancangan untuk menyediakan kemudahan sukan dan rekreasi yang mencukupi bagi tempoh jangka panjang perlu disediakan segera. Kemudahan sukan yang terkandung dalam pelan struktur tiap-tiap Pihak Berkuasa Tempatan yang disediakan hendaklah merangkumi kawasan yang akan terlibat dalam proses pembangunan jangka panjang. Kaedah ini akan menentukan distribusi kemudahan sukan dapat diagihkan segera menyeluruh mengikut perkembangan jumlah penduduk bagi sesuatu tempat atau kawasan.

Satu lagi perkara penting yang perlu ditekankan ialah kemudahan sukan yang disediakan oleh Pihak-pihak Berkuasa Tempatan atau oleh Kementerian Belia dan Sukan atau di sekolah-sekolah ialah

untuk menampung pelbagai aktiviti sosial seperti perhimpunan atau perjumpaan, kebudayaan dan kesenian, pertunjukan dan lain-lain. Pendeknya kemudahan yang disediakan tidak berasaskan keperluan mengadakan aktiviti sukan, tetapi bersifat pelbagai guna dan hampir 95% penggunaan dewan adalah untuk aktiviti sosial.

Tambahan lagi kemudahan yang disediakan tidak lagi dapat memenuhi keperluan program atau sistem latihan atlet prestasi tinggi yang memerlukan penggunaan kemudahan di antara 5-6 jam sehari dan dengan jumlah selama 5-6 hari seminggu. Ringkasnya negara ini memerlukan kemudahan khas yang dibina di seluruh negara supaya boleh digunakan untuk latihan dan pertandingan dan kemudahan tersebut perlu mempunyai alat kelengkapan latihan khas dan digunakan sepenuh masa di samping mengadakan kemudahan sukan dan rekreasi awam.

Pengurusan Perkhidmatan Kemudahan Sukan

Sukan adalah salah satu aktiviti ekonomi perkhidmatan (*service economy*). Perkhidmatan dapat diertikan sebagai *"those seperately identifiable, essentially intangible activities which provide want-satisfaction"*. Perkhidmatan ini berasaskan aktiviti atau institusi. *"Provide use without ownership"*. Oleh itu ciri-ciri penting bagi aktiviti di bawah perkhidmatan ialah tidak dapat dilihat sukar diasing, *heterogeneity*, mudah luntur dan tidak boleh digunakan atau dipunyai. Pandangan pengguna terhadap perkhidmatan atau kemudahan disediakan oleh pelbagai pihak dalam satu masa adalah berlainan (*different ways*). Motif pembelian perkhidmatan adalah berbentuk instrumental di mana perkhidmatan itu merupakan *"means to an end"* ataupun sebagai *"expressive"*, iaitu perkhidmatan yang diperlukan *"is an end in itself"*. Di samping itu, pengeluaran dan penggunaan perkhidmatan pada sesuatu masa adalah boleh dikatakan sebagai aktiviti yang berlaku secara serentak.

Pada keseluruhannya perkhidmatan dalam aktiviti sukan dan rekreasi diberi berasaskan *"people to people"*. Masalah utama dalam menyediakan aktiviti atau kemudahan sukan dan rekreasi ialah untuk mengekalkan kualiti perkhidmatan secara berterusan dan perkhidmatan yang disediakan boleh ditiru dan diubahsuai oleh pihak lain yang menyediakan perkhidmatan atau kemudahan yang sama.

Dengan perkataan lain pengurusan kemudahan sukan dan rekreasi bukan lagi setakat menyelenggara dan menguruskan sewaan oleh pengguna. Pada amnya prinsip pengurusan kemudahan sukan adalah sama dengan amalan dan prinsip pengurusan yang diamalkan bagi lain-lain bidang yang memerlukan tindakan seperti pemrograman, pemasaran, peletakan harga, dan promosi.

Oleh yang demikian penyediaan kemudahan sukan awam hendaklah mengambil kira ciri-ciri keselesaan, keadaan sekeliling yang menarik dan yang lebih penting ialah dapat memenuhi kehendak pengguna. Objektif menyediakan kemudahan sukan bukan semata-mata untuk memenuhi objektif sosial, tetapi dapat mengimbangi objektif kewangan untuk menampung perbelanjaan penyelenggaraan dan seterusnya menyediakan perkhidmatan yang bermutu.

Konsep menyediakan kemudahan sukan yang khusus, iaitu hanya boleh digunakan bagi satu-satu jenis sukan atau untuk pertandingan atau latihan sukan sahaja patut dihindarkan. Pengalaman Kanada mengubahsuaikan semua kemudahan sukan bagi Sukan Olimpik di Montreal (1976) kepada yang lebih pelbagai guna dan fleksibel supaya dapat digunakan di antara 200-300 hari setahun perlu diambil perhatian untuk mengadakan kemudahan sukan di negara ini.

(Nota: Rencana ini disesuaikan dari tulisan Mohd Zaki Ab. Rahman, 1997).

Pihak Berkuasa Tempatan

Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) terdiri daripada majlis-majlis daerah, majlis-majlis perbandaran dan dewan-dewan bandar raya. Pihak Berkuasa Tempatan berperanan menyelia, memaju dan meningkatkan kemudahan sukan dan rekreasi di dalam kawasannya. Bidang tugas ini telah diperuntukkan di dalam Akta Kerajaan Tempatan 1976 (Akta 171) iaitu "untuk melakukan segala perkara yang perlu atau yang bermanfaat kepada keselamatan, kesihatan dan kesenangan awam" (Seksyen 101 (v)).

Pihak Berkuasa Tempatan bertanggungjawab memajukan dan membangunkan komuniti melalui penyediaan dan peningkatan kemudahan sukan dan rekreasi. Peranan ini adalah kuasa tambahan di samping kuasa obligatorinya yang dijelaskan di dalam Akta

Kerajaan Tempatan. Pihak Berkuasa Tempatan boleh terlibat di dalam penyediaan kemudahan sukan seperti membina stadium, kolam renang, padang permainan, gelanggang permainan, tempat terbuka untuk individu dan masyarakat berekreasi seperti taman permainan kanak-kanak, taman bunga atau taman awam dan dewan serbaguna.

Aktiviti sukan dan rekreasi dapat menyumbang ke arah pengkayaan kualiti kehidupan, kesejahteraan, perolehan kemahiran, kreativiti dan rasa kejayaan. Menjadi tanggungjawab PBT untuk menggalakkan penyertaan para belia dan keluarga dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Organisasi ini adalah pihak berkuasa yang berada paling hampir dengan masyarakat. Dari segi struktur pentadbiran sukan di Malaysia, PBT adalah saluran paling akhir untuk melaksanakan dasar sukan negara dan di sinilah trend aktiviti belia dikembangkan dan bertapak.

Jika dibandingkan dengan negara-negara maju seperti Jerman dan Kanada, peranan PBT dalam sukan di negara ini masih terhad. Di sini kita masih fokus terhadap peranan asas seperti menyediakan kemudahan elektrik, air, jalan raya dan pembersihan sampah. Walaupun tugas membangunkan komuniti dan menyediakan kawasan tempat tinggal yang sejahtera menjadi tujuan utama, namun PBT di Malaysia masih cenderung dengan tugas penguatkuasaan dan pengurusan isu-isu pelesenan. Tugas mewujudkan kesejahteraan komuniti seperti menganjurkan program kecergasan dan sukan hanya dilakukan sekali-sekala dalam bentuk karnival. Tidak dinafikan ada di kalangan PBT yang lebih aktif dan lebih lengkap kemudahan sukannya seperti Dewan Bandaraya Kuala Lumpur berbanding PBT di luar bandar. Satu daripada sebabnya ialah pengurusan PBT di Malaysia sangat bergantung kepada kerajaan pusat, terutamanya dari segi peruntukan kewangan.

Rencana 3.3: PERANAN PIHAK BERKUASA TEMPATAN DALAM SUKAN

Pengenalan

Akta Kerajaan Tempatan 1976 (Akta 171) telah memberikan kuasa tambahan kepada Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) untuk membangun, memaju dan meningkatkan kemudahan sukan dan rekreasi bagi faedah penduduk di kawasan masing-masing.

Akta Kerajaan Tempatan – Seksyen 101(c)

Petikan peruntukan yang berkaitan adalah seperti berikut:

- (i) Membina, menyenggara, menyelia dan mengawal taman awam, taman bunga, esplanade, taman rekreasi, padang permainan, taman permainan kanak-kanak, tempat terbuka, tempat bercuti, kolam renang, stadium, akuarium, gimnasium, pusat masyarakat dan bilik makan dan minum.
- (ii) Memajak, memperolehi, menyewakan, menyusun atur, memajukan, melengkapkan, menyenggara dan menanam pokok di tanah bagi maksud digunakan sebagai taman awam, taman bunga, esplanade, taman rekreasi, padang permainan kanak-kanak, tempat terbuka, tempat bercuti, kolam renang, stadium, akuarium, gimnasium dan pusat masyarakat dan mendirikan di atasnya astaka, bilik rekreasi atau bilik makan atau bangunan-bangunan lain.
- (iii) Menanggung penyenggaraan atau memberi sumbangan kepada tanggungan menyenggara taman awam, kebun bunga, esplanade, taman rekreasi, padang permainan, taman permainan kanak-kanak, tempat terbuka, tempat cuti, kolam renang, stadium, akuarium, gimnasium, pusat masyarakat dan pertubuhan atau institut khairat agama, pendidikan, sosial atau kebajikan.
- (iv) Menyenggara atau memberi sumbangan kepada penyenggaraan bangunan atau tempat bersejarah dan memperolehi mana-mana tanah, bersama dengan bangunan atau tidak, bagi maksud atau berkaitan dengan mengadakan tanah awam, kebun bunga, esplanade, taman rekreasi, padang permainan, taman permainan kanak-kanak, tempat terbuka, tempat bercuti dan seumpamanya.

Jelas daripada Akta di atas, Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai kuasa yang sangat penting dan mampu untuk menyediakan kemudahan prasarana sukan dan rekreasi di negara ini.

Jabatan Perancangan Bandar dan Desa Malaysia mendapati kemudahan sukan dan rekreasi yang ada sekarang tidak mencukupi bagi menampung keperluan penduduk. Kemudahan sukan yang disediakan oleh Pihak Berkuasa Tempatan jauh lebih rendah berbanding dengan jumlah penduduk mengikut piawaian Kementerian Belia dan Sukan dan piawaian Jawatankuasa Olimpik Jerman (DOG-Edisi Ketiga 1976) (kedua-dua piawaian ini tidak banyak berbeza). Secara kasarnya piawaian yang digunakan oleh Kementerian Belia dan Sukan dan (DOG) adalah

lebih kurang 3.5 meter persegi ruang sukan sepenuhnya bagi setiap orang.

Ia disesuaikan pula dengan faktor seperti kepopularan sesuatu jenis sukan, kemudahan sukan yang sedia ada, peluang mengambil bahagian secara berkumpulan, adanya tanah dan sumber kewangan serta kesesuaian fizikalnya. Pada masa ini kemudahan sukan yang sedia ada di kawasan Pihak Berkuasa Tempatan di negara kita pada keseluruhannya masih kurang, iaitu di bawah 1 meter persegi bagi setiap orang. Majlis Sukan Negara melaporkan kemudahan sukan yang disediakan oleh Pihak Berkuasa Tempatan dan Kementerian Pendidikan masih belum cukup bagi orang ramai bergiat aktif dalam aktiviti sukan.

Didapati terdapat perbezaan yang ketara dari segi taburan kemudahan sukan yang disediakan oleh Pihak Berkuasa Tempatan di antara negeri yang maju dengan kurang maju. Di Kelantan dan Kedah secara berbandingnya kurang mempunyai kemudahan dewan yang sesuai yang boleh menampung lebih satu gelanggang permainan. Jika dibandingkan dengan negeri yang lebih maju seperti Selangor dan Perak, bilangan dewan dan penduduk adalah pada nisbah 1:64,210 (Selangor) dan 1:36,500 (Perak).

Jumlah kemudahan sukan berbanding dengan jumlah penduduk di Malaysia pada masa kini adalah seperti berikut:

1 padang bola sepak	:	20,000 penduduk
1 dewan serba guna	:	20,000 penduduk
1 kolam renang	:	50,000 penduduk
1 gelanggang tenis	:	5,000 penduduk

Berdasarkan data di atas nyata sekali kemudahan sukan dan rekreasi di negara ini termasuk bandar-bandar besar adalah masih belum mencukupi.

Masalah Yang Dihadapi Pihak Berkuasa Tempatan

Mengikut Akta Kerajaan Tempatan 1976, Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai kuasa untuk merancang, membina, menyelenggara, mengawal, memajak, memperoleh, menyewakan, menyusun atur dan memajukan kemudahan sukan dan rekreasi di kawasan masing-masing. Namun begitu Pihak Berkuasa Tempatan menghadapi masalah untuk melaksanakan tanggungjawab tersebut, terutamanya sekali majlis daerah yang tidak mempunyai hasil yang mencukupi lantaran menghadapi

masalah kewangan, kekurangan kakitangan, peralatan dan lain-lain bagi menyediakan dan meningkatkan kemudahan sukan tersebut. Kebanyakan Pihak Berkuasa Tempatan hanya menyediakan kemudahan sukan berkos rendah seperti padang bola sepak, padang hoki, gelanggang tenis, badminton, bola tampar, bola jaring dan pingpong. Terdapat juga Pihak Berkuasa Tempatan yang telah membina dan menyenggara padang golf seperti Majlis Daerah Cameron Highlands, Tapah, Kuala Kangsar. Di samping Majlis Daerah Baling dan Manjung yang mempunyai *putting green* dan *driving range* sendiri. Kemudahan ini dibina menggunakan peruntukan sendiri. Di samping itu, Pihak Berkuasa Tempatan juga terpaksa mengambil alih tugas penyelenggaraan beberapa kemudahan sukan yang disediakan oleh agensi lain seperti pemaju perumahan dan kerajaan negeri. Keadaan ini boleh membebankan Pihak Berkuasa Tempatan kerana peruntukan bagi tujuan penyelenggaraan terhad.

Kajian Kes

Majlis Perbandaran Kuala Terengganu (MPKT)

MPKT diberi kuasa menguruskan, menjaga dan menyenggara enam buah kemudahan sukan yang telah dibina oleh Kerajaan Negeri, iaitu:

1. Stadium Nasiruddin Shah
2. Stadium Tertutup Negeri
3. Kolam Renang
4. Padang Hoki Polygrass
5. Kompleks Tenis Hiliran/Batas Baru
6. Dewan Tunku

Hasil yang didapati daripada penggunaan/sewaan kemudahan ini berjumlah RM188,397 (1993) dan RM192,451 (1994), manakala untuk belanja mengurus, MPKT membelanjakan RM480,128 (1993) dan RM574,734 (1994) di samping belanja penyelenggaraan sebanyak RM179,751 (1993) dan RM273,588 (1994). Didapati jika dikira kemudahan pengurusan kemudahan sukan ini sebagai suatu pusat kos (*cost center*) yang tersendiri, MPKT mengalami defisit sebanyak RM471,482 (1993) dan RM655,871 (1994).

Dewan Bandaraya Ipoh

Dewan Bandaraya Ipoh (DBI) telah menyediakan 10 kemudahan sukan dan rekreasi yang besar. Penduduknya, mengikut Banci Penduduk 1991 adalah seramai 382,633 orang. DBI agak bernasib baik kerana kebanyakan kemudahan yang besar adalah dibina

oleh Kerajaan Negeri. DBI hanya mengurus dan menyelenggara kemudahan sahaja seperti Stadium Indera Mulia, Stadium Azlan Shah, Stadium Perak dan Kompleks renang, squash, tenis dan badminton. Hasil yang didapati daripada Stadium, Kompleks Sukan dan Kolam Renang adalah sebanyak RM560,240 (1991) dan RM683,525 (1992). Manakala dari segi perbelanjaan mengurus serta penyelenggaraan pula ialah berjumlah RM554,800 (1991) dan RM603,200 (1992). Seramai 80 orang kakitangan DBI terlibat dalam penyelenggaraan kemudahan sukan ini. Dari segi emolumen sahaja, DBI membelanjakan RM430,800 (1991) dan RM458,200 (1992).

Majlis Perbandaran Shah Alam dan Majlis Perbandaran Petaling Jaya

Majlis Perbandaran Shah Alam (MPSA) (kini dikenali sebagai Majlis Bandaraya Shah Alam) dan Majlis Perbandaran Petaling Jaya (MPPJ) adalah dua Pihak Berkuasa Tempatan yang menguruskan kawalan kediaman satelit yang padat serta mempunyai sebilangan besar penduduk yang bersosioekonomi tinggi. Dengan terdapatnya banyak kawasan kilang di kedua-dua Pihak Berkuasa Tempatan ini, bertambahlah pula permintaan kepada sukan dan rekreasi.

Kebanyakan kilang dan pemilik firma dagangan mengamalkan kerja lima hari seminggu. Dengan adanya masa lapang ini, luang masa yang ada akan diisi dengan bersukan dan rekreasi, terutama di kalangan remaja. MPSA dengan bilangan penduduknya seramai 181,733 (1994), menguruskan dan menyelenggara 42 taman permainan dan akan diserahkan lagi oleh Perbadanan Kemajuan Negeri Selangor (PKNS) sebanyak 21 lagi di kawasan rumah pangsanya di bawah konsep "pengurusan bersama". Bagi permainan yang menggunakan gelanggang seperti badminton, sepak takraw, bola tampar, bola jaring dan tenis, terdapat sebanyak 117 gelanggang dan sebanyak 13 padang bola yang perlu diselenggara oleh MPSA. Untuk menyelenggara kesemua padang permainan dan kemudahan rekreasi, MPSA membelanjakan sebanyak RM76,000 untuk gelanggang permainan dan RM30,000 untuk padang bola setiap satu dalam setahun. Manakala penyelenggaraan padang permainan di Taman Tasik Shah Alam sahaja memakan belanja sebanyak RM70,000 (1993) dan RM140,000 (1994).

Di dalam kawasan MPPJ dengan bilangan penduduknya seramai 320,849 (1994), kemudahan sukan jenis gelanggang termasuk yang diadakan di dalam Dewan Serbaguna adalah 25

gelanggang badminton, sembilan gelanggang tenis, 10 gelanggang squash. MPPJ juga mengendalikan 14 padang bola sepak, sebuah padang ragbi, sebuah padang hoki "astroturf" serta lapan padang bola jaring. Kos penyelenggaraan bagi membaiki Kompleks Sukan, Balairaya dan Dewan Sivik bagi 1992 dan 1993 adalah sebanyak RM300,000, manakala bil utiliti untuk Kompleks Sukan, Balairaya dan Dewan Sivik sebanyak RM290,000.

Berdasarkan maklumat di atas dapat dirumuskan bahawa Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai banyak halangan dalam usahanya untuk menyediakan kemudahan sukan dan rekreasi untuk kemudahan awam. Terdapat juga pemaju perumahan yang tidak menyerahkan kemudahan sukan yang dibina kepada Pihak Berkuasa Tempatan dan penyelenggaraan ini dibuat sendiri oleh pemaju berkenaan. Keadaan ini berlaku kerana tidak ada peraturan yang mewajibkan pemaju menyerahkan kemudahan sukan tersebut kepada Pihak Berkuasa Tempatan untuk diselenggarakan. Syarat kepada pemaju supaya membina kemudahan sukan adalah tidak seragam antara Pihak Berkuasa Tempatan dan terdapat banyak Pihak Berkuasa Tempatan yang tidak mengenakan syarat ini.

Ketidakteraturan penyelenggaraan kemudahan sukan oleh pejabat daerah, pihak pemaju dan Kementerian Belia dan Sukan adalah kerana tiadanya penyelarasan perancangan dan pelaksanaan kemudahan sukan. Keadaan ini menyebabkan kemudahan sukan yang dilaksanakan tertumpu di bandar-bandar besar dan hanya meliputi bidang sukan tertentu sahaja.

Kemudahan Pihak Berkuasa Tempatan Lain

Majlis daerah juga tidak ketinggalan di dalam menyediakan kemudahan sukan ini. Majlis Daerah Cameron Highlands dan Majlis Daerah Kuala Kangsar menyelenggara padang golf. Majlis Daerah Tapah telah membina padang golfnya sendiri. Selama dua tahun pertama, mulai September 1985 di atas daya usaha Majlis Daerah Tapah sendiri, satu usaha gotong royong telah diadakan melibatkan pihak majlis, pihak polis dan tujuh buah syarikat telah menukar satu kawasan hutan, paya dan tanah yang diterokai secara haram untuk pertanian menjadi satu padang golf sembilan lubang.

Majlis Daerah Tapah mendapat semua hasil yuran masuk, yuran bulanan (50% ditolak kepada kelab), *green fee* dan sewa kantin. Penyelenggaraan padang golf dan bangunan kelab ditanggung oleh Majlis Daerah Tapah. Hasil padang golf ini ialah RM42,260

(1993) dan RM76,075 (1994), manakala pengurusan untuk gaji kakitangan dan penyelenggaraan ialah dalam lingkungan RM60,000 setahun. Kelab ini mempunyai ahli seramai 400 orang termasuk ahli luar, dengan yuran masuk RM1,200 (bukan pegawai kerajaan) dan RM600 (pegawai kerajaan). *Green Fee* dikenakan sebanyak RM30 sekali main (sembilan lubang). Majlis Daerah Manjung juga telah membina sebuah *driving rangenya* di Lumut dan penyelenggaraan diswastakan.

Cadangan

Pihak Berkuasa Tempatan sewajarnya memberikan tumpuan untuk membangunkan kawasan pantai, hutan lipur dan sungai dengan kemudahan sukan dan rekreasi. Kemudahan sukan dan rekreasi yang patut disediakan ialah seperti trek, berbasikal, jogging, *jungle tracking*, gelanggang permainan, kemudahan sukan air, peralatan sukan untuk disewa, tempat penginapan dan tapak perkhemahan. Kemudahan yang disediakan ini boleh digunakan oleh semua lapisan masyarakat tidak kira umur, jantina, keadaan sosial dan ekonomi atau kebudayaan setempat. Ini adalah sesuai dengan Dasar Sukan Untuk Semua, iaitu menggalakkan penyertaan yang lebih luas dan bukan semata-mata untuk pertandingan di peringkat kebangsaan atau antarabangsa sahaja. Dengan cara ini, Pihak Berkuasa Tempatan dapat menarik lebih ramai penduduk dan juga pelancong mengunjungi tempat berkenaan dan seterusnya dapat melahirkan kesedaran di kalangan masyarakat tentang pentingnya kesihatan yang boleh dipupuk melalui kegiatan fizikal dan sukan.

Boleh dikatakan kesemua Pihak Berkuasa Tempatan membina dan menyenggara taman permainan kanak-kanak dan taman bunga. Terdapat juga Pihak Berkuasa Tempatan yang telah menyediakan trek untuk berjoging ataupun *par course* untuk kegiatan sukan massa. Pembinaannya banyak bergantung pada peruntukan Persekutuan, sumbangan pihak swasta ataupun Pihak Berkuasa Tempatan itu sendiri. Pihak Berkuasa Tempatan mendapat sumber pembiayaan Kerajaan Persekutuan melalui Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan atau Kementerian Kebudayaan Kesenian dan Pelancongan. Dalam konteks taman rekreasi ini, kos setiap projek tidak begitu mahal jika dibandingkan dengan pembinaan stadium, kolam renang ataupun dewan serba guna yang menelan belanja berjuta-juta ringgit.

Pihak Berkuasa Tempatan tidak mendapat peruntukan khusus untuk membiayai kemudahan sukan daripada Rancangan Ma-

laysia Kelima (1986-1990) dan Rancangan Malaysia Keenam (1991-1995). Unit Perancang Ekonomi (Jabatan Perdana Menteri) berpendapat bahawa kemudahan sukan ini adalah di bawah tanggungjawab Kementerian Belia dan Sukan. Semua permohonan Pihak Berkuasa Tempatan untuk membina kemudahan sukan seperti dewan serba guna (kecuali di Sri Manjung dan Teluk Batik Majlis Daerah Manjung) telah ditolak. Begitu juga dengan permohonan menaikkan taraf stadium seperti Stadium Bandaraya Pulau Pinang, Majlis Perbandaran Pulau Pinang atau kompleks permainan, gelanggang dan padang bola sepak telah ditolak. Apa yang terjadi, Pejabat Belia dan Sukan Negeri tidak mengemukakan projek yang dikenal pasti oleh Pihak Berkuasa Tempatan kerana ini adalah bidang tanggungjawab Pihak Berkuasa Tempatan itu sendiri. Tugas Kementerian Belia dan Sukan dan Pejabat Belia dan Sukan Negeri dianggap sebagai promoter utama sukan untuk kedua-dua pembangunan sukan individu yang kompetitif dan sukan massa.

Pihak swasta juga memainkan peranan penting menyediakan kemudahan sukan dan rekreasi seperti kompleks renang, bowling, squash, badminton, tenis, golf dan lain-lain. Pihak swasta menggunakan peruntukan kewangan sendiri membina kemudahan tersebut. Peranan yang dimainkan oleh pihak swasta ini adalah lebih tertumpu di bandar besar kerana pasarannya dan jenis sukan yang ada kaitan dan berfaedah kepada mereka.

Kesimpulan

Tanggungjawab penyediaan kemudahan sukan dan rekreasi hendaklah sama-sama dipikul, bukan sahaja oleh kerajaan dan persatuan sukan, malahan menjadi tanggungjawab sektor swasta seperti pemaju perumahan. Adalah dicadangkan kemudahan sukan dan rekreasi diwastakan kepada pemaju perumahan atau dilaksanakan secara usahasama adalah pendekatan yang lebih menjimatkan. Pembahagian kos (*cost sharing*) bagi penyediaan kemudahan sukan wajar digalakkan dan suatu formula pembahagian kos boleh digubal. Setiap tugas penyelenggaraan kemudahan sukan dan rekreasi yang diserahkan kepada Pihak Berkuasa Tempatan perlulah disertakan dengan peruntukan kewangan yang mencukupi. Sistem tajaan dan penswastaan boleh difikirkan untuk tujuan penyediaan dan penyelenggaraan kemudahan sukan dan rekreasi.

Di samping itu juga, kemudahan sukan dan rekreasi yang tidak mampu dimajukan atau diselenggarakan oleh Pihak Berkuasa Tempatan hendaklah diserahkan kepada pihak swasta atau

badan-badan sukan melalui konsep *time sharing* atau diswastakan pengurusan sepenuhnya supaya dapat dinikmati bersama-sama oleh ketiga-tiga pihak termasuk orang awam. Bagi mengatasi masalah kewangan adalah baik diwujudkan sebuah Tabung Amanah Pembangunan Kemudahan Sukan dan Rekreasi bagi membiayai pembangunan kemudahan sukan dan rekreasi utama di seluruh Malaysia.

Akhir sekali, Pihak Berkuasa Tempatan mempunyai tanggungjawab yang besar dalam pembangunan sukan di negara ini. Peranan ini menjadi semakin penting, terutamanya dalam usaha untuk melahirkan masyarakat yang sihat, tahan lasak, berdaya saing dan bersatu padu untuk meninggikan imej negara di samping melaksanakan tanggungjawab sosialnya kepada masyarakat dan seterusnya untuk menuju Wawasan 2020. Pihak Berkuasa Tempatan perlu menyahut cabaran ini dan seterusnya mengambil langkah-langkah positif sesuai dengan Dasar Sukan Negara.

Majlis Sukan Universiti-Universiti Malaysia (MASUM)

Pada 1981, Gabungan Universiti-universiti Malaysia (GUM) telah ditubuhkan. Universiti Sains Malaysia (USM) telah dilantik sebagai sekretariat pertama GUM. Pada asalnya GUM bertujuan menganjurkan program sukan di kalangan pelajar institusi pengajian tinggi sahaja. Peranannya kemudian berkembang dengan penglibatan dalam kejohanan-kejohanan luar daripada batasan kampus seperti Sukan Malaysia (SUKMA) dan Kejohanan Universiti-Universiti ASEAN (UNIVERSAIDE).

Gabungan Universiti-Universiti Malaysia kemudiannya ditukarkan menjadi Majlis Sukan Universiti-Universiti Malaysia (MASUM). MASUM dianggotai oleh semua Institusi Pengajian Tinggi Awam di Malaysia. Antaranya ialah Universiti Malaya (UM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Universiti Sains Malaysia (USM), Universiti Islam Antrabangsa Malaysia (UIAM), Universiti Utara Malaysia (UUM), Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), Universiti Malaysia SABAH (UMS), dan Universiti Teknologi Mara (UiTM) dan beberapa keahlian baru.



"Pengerusi Jawatankuasa Teknikal MASUM (2003), En. Afizal Abu Othman sedang menjalankan bengkel/latihan dalaman"

Berikut disenaraikan urutan perkembangan dan kegiatan MASUM:

- 1974 Sukan di kalangan kakitangan universiti tempatan dimulakan oleh beberapa orang pegawai sukan tempatan dengan diasaskan oleh Lim Hock Han.
- 1975 Sukan di kalangan pelajar diadakan dengan beberapa permainan sahaja pada mulanya. Aktiviti berjalan secara beransur-ansur melibatkan dua fasa: satu di Pulau Pinang dan satu lagi di Kuala Lumpur. Kebanyakan permainan dipertandingkan setelah dibincangkan secara *ad hoc* sahaja. Perbelanjaan diagihkan sama rata di kalangan universiti.
- 1981 ASEAN Universities Sports Council (AUSC) telah ditubuhkan. Malaysia telah menyertai Sukan Universiti ASEAN setelah mendapat undangan melalui Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (Kementerian Pendidikan).

- 1982 Sukan Universiti ASEAN kali pertama telah diadakan di Chiangmai, Thailand. Universiti Sains Malaysia (USM) dilantik sebagai sekretariat pertama Gabungan Universiti-universiti Malaysia.
- 1982 Sukan Universiti ASEAN ke-2 diadakan di Jakarta, Indonesia. USM masih lagi menjadi sekretariat GUM.
- 1983 Sekretariat Majlis Sukan Universiti Malaysia telah berpindah dari USM ke Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).
- 1984 Sukan Universiti ASEAN ketiga telah diadakan di Kuala Lumpur, Malaysia.
- 1985 Sekretariat Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) diambil alih oleh Universiti Malaya (UM). MASUM bergabung dengan Federation International Du Sport Universitaire atau FISU.
MASUM menyertai World University Games yang telah diadakan di Kobe, Jepun. Kontingen MASUM terdiri daripada lapan orang peserta dan pegawai.
- 1986 Sukan Universiti ASEAN keempat diadakan di Singapura.
- 1987 Sekretariat Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) berpindah dari UM ke Universiti Pertanian Malaysia (UPM).
MASUM menyertai World University Games di Zagreb, Yugoslavia.
- 1988 Jawatankuasa Teknikal dan Pembangunan MASUM dibentuk menyertai Sukan Malaysia (SUKMA) ke-2 buat kali pertama.
Sukan Universiti ASEAN kelima diadakan di Pattaya, Thailand.
- 1989 Sekretariat Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) berpindah dari UPM ke Universiti Teknologi Malaysia (UTM).
MASUM menyertai Presiden Cup atas jemputan Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM) buat kali pertama.
- 1990 Ahli-ahli MASUM menjalani kursus Perancangan Strategik di Rumah Rehat Pontian, Johor dari 3 hingga 7 Mac 1990. MASUM menyertai SUKMA ketiga di Kuching, Sarawak,
MASUM menyertai Sukan Universiti ASEAN di Bandung, Indonesia.

- 1991 Sekretariat Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) dari UTM ke Universiti Teknologi Malaysia (UiTM). MASUM menyertai SUKMA keempat di Johor Bahru. Peserta MASUM, Kok Kak Hock dipilih sebagai olahragawan SUKMA.
- 1992 MASUM menjadi tuan rumah Sukan Universiti ASEAN ke-7 yang diadakan di Kompleks Sukan Universiti Teknologi Malaysia (UiTM).
- 1993 MASUM telah menganjurkan seminar: Bengkel ke Arah Peningkatan Pencapaian MASUM – Strategi dan Pembangunan ke Arah Abad Ke-21 di Langkawi, Kedah.
- 1994 Dalam jangkamasa ini, seperti biasa universiti-universiti awam 2002 di Malaysia secara bergilir-gilir menganjurkan Pesta Sukan MASUM.
- 2003 Fasa terakhir pertandingan antara Universiti Malaysia dianjurkan oleh Universiti Utara Malaysia (UUM), Sintok Kedah pada 16-22 Oktober.

Kekuatan MASUM

- Dengan adanya MASUM, pertandingan-pertandingan peringkat antara universiti dapat dianjurkan dan diselaraskan. Dengan itu, atlet-atlet universiti dapat mengukur dan mempertingkatkan tahap kecemerlangan masing-masing.
- Mendapat undangan ke kejohanan peringkat kebangsaan – melalui penglibatan dalam kejohanan peringkat yang lebih tinggi MASUM memberi peluang dan pendedahan kepada atlitnya. Di samping itu nama MASUM dapat diketengahkan melalui penyertaan ini.
- Pengiktirafan sebagai badan sukan – penyertaan MASUM di Sukma kedua telah menunjukkan bahawa MASUM mula mendapat pengiktirafan daripada badan-badan sukan kebangsaan, lebih-lebih lagi daripada Majlis Sukan Negara (MSN).
- Mempunyai kepakaran – para pegawai sukan universiti mempunyai sijil kejurulatihan dan pengadilan yang diperakui. Dengan itu MASUM telah menjadi sumber rujukan atau bantuan kepada agensi/pertubuhan yang memerlukan kepakaran.
- Mendapat sokongan peribadi Menteri Pendidikan dan Menteri Belia dan Sukan – komitmen yang ditunjukkan oleh kedua-dua menteri terhadap kemajuan MASUM memang tidak dapat

dinafikan, banyak permohonan bantuan daripada MASUM telah diluluskan oleh kedua-dua kementerian.

- Mendapat sokongan Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Sukan Negara dan Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia – dengan adanya wakil daripada KBS, MSN dan MSSM ini di dalam MASUM, menunjukkan bahawa MASUM mendapat sokongan daripada badan sukan yang tertinggi dalam negara. Diharapkan MOM juga turut menyokong MASUM.
- Kemudahan sukan – walaupun MASUM tidak mempunyai kemudahan sukan tersendiri, kemudahan sedia ada di IPT sudah cukup canggih, secara terkumpul, kemudahan sukan MASUM terangkum dalam suatu rangkaian.

Kekangan MASUM

- Sumber kewangan terhad – sumber utama tabungan MASUM ialah bayaran caruman daripada universiti. Daripada caruman inilah MASUM bergerak. MASUM juga memohon sumbangan daripada pihak kerajaan bila perlu menyertai atau mengendalikan program sukan di peringkat antarabangsa. Permohonan tajaan daripada badan swasta kurang mendapat sambutan.
- Kepakaran yang terhad – memang tidak dinafikan bahawa ahli MASUM dan pegawai universiti mempunyai sijil kejurulatihan, pengadilan dan pengurusan sukan. Namun tahap sijil tersebut perlu dipertingkatkan untuk membolehkan mereka ini memanfaatkan sains sukan seperti psikologi, fisiologi, biomekanik dan sebagainya kepada atlet MASUM.
- Tidak ada material yang terbaik dalam Universiti – sumber utama atlet MASUM ialah atlet telah “sedia ada”, iaitu sebelum memasuki universiti lagi. Memang terdapat atlet cemerlang di peringkat MSSM. Namun tidak semuanya meneruskan pengajian mereka di universiti.
- Kelemahan sistem pendidikan universiti – semua universiti mempunyai objektif yang sama, iaitu menekankan “kecemerlangan akademik”. Kegiatan lain menjadi kurang penting lalu diberi penekanan yang sedikit sahaja. Jadual peperiksaan adakalanya bertembung dengan jadual pertandingan.
- Kurang mendapat sokongan swasta – Bahawa Program MASUM kurang mendapat sokongan media cetak dan elektronik. Sokongan media cetak dan media elektronik ini amat penting bagi menonjolkan MASUM kepada masyarakat umum.

- Pegawai MASUM kurang pendedahan – sebagai bandingan, setiap cuti semester, MSSM menganjurkan beberapa kursus sukan seperti dalam bidang pengadilan dan kejurulatihan. Hasilnya jurulatih MSSM lebih terkini kepakarannya. Hal seperti ini tidak berlaku pada MASUM.

Perkembangan terkini MASUM

Dasar Sukan Negara dengan jelas menyatakan bahawa peranan IPT khususnya MASUM penting untuk menggalakkan aktiviti sukan di institut pengajian tinggi. Sebagai tindakan awal, Majlis MASUM sementara akan diwujudkan di Universiti Putra Malaysia (UPM) yang akan menjalankan peranan dan tanggungjawab sehingga Majlis MASUM diwujudkan pada 1 Jun 2005. Sebuah pejabat sementara dan tujuh orang kakitangan akan diwujudkan untuk menjalankan operasi pada 1 Jun 2003.

Kakitangan Majlis MASUM terdiri daripada seorang Pengarah, tiga (3) Pegawai Sukan dan tiga (3) Pegawai Sokongan yang dilantik secara pinjaman daripada universiti-universiti atau secara kontrak. Belanja mengurus, emolumen dan bajet pembangunan sukan adalah di bawah pengurusan Universiti Putra Malaysia. Peruntukan kewangan disalurkan oleh Kementerian Pendidikan.

Diharap Majlis MASUM dapat diwujudkan secara tetap dan berstatus badan berkanun yang mempunyai struktur serta akan beroperasi pada 1 Jun 2005. Sebagai sebuah badan berkanun, MASUM perlu mempunyai kuasa-kuasa yang berkaitan dengan pelantikan, kewangan dan pembangunan.

MASUM dari sejarahnya telah bergabung dengan badan Sukan Antarabangsa seperti Persekutuan Sukan Universiti Antarabangsa (FISU), Persekutuan Sukan Universiti ASIA (AUSF) dan Majlis Sukan Universiti ASEAN. Melalui ahli gabungan ini program-program sukan khususnya sukan prestasi tinggi dapat dilaksanakan untuk melahirkan atlet bertaraf antarabangsa.

MASUM mempunyai peranan sama dengan badan-badan sukan universiti di luar negara seperti Amerika Syarikat dan negara-negara maju lain. Walau bagaimanapun, wujud perbezaan peranan Majlis MASUM dengan Majlis Sukan Negara Malaysia dari segi:

- Prasarana Sukan – MASUM boleh menggunakan prasarana sukan di universiti-universiti untuk menjalankan program sukan.

- R & D – Universiti mempunyai kepakaran untuk menjalankan penyelidikan sukan yang boleh membantu dalam kemajuan sukan Negara.

Oleh itu Jemaah Menteri telah mempertimbangkan dan meluluskan untuk menubuhkan sebuah badan berkanun di atas nama Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) mulai 1 Jun 2005.

Majlis Sukan Sekolah Malaysia

Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) ditubuhkan pada bulan Februari 1958 dan diberi nama sebagai Majlis Sukan Sekolah-sekolah Persekutuan Malaysia. Pada 1968, setelah Kementerian Pelajaran mengambil alih pentadbiran Majlis, majlis itu dinamakan MSSM. Tujuan MSSM ialah:

- Untuk menggalakkan, memajukan, memelihara dan mengatur aktiviti sukan dalam semua Majlis Sukan Sekolah-sekolah Negeri di Malaysia.
- Untuk mengelola dan menjalankan semua aktiviti permainan dan sukan Majlis Sukan Sekolah-sekolah antara negeri dan di peringkat antarabangsa.
- Untuk mengelola dan menjalankan kursus-kursus bagi jurulatih sekolah dan latihan pusat bagi para atlit sekolah di peringkat kebangsaan.
- Untuk menyelaraskan segala peraturan dan undang-undang pertandingan permainan dan sukan di peringkat sekolah, negeri dan kebangsaan.
- Untuk memajukan dan meninggikan taraf sukan keseluruhannya di Malaysia dengan berdasarkan tujuan-tujuan di atas.

Dalam struktur Kementerian Pendidikan, MSSM berada di bawah bidang kuasa pentadbiran Bahagian Sukan. Dari segi sejarahnya sejak merdeka, MSSM menjadi agensi tunggal yang dipertanggungjawabkan menjalankan sukan di kalangan pelajar sekolah. Mulai 1995, penstrukturan semula Kementerian Pendidikan dibuat dan Bahagian Sukan diberikan tanggungjawab lebih besar untuk menguruskan Sukan Untuk Semua dan kokurikulum di peringkat kebangsaan, sementara MSSM diberi tanggungjawab khusus memajukan sukan pertandingan dan program pembangunan bakat di seluruh negara.

Dalam usaha ini MSSM menganjurkan 17 jenis permainan yang dipertandingkan di peringkat kebangsaan iaitu:

Badminton	Gimnastik Artistik	Ragbi
Bola Jaring	Gimrama	Renang
Bola Keranjang	Hoki	Sepak Takraw
Bola Sepak	Kriket	Sofbol
Bola Tampar	Olahraga	Tenis
Pingpong		Catur

MSSM juga bekerjasama dengan pesatuan-persatuan sukan peringkat kebangsaan dalam penganjuran sukan bagi kumpulan umur MSSM dan bagi permainan yang tidak dipertandingkan oleh MSSM di peringkat kebangsaan seperti squasy, perahu layar optimis, golf dan seni mempertahankan diri seperti silat olahraga dan taekwando. MSSM seterusnya bekerjasama dengan Bahagian Sukan Kementerian Belia dan Sukan dan Majlis Sukan Negara dalam perancangan dan pelaksanaan program seperti Program Bakat Kebangsaan, Program Bakat Negeri, Program Tunas Cemerlang dan Biasisiwa Sukan.

MSSM juga telah memberi peluang kepada pelajar-pelajar untuk menyertai kejohanan di peringkat ASEAN, Asia dan Antarabangsa yang bertujuan meningkatkan daya saing dan juga menambahkan pengalaman bertanding di peringkat antarabangsa. MSSM adalah anggota Majlis Sukan Sekolah-sekolah ASEAN semenjak 1978 dan sembilan jenis permainan dipertandingkan di peringkat sekolah-sekolah ASEAN seperti berikut:

Badminton	Bola Keranjang
Olahraga	Sepak Takraw
Pingpong	Tenis
Bola Tampar	Renang
Gimnastik Artistik & Gimrama	

Di peringkat Asia, MSSM mengambil bahagian dalam kejohanan bola sepak anjuran Persekutuan Bola Sepak Sekolah-sekolah Asia (ASFF) dan dalam permainan lain anjuran Persekutuan Sukan Sekolah-sekolah Asia (ASSF) yang baru ditubuhkan pada 1992 seperti permainan badminton (1992), pingpong (1993) dan bola keranjang (1994). Kejohanan peringkat antarabangsa lain yang disertai oleh MSSM ialah Kejohanan Olahraga "Little Athletics" B.13 tahun, B. 14 tahun dan Bawah 15 tahun di Perth, Australia Barat. Kejohanan Olahraga Tiga Penjur B. 14 tahun dan B. 15 tahun di antara Australia Barat, Singapura dan Malaysia dimulakan pada 1992 dengan Malay-

sia menjadi tuan rumah pertama bagi acara-acara olahraga, gimnastik artistik, gimrama dan renang.

MSSM seterusnya mengadakan perhubungan dua hala dengan negara tertentu bagi bergilir-gilir mengadakan lawatan sambil bertanding bagi pelajar-pelajar seperti dengan Australia Barat dalam permainan bola sepak B. 16 tahun. Pada 1993, persetujuan telah dicapai untuk mengadakan hubungan dua hala dalam permainan hoki dengan India. Dari semasa ke semasa MSSM juga melayani lawatan pasukan dari luar negara untuk mengadakan perlawanan persahabatan seperti Australia, New Zealand, Amerika Syarikat, Taiwan, Sri Lanka, Thailand dan Singapura.

Bagi permainan-permainan yang tidak mempunyai pertandingan peringkat antarabangsa yang terancang, MSSM juga memberi peluang kepada pasukan permainan berkenaan secara bergilir-gilir mengadakan lawatan dan perlawanan persahabatan dengan negara-negara jiran seperti Singapura dan Thailand.

Bagi meningkatkan taraf kepakaran di kalangan guru dari segi kejurulatihan, kepegawaian, teknik dan pengurusan sukan, MSSM menganjurkan kursus-kursus tahunan dengan setiap kursus diperuntukkan purata RM5,000 (1993). Program kejurulatihan yang terbesar dan menyeluruh adalah melibatkan permainan bola sepak dipelopori oleh Persatuan Bola Sepak Malaysia. MSSM juga memberi peluang kepada pegawai dan guru yang layak untuk diberikan pendedahan dan meningkatkan kepakaran mereka dengan dihantar menghadiri kursus, seminar dan simposium di luar negara.

Pelbagai skim insentif dan galakan juga diadakan oleh MSSM bagi pelajar-pelajar yang berbakat dan cemerlang dalam bidang sukan seperti Biasiswa Yang Dipertua MSSM bagi pelajar-pelajar Sekolah Menengah Rendah di bawah 15 tahun bernilai RM1,000 seorang untuk 10 orang pelajar setiap tahun. Melalui bantuan dan sumbangan Syarikat Nestle (M) Sdn. Bhd. MSSM menganjurkan Anugerah Putera dan Puteri Sukan MSSM/MILO, Anugerah Khas dan Anugerah Tunas Harapan bagi pelajar-pelajar. Pada 1993, MSSM telah mendapat bantuan dan kerjasama Persekutuan Hoki Malaysia untuk melaksanakan skim biasiswa hoki bagi pelajar-pelajar yang berbakat dalam permainan hoki.

Dalam perancangan seterusnya, MSSM sedang melaksanakan program untuk memperluas, memperkembang dan memperbanyakkan permainan bagi pelajar-pelajar sekolah rendah seperti bola tampar mini, kriket kancil, ragbi mini dan softball mini.

Selaras dengan perkembangan dan kemajuan pesat sukan di negara ini, MSSM telah diminta untuk memasukkan beberapa

permainan termasuk seni mempertahankan diri dalam programnya supaya permainan tersebut dapat diperluaskan dan diperkembangkan di kalangan pelajar sekolah. Antara permainan tersebut ialah *squasy*, lumba basikal, ekuin, perahu layar optimis dan *soft tennis*. Kemungkinan besar permainan berikut juga akan diminta untuk dipertimbangkan dan dimasukkan ke dalam program MSSM: memanah, golf, *lawn bowls*, renang berirama (*synchronized swimming*), bowling dan tinju.

MSSM akan terus mencungkil bakat atlet di sekolah dan melahirkan atlit-atlit berpotensi untuk negara. Sokongan daripada agensi-agensi sukan seperti MSN dan MOM terutamanya dari segi bantuan kepakaran akan menjamin kualiti atlit yang dilahirkan. Akhir sekali, sokongan masyarakat membolehkan MSSM melahirkan atlet yang berkualiti secara berterusan.

Kesimpulan

Semua agensi sukan yang dinyatakan di atas adalah jentera penggerak yang saling bekerjasama, berperanan mengimplementasikan Dasar Sukan Negara. Walaupun setiap agensi bertanggungjawab secara langsung terhadap kementerian masing-masing, namun aktiviti mereka menuju arah yang sama, iaitu memajukan sukan negara. Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Sukan Negara dan Majlis Olimpik Malaysia adalah tiga agensi utama yang menyelaraskan kalendar sukan tahunan dan program pembangunan sukan di Malaysia ini. Sementara Pihak Berkuasa Tempatan, MASUM dan MSSM adalah tiga agensi dasar yang menentukan kejayaan pembangunan sukan di peringkat akar umbi.

BIDANG-BIDANG AKADEMIK SUKAN

Pendahuluan

Sukan sebagai jurusan akademik masih baru di Malaysia. Pada zaman British hanya pendidikan jasmani diperkenalkan sebagai kurikulum sekolah, sedangkan sukan seperti bola sepak, badminton dan olahraga dibangunkan sebagai aktiviti pertandingan dan kegiatan luar bilik darjah. Bidang sukan kini semakin maju dan peranannya bertambah penting dalam masyarakat. Ilmu, penyelidikan dan pangkalan data tentang sukan amat diperlukan bagi membantu pembentukan dasar dan rancangan pembangunan sukan. Sejak sedekad yang lalu, sukan diterima sebagai disiplin akademik di universiti tempatan. Pengajian sains sukan berkait rapat dengan disiplin akademik yang lain seperti pengurusan, sosiologi, psikologi, kecergasan fizikal, anatomi dan fisiologi, dan biomekanik. Sebahagian besar universiti di Malaysia menempatkan pengajian sains sukan di bawah bidang pendidikan. Ada di antaranya menggabungkan sains sukan dengan kurikulum rekreasi, pelancongan, pendidikan dan pengurusan.

Bab ini akan memberi tumpuan kepada bidang-bidang pengajian sukan yang utama dan penilaian tentangnya dari beberapa perspektif akan dibuat dalam Bab Lima dan Enam.

Pengurusan Sukan

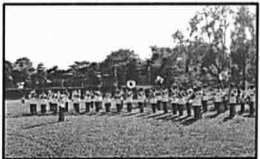
Pengurusan sukan wujud dalam pelbagai bentuk dan tujuan. Era profesional sukan sekarang ini sangat mengutamakan pengurusan yang cekap dan berkesan. Pengurus pertandingan dan acara sukan yang besar memerlukan ilmu pengetahuan pengurusan sukan, latihan dan pengalaman yang berterusan. Sukan di Malaysia hanya akan maju jika aspek pengurusan di peringkat kementerian, majlis sukan dan persatuan-persatuan sukan dalam masyarakat diperkemas dan dipertingkatkan kualitinya.

Secara operasinya pengurusan bermaksud "mencari cara" dan "menyelesaikan kerja melalui orang lain". Secara formal pengurusan didefinisikan sebagai suatu proses mengendalikan sumber fizikal dan manusia dalam suatu organisasi dengan merancang, mengorganisasi, memimpin dan mengawal untuk menghasilkan produk atau perkhidmatan yang diperlukan pelanggan sehingga objektif organisasi tercapai. Pengurusan sukan adalah proses mencari cara menentukan tanggungjawab dan mengendali sumber fizikal dengan mengatur rancang, bertindak selaras, mendorong dan mengawal perjalanan pergerakan sukan bagi mencapai objektif organisasi.

- **Aturancang:** menentukan garis kasar perancangan dan asas pengurusan sukan.
- **Bertindak selaras:** Ini berkaitan dengan pembahagian kerja kepada individu dan kumpulan. Kerja perlu diteliti dan dilaksanakan betul, bersama dan dengan penuh tanggungjawab.
- **Dorongan:** Dorongan/motivasi ini bertujuan mengekal dan meningkatkan moral di kalangan pekerja. Motivasi diperoleh melalui komunikasi aktif, penghargaan dan kebajikan.
- **Pengawalan:** Menyelia perjalanan kerja dan menilai hasilnya yang sebenar berbanding apa yang dirancang. Pelaksanaan tugas dan kemajuannya direkod untuk disemak dan diperbaiki.

Fungsi pengurusan

Empat fungsi pengurusan yang utama ialah merancang, mengorganisasi, memimpin dan mengawal. Terdapat beberapa fungsi pengurusan sokongan seperti membuat keputusan, menguruskan hal ehwal kakitangan, sentiasa berkomunikasi dan memberi motivasi. Empat fungsi utama pengurusan diperjelaskan dalam Rajah 4.1 di bawah:



"Pengurusan acara sukan memerlukan pengurus acara yang cekap, yang dapat merancang, mengorganisasi mengetahui jawatankuasa dan membuat pemantauan"

Rajah 4.1: Empat Fungsi Pengurusan

Merancang	Mengorganisasi	Memimpin	Mengawal	Matlamat organisasi yang telah dinyatakan
...melibatkan proses menetapkan matlamat, mengenal pasti strategi dan membina perancangan untuk menyelaraskan aktiviti.	...melibatkan proses menentukan tugas yang perlu dilakukan, bagaimana untuk dilakukan dan siapa yang akan bertanggungjawab.	...melibatkan proses mempengaruhi tenaga kerja dengan cara berkomunikasi, memberi motivasi dan menyelesaikan isu-isu berkaitan tingkah laku pekerja.	...melibatkan proses pemantauan aktiviti, menilai pencapaian, membandingkan dengan tahap "standard", dan mengambil tindakan jika perlu – untuk memastikan kerja dijalankan sebagaimana dirancang	

Rencana 4.1: PENGURUS DAN PENGURUSAN YANG BERJAYA

Kemahiran yang tinggi lagi menyeluruh dan jelas dengan peranan yang perlu dijalankan menentukan kejayaan seseorang pengurus dan pengurusannya. Secara asas pengurus harus memiliki tiga kemahiran, iaitu kemahiran teknikal, kemahiran kemanusiaan, dan kemahiran menguasai konsep. Tiga peranan utama pengurus ialah menguruskan kakitangan (*interpersonal*), menyampaikan maklumat (*informational*) dan membuat keputusan (*decisional*).

Pengurusan yang berjaya diukur daripada operasi pengurusan yang produktif. Produktiviti sangat bergantung kepada kecekapan dan keberkesanan pengurusan. Kecekapan adalah usaha memperoleh sejumlah hasil yang maksimum daripada penggunaan sumber paling minimum – melakukan kerja dengan betul (*doing things right*). Keberkesanan ertinya berjaya menyelesaikan kerja dan mencapai objektif organisasi – melakukan kerja yang sepatutnya (*doing the right things*).

Kecekapan (Alat)

Penggunaan
Sumber

Berjimat

Keberkesanan (Hasil)

Pencapaian
Matlamat

Objektif terbaik

Pengurusan berusaha untuk berjimat dalam penggunaan sumber (kecekapan) dan berjaya mencapai objektif organisasi (keberkesanan)

Pengurus bertanggungjawab menyeimbangkan “keberkesanan” dan “kecekapan” pengurusan. Jika keberkesanan terlalu ditekankan, kerja akan selesai, tetapi sumber yang terhad dibazirkan. Jika kecekapan terlalu diberi penekanan, kerja mungkin tidak selesai kerana sumber yang sedia ada tidak digunakan sepenuhnya. Dengan itu keseimbangan antara keberkesanan dengan kecekapan perlu untuk memastikan kerja selesai (objektif tercapai) dan sumber yang terhad digunakan sepenuhnya.

Di Malaysia, Tan Sri Elyas Omar boleh diterima sebagai “model” pengurus sukan yang berjaya. Pengurusan dan kepimpinannya mencerminkan keupayaan dan kewibawaannya. Banyak bukti kejayaan sukan seperti menjuarai Piala Thomas 1992 dan kejayaan Pasukan Bola Sepak Kuala Lumpur; pembinaan kemudahan dan kompleks sukan Kuala Lumpur; yang menunjukkan Tan Sri Elyas seorang pengurus yang mahir lagi kreatif dalam menggunakan sepenuhnya sumber manusia dan fizikal dengan berkesan dan cekap ke arah memenuhi objektif organisasinya.

Sosiologi Sukan

Sosiologi didefinisikan sebagai kajian saintifik tentang struktur dan proses sosial dalam masyarakat. Sosiologi sukan adalah kajian fungsi sukan dalam masyarakat. Setiap masyarakat mempunyai struktur dan kumpulan manusia yang senantiasa mengalami proses perubahan. Secara mikro, sosiologi sukan memberikan perhatian kepada individu

dan pertalian individu itu dengan sesuatu kumpulan dalam organisasi sukan. Sebagai contoh, satu kajian sosiologi boleh dijalankan terhadap pemain-pemain hoki, dan pertalian pemain itu dengan jurulatih mereka dalam sistem pengurusan Persatuan Hoki Malaysia. Dari perpektif sosiologi, sukan juga dilihat sebagai suatu institusi sosial – organisasi keseluruhan sukan – yang di dalamnya terkandung kumpulan kecil seperti penglibatan “keluarga” dan kumpulan besar seperti “rakan muda”, wanita, warga tua atau penglibatan sukan di kalangan anggota kerajaan (MAKSAK). Organisasi sukan ini sentiasa berubah dan dipengaruhi ejen-ejen sosialisasi seperti keluarga, sekolah, rakan sebaya dan media massa.

Kajian sosiologi sukan ini penting untuk menyediakan maklumat tentang siapa (individu dan agensi) yang melibatkan diri dalam sukan? Apakah peranan mereka? Mengapakah mereka melibatkan diri dan berperanan sedemikian? Laporan evolusi dan “tingkah laku” agensi sukan dalam negara mencerminkan perubahan dan perkembangan sektor sukan. Seterusnya, kajian sosiologi ini juga penting untuk menilai peranan dan kesan sektor sukan terhadap individu, keluarga dan masyarakat. Maklumat sosiologi menjadi rujukan untuk pengurusan sukan yang lebih berkesan, terutamanya semasa membuat perancangan program sukan tahunan.

Rencana 4.2: MEMAHAMI KONSEP SOSIOLOGI SUKAN.

Sosiologi sukan ialah bidang kajian yang mengaplikasikan konsep sosiologi, untuk melihat dan memahami apa yang berlaku dalam sukan. Ini termasuklah usaha untuk memahami interaksi yang wujud antara individu, dalam pasukan dan mereka yang ada kaitan dengannya, iaitu penonton, pengurusan dan media. Beberapa aspek penting dalam sosiologi sukan termasuklah corak organisasi sosial yang terlibat, sifat formal sukan seperti pasukan, jurulatih, pemain, penganjur, undang-undang dan peraturan, sikap dan semangat menghadapi pertandingan dan tumpuan kepada kemahiran fizikal yang terbaik.

Empat komponen utama sosiologi sukan:

- Ciri institusi sukan
- Proses sosialisasi sukan
- Kesan penglibatan dalam sukan
- Penglibatan negara/kerajaan dalam sukan

Ciri institusi sukan: Sukan kini diterima sebagai suatu institusi yang penting dalam masyarakat Malaysia dan dunia. Institusi

sukan memiliki undang-undang dan peraturan. Aktiviti yang tidak lengkap peraturannya tidak disebut sukan – mungkin dipanggil permainan atau main. Institusi sukan membolehkan orang ramai melibatkan diri dalam sukan. Mereka berpeluang membangunkan sosio-emosi dengan cara melepaskan tekanan melalui eksploitasi kemahiran diri di samping mewujudkan semangat berpasukan. Di institusi pendidikan misalnya, melalui pertandingan sukan antara sekolah atau antara universiti, individu pelajar daripada pelbagai latar belakang, warna kulit dan kepercayaan dapat bertemu dan mengenali satu sama lain. Perasaan muhibah dan semangat patriotisme tersemam tanpa disedari. Yakin diri dan kebolehan memimpin turut berkembang. Ramai individu cemerlang dan mendapat tempat dalam masyarakat melalui kejayaan mereka dalam sukan – mulanya di peringkat sekolah, daerah, negeri dan negara.

Proses sosialisasi sukan: Penglibatan dalam sukan membuka ruang untuk kita bersosial dan berinteraksi dengan orang lain. Dengan cara ini kita mengenali dan mempelajari budaya dan menyesuaikan diri menjadi ahli masyarakat. Proses sosialisasi sukan berlaku menerusi dua cara, i) sosialisasi ke dalam sukan – iaitu individu memilih untuk melibatkan diri dalam sukan kerana pengaruh dan dorongan yang diterima daripada rakan, keluarga dan ejen sosialisasi lain dan, ii) sosialisasi menerusi sukan – iaitu sukan adalah alat mensosialisasikan seseorang. Elemen-elemen dalam sukan seperti sikap bekerjasama, toleransi, berdisiplin, menghormati individu lain serta mematuhi undang-undang membantu membentuk sikap, nilai dan perlakuan mereka yang melibatkan diri.

Kesan penglibatan dalam sukan: Aktiviti sukan mendatangkan kesan positif dan negatif kepada individu, masyarakat dan negara. Dari aspek positifnya, penyertaan dalam aktiviti sukan membantu meningkatkan kecergasan dan mengekalkan mutu kesihatan diri. Sukan juga dapat membentuk watak individu menjadi tegas, berhati-hati dan bersemangat. Imej ahli sukan mudah dikenal pasti dan dicontohi. Pengalaman bertanding dalam pasukan mengajar individu patuh kepada arahan dan mengamalkan kualiti kepimpinan. Lebih-lebih lagi kepada mereka yang berpeluang mewakili negara, sudah tentu tertanam semangat patriotisme dan rasa bangga kepada Malaysia.

Jika tidak diawasi, penglibatan dalam sukan boleh mendatangkan kesan negatif. Seseorang yang terlampau inginkan kemenangan mudah lupa akan semangat kesukanan dan semangat berpasukan. Ia akan melakukan apa sahaja, mungkin bertindak agresif, demi

memperoleh mata kemenangan. Untuk menjadi juara, ada juga yang "mengambil jalan pintas" menggunakan dadah terlarang untuk meningkatkan prestasi. Pertandingan sukan yang bertauliah tidak berkompromi dengan peserta yang tidak beretika dan tidak berperaturan.

Penglibatan negara dan kerajaan dalam sukan: Kerajaan terlibat dalam perkembangan sukan sesebuah negara melalui penggubalan dasar dan peruntukan kewangan. Kerajaan Malaysia mentadbir pembangunan sukan melalui Kementerian Belia dan Sukan dan agensi-agensinya dengan menetapkan program yang besar serta melatih dan menyediakan pemimpin dan pengurus sukan. Timbal balasnya, sektor sukan menyumbang kepada integrasi kaum dan integrasi nasional. Sektor sukan kini kian berkembang menjadi industri utama menjana sumber kewangan, misalnya melalui penajaan pertandingan, hak penyiaran, kutipan cukai dan pelancongan sukan. Melalui pertandingan antarabangsa seperti Sukan SEA, terbina semangat setia kawan antara negara rantau Asia Tenggara. Begitu juga kerjasama antarabangsa wujud melalui penglibatan kita dalam Sukan Asia, Komanwel dan Olimpik. Tidak pula dinafikan bahawa kadangkala berlaku perbalahan antara negara apabila bersaing mendapatkan hak penganjuran sukan. Begitu juga jika sesebuah negara memboikot acara sukan di negara tertentu kerana perbezaan ideologi politik. (Contohnya, Malaysia tidak menyertai Olimpik di Moscow 1980 kerana Rusia menakluk Afghanistan).

Psikologi Sukan

Psikologi sukan mengkaji tingkah laku individu dalam sukan. Tingkah laku ahli sukan dan pencapaian mereka dalam pertandingan amat dipengaruhi fikiran dan perasaan. Fikiran dan perasaan adalah dua komponen utama yang menentukan tingkah laku yang berkesan. Tingkah laku individu dicerminkan oleh perbuatan dan percakapannya. Kajian psikologi sukan bertujuan menolong kita memahami, menjelaskan dan menduga peristiwa yang berlaku, yang mempengaruhi penglibatan seseorang individu dalam sukan. Kajian ini mengaplikasi teori dan konsep psikologi ke atas aspek-aspek sukan tertentu seperti kejurulatihan dan pertandingan sukan. Psikologi sukan menitikberatkan analisis tingkah laku manusia dalam suasana yang berbeza, misalnya prestasi mental atlet dalam sesuatu pertandingan antarabangsa.



"Pengajaran Sains sukan di Universiti lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi berbanding pengajaran sukan pendidikan jasmani di sekolah"

Terdapat tiga "kefahaman" utama dalam psikologi sukan:

1. Pemikiran seseorang atlet adalah kunci utama menolong atlet mengubah suai emosi secara positif dan meningkatkan usaha fizikalnya. Pemikiran itu boleh diubah dan dipelajari. Maknanya pemikiran adalah penyebab kepada perubahan tingkah laku. Atlet yang berdaya fikir tinggi akan lebih dapat mengawal dan menentukan tingkah laku fizikalnya.
2. Kesan psikologi berbeza mengikut atlet. Lain atlet lain cara untuk membantunya. Terdapat atlet yang perlu ditenteramkan dan ada pula yang perlu ditingkatkan tahap aktifnya.
3. Individu berkeupayaan tinggi mampu menggunakan prestasi fizikal untuk mengawal persekitaran. Atlet-atlet yang mempunyai keupayaan fizikal dan semangat daya saing yang tinggi biasanya memilih untuk mengawal prestasi sendiri, menguasai persekitarannya, tidak mudah mengaku kalah dan sentiasa mencari jalan (fikiran positif) untuk mencapai kejayaan diri dan pasukan.

Rencana 4.3: PSIKOLOGI DAN LATIHAN MENTAL DALAM SUKAN

Latihan mental dalam sukan adalah prinsip psikologi sains yang diaplikasikan ke dalam sukan untuk membantu atlet mencapai tahap prestasi sebenar mereka.

Prinsip latihan

Latihan merangkumi persediaan fizikal, teknikal dan mental bagi seseorang atlet. Bagi persediaan mental, latihan yang teratur dan menyeluruh penting kepada seseorang atlet. Siapakah yang layak untuk menjadi pelatih mental? Selain melatih mental, jurulatih seharusnya bertanggungjawab melatih atlet secara fizikal. Kerjasama jurulatih dengan atlet akan melahirkan keyakinan yang tinggi kepada atlet.

Keyakinan diri, motivasi dan kata sendiri

- A. Keyakinan diri penting semasa latihan dan pertandingan. Antara cadangan untuk meningkatkan keyakinan diri atlet ialah:
 - Memantapkan matlamat yang telah ditetapkan.
 - Mengelakkan pernyataan negatif, menukarkan kepada pernyataan positif.

- Memaksimumkan perkembangan kemahiran atlet. Mengajar mereka akan cara relaksasi dan vizualisasi. Memberi maklum balas perlakuan dan komunikasi dua hala. Menyediakan persekitaran yang menyeronokkan untuk berlatih.
- B. Motivasi adalah keupayaan kesungguhan dorongan seseorang. Antara kata yang mempengaruhi tahap motivasi:
 - Saya bersemangat untuk mempamerkan yang terbaik!
 - Penetapan matlamat membuatkan saya bekerja bersungguh-sungguh!
 - Bangun pagi dan berasa seronok untuk pergi berlatih atau bertanding.
- C. Motivasi memfokuskan penumpuan dan prestasi. Kata sendiri dapat membantu kita fokus kepada pergerakan semasa, contohnya "Aku boleh lakukan"

Konsentrasi, visualisasi dan imageri

- A. Konsentrasi adalah kebolehan atlet untuk memberikan sepenuh penumpuan kepada perkara yang relevan. Ciri – ciri konsentrasi:
 - Memberikan fokus pada satu perkara pada saat genting dan semasa.
 - Memberikan tumpuan tertentu (apa, bila dan bagaimana perlu fokus)
 - Meminimumkan jangka masa yang memerlukan konsentrasi yang tinggi.
 - Pemfokusan semula – lakukan pernafasan dalaman, regangan otot, pernyataan sendiri positif.
- B. Visualisasi dan imageri:
 - Melatih visualisasi dan imageri dengan menggunakan segala deria.
 - Mengembangkan gambaran mental dengan menggunakan gambar, cermin dan filem dengan jelas dan terperinci.
 - Melakukan ulangan latihan mental pada rutin yang sukar dan rumit.
 - Melakukan latihan imej mental yang positif seperti berjaya melakukan pergerakan yang sempurna. Di samping itu berusaha untuk menukar perkara yang negatif kepada yang positif dan membina.

Perancangan pertandingan.

A. Fokus prapertandingan

- Waktu tidur dan bangun tidur.
- Kebersihan diri.
- Pernyataan sendiri harian.
- Latihan regangan pagi.
- Minum pagi
- Pakaian harian.
- Pakaian untuk pertandingan.
- Waktu berlepas dan pengangkutan.
- Strategi relaksasi.
- Faktor persekitaran.
- Mengenali pihak lawan.

B. Fokus semasa pertandingan

- Memahami jadual pertandingan
- Tahap kebangkitan (rendah atau tinggi).
- Pengurusan masa.
- Latihan konsentrasi dan penumpuan .
- Pemakanan sebelum dan di antara pertandingan.
- Seronok dan gembira.
- Rancangan kontigensi (pilihan).

C. Fokus sesudah pertandingan

- Refleksi pertandingan
- Apa yang elok?
- Apa yang tidak elok?
- Apa yang telah diubah?
- Apa yang patut diubah selepas ini?

Kesimpulan

Jika jurulatih memahami atlitnya dengan lebih baik, mudah bagi mereka mencapai prestasi terbaik. Usaha mempelajari prestasi dan strategi pertandingan, cara mengaplikasikan program latihan mental dan aspek tentang psikologi kejurulatihan harus sentiasa dilakukan. Persekitaran psikologi yang sihat kepada atlet harus sentiasa diolah. Pengetahuan tentang latihan kemahiran mental untuk atlet boleh diaplikasikan dalam kehidupan harian mereka.

Kecergasan Fizikal

Kecergasan menyeluruh tubuh badan terbahagi kepada empat bahagian, iaitu kecergasan fizikal, mental, sosial dan emosi. Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua bahagian, iaitu kecergasan berasaskan kesihatan dan kecergasan berasaskan kemahiran. Kecergasan berasaskan kesihatan merangkumi lima komponen:

- **Kecergasan kardiovaskular:** merupakan keupayaan untuk bersenam dan bersukan dalam suatu tempoh yang agak panjang. Sistem pengaliran dalam tubuh termasuk pernafasan membekalkan oksigen untuk membolehkan aktiviti fizikal dijalankan.
- **Kelembutan:** merupakan keupayaan untuk menggunakan sendi-sendi dengan sepenuhnya melalui pergerakan.
- **Daya tahan otot:** keupayaan untuk menggunakan otot tulang rangka, yang terlekat pada tulang-tulang, beberapa kali tanpa perubahan.
- **Kekuatan:** kekuatan ialah jumlah tenaga luaran yang boleh dihasilkan oleh otot. Lazimnya, ia diukur mengikut jumlah berat yang boleh diangkat oleh seseorang.
- **Komposisi badan:** ia adalah peratus berat badan yang mengandungi lemak berbanding dengan tisu-tisu badan yang lain seperti tulang dan otot. Pada amnya berat badan individu terbahagi kepada 80% otot dan tulang dan 20% lemak.

Individu yang mempunyai kecergasan berasaskan kesihatan kurang mengalami penyakit kronik seperti sakit jantung, tekanan darah tinggi, sakit belakang atau mempunyai berat badan yang berlebihan. Kecergasan berasaskan kemahiran merangkumi enam komponen:

- **Ketangkasan:** keupayaan mengubah kedudukan badan dengan cepat di samping mengawal pergerakan.
- **Imbangan:** keupayaan untuk mengekalkan "kedudukan badan" secara tegak sama ada bergerak ataupun tidak.
- **Koordinasi:** koordinasi ialah keupayaan untuk menggunakan deria penglihatan dan sentuhan secara serentak untuk menghasilkan pergerakan badan yang tepat, dan ia dapat dilakukan pada masa dan keadaan yang paling sesuai. Contohnya, kecemerlangan koordinasi mata-tangan untuk badminton, koordinasi mata-kaki untuk bola sepak.
- **Kuasa:** kuasa bermaksud kekuatan dan kelajuan tubuh badan. Kuasa ialah keupayaan untuk melakukan sesuatu pergerakan



“Larian Maraton dan bolasepak adalah antara aktiviti sukan yang memerlukan daya kecergasan fizikal yang tinggi”

dengan cepat lagi berkesan. Seseorang yang memiliki kekuatan dan kelajuan berpotensi tinggi dalam acara lontaran dan lompatan.

- **Masa tindak balas:** masa tindak balas ialah jangka masa yang diperlukan seseorang untuk membuat keputusan sesuatu pergerakan. Pelari pecut yang baik hanya memerlukan masa tindak balas yang pendek untuk memulakan larian.
- **Kelajuan:** kelajuan ialah keupayaan untuk bergerak pantas. Pemain bola sepak di posisi penyerang misalnya memerlukan keupayaan untuk berlari pantas.

Seseorang yang mempunyai tahap kecergasan berasaskan kemahiran yang tinggi berpotensi untuk bergiat cergas dalam bidang sukan. Sukan yang berbeza mempunyai permainan yang berbeza, seterusnya memerlukan kecergasan yang berbeza. Jaguh sukan biasanya memiliki sifat semula jadi yang membantu kecergasannya. Namun sebahagian besar individu memerlukan kecergasan untuk hidup sihat. Kedua-dua jenis kecergasan mempunyai pertalian rapat. Kecergasan berasaskan kemahiran membolehkan seseorang itu mencapai kecergasan berasaskan kesihatan dengan cara yang lebih seronok, misalnya melalui permainan dan sukan. Jenis latihan kecergasan yang utama ialah latihan litar, latihan bebanan, latihan berterusan (joging, berenang), *fartlek* (permainan dengan kelajuan) dan latihan jeda – untuk membangunkan sistem tenaga aerobik dan anaerobik.

Rencana 4.4: SUAIAAN FIZIKAL (PHYSICAL CONDITIONING)

Suaian fizikal penting dalam perkembangan seseorang atlet secara progresif kepada tahap elit di peringkat antarabangsa. Kepentingannya seperti berikut;

- Meningkatkan prestasi atlet semasa pertandingan.
- menguatkan otot-otot, ligamen dan tendon badan supaya atlet tidak mengalami kecederaan semasa latihan teknik ataupun pertandingan.
- Menjalani latihan yang lama, kadangkala berjam-jam dalam sehari, sepanjang tahun.

Peningkatan prestasi dapat dilakukan dengan menjalani latihan optimum bebanan, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot fleksibiliti dan sebagainya. Walaubagaimanapun, suaian fizikal seseorang atlet mungkin berbeza berbanding atlet yang lain. Ini

bergantung kepada jenis sukan, acara dan posisinya dalam permainan.

Memanaskan badan – bertujuan meningkatkan suhu badan dan otot secara progresif ke tahap optimum serta meningkatkan pengaliran darah.

Pemanasan badan secara dinamik – satu teknik memanaskan badan yang spesifik kepada otot-otot yang hendak digunakan dalam sukan ataupun sesuatu aktiviti. Dengan kata lain gerakan itu bukan hanya meningkatkan suhu badan, tetapi turut meningkatkan suhu setiap otot dalam badan. Aktiviti meregang otot bertujuan untuk mendapatkan otot lebih fleksibel dan mampu diregang semasa melakukan pergerakan. Panduan:

- Maksimum 10-20 saat sahaja untuk setiap regangan.
- Tidak melebihi 70% daripada tahap maksimum regangan.
- Regangan hendaklah dikawal supaya tidak cedera.

"Cooling down" – penting dilakukan supaya badan tidak mengalami kekejangan, kesakitan otot ataupun penumpuan darah ke atas satu tempat sahaja. Beberapa teknik *cooling down* yang boleh diaplikasikan oleh atlet-atlet.

- Rehat Aktif – 10 sehingga 20 minit berlari ataupun berbasikal secara perlahan-lahan.
- Ais – letakkan ais 10 minit untuk setiap satu jam, tidak melebihi 48 jam pertama
- Pemakanan – minum air 1.5 kali ganda apa yang telah dikumuhkan semasa aktiviti sukan ataupun senaman (1 liter air = 1 kg berat badan). Makan makanan yang mempunyai kandungan karbohidrat (55-60%), protien (15%) dan lemak (<30%)
- Regangan Setempat – 30 saat setiap otot badan sebaik selepas aktiviti sukan. 60 saat setiap otot badan, 2 atau 3 jam selepas aktiviti sukan.

Anatomi dan Fisiologi Sukan

Anatomi adalah kajian tentang struktur atau komposisi tubuh badan sementara fisiologi ialah ilmu tentang sifat-sifat benda yang hidup. Pengetahuan anatomi dan fisiologi ini penting untuk menolong kita bersenam, berlatih dan merancang program sukan. Ia membantu kita memilih kaedah latihan yang selamat dan khusus dengan mengambil

kira had dan keupayaan tubuh badan. Fisiologi senam adalah satu cabang kajian sains sukan yang mengkaji tindak balas, perubahan dan adaptasi yang berlaku didalam perbagai sistem fungsian seseorang terhadap senaman atau sukan.



"Pengajaran fisiologi sukan secara demonstrasi di Institut Sukan Negara"

Rencana 4.5: FUNGSI UNIT FISIOLOGI SENAM, INSTITUT SUKAN NEGARA

Unit Fisiologi Senam yang bertapak di Makmal Fisiologi Senam Institut Sukan Negara (ISN) turut bertanggungjawab meningkatkan prestasi para atlet. Tugas utama yang dijalankan termasuk:

- Menguji tahap kecergasan semua atlet dibawah jagaan Institut Sukan Negara dan Majlis Sukan Negara.
- Menyusun, menganalisis dan mentakrif keputusan ujian kecergasan yang diperoleh.
- Melaporkan keputusan ujian kecergasan kepada pegawai terbabit di unit-unit prestasi tinggi dan bahagian yang lain.
- Memberikan maklum balas dan nasihat kepada para jurulatih, atlet dan kakitangan MSN tentang keputusan ujian, profil fisiologi atlet dan perkembangan mereka.
- Melakukan kajian dan penyelidikan terhadap sesuatu sukan untuk lebih mengenali keperluan sesuatu sukan tersebut.

- Mencipta ujian dan prosedur ujian baru yang lebih spesifik untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang kecergasan seseorang atlet.
- Mengajukan program mencungkil bakat.
- Menyampaikan kuliah, dan seminar bercorak pendidikan kepada staf Institut Sukan Negara dan Majlis Sukan Negara, jurulatih, atlet dan kumpulan terbabit dari luar.

Ujian-ujian Kecergasan

Unit Fisiologi Senam menguji tahap kecergasan seseorang pasukan atau seseorang atlet sekurang-kurangnya tiga kali dalam setahun. Ujian kecergasan yang dijalankan di Makmal Fisiologi, ISN adalah seperti berikut:

- "Anthropometry".
- Kekuatan dan kuasa otot.
- Fleksibiliti.
- Pergerakan termasuk kelajuan dan agiliti.
- Ketahanan aerobik termasuk ujian aerobik secara pengukuran langsung (sampel gas) dan tidak langsung (anggaran).
- Ketahanan anaerobik.
- Ujian fungsi pulmonari (paru-paru).
- Ujian laktik asid.

Kebaikan Ujian Kecergasan

Secara am, ujian kecergasan dapat memberikan manfaat kepada para atlet dan jurulatih dalam perbagai cara:

- Memberikan gambaran tentang kekuatan dan kelemahan seseorang atlet dan seterusnya dapat membentuk dasar untuk preskripsi latihan.
- Mengawasi perkembangan dan penurunan prestasi seseorang atlet atau seseorang pasukan.
- Mengenal pasti had yang menyekat prestasi seseorang atlet.
- Memberikan maklumat tentang keberkesanan sesuatu program latihan.
- Memberikan maklumat kepada para atlet dan jurulatih agar lebih mengenali dan memahami tubuh mereka sendiri dan tubuh atlet mereka.
- Memberikan petunjuk kepada para atlet dan jurulatih agar lebih memahami sukan yang diceburi mereka dan komponen fisiologi utamanya.
- Membentuk dan mengenal pasti alat yang berkesan untuk tujuan mencungkil bakat.

Pengetahuan asas tentang anatomi dan fisiologi adalah komponen asas sains sukan dan ini membantu kajian dan pembangunan sukan. Pengetahuan tentang sistem tubuh badan menolong individu menyedari dan mengetahui masalah kecergasan yang dialami dan membantunya mencari jalan mengatasi. Ini ada kaitannya dengan program kecergasan yang khusus untuk individu dan pasukan. Pemakanan yang betul di kalangan atlet misalnya perlu bagi membolehkan "sistem pencernaan" bekerja dengan sempurna bagi mengekalkan kecergasan tubuh untuk bertanding. Pengetahuan ini turut berguna dalam program pemulihan, kempen tentang pengelakan kecederaan, dan perubatan sukan. Berikut dijelaskan lebih lanjut tentang komponen dan sistem asas tubuh badan manusia.

Tubuh badan seseorang manusia terbahagi kepada sel, tisu, organ dan sistem. Berikut akan diberi penjelasan ringkas tentang bahagian tubuh badan tersebut.

Sel: sel adalah bahagian terkecil di dalam tubuh badan. Semua sel kecuali sel darah merah mempunyai nukleus yang mengawal perlakuan sel. Jenis sel yang berlainan mempunyai nukleus berbeza. Setiap sel memerlukan makanan, membesar dan sentiasa bertambah bilangannya. Sel-sel baru lahir secara berterusan sepanjang hayat. Sel terbentuk daripada protoplasma makanan. Bekalan makanan seharian kita membolehkan sel-sel bercambah dan ini menyebabkan tubuh badan kita membesar. Sel-sel yang musnah diganti dengan sel yang baru lahir. Setiap sel mempunyai fungsi tersendiri. Tubuh badan yang lebih besar mempunyai sel yang lebih banyak.

Tisu: tisu ialah sekumpulan sel yang melakukan kerja yang sama. Terdapat banyak tisu tubuh badan seperti tisu otot, tisu darah, tisu saraf, tisu kulit dan tisu tulang. Tisu juga wujud dalam lapisan seperti tisu kulit. Kulit mempunyai banyak lapisan dan setiap lapisan terdiri daripada tisu yang berbeza kerana setiap lapisan mempunyai fungsi masing-masing.

Organ: organ terdiri daripada suatu kumpulan tisu yang melakukan kerja yang sama. Kulit dianggap organ apabila beberapa lapisan digabungkan. Organ-organ lain termasuk jantung, paru-paru, mata dan telinga. Sekumpulan organ yang bekerjasama bagi satu-satu tujuan dipanggil sistem.

Sistem: Dalam suatu sistem terdapat beberapa organ. Sistem yang berlainan saling bergantung antara satu sama lain. Berikut akan

dihuraikan enam jenis sistem yang berfungsi dalam tubuh badan manusia:

- **Sistem rangka:** rangka tubuh badan manusia terdiri daripada 206 tulang. Tulang-tulang ini berlainan bentuk dan saiz, bekerjasama secara kumpulan membentuk rangka tubuh. Tulang-tulang ini digabungkan oleh sendi-sendi yang pelbagai dan ini membolehkan pergerakan pelbagai arah. Beberapa kategori tulang utama termasuklah tulang panjang (kaki dan tangan), tulang pendek, tulang datar, tulang luar biasa dan tulang kecil dalam tendon. Lima fungsi rangka yang utama ialah memberi perlindungan, dan sokongan kepada tisu dan organ-organ lembut, pergerakan tubuh secara terkawal, menghasilkan sel-sel darah melalui sumsum tulang dan menjadi tempat (stor) berkumpulnya kalsium.
- **Sistem otot:** tubuh badan manusia mempunyai 600 otot. Kesemua otot yang bekerjasama ini dipanggil sistem muskular. Otot terbina daripada sel-sel. Sel-sel otot ini boleh memendek dan memanjang untuk menggerakkan bahagian tubuh badan. Otot dibahagi kepada tiga kategori, iaitu otot voluntari (otot rangka – yang menggerakkan tulang rangka), otot involuntari (otot licin – terdapat di dinding saluran penghadaman dan saluran darah), dan kardiak (otot jantung – dikawal oleh sistem saraf pusat).
- **Sistem saraf:** sistem ini bertanggungjawab mengawal dan mengintegrasikan semua fungsi tubuh. Di dalam sistem saraf terdapat 10 bilion sel. Dua bahagian penting dalam sistem ini ialah otak dan saraf tunjang. Otak menentukan apa yang patut dan tidak patut dilakukan. Cara pertama, dari otak mesej dihantar ke bahagian badan. Perlakuan yang dilakukan dengan panduan otak (berfikir) ialah lakuan voluntari. Cara kedua, mesej dihantar tidak melalui otak. Lakuan ini adalah lakuan di luar kawal (automatik) atau involuntari seperti bernafas. Sel-sel saraf yang membawa mesej dari otak untuk menggerakkan bahagian badan adalah sel saraf motor. Sel saraf motor ini memberitahu otot bila dan bagaimana untuk bergerak. Seterusnya, sistem ini menerima rangsangan dan menghantar “mesej” memberitahu apa yang patut dilakukan melalui sel saraf sensori. Sel saraf ini mengambil mesej apabila kita melihat, mendengar dan menyentuh.
- **Sistem pernafasan (kardiovaskular):** sistem ini berfungsi menyedut masuk oksigen ke dalam tubuh dan menghembuskan karbon dioksida keluar. Oksigen dibawa ke sel tisu tubuh dan

karbondioksida dikeluarkan dari sel tisu tubuh. Sel-sel dalam tubuh memerlukan oksigen untuk hidup. Gas pernafasan seperti oksigen dan karbon dioksida diangkut oleh darah yang mengalir. Sistem pernafasan terbahagi dua. Pertama, pernafasan luaran – proses pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida yang berlaku antara tubuh badan dengan persekitaran luar. Kedua, pernafasan dalaman – proses pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida yang berlaku antara sel-sel tisu tubuh dengan cecair sekelilingnya.

- **Sistem peredaran darah:** sistem ini berada dalam sistem kardiovaskular dan terbina daripada jantung dan saluran darah. Jantung ialah sebuah organ berfungsi sebagai sebuah “pam”, mengepam darah di dalam tubuh badan. Jantung mengalirkan darah dan mengawal pengalirannya. Kadar biasa denyutan jantung bagi lelaki ialah 72 dan wanita ialah 80 denyutan seminit. Jantung menyalurkan darah yang lebih kepada otot yang “bekerja” (misalnya melalui senaman) berbanding dengan otot yang “berehat”. Denyutan jantung boleh dikesan menggunakan denyutan nadi untuk mengetahui tindak balas fisiologi individu semasa membuat latihan sukan. Darah dan saluran darah berkhidmat sebagai pengangkut bahan-bahan seperti gas dan makanan. Pengangkutan gas oksigen sangat penting semasa individu bersukan. Aktiviti fizikal seperti bersukan membantu sistem peredaran darah menjadi lebih berkesan. Keberkesanan ini bererti darah dibekalkan secukupnya kepada otot-otot rangka.
- **Sistem pencernaan:** sistem ini memproses makanan untuk membekalkan tenaga bagi menghasilkan sel-sel baru dalam tubuh. Sistem ini melibatkan tindak balas kimia – makanan yang terdiri daripada karbohidrat, protein dan lemak dicernakan kepada bahagian yang kecil dan dihantar melalui saluran darah ke hati untuk diproses. Kemudian ia dihantar kepada sel-sel. Vitamin dan garam tidak dicernakan kerana ia diserap secara langsung. Empat bahagian penting dalam sistem pencernaan ialah mulut, perut, usus kecil dan usus besar.

Rencana 4.6: PEMAKANAN

Pengenalan

Semua jenis aktiviti latihan fizikal yang dilakukan di dunia ini tidak memberi faedah kepada individu terbabit sekiranya makanan yang diambil daripada diet seharian tidak berkhasiat dari segi nilai pemakanannya.

Pakar pemakanan sukan sentiasa memastikan semua atlet termasuk jurulatih tahu tentang jenis makanan yang harus dimakan mereka sama ada bagi mengekalkan kesihatan untuk latihan atau sekadar untuk menikmati cara hidup yang sempurna menerusi amalan pemakanan yang sihat.

Ahli pemakanan tidak akan memberitahu anda bahawa dengan mengambil vitamin x dalam kuantiti yang banyak akan menjadikan anda seorang yang benar-benar sihat atau dengan mengambil *supplement* mineral x tertentu, tubuh anda menjadi lebih kuat dan tentu prestasi anda lebih baik. Sebagai ahli pemakanan, ilmu yang digunakan ialah sains makanan. Dengan mengikuti peraturan pemakanan yang akan diberikan di bawah sambil anda menikmati makanan yang berkhasiat untuk kesihatan, ia membantu anda mencapai prestasi yang maksimum. Saranan peringkat awal untuk semua atlet dan jurulatih:

- Makanlah perbagai jenis makanan daripada empat kumpulan makanan utama (sayuran & buahan, roti & bijirin, susu & hasil tenusu-jenis rendah lemak).
- Dalam penyediaan makanan, pastikan penggunaan lemak (terutamanya lemak tepu) dan garam adalah paling minimum.
- Pilihlah makanan yang telah disediakan dan snek yang rendah kandungan lemaknya (terutamanya lemak tepu), garam dan gula.
- Kekalkan berat badan yang sesuai dengan kerap melakukan aktiviti fizikal dan diikuti dengan amalan pemakanan yang sempurna.
- Minumlah air dengan banyak setiap hari.

Diet untuk latihan

Diet yang baik akan membolehkan seseorang atlet itu kuat berlatih tanpa terlalu cepat lesu dan bersedia untuk menghadapi latihan yang berikutnya, latihan optimum yang dapat meningkatkan prestasi.

Pemakanan untuk pertandingan

Amalan pemakanan yang sempurna semasa latihan dan sebelum pertandingan boleh mempengaruhi prestasi atlet, manakala strategi pemakanan selepas pertandingan lebih tertumpu untuk menggalakkan proses pemulihan (*recovery*).

Pengambilan CHO, "*carbon loading*" boleh membantu mencapai prestasi optimum. Dalam pertandingan yang memakan masa

lebih 90–120 minit (maraton, triathlon). Walau bagaimanapun, teknik *CHO loading* tidak sesuai bagi sukan yang mempunyai kriteria berat badan (*weight category*) dan berjangka masa pendek.

Pemakanan sebelum pertandingan

Pengambilan makanan berlemak, bergentian dan tinggi protien hendaklah dielakkan langsung. CHO adalah makanan yang senang dihadamkan dan mampu untuk memberi lebih tenaga dengan segera. Makanan seperti roti putih, bijirin dan buah-buahan adalah pilihan yang baik. Nilai tenaga yang diperlukan mungkin dari 300-1000 kcal. Dua hingga tiga cawan cecair perlu diambil sekali. Pengambilan cecair perlu dilakukan berterusan sehinggalah permulaan pertandingan. Makanan cecair komersil juga boleh digunakan bagi menggantikan makanan pepejal. Ini amat berguna bagi atlet yang pernah mengalami gastrik akibat terlalu tertekan.

Pemakanan semasa pertandingan

Dalam pertandingan yang berjangka masa kurang satu jam, hanya air diperlukan. Jika lebih satu jam pengambilan CHO diperlukan bagi menjamin pengekalan prestasi. Cara yang paling mudah untuk mengambil CHO ialah melalui minuman polimer glukosa yang mengandungi elektrolit dalam kuantiti yang kecil (terutamanya sodium). Minuman yang berperisa dibolehkan kerana ia menggalakkan atlet supaya minum lebih banyak air.

Pemulihan selepas pertandingan

Teruskan pengambilan cecair selepas pertandingan pada ulangan yang tetap sehingga air kencing menjadi putih (*clear*). Mulakan pengambilan CHO (sebagai cecair/makanan) dalam jangka masa satu jam selepas pertandingan tamat dan teruskan pengambilan pada kadar 1.5 g per kg berat badan. Tambahkan sedikit garam pada makanan sekiranya kuantiti kehilangan air tubuh semasa pertandingan banyak.

Rumusan

- Pengambilan cecair hendaklah dilakukan dari awal pertandingan.
- Isi padu sebanyak 600ml bagi setiap jam hendaklah diminum dengan beberapa ulangan yang perlu. Jika keadaan persekitaran panas, jumlah minuman boleh ditingkatkan sehingga 1 liter atau lebih bagi setiap jam.
- Minuman berkarbohidrat (polimer glukosa) dengan kepekatan 5–10 % CHO sesuai.

- Minuman yang mengandungi 10 ml sodium dan 5 mmol potassium per liter digalakkan.
- Pilihlah minuman yang sejuk.
- Dalam perlumbaan jarak jauh, didapati kebanyakan atlet teringin hendak makan makanan pejal. Makanan mudah hadam seperti buah-buahan segar (pisang) dan roti putih adalah pilihan terbaik.

Biomekanik Sukan

Biomekanik merupakan satu bidang yang menggunakan prinsip saintifik, mekanik dan fizik untuk memahami pergerakan tubuh badan manusia dan perlakuan yang berkaitan dengan penggunaan alat-alat sukan. Istilah *biomechanics* berasal daripada perkataan Greek; *bio* bererti benda hidup dan *mechanics* merujuk kepada bidang fizik Newton dan kuasa yang bertindak ke atas badan bernyawa atau tidak bernyawa dalam keadaan bergerak. Biomekanik terbahagi kepada dua subbidang:

Aspek biologi: berkaitan dengan pergerakan yang melibatkan sistem otot dan tulang. Aspek-aspek biologi termasuklah struktur anatomi, aksi sendi dan kuasa berkaitan dengan otot. Contohnya, guna sendi sebagai tuas dan penguncupan otot.

Mekanik: berkaitan dengan kajian sistem statik dan dinamik. Statik bermaksud keadaan objek yang tidak bergerak atau objek itu bergerak secara tetap. Dinamik adalah kajian pergerakan objek. Dinamik terbahagi dua kategori. Pertama, kinematik – melibatkan faktor masa dan ruang dalam pergerakan seperti kelajuan dan pecutan. Kedua, kinetik – kuasa yang bertindak ke atas suatu sistem seperti otot dan graviti. Berikut adalah prinsip-prinsip mekanikal yang terlibat dalam perlakuan kemahiran dalam kebanyakan aktiviti sukan:

- Projektil: pola penerbangan sesuatu objek yang dipengaruhi oleh angin, tekanan udara dan pola putaran objek. (Contoh: pergerakan bola golf).
- Pergeseran: suatu kuasa yang sentiasa menentang pergerakan. Dua jenis pergeseran utama dalam sukan ialah gelongsor dan berguling.
- Keseimbangan dan kestabilan: keseimbangan ialah kedudukan semua daya dalam badan berada dalam keadaan terkawal; kestabilan ialah keupayaan badan untuk balik ke kedudukan asal.

Keseimbangan dan kestabilan sentiasa didapati semula dan berubah mengikut pergerakan yang dikehendaki.

- Pergerakan: pergerakan berlaku apabila ada keseimbangan.
- Momentum: jumlah pergerakan yang dipunyai oleh sesuatu objek yang bergerak.
- Tuas: suatu struktur yang teguh yang diengselkan pada satu kedudukan.
- Pergerakan dan arah: bagaimana kita memulakan aktiviti pergerakan dan sudut pelepasan sesuatu objek.

Aplikasi prinsip-prinsip mekanikal

- Menggerak dan menghentikan tubuh badan
 - kedudukan sedia
 - permulaan pantas
 - penyerapan daya
 - jatuh
- Menggerakkan objek
 - tumpuan visual
 - penentang
 - pemindahan berat badan
 - kuasa berpusing
 - ikut lajak
- Menangkap
 - tumpuan mata
 - kedudukan badan
 - menyerap

Pengetahuan tentang prinsip biomekanik ini penting untuk kita memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi fizikal individu dalam sukan. Memahami prinsip biomekanik membolehkan para jurulatih menjelaskan sebab akibat sesuatu pergerakan. Pengetahuan ini membolehkan para atlet menyedari mengapa pergerakannya terbatas dan prestasi sukannyanya turun dan naik. Menguasai prinsip biomekanik turut membantu seseorang menguasai sesuatu kemahiran sukan dengan cepat dan betul meskipun hanya untuk sukan rekreasi.



"Memahami pergerakan tubuh badan manusia dan perlakuan yang berkaitan dengan penggunaan alat-alat sukan adalah komponen utama biomekanik Sukan."

Rencana 4.7: BAGAIMANA BIOMEKANIK SUKAN MEMBANTU JURULATIH

Bidang Biomekanik Sukan membantu jurulatih untuk meningkatkan prestasi atlet. Bagaimana? Persoalan "bagaimana" secara amnya menjelaskan aplikasi kemahiran:

- a. **Bagaimana atlet elit mempamerkan aksi kemahiran dalam sukan?** Analisis bagaimana kemahiran diaplikasikan dengan pelbagai bentuk lakuan oleh atlet yang berbeza. Bagaimana misalnya sesuatu kemahiran dilakukan atlet elit berbanding bakat baru. Analisis ini memberikan jurulatih gambaran terhadap aplikasi teknik lakuan yang paling "ideal" sebagai panduan dan kayu ukur.
- b. **Bagaimana untuk meningkatkan prestasi atlet?** Pengetahuan dalam bidang biomekanik sukan memainkan peranan penting dalam mengesan kelemahan atau

kesalahan aplikasi kemahiran atlet yang dibimbing. Kaedah demonstrasi adalah satu kaedah berkesan.

c. Bagaimana jurulatih melatih dengan lebih berkesan untuk meningkatkan prestasi/kemahiran atlet?

Pengetahuan dalam bidang ini membantu jurulatih memahami aspek kawalan darjah kebebasan lakuan dan kekangan dalam pergerakan. Kefahaman ini memberi idea untuk mengenal pasti kesalahan teknik dan bersedia untuk membetulkan kesalahan.

d. Bagaimana biomekanik sukan dapat membantu mengurangkan risiko kecederaan?

Aplikasi prinsip lakuan dalam bidang biomekanik sukan membantu jurulatih memahami aspek teknikal lakuan dan atlet mampu untuk mengaplikasikan teknik lakuan yang betul dan bersesuaian dengan individu. Aplikasi teknik lakuan yang betul dan efisien membantu mengurangkan risiko berlakunya kecederaan atlet.

Persoalan "**kenapa**" menjelaskan pergerakan yang melibatkan aplikasi daya dalam lakuan.

a. Kenapa satu teknik lebih baik daripada teknik yang lain?

Analisis biomekanik bergantung kepada individu dan tidak secara berkumpulan. Setiap atlet mempunyai kelebihan dan kelemahan lakuan yang tersendiri. Perbandingan aplikasi teknik lakuan akan dapat membantu menghasilkan satu teknik yang paling baik untuk diaplikasikan.

b. Kenapa bentuk badan seseorang lebih baik daripada yang lain?

Perbezaan bentuk badan memberikan kelebihan dan kekurangan dalam aplikasi lakuan atlet. Secara umum, bentuk badan berbeza untuk sukan yang berbeza. Misalnya atlet bola tampar memiliki bentuk badan tinggi lampai. Kefahaman berkaitan dengan bentuk badan (*anthropometric*) memberikan maklumat keupayaan kawalan darjah kebebasan lakuan dan kemampuan kelenturan setiap atlet. Aspek ini ditekankan dalam mengaplikasikan teknik lakuan baru kepada atlet agar bersesuaian dengan kemampuan atlet secara total.

c. Kenapa atlet sentiasa mendapat kecederaan?

Kecederaan disebabkan oleh daya yang bertindak ke atas badan atau anggota tertentu. Secara spesifik, kecederaan berlaku apabila daya dikenakan pada kadar yang tinggi dan berulang kali melebihi kekuatan struktur anggota yang dikenakan tekanan. Aplikasi teknik lakuan yang tidak betul juga meningkatkan berlakunya kecederaan. Oleh itu perlu diketahui aplikasi teknik lakuan yang betul untuk mengurangkan risiko kecederaan di kalangan atlet.

iii. Apa?

Persoalan apa lebih merujuk kepada peningkatan pengetahuan yang membantu meningkatkan prestasi atlet melalui perubahan teknik kemahiran dan peralatan yang digunakan dalam sukan.

a. Apakah pembetulan/teknik diperlukan untuk meningkatkan prestasi?

Bidang biomekanik sukan sentiasa seiring dengan perkembangan latihan dan prestasi atlet. Pembetulan teknik lakuan mesti dilakukan (untuk sukan kemahiran terbuka, seperti servis sepak takraw) serta ditingkatkan penguasaan kemahiran seiring dengan dapatan kajian terkini.

b. Apakah perubahan yang boleh dilakukan pada peralatan sukan untuk meningkatkan prestasi?

Perlunya kefahaman dalam bidang biomekanik sukan berkenaan dengan kemampuan pakaian dan peralatan berkaitan dengan kesesuaian atlet. Yang lebih penting adalah atlet berbanding pakaian atau alatan yang digunakan. Keselesaan dan tiadanya kekangan terhadap lakuan oleh peralatan bagi tujuan meningkatkan prestasi, perlu difahami.

c. Apakah aspek prestasi lakuan yang paling penting?

Jurulatih perlu mengenal pasti aspek yang paling penting dalam kemahiran sukan. Aspek kemahiran paling utama ini perlu untuk dilatih sesuai dengan aplikasinya dalam pertandingan. Sains biomekanik sukan membantu jurulatih untuk menjawab tiga persoalan utama di atas bertujuan untuk meningkatkan prestasi/kemahiran secara analisis kualitatif dan kuantitatif.

Analisis Kualitatif

- Analisis lakuan kemahiran tanpa melibatkan sebarang pengukuran.
- Peringkatan asas dan permulaan analisis lakuan dalam biomekanik sukan.
- Analisis ini menjawab persoalan “bagaimana”.
- Pemerhatian lakuan kemahiran atlet oleh jurulatih merupakan analisis utama yang dijalankan berulang kali.
- Teknologi video semasa latihan membantu mengenal pasti kelemahan dan pembetulan lakuan.
- Peneguhan lakuan lebih cepat dikuasai dan aplikasi kemahiran baru mampu dikuasai dalam masa yang lebih singkat.

Analisis Kuantitatif

- Analisis yang lebih “advance” dalam bidang biomekanik sukan.
- Melibatkan analisis pengukuran data kinematik lakuan (halaju, sudut, tinggi, jarak, pecutan) melalui video.
- Menjelaskan aplikasi daya dalam menghasilkan pergerakan kemahiran spesifik.
- Menjelaskan lakuan secara terperinci dan dapat dibandingkan dengan atlet bertaraf dunia yang lain.
- Dijalankan secara dua dimensi atau tiga dimensi.

Penutup

Secara am, pengetahuan biomekanik sukan penting untuk jurulatih dan pendidik pendidikan jasmani kerana:

- Dapat menggunakan pengetahuan bidang biomekanik sukan untuk menjawab persoalan bagaimana, kenapa & apa dalam *coaching* bagi tujuan memperbetulkan teknik lakuan serta membantu meningkatkan prestasi atlet dan secara langsung membantu mengurangkan berlakunya risiko kecederaan.
- Membantu jurulatih dalam proses melahirkan bakat baru dengan mengaplikasikan teknik lakuan yang paling sesuai mengikut kemampuan atlet dari peringkat awal lagi.
- Mengaplikasikan pengetahuan berkaitan bidang ini untuk memahami semua aspek yang terlibat dalam pergerakan dan kekangan lakuan bagi atlet melakukan teknik yang paling efisien yang dapat menjimatkan tenaga dan berkeupayaan mengawal darjah kebebasan lakuan.

Kesimpulan

Perkembangan sukan tanah air memerlukan sokongan ilmu dan kajian sains sukan yang berterusan dan komprehensif. Persatuan dan agensi sukan di seluruh negara sewajarnya ditadbir oleh pengurus sukan yang berkualiti yang memiliki kemahiran teknikal sukan, terutama ilmu asas tentang sains dalam sukan. Untuk menang dalam pertandingan sukan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa tidak harus lagi bergantung pada nasib, sebaliknya atlet individu dan pasukan hendaklah dilengkapi dengan kemahiran yang tinggi dan dibimbing oleh jurulatih yang bertauliah. Di sini letaknya kepentingan ilmu sosiologi, psikologi, fisiologi dan asas perubatan sukan agar dapat membantu meningkatkan kualiti atlet, jurulatih, pegawai dan pengurusan pasukan.

BAB 5

PENGETAHUAN DAN PANDUAN SUKAN

Pendahuluan

Sesungguhnya berbeza orang yang berilmu dengan orang yang tidak berilmu. Ini ada kaitannya dengan aktiviti sukan. Sesuatu aktiviti sukan yang diceburi akan jadi lebih bermakna jika kita mengetahui dan menguasai teknik, taktik dan kemahiran pergerakan. Jurulatih berwibawa lebih tahu bahawa prestasi wanita dan lelaki dalam sukan adalah berbeza dan perbezaan ini bukanlah kekurangan, sebaliknya keistimewaan. Pentadbiran sesuatu unit sukan juga akan jadi lebih cekap dan efisien jika pengalaman pentadbir dimantapkan lagi dengan ilmu pentadbiran sukan. Paling tidak pun seseorang pengurus sukan harus mengetahui erti sistem pertandingan supaya aktiviti sukan dapat dianjurkan dengan lebih adil, teratur dan menepati matlamat. Kesemua ciri di atas dapat dipenuhi dengan menguasai ilmu pengetahuan sukan.

Bab ini akan menghuraikan empat siri pengetahuan sukan berikut:

- a. Kemahiran asas fizikal untuk sukan.
- b. Perbezaan prestasi sukan wanita berbanding lelaki.
- c. Pentadbiran sukan: teori dan amalan.
- d. Sistem pertandingan.

Kemahiran Asas Fizikal untuk Sukan

Kemahiran ialah suatu tindakan, tugas atau corak tindak balas yang memenuhi tujuan tertentu. Kemahiran motor ialah pergerakan otot atau gerakan badan untuk melakukan sesuatu pergerakan yang diinginkan. Dari perspektif lain, kemahiran ialah kebolehan mengeluarkan suatu corak perlakuan yang berhubung dengan persekitaran tertentu. Persekitaran sukan bererti alat, kemudahan dan suasana sekeliling permainan dan pertandingan. Umpamanya dalam permainan tenis, persekitaran termasuk raket tenis, jaring, gelanggang dan bola tenis. Kemahiran merangkumi empat dimensi, iaitu kelajuan,

ketepatan, bentuk dan kesesuaian. Ringkasannya adalah seperti berikut:

Kemahiran + kelajuan x ketepatan x bentuk x kesesuaian

Dalam permainan badminton umpamanya, kelajuan adalah daya dan kekuatan memukul bulu tangkis; ketepatan ialah konteks bulu tangkis dan raket, serta arah hantaran yang diingini; bentuk ialah cara memegang raket yang betul; dan kesesuaian ialah pemain dapat memukul bulu tangkis secara kilas dengan baik. Kemahiran ialah kebolehan dan kesanggupan yang diperkembangkan. Ini adalah suatu sifat am yang bergantung kepada faktor-faktor keturunan, persekitaran dan pembelajaran. Bakat dan kesungguhan membolehkan seseorang mempelajari sesuatu kemahiran dengan mudah, dan kemahiran itu akan kekal jika seseorang itu mencapai kematangan.

Prestasi atau persembahan seseorang adalah perbuatan atau tingkah laku yang menggunakan kemahiran. Dalam pengajaran kemahiran, keempat-empat dimensi mesti dititikberatkan. Untuk mempertingkatkan kemahiran, tumpuan terhadap dimensi ini mestilah satu-per satu. Misalnya, seorang jurulatih memberi latihannya dengan memperoleh bentuk gerakan yang betul, diikuti dengan ketepatan permainan, kemudian ia memberikan tumpuan kepada kelajuan dan kesesuaian. Setelah mengikut turutan dimensi ini, seseorang itu dikatakan telah mengalami suatu kemahiran yang lengkap.

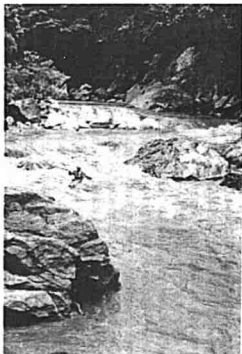
Kemahiran Motor Asas

Tingkah laku pergerakan manusia adalah penting dan merupakan suatu keperluan untuk kehidupan yang sempurna. Pergerakan ini berkait rapat dengan kemahiran motor. Sebenarnya, tingkah laku motor *phylogenetic* adalah sebahagian daripada warisan biologi dan mampu mempertingkatkan lagi potensi kehidupan manusia.

Individu sedar akan pentingnya pergerakan sejak awal kehidupan mereka lagi dan sedar bahawa keupayaan bergerak yang sempurna adalah penting sebagai proses sosialisasi. Kemahiran motor yang baik selalunya mendapat perhatian positif masyarakat, sebaliknya yang tidak, akan diberi pandangan negatif. Kemahiran selalunya menjadi pendorong kepada seseorang individu kekal aktif dan cergas. Dua faktor utama yang mengawal kemahiran motor, ialah:



"Kemahiran motor bukan sahaja diperlukan untuk sukan prestasi tinggi seperti olahraga dan gimrama tetapi juga untuk sukan rekreasi seperti sukaneka dan berkayak"



- Sikap dan persekitaran.
- Faktor genetik, termasuk perkembangan sistem saraf pusat dan fungsi neuorologikal.

Kemahiran motor yang rendah pada sesetengah individu adalah disebabkan oleh kombinasi faktor yang disebutkan. Sebagai contoh, kemahiran motor rendah yang wujud akibat perkembangan sistem saraf seseorang itu secara sadar mengelakkan diri daripada aktiviti dan perkembangan kemahiran lama. Setelah sistem saraf pusat mencapai kematangan, sikap negatif pula boleh mempengaruhi pemilihan aktiviti dan perkembangan kemahiran seseorang.

Seseorang memerlukan kemahiran motor asas untuk pergerakan yang cekap. Kemahiran asas adalah penggerak cara hidup yang aktif dan penting untuk berjaya dalam pertandingan sukan. Dari segi psikososial, kemahiran asas ini mempengaruhi konsep diri yang positif dan perhubungan rakan sebaya. Mereka yang mempunyai kemahiran motor yang rendah akan menghadapi masalah dalam menguasai kemahiran motor asas. Terdapat beberapa jenis kemahiran motor asas, antaranya:

- **Berjalan.** Berjalan adalah kemahiran motor yang paling asas dan berkait rapat dengan kehidupan seharian. Secara fizikal dan mekanikal, berjalan merupakan kemahiran motor tegak dan motor bipedal yang pertama wujud dalam diri setiap individu. Jika kemahiran berjalan tidak dikuasai, besar kemungkinan seseorang tidak berupaya membentuk kemahiran bipedal yang berikutan. Ciri-ciri bentuk tubuh yang baik adalah mustahak untuk berjalan dengan cekap. Semasa berjalan, tangan dihayun bertentangan dengan gerakan kaki. Dalam perjalanan yang matang, berat badan dipindahkan dari kaki belakang ke kaki depan. Pergerakan lengan, kaki dan tapak kaki harus ke arah depan.
- **Berlari.** Berlari merupakan pergerakan bipedal yang cepat dan digunakan dalam pelbagai kegiatan sukan. Kebolehan berlari boleh diuji dalam satu larian atas garisan yang lurus, sama ada larian yang perlahan atau pun larian laju. Semasa berlari, kaki dihayun ke arah bertentangan dengan gerakan lengan. Lengan dihayun ke depan dan ke belakang, dan kepala tidak bergerak ikut arah pergerakan. Semasa berlari, seseorang itu sebaliknya berada dalam keadaan badan yang relaks.
- **Meloncat.** Meloncat atau *hopping* ialah melonjakkan badan ke atas dan kemudian menyentuh tanah dengan kaki yang sama.

Seseorang itu harus boleh meloncat dengan kaki kanan dan juga kaki kiri dengan cekap dalam semua arah. Meloncat adalah kemahiran motor asas yang mustahak untuk keselamatan. Apabila seseorang itu ditolak atau terjatuh kerana kurang seimbang dalam mana-mana arah sekalipun selain ke depan atau ke belakang secara langsung, meloncat mengembalikan keseimbangan. Meloncat memerlukan kekuatan dan kemahiran motor asas yang lain kerana seluruh berat badan tertumpu di sebelah kaki sahaja. Badan juga harus berada dalam keadaan terimbang. Untuk latihan, seseorang itu boleh digalakkan meloncat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki dalam arah yang berlainan.

- **Skipping.** Skipping adalah kemahiran motor asas yang agak sulit. Ia melibatkan pertukaran kaki dan kombinasi langkah berjalan diikuti dengan lompatan yang cepat di atas kaki yang sama. Corak untuk skipping ialah kaki kiri mula-mula memijak dan meloncat, kaki kanan juga turut memijak dan diikuti dengan melompat. Lengan diayun sama seperti semasa berjalan dan berlari. Oleh sebab skipping adalah kemahiran motor yang kompleks, jurulatih perlu menggunakan arahan yang konkrit. Salah satu cara ialah melibatkan penggunaan cermin yang panjang. Gambaran dalam cermin dan arahan lisan "pijak, lompat, pijak, lompat" daripada jurulatih akan membolehkan kemahiran ini dikuasai. Kemudian dengan arahan lisan sudah cukup bagi atlet itu skip secara persendirian, dan akhirnya pelatih boleh dibenarkan skip bersendirian tanpa arahan.
- **Gelongsor.** Gelongsor atau sliding adalah kemahiran motor yang berkesan untuk gerakan lateral yang pantas. Banyak permainan dan aktiviti memerlukan gelongsor sebagai kemahiran motor yang bersesuaian. Gelongsor juga penting untuk menangkap bola dalam kebanyakan permainan, seperti bola sepak (penjaga gol), ragbi dan kriket. Untuk gelongsor ke kiri umpamanya, kaki kiri akan memijak ke sisi, diikuti dengan *slide* yang cepat oleh kaki kanan yang berada di sebelah kaki kiri. Gelongsor dapat dipelajari dengan senang jika jurulatih dan pelatih dalam kedudukan "hadap-menghadap" satu sama lain dan berpegangan tangan. Apabila pelatih sudah pandai bergelongsor, latihan tanpa memegang tangan boleh dilakukan oleh mereka. Berlari kuda atau *galloping* adalah modifikasi kepada gelongsor. Ia melibatkan langkah yang sama. Corak pijakannya tepat, tetapi digunakan dalam arah lurus ke depan, kebelakang atau kebahagian sudut.
- **Melompat.** Melompat ertinya berlepas dengan sebelah kaki atau kedua-dua belah kaki, tetapi mendarat atas dua kaki. Latihan

lompatan boleh dibuat secara menegak, ke hadapan dan juga dari tempat yang parasnya lebih tinggi ke tempat lebih rendah dan sebagainya. Terdapat banyak jenis lompatan yang boleh dicipta dan ia merupakan latihan yang paling berkesan dalam kebanyakan permainan dan sukan.

- **Menyepak.** Menyepak adalah kemahiran projeksi badan. Menyepak memerlukan koordinasi kaki, mata dan tangan. Untuk latihan menyepak, dinding digunakan supaya bola boleh memantul. Arah bola itu memantul memberitahu kita sama ada bola itu disepak ke arah yang diingini atau tidak. Latihan boleh dibuat dengan membentuk satu bulatan dan menyepak bola bergilir-gilir.

Kemahiran motor asas yang lain adalah memukul, memantul, melontar, menangkap, menarik, mengangkat dan lain-lain. Pergerakan hasil kemahiran motor adalah unsur asas tingkah laku manusia. Kebanyakan kemahiran motor asas hanya memerlukan bimbingan minimum sahaja. Bagi individu yang memerlukan perkembangan motor yang istimewa ia perlu dipelajari dan dilatih kerana ia tidak datang secara semula jadi. Tidak dinafikan ada individu yang tidak berpeluang untuk belajar dan menerima latihan atau perkembangan motor mereka diganggu oleh ketidakupayaan anggota. Peluang pergerakan yang mencukupi penting untuk tumbesaran dan perkembangan yang biasa. Pergerakan yang mahir juga penting untuk berkomunikasi. Sesungguhnya penguasaan kemahiran asas adalah permulaan yang baik untuk berjaya dalam sukan di peringkat lebih tinggi.

Perbezaan Prestasi Sukan Wanita Berbanding Lelaki

Terdapat banyak perbezaan antara lelaki dengan wanita dari segi rupa, bentuk badan, pakaian, tabiat kehidupan, peranan dalam masyarakat, kerjaya dan lain-lain lagi. Mungkin kekurangan maklumat dan kesedaran tentang perbezaan antara lelaki dengan wanita, maka wanita diajar, diasuh dan dilatih dalam bidang sukan dengan cara persediaan yang dilakukan oleh kaum lelaki. Adakah ini wajar? Untuk menghayati ataupun meningkatkan lagi prestasi atlet wanita, kita perlu mengkaji perbezaan ini daripada beberapa aspek penting.

Kita mestilah sedar bahawa terdapat perbezaan antara lelaki dengan wanita dari segi fizikal seperti rupa tubuh dan rangka tulang serta dari segi fisiologi seperti fungsi khas wanita untuk melahirkan anak, yang merupakan fungsi semula jadi dan tidak boleh diubah,

tetapi kita boleh menyesuaikan. Selain itu, terdapat juga perbezaan yang berpunca dari segi sosial, iaitu kaum wanita sering diasuh supaya berperangai lemah lembut dan dilatih dari kecil untuk mengambil tugas suri rumah tangga. Umumnya, pendedahan wanita kepada sukan dan aktiviti sukan adalah lebih rendah berbanding lelaki.

Dari segi fizikal, keupayaan individu daripada kedua-dua jantina adalah lebih kurang sama sahaja sebelum akil baligh. Sebaik sahaja mereka melangkah ke alam remaja, pertumbuhan dan perbezaan jantina menjadi semakin nyata. Dari segi sosial seringkali wanita remaja terpaksa mengambil alih peranan dan tugas seorang wanita dewasa. Akibatnya, kecergasan mereka merosot dan kekuatan otot akan menurun. Ini merupakan salah satu sebab mengapa prestasi sukan wanita remaja secara puratanya adalah jauh lebih rendah berbanding prestasi kaum lelaki.

Perbezaan rangka tubuh

Secara purata, rangka lelaki adalah 10% lebih tinggi daripada wanita. Dari segi berat tubuh orang dewasa, lelaki lebih berat lebih kurang 11 kg. Ini disebabkan oleh perbezaan struktur tulang lelaki yang lebih besar dan juga dari segi jumlah otot yang lebih pada tubuh lelaki. Dari segi rupa bentuk tubuh, lelaki adalah lebih besar. Tulang-tulangnya juga lebih berat. Tulang-tulang tangan, kaki lelaki juga lebih panjang dan sendi-sendinya lebih besar kecuali sendi lutut wanita yang lebih lebar. Ini memberikan kestabilan kepada tubuh wanita. *Pelvic girdle* yang lebih lebar menyebabkan lutut wanita membengkok ke dalam. Akibatnya tapak dirian wanita lebih sempit.

Walaupun bagaimanapun, wanita mempunyai kelebihan dari segi saiz tubuh yang lebih kecil dan lebih rendah. Ini ada kaitannya dengan kedudukan pusat graviti yang lebih rendah dan tumpuan berat adalah di bahagian bawah tubuh. Dengan itu wanita pada keseluruhannya memiliki kestabilan yang lebih baik.

Wanita berjalan dengan cara dan gaya yang istimewa yang sedikit berlainan dengan lelaki. Begitu juga dengan gaya larian wanita adalah berbeza dengan gaya larian lelaki. Bandingkan pula perbezaan saiz dan bentuk *pelvis* lelaki dengan wanita. Perhatikan juga panjang dan lebar anggota, terutamanya sendi pelvis dan lutut. Sudut pada sendi tulang pelvis dan tulang *femur* wanita adalah lebih tirus. Ini menyebabkan tulang kaki wanita membengkok ke dalam dan sedikit sebanyak menjadi halangan kepada prestasi berlari.

Apabila dewasa, lelaki akan mempunyai bahagian tubuh atas yang lebih besar dan lebar, sementara wanita akan mempunyai

bahagian abdomen yang lebih besar. Selain itu, kaki lelaki juga lebih panjang dan tapak kakinya juga lebih lebar. Begitu juga dengan tangan lelaki yang lebih panjang. Pada amnya prestasi sukan wanita lebih rendah dan besar kemungkinan adalah disebabkan perbezaan tersebut di atas.

Salah satu kesan perbezaan fizikal ini ialah wanita berkemungkinan menghadapi lebih banyak masalah lutut semasa berlari, melompat serta menukar arah dengan tiba-tiba. Mereka juga mungkin akan menghadapi masalah semasa bermain badminton, tenis, bola jaring dan sukan lain yang memerlukan penukaran arah pergerakan dengan tiba-tiba.

Dari segi rupa bentuk tubuh pula, pada amnya wanita adalah lebih mirip kepada bentuk *endomorf* (kegemukan) dan lelaki pula kepada bentuk *mesomorf* (tubuh yang lebih berotot). Rupa bentuk model atau bintang-bintang filem bukanlah bentuk wanita yang "normal"/biasa (tetapi mungkin diterima sebagai rupa bentuk yang ideal). Pada amnya lelaki dan wanita yang aktif dan berjaya dalam sukan lebih cenderung kepada bentuk *mesomorf*.

Berikut adalah suatu rumusan am ciri-ciri wanita berbanding lelaki serta implikasinya terhadap prestasi sukan.

Faktor fizikal

- Wanita memiliki rangka yang lebih kecil dan pendek, pusat graviti 2.3 cm lebih rendah dan lebih berat di bahagian bawah tubuh, terutamanya di bahagian punggung. Memandangkan hakikat ini, wanita adalah lebih sesuai untuk sukan yang mementingkan pusat graviti yang rendah sertaimbangan seperti gimnastik. Setakat ini, pengaruh faktor fizikal ke atas prestasi lompat tinggi dan lompat pagar belum dapat dikesan, tetapi pusat graviti yang lebih rendah bermaksud wanita tidak akan dapat bersaing dengan lelaki dalam acara lompat tinggi. Tetapi kita perlu ingat bahawa sebelum akil baligh, tubuh lelaki dan perempuan adalah lebih kurang sama. Apabila dewasa, ukuran purata lelaki adalah 12.7 cm lebih tinggi. Ini memberikan lelaki suatu kelebihan yang nyata dalam sukan seperti renang.
- Pelvis wanita adalah lebih lebar dan sudut sendinya dengan tulang kaki adalah lebih besar. Putaran di bahagian punggung adalah lebih nyata pada tubuh wanita dan ini bermaksud mekanik serta teknik berjalan, berlari serta bergerak secara am adalah berlainan berbanding dengan kaum lelaki.

- Tangan wanita adalah lebih pendek dan bersudut keluar dari tubuh di bahagian siku untuk mengelak pelvis yang lebih luas. Tangan yang pendek akan menghasilkan daya tuil yang kurang berkesan, sendi pada siku wanita yang bersudut juga bermaksud teknik menggunakan alatan seperti raket badminton adalah berlainan daripada kaum lelaki. Pernahkah anda terfikir mengapa pada amnya lelaki boleh melontar dan memaling dengan lebih tepat berbanding wanita? Ini adalah kerana lelaki mempunyai tangan yang lebih lurus dan oleh itu mempunyai fungsi tuas yang lebih cekap.
- Bahu wanita lebih sempit tetapi lebih bulat. Ini mengurangkan daya kuasa yang boleh dihasilkan oleh bahagian atas tubuh. Tetapi ia juga membolehkan perenang wanita berenang dengan lebih mudah lagi kerana bentuk badan yang lebih aerodinamik mengurangkan rintangan air. Bagaimanapun wanita masih tidak dapat menandingi lelaki kerana otot lelaki yang jauh lebih kuat.
- Lebih banyak peratusan lemak dalam tubuh. Ini membolehkan wanita menghadapi keadaan suhu sejuk dengan lebih baik, terutama semasa berenang jarak jauh di laut. Simpanan lemak yang banyak membolehkan wanita memiliki sumber tenaga yang lebih besar untuk membantu mereka dalam acara jarak jauh sama ada berenang ataupun berlari. Tidak hairanlah jika wanita pada amnya mempunyai daya tahan yang lebih baik. Selain itu, simpanan lemak tubuh juga membolehkan mereka terapung dengan lebih mudah. Secara puratanya wanita mempunyai dua kali ganda peratusan lemak (daripada jumlah berat tubuh) berbanding lelaki. Perenang maraton terkenal negara Datuk Abdul Malik Maidin berjaya berenang merentasi Selat Inggeris pada 2003 kerana tubuhnya boleh terapung dengan begitu baik dengan mengawal kandungan lemak di dalam badannya. Kejayaan beliau bagaimanapun bukanlah kerana kandungan lemak tubuh yang tinggi semata-mata, tetapi juga disebabkan oleh keupayaan otot-ototnya menghasilkan daya yang kuat serta memiliki teknik renang yang sempurna.
- Wanita mempunyai kelenturan yang lebih baik. Ini adalah kemahiran fizikal yang berguna dalam sukan gimnastik. Tubuh wanita mengeluarkan lebih hormon relaxin berbanding lelaki. Semasa melahirkan anak Hormon relaxin membolehkan sendi dan otot mereka melentur dengan lebih baik. Oleh itu kaum lelaki akan sentiasa kalah sekiranya mereka cuba membandingkan tahap kelenturan mereka dengan kaum wanita ketika membuat latihan yang sama.

- Kurang kuat berbanding dengan lelaki yang mempunyai saiz serta berat yang sama. Ini merupakan suatu kekurangan yang menjadikan wanita kurang berkesan dalam acara yang memerlukan kekuatan. Sungguhpun wanita boleh melakukan latihan bebanan untuk menambahkan kekuatan, namun tahap yang dicapai tidak boleh menandingi seorang lelaki yang bersaiz sama dengannya. Ini kerana secara semula jadi, tubuh wanita mempunyai lebih banyak lemak, sementara lelaki mempunyai lebih banyak otot. Wanita juga tidak boleh mencapai rupa bentuk yang berotot kenyal seperti lelaki. Suatu perkembangan 30% dari segi kekuatan cuma menambahkan lilitan otot sebanyak 5% sahaja pada tubuh wanita. Pada amnya kekuatan bahagian atas tubuh wanita adalah 40%, kurang berbanding lelaki, sementara kekuatan bahagian tubuh bawah adalah 25% kurang berbanding lelaki yang mempunyai saiz tubuh yang sama. Walau bagaimanapun, wanita boleh menggunakan manfaat latihan bebanan untuk mempertingkatkan prestasi di samping mengurangkan kemungkinan berlakunya kecederaan. Ini kerana perbezaan kekuatan antara jantina adalah disebabkan oleh jumlah otot serta saiz serabut otot yang lebih kecil dalam tubuh wanita.

Saiz dan kualiti otot

Memandangkan kekuatan adalah berkadar terus dengan luas keratan lintang dan saiz otot, maka saiz otot lelaki yang lebih besar adalah suatu kelebihan yang penting. Pada amnya, kekuatan wanita adalah dua per tiga lebih rendah berbanding tahap kekuatan lelaki. Punca perbezaan ini ialah hormon pertumbuhan *testosteron* yang lebih dalam tubuh lelaki. Oleh itu, ramai atlet wanita yang ingin mencapai tahap kekuatan yang lebih tinggi menggunakan *steroid* dan juga *testosteron* tiruan (bahan-bahan yang diharamkan oleh persatuan sukan antarabangsa). Tujuannya untuk membantu pertumbuhan otot dan justeru itu membantu mempertingkatkan prestasi sukan mereka. Tetapi, ini mungkin mengakibatkan penukaran bentuk tubuh mereka yang berkekalan serta mempunyai beberapa kesan sampingan. Umpamanya, ada di antara atlet wanita yang mendapati suara mereka menjadi lebih kasar dan mula berjanggut dan bermisai. Kesan sampingan ini boleh berlanjutan sehingga dua tahun ataupun lebih selepas mereka berhenti mengambil *steroid* berkenaan.

Menurut kajian, tidak terdapat perbezaan antara taburan serabut otot yang sesuai untuk kerja yang berat dan pantas seperti berlari 100m ataupun melontar peluru dengan serabut otot yang sesuai untuk

kerja yang memerlukan daya tahan, umpamanya berlari jarak jauh pada kadar perlahan pada wanita dan lelaki. Harus ingat bahawa tanpa kehadiran hormon pertumbuhan testosteron yang banyak, saiz serabut otot wanita tidak akan dapat menandingi perkembangan saiz otot pada seorang lelaki sekiranya latihan yang sama dilakukan. Walau bagaimanapun hasil kajian terkini menunjukkan bahawa saiz serabut otot kaki pelumba basikal wanita yang berlatih adalah lebih besar berbanding dengan saiz otot lelaki atau wanita yang tidak berlatih.

Keupayaan berlatih dan menahan kesakitan

Keupayaan wanita untuk berlatih adalah lebih kurang sama dengan lelaki. Tidak banyak perbezaan antara seorang wanita dengan seorang lelaki yang berlatih dengan seorang wanita dan seorang lelaki yang tidak berlatih. Hal ini kerana kebanyakan wanita tidak begitu aktif bersukan disebabkan mitos ataupun kepercayaan karut tentang senaman dan wanita. Umpamanya kepercayaan bahawa senaman akan mengakibatkan kehilangan sifat kewanita.

Sebenarnya latihan bebanan boleh menambahkan kekuatan dan saiz otot. Dengan adanya latihan, kandungan lemak dalam tubuh akan kian mengurang, manakala otot tanpa lemak akan bertambah. Atlet wanita dalam sukan yang bersifat daya tahan (*endurance*) seperti lari jarak jauh mempunyai kadar lemak tubuh yang jauh lebih rendah berbanding dengan atlet lelaki dalam sukan yang mementingkan daya kuasa (*power*), seperti lari pecut 100m, lompat tinggi dan lontar peluru.

Memandangkan wanita perlu menahan tahap kesakitan yang tinggi apabila melahirkan anak, maka mereka dengan secara semula jadi berkemampuan menahan kesakitan. Ini bermaksud mereka boleh melakukan beban kerja yang lebih tinggi tanpa rungutan. Wanita juga berkecenderungan untuk menggunakan beban latihan yang terlalu tinggi sehingga menyebabkan kecederaan. Semasa bersenam, wanita tidak mengeluarkan banyak asid laktik. Asid inilah yang menyebabkan kita berasa pedih pada otot-otot dan memaksa kita menghentikan senaman. Tanpa pengeluaran asid laktik yang banyak, wanita boleh bersenam dalam tempoh yang lebih panjang. Mereka lebih sesuai melibatkan diri dalam sukan yang memerlukan daya tahan. Disamping itu, wanita juga tidak begitu cenderung mengalami kekejangan otot.

Faktor fisiologi

Dari segi tindak balas kepada senaman, tidak ada perbezaan yang diperhatikan antara lelaki dengan wanita. Mereka sanggup menjalani

latihan yang berat tanpa menunjukkan kesan sampingan yang buruk. Wanita juga sanggup bersaing dengan lelaki di arena sukan dan diramalkan bahawa prestasi sukan wanita akan menandingi prestasi lelaki dalam beberapa sukan tertentu menjelang dekad kedua abad ke-21.

Lelaki mempunyai lebih kurang 1000ml (1.0 liter) lebih banyak darah dalam tubuh mereka berbanding dengan wanita yang sama saiz. Jumlah hemoglobin dalam darah lelaki juga lebih banyak, iaitu 15.8 g/liter $\pm$ 0.9 berbanding dengan 13.9 g/liter $\pm$ 1.1 bagi wanita. Oleh itu darah lelaki membawa dan membekalkan lebih banyak oksigen berbanding wanita.

Saiz jantung dan isi padu darah yang dapat diedarkan oleh sistem kardiovaskular serta kapasiti paru-paru wanita adalah 10% lebih kecil berbanding lelaki. Sistem kardiovaskular ialah sistem edaran darah tubuh yang terdiri daripada jantung, paru-paru, ateri, vena dan kapilari darah. Saiz jantung kita lebih kurang saiz genggam tangan. Jantung kita adalah seperti enjin kereta. Enjin kereta yang kecil dalam badan kereta yang kecil adalah sama kelajuannya dengan enjin besar dalam badan yang besar. Tetapi enjin yang kecil dalam badan kereta yang besar akan menghadapi masalah bebanan.

Di samping itu, nadi rehat seorang wanita lebih tinggi daripada lelaki. Walau bagaimanapun kadar denyutan jantung maksimum bagi lelaki dan wanita adalah sama dan ditentukan oleh umur. Ingat formula ini, misalannya kadar denyutan jantung maksimum anda ialah (220 – umur anda). Sekiranya umur anda 20 tahun, anda haruslah berlatih sehingga nadi anda melebihi 200 denyutan seminit (dsm) Biasanya beban yang rendah adalah lebih selamat, umpamanya 80% daripada kadar denyutan jantung maksimum, iaitu 160 dsm. Beban ini lebih munasabah dan tidak mungkin mencederakan perlu diingat kecederaan sering berlaku ketika kita dalam keadaan terlalu letih.

Haid dan kehamilan

Wanita yang mengalami haid masih boleh berlatih. Paras kesakitan yang dialami oleh wanita pada ketika itu dapat dikurangkan dengan amalan senaman. Wanita yang hamil juga boleh berlatih, tetapi beban senaman hendaklah dikurangkan. Suhu tubuh harus diawasi supaya anak dalam kandungan tidak terdedah kepada suhu yang berlebihan akibat latihan yang terlalu berat.

Atlet wanita yang mempunyai peratusan lemak tubuh yang rendah akan mengalami masalah kitaran haid, iaitu kurang dua atau tiga kali setahun. Atlet gimnastik dan pelari jarak jauh berpotensi

mengalami masalah seperti ini. Wanita perlu memahami hakikat itu dengan baik untuk mengelakkan masalah tekanan psikologi. Walau bagaimanapun tidak terdapat bukti yang menyatakan bahawa hal ini akan berkekalan ataupun membawa kesan yang buruk. Apabila berat tubuh meningkat dan peratusan lemak naik ke paras normal, atlet berkenaan akan pulih seperti sediakala. Kita sering mendengar atau membaca berita tentang pemain wanita yang handal secara tidak sangka menerima kekalahan teruk ke atas pemain yang bertaraf jauh lebih rendah. Pihak tertentu sering kali menyatakan bahawa kekalahan seperti itu disebabkan kedatangan haid. Tetapi kini sudah ada cara untuk mengawal kedatangan haid supaya sesuai dengan keperluan jadual pertandingan, umpamanya dengan menggunakan pil kontraseptif (pil pencegah hamil). Jurulatih lelaki hendaklah sentiasa peka kepada masalah ini. Mereka juga sewajarnya sedar bahawa ada atlet wanita yang masih sanggup berlatih dan bertanding semasa datang haid. Walau bagaimanapun nasihat doktor diperlukan untuk menjamin keselamatan dan kesihatan.

Tidak terdapat bukti yang menunjukkan bahawa wanita yang hamil tidak boleh bersukan, cuma mereka tidak digalakkan bersukan terlalu aktif dalam tempoh bulan pertama hingga keempat. Sukan yang berbahaya seperti menunggang kuda dan mendaki gunung tidak digalakkan sama sekali. Berjalan dan berjoging adalah senaman yang lebih selamat dan bermanfaat untuk dipraktiskan.

Pemakanan dan kecederaan

Atlet wanita memerlukan lebih banyak zat besi kerana zat tersebut banyak hilang semasa haid. Latihan fizikal yang berat juga menyebabkan kehilangan zat ini. Kehilangan tersebut perlu digantikan kerana zat itu penting untuk pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah yang membawa oksigen kepada otot yang berfungsi. Atlet wanita juga memerlukan zat kalsium yang diperlukan untuk membentuk tulang yang kuat. Yang perlu diamalkan oleh wanita ialah minum susu lembu dan makan makanan seperti tauhu dan keju. Disamping itu, wanita juga memerlukan lebih banyak vitamin B¹² yang membantu tubuh menghasilkan sel darah merah.

Semasa hamil, ramai wanita akan mengalami kekurangan zat tertentu kerana anak dalam kandungan akan mengambil apa sahaja zat sebagaimana yang diperlukan ibunya. Kerana itu, wanita hamil kadangkala mengidam makanan yang ganjil. Ini sebenarnya adalah petanda bahawa mereka memerlukan makanan yang mengandungi zat yang tertentu.

Dari segi kecederaan pula, tiada perbezaan yang dapat dikesan dari segi kekerapan berlakunya kecederaan antara lelaki dengan wanita kecuali kecederaan di bahagian lutut. Sendi tulang paha di bahagian lutut wanita tercondong keluar pada posisi lutut. Sebaliknya wanita mempunyai lebih banyak hormon relaxin, ini menyebabkan mereka jarang menghadapi kecederaan yang disebabkan oleh kekurangan kelenturan.

Rumusan

Semasa Sukan Olimpik purba, wanita tidak dibenarkan mengambil bahagian dan juga tidak boleh menyaksikan lelaki bertanding. Ini bermakna sejarah penyertaan wanita dalam sukan jauh lebih pendek dan penyelidikan tentang kemampuan tubuh wanita masih belum lagi memadai untuk membolehkan kita memahaminya dengan sempurna. Walau bagaimanapun penyertaan wanita kini tidak dipersoalkan lagi dan sudah menjadi kenyataan bahawa banyak perkembangan telah dicapai kebelakangan ini. Kita pasti dapat melihat peningkatan prestasi atlet wanita pada masa akan datang hasil usaha fizikal dan mental yang berlipat ganda dan penemuan baru tentang latihan khas untuk mempertingkatkan lagi prestasi wanita dalam arena sukan.

Perbezaan fizikal yang ketara pada tubuh wanita berbanding lelaki akan mempengaruhi penglibatan mereka dalam sukan. Memahami perbezaan ini memberi panduan umum kepada kaum wanita, khususnya menjalani latihan sukan sama ada untuk pertandingan, berekreasi atau untuk aktiviti kecergasan. Individu wanita akan mendapat faedah yang maksimum semasa latihan dan pertandingan selagi mereka melihat perbezaan pada tubuh mereka berbanding lelaki sebagai satu kelebihan dan keistimewaan.



"Jumlah peserta wanita dalam sukan dan pelajar wanita yang mengikuti program sains sukan kini semakin meningkat"

Rencana 5.1: SUKAN DAN WANITA: HIDUP SIHAT DENGAN BERSUKAN

Bersukan, orang boleh mengapa kita tidak?

Sukan menyumbang pelbagai faedah kepada seseorang wanita (dan kepada siapa sahaja) jika mereka melibatkan diri dalam aktiviti tersebut secara aktif. Senaman ringan misalnya tidak memerlukan kemahiran yang tinggi. Sesiapa sahaja boleh melakukannya jika mahu dan tahu akan faedahnya. Sekalipun untuk bermain tenis atau badminton, seseorang boleh melakukannya "di sini" dan "sekarang ini". Kita bukan hendak bertanding dengan Misbun Sidek. Kejayaan pertama dalam tenis dan badminton ialah mampu memukul bola melepasi net! Anda boleh melakukannya. Tidak berdaya untuk berlari, kita boleh berjalan pantas. Tidak berkesempatan keluar rumah, kita boleh melakukan senaman ringan di perkarangan rumah. Kalau tidak boleh hari ini, kita jadualkan esok. Kalau tidak boleh juga – anda akan terus memberi alasan itu dan ini – maka sukan tidak akan memberi faedah secara langsung kepada anda. Kalau begini keadaannya, nampaknya anda masih belum mempunyai kesedaran dan masih belum faham akan faedah bersukan.

Banyak faedahnya

Aktiviti sukan mendatangkan banyak faedah kesihatan. Kajian saintifik membuktikan aktiviti fizikal membantu mengawal tekanan darah, mengurangkan kandungan lemak badan dan mengurangkan risiko kegemukan. Kecergasan fizikal ini seterusnya menyumbang kepada kecergasan mental, sosial dan emosional. Aktiviti sukan yang dilakukan secara tetap dan sederhana menyumbang kepada pertumbuhan diri yang seimbang. Dengan itu lakukanlah dengan pilihan sendiri, dengan tujuan rekreasi, sebagai kegiatan masa lapang. Anda boleh melakukannya bersendirian atau bersama keluarga dan kawan. Lakukan secara tetap, hanya lebih kurang 30 minit sehari. Yakinlah, anda boleh melakukannya.

Alasan demi alasan

Masalah tidak ada masa! Ini adalah alasan yang paling popular. Datuk M. Jegathesan memberikan pendapatnya:

Siapapun kita tanya, mereka tidak akan menafikan yang sukan dan rekreasi ini sangat penting dalam kehidupan. Tetapi kadar penglibatan mereka masih kurang. Alasan utama yang diberi mereka ialah "*I have no time*". Inilah jawapan *standard* yang selalu kita dengar. Bukankah semua

orang memiliki jumlah masa yang sama, bukan soal tidak ada masa, tetapi masalah pengurusan masa.

Beberapa kajian saintifik menyenaraikan faktor yang menghalang penglibatan wanita dalam sukan. Ini termasuklah:

- Tidak ada masa.
- Masalah pengangkutan.
- Bimbang untuk berada di luar rumah apabila malam.
- Kekurangan duit sendiri.
- Halangan budaya – kerana kerja.
- Kurang yakin pada diri sendiri.
- Imej diri.
- Kepercayaan negatif terhadap diri.
- Kurang mendapat dorongan.
- Pakaian dan peralatan yang diperlukan.
- Kawalan sosial.
- Hal-hal agama dan bangsa.

Dapat dirumuskan bahawa faktor penghalang paling utama ialah kesedaran diri sendiri. Sebenarnya, kesedaran akan pentingnya aktiviti bersukan adalah suatu permulaan yang baik. Kesedaran ini akan mendorong seseorang itu bersukan apabila ada kesempatan. Malangnya, apabila tiba masa sibuk, keutamaan akan diberi kepada tugas wajib seperti urusan belajar, kerja dan tanggungjawab sosial. Kerana itu “pengetahuan” akan faedah bersukan adalah penting. Ini menolong seseorang itu faham akan faedah sesuatu aktiviti sukan dan mengapa mereka wajar melakukan aktiviti itu secara tetap.

Empat jenis faedah bersukan

Dilihat dari perpektif pertumbuhan individu dan masyarakat, terdapat 4 jenis faedah bersukan:

- **Keseronokan (*Personal enjoyment*):** kajian menunjukkan bahawa rasa seronok dengan sesuatu aktiviti adalah pendorong utama mengapa seseorang itu melibatkan diri dalam sesuatu permainan. Keseronokan ini jugalah yang mendorong mereka terus aktif.
- **Pertumbuhan diri (*Personal growth*):** Pertama dari segi kesihatan diri – aktif bersukan dan bersenam membolehkan kita mengekalkan suhu badan yang seimbang dan menyeimbangkan sistem pengaliran dalam tubuh seperti darah, oksigen, garam, dan sebagainya. Anda juga memiliki sistem otot, struktur tulang dan kelenturan badan yang

- berkualiti. Kedua, dari segi psikologi; aktiviti sukan mampu mengurangkan masalah kebimbangan diri dan tekanan mental.
- **Keharmonian sosial (*Social harmony*):** Melalui aktiviti sukan kita memperoleh pengetahuan melalui pengalaman, serta memahami nilai dan norma masyarakat setempat. Aktiviti sukan bukan pertandingan khususnya adalah "alat" integrasi antara ahli keluarga, rakan sekerja dan antara kaum yang terlibat. Bagaimanapun, selain kesan positif, sukan pertandingan boleh mengakibatkan kemarahan dan keganasan jika gagal dikawal. Kerana itu sukan mempunyai peraturan dan memerlukan pengurusan yang baik.
 - **Perubahan sosial (*Social change*):** Industri sukan kini penyumbang besar kepada sektor ekonomi – menyediakan banyak pekerjaan kepada individu yang mempunyai kelulusan akademik dalam pengajian sukan dan rekreasi. Ahli sukan sentiasa dihormati, mendapat "tempat" dalam sesuatu institusi dan mempunyai status dalam masyarakat.

Perlu diingat

Khususnya kepada kaum ibu, kesedaran dan kefahaman tentang faedah sukan dan aktiviti fizikal membantu anda mendidik dan membesarkan anak-anak. Kajian Kementerian Kesihatan Malaysia 1997 menyatakan 8-12% kanak-kanak Malaysia mengalami masalah kegemukan (*obesity*). Dua sebab utama yang dikesan ialah soal pemakanan dan kurangnya aktiviti fizikal.

Cuba kita fikir kembali tentang cara hidup kanak-kanak dan remaja masa ini? Sudahlah mereka duduk 6-7 jam di sekolah, mereka kemudiannya melakukan perbuatan menonton televisyen berjam-jam di rumah atau menghadap komputer? Wajarkah kita hanya menurut dan terus membiarkan cara hidup pasif begini? Kita tidak menghalang langsung mereka menonton televisyen berlebihan. Bukanlah mereka harus melarikan diri daripada dunia hobi dan hiburan. Tetapi seimbangkanlah aktiviti harian kita dengan amalan hidup lebih aktif. Kanak-kanak dan remaja yang melakukan aktiviti fizikal secara tetap membantu mereka peroleh kekuatan tulang dan otot. Benar kata pujangga, "otak cerdas terletak pada badan yang cergas".

Mulakan dengan yang mudah

Sebagai asas kepada pergerakan sukan para wanita dicadangkan mengamalkan beberapa kegiatan fizikal yang asas:

1. **Aktiviti regangan:** Tengking dan leher – pusingkan kepala perlahan-lahan; paut dengan tangan ke kiri dan ke kanan;

mendongak dan menundukkan kepala. Pinggang – angkat kedua-dua belah tangan, bongkokkan badan ke kiri dan ke kanan. Abdomen – lakukan bangkit tubi dalam keadaan terlentang dengan lutut dibengkokkan sedikit. Paha dan betis – angkat kepala sedikit dan hurlurkan kaki satu per satu ke hadapan dan ke belakang.

2. **Pergerakan setempat:** Aktiviti tekan tubi boleh dilakukan 10-12 kali. Selang selikan dengan kegiatan mengangkat dan mendepangkan tangan. Kemudian membongkok sambil menyentuh hujung jari kaki dengan tangan tanpa membengkokkan lutut. Lakukan aktiviti ini berulang kali. Kegiatan ini membantu menguatkan daya tahan otot dan boleh melembut dan melenturkan tubuh.
3. **Pergerakan aerobik:** Antara kegiatan yang popular termasuklah berjalan pantas, jogging, berenang, berbasikal dan bermain bola jaring atau badminton secara rekreasi. Kegiatan ini meningkatkan ketahanan kardiovaskular termasuk sistem aliran darah dan pernafasan. Ketahanan kardiovaskular membantu wanita menggunakan tenaga untuk tugas harian tanpa mudah rasa lesu dan letih.

Selamat bersukan

Amalan aktiviti fizikal di atas akan memberikan faedah kesihatan dan penampilan diri kepada anda secara individu. Apabila menjadi amalan ramai, aktiviti ini menyumbang kepada pembangunan kesihatan masyarakat. Ini bertepatan dengan program sukan Negara, "Malaysia Cergas" serta menyahut kehendak "Dasar Sukan Negara, 1988. Semua lapisan masyarakat berhak dan digalakkan untuk melibatkan diri dalam sukan, termasuklah golongan wanita. Pada zaman sekarang tiada lagi diskriminasi dan tiada lagi pantang larang yang tidak dapat diatasi. Agama Islam sendiri menggalakkan umatnya beriadah asal mengikuti batas yang telah ditetapkan. Anda dinasihatkan supaya sentiasa "mencari cara" melibatkan diri dalam aktiviti sukan.

Pentadbiran Sukan: Teori dan Amalan

Terdapat dua sebab utama mengapa ilmu pengetahuan pentadbiran penting kepada pengurus program dan organisasi sukan. Pertama, semua pegawai atau pengurus yang bekerja dalam sebuah organisasi berada di bawah arahan pengurusan atasan dalam sistem pentadbirannya. Oleh itu, mereka mesti tahu bagaimana beroperasi dalam organisasi itu. Ini penting agar mereka dapat memainkan peranan dengan lebih berkesan. Mereka diharapkan dapat



"Golf, astroturf, stadium
formula 1 dan penganjuran
acara sukan antara jabatan
semuanya memerlukan
pentadbir dan pengurus
sukan yang berpengetahuan
dan berwibawa"



menyesuaikan diri dengan corak pentadbiran yang wujud dalam organisasi tersebut. Kedua, kebanyakan mereka lama-kelamaan akan menjadi pentadbir atau pengurus di tahap yang lebih tinggi. Sebagai pentadbir, mereka tidak boleh menjalankan tugas dengan berjaya tanpa mempunyai banyak kemahiran teknikal dan persediaan profesional. Bidang pentadbiran sangat luas dan lengkap dengan falsafah, prinsip dan teknik, yang semuanya harus diperoleh sebelum seseorang menjadi pentadbir yang mahir.

Pentadbiran didefinisikan sebagai cara sesebuah organisasi membuat keputusan dan mendorong kegiatan ke arah mencapai tujuan dan matlamat yang dikehendaki melalui kerjasama sesama ahli. Dengan kata lain, pentadbiran berfungsi mendorong kegiatan kerjasama yang berkesan bagi mencapai tujuan sesuatu organisasi.

Polisi dan tujuan pentadbiran

Pentadbiran yang baik ditentukan oleh proses membuat keputusan yang teratur. Biasanya keputusan dibuat berasaskan politik. Untuk mengelolakan satu unit sukan atau rekreasi misalnya, polisi bagi unit itu adalah penting dijadikan garis panduan untuk membuat keputusan. Polisi bermaksud suatu pernyataan tentang tindakan bijak yang boleh diambil oleh sesebuah organisasi. Polisi bukannya peraturan yang ketat ataupun suatu konsep yang luas. Ia harus rasional, fleksibel dan lengkap dengan garis panduan. Polisi yang baik disokong strategi pelaksanaannya dan mekanisme penilaian ke atasnya.

Usaha merumuskan rangkaian polisi adalah suatu proses kritikal dan memakan masa. Beberapa tujuan menentukan rangkaian polisi adalah seperti berikut:

- Mengemukakan tujuan sesebuah unit atau agensi.
- Membenarkan kakitangan menterjemahkan pilihan kepada kegiatan tertentu.
- Mengelakkan ketidaktekalan proses penyelesaian masalah.
- Membenarkan suatu peringkat fleksibiliti dalam proses penyelesaian masalah setiap unit atau bahagian. Ini membolehkan kumpulan yang berlainan pandangan beroperasi dalam lingkungan rangkaian mereka.
- Memainkan fungsi perhubungan awam yang baik. Semua pihak harus dimaklumkan tentang asas keputusan yang berbeza dengan pandangan mereka.

- Membantu menyedarkan kakitangan bahawa keputusan yang memberi kesan negatif kepada mereka tidak dibuat berdasarkan kehendak peribadi.

Teori pentadbiran tradisional dan moden

Program sukan di Malaysia kebanyakannya ditadbirkan oleh orang yang berpengalaman. Biasanya mereka mempelajari ciri-ciri pentadbiran dan pengurusan melalui pengalaman dan kefahaman mereka sendiri. Walaupun pengalaman praktikal penting dan harus dihargai, namun hal itu belum memadai. Sebaiknya kita mempelajari, mengetahui dan memahami hasil penyelidikan para akademik tentang pentadbiran dan pengurusan. Penyelidikan mereka dapat membantu kita membuat pengamatan bidang-bidang tertentu seperti struktur organisasi, peranan kepimpinan dan aspek perhubungan manusia yang mempengaruhi pencapaian matlamat organisasi. Gabungan pengalaman dan penyelidikan dapat memperkaya hasil kerja melalui proses pentadbiran dan pengurusan.

Tiga teori pentadbiran tradisional ialah pentadbiran autokratik, demokratik dan *laissez-faire*. Pentadbiran autokratik merupakan sejenis kepimpinan tunggal, yakni semua keputusan dan kuasa daripada ketua kumpulan adalah mutlak. Ia memberikan arahan dan kawalan yang ketat terhadap individu atau kumpulan di bawah jagaannya. Pentadbiran seperti ini tidak memberi peluang kepada kakitangan bawahan untuk bertanya atau membuat sebarang cadangan. Pentadbiran seperti ini sukar mencapai kejayaan dalam masyarakat demokratik. Kakitangannya kurang bermotivasi. Mereka tidak berinisiatif dan bersikap pasif terhadap arahan daripada ketua mereka.

Pemimpin dalam pentadbiran demokratik pula akan membentangkan segala masalah dan kemusykilan semasa perbincangan kumpulan. Mesyuarat antara kakitangan sering diadakan dan mereka bebas menyuarakan pendapat masing-masing. Penilaian program diadakan dari semasa ke semasa supaya matlamat tercapai. Di sini terdapat perhubungan manusia yang berkesan dan pertalian perhubungan yang baik tanpa persengketaan. Keputusan akhir bergantung pada persetujuan bersama dalam kumpulan. Pemimpin yang menggunakan cara pentadbiran demokratik dihormati oleh kakitangan bawahannya kerana ia berhubung dengan setiap ahli kumpulannya yang turut memberi sumbangan maksimum kepada objektif sesuatu aktiviti organisasi. Sistem demokratik kadangkala gagal mengawal golongan pelampau dan pakatan dalam sehingga menyebabkan pertukaran pemimpin yang terlalu kerap.

Pemimpin yang mengikut ideologi *laissez-faire* pula akan memberikan bimbingannya, tetapi keputusan terpulang kepada ahli kumpulannya. Pemimpin seperti ini tidak boleh dianggap sebagai pemimpin sejati. Ia tidak menggunakan kuasa dan kewibawaannya dan tidak menggunakan sepenuhnya ciri-ciri kepimpinannya. Kakitangan bawahan serta ahli-ahli kumpulannya boleh membuat apa yang diinginkan mereka. Ideologi pentadbiran seperti ini menyebabkan keadaan yang tidak terkawal dan boleh merugikan organisasi keseluruhannya.

Ketiga-tiga teori pentadbiran yang dibincangkan tadi dianggap tradisional kerana ia tidak menyentuh tentang seseorang pemimpin yang boleh menjadi separuh demokratik, separuh autokratik ataupun separuh *laissez-faire* dan bergantung kepada situasi tertentu. Pendapat ideologi tradisional tentang kepimpinan mutlak, adalah tidak realistik kerana sahsiah semula jadi manusia tidak sebegitu ekstrem. Seseorang pemimpin mungkin menggunakan satu jenis atau corak pentadbiran, tetapi dari semasa ke semasa, ia juga menggunakan corak pentadbiran yang lain untuk mencapai matlamatnya. Dalam segala situasi, harus menjadi objektif seseorang pentadbir untuk mencungkil bakat dan potensi seseorang individu untuk kepentingan organisasinya.

Proses demokratik merujuk kepada sifat di mana individu berfungsi di antara satu sama lain dan saling bekerjasama menuju satu matlamat. Dalam sesebuah agensi sukan misalnya, ketua pengarah dan pengarah bahagian berfungsi sebagai pentadbir mengikut peranan masing-masing. Pegawai sukan harus berhubung rapat dengan pengarah bahagian. Dalam proses demokratik, peranan seseorang pegawai itu mungkin disampaikan kepada pegawai lain, petugas pejabat dan petugas padang untuk mengelakkan salah faham. Harus ditegaskan bahawa demokratik tidak memudahkan peranan pemimpin atau pentadbir. Ia juga tidak mengharapkan semua orang menjadi pemimpin. Pentadbiran demokratik memberi peluang kepada individu yang mempunyai bakat atau kebolehan memimpin dan menggunakannya dengan cara dan tujuan yang berfaedah.

Dalam pentadbiran yang mengutamakan proses demokratik, beberapa langkah perlu diambil kira:

- Matlamat yang dibentangkan, ditentukan dan dipersetujui oleh ahli-ahli kumpulan.
- Semangat dan disiplin sebagai satu kumpulan harus wujud di kalangan kakitangan. Ini mustahak supaya tindakan kumpulan adalah "satu". Dengan itu, semangat kekitaan dapat dirasai di kalangan anggota kumpulan. Tanggungjawab serta sumbangan

mereka kepada ahli kumpulan patut dihargai. Suasana kekitaan ini harus kekal dalam keseluruhan kumpulan.

- Perancangan yang teliti dibuat secara berkumpulan untuk mencapai sesuatu kejayaan yang konkrit. Langkah untuk mencapai matlamat mesti dinyatakan dengan terang. Pencapaian matlamat adalah tanggungjawab semua berdasarkan keperluan yang diketahui dan ia harus fleksibel untuk membenarkan perubahan luar jangka. Jika rancangan dijalankan dengan licin, perasaan puas hati akan timbul di kalangan mereka yang mengambil bahagian, dan semua ahli patut diberikan penghargaan yang sewajarnya.
- Dalam perjumpaan kakitangan dan perbincangan kumpulan lain, para pentadbir menggunakan prinsip-prinsip demokratik. Setiap sumbangan serta cadangan daripada ahli-ahlinya digalakkan dan dihormati. Pendapat yang bercanggah adalah berdasarkan prinsip-prinsip sahaja, dan bukan berdasarkan peribadi. Semua ahli digalakkan menyumbang kepada usaha kumpulan dan dengan rela menerima tanggungjawab, mengelakkan konflik, memberikan kerjasama, menghormati pendapat orang lain, mengutamakan pendapat majoriti dan menganjurkan semangat disiplin kumpulan.
- Penilaian tentang kemajuan harus diadakan dari semasa ke semasa. Sesebuah kumpulan boleh membuat penilaian sendiri dari segi keberkesanan proses kumpulan dan pencapaian matlamat. Setiap individu pula akan dinilai tentang peranannya sebagai ahli organisasi dari segi sumbangannya kepada pencapaian kumpulan.

Aplikasi teori pentadbiran

Pentadbiran kian menjadi lebih saintifik dan mempunyai ciri-ciri seperti objektiviti, kebolehpercayaan dan struktur yang lebih sistematik. Idea pentadbiran tradisional cenderung untuk menjalankan polisi yang telah ditentukan. Pentadbiran moden bukan sahaja terlibat dalam penggubalan polisi, tetapi juga mengembangkannya. Ia melibatkan aplikasi pengetahuan dan kemahiran daripada pengalaman dan latihan yang lalu.

Konsep kepimpinan yang lama dalam bidang pentadbiran merupakan kepimpinan pasif yang hanya merupakan tulang belakang organisasi sahaja. Di bawah pentadbiran moden, kepimpinan pentadbiran yang tegas diperlukan supaya pertimbangan yang teknikal dan yang memerlukan kepakaran boleh dibuat untuk menolong

organisasi tersebut mencapai matlamat dengan lebih cekap dan berkesan. Pandangan moden tidak menafikan pandangan tradisional yang mengutamakan pengalaman, tetapi pada masa yang sama, mementingkan kombinasi pengetahuan dan teori, yang apabila dipelajari dan difahami, dapat membantu para pentadbir memainkan peranan yang lebih berkesan dalam sesebuah organisasi.

Perspektif pentadbiran yang moden sangat dipengaruhi fenomena berikut:

- Pentadbiran merupakan ilmu sains dan pentadbir adalah orang yang profesional.
- Kajian intensif tentang pentadbiran melibatkan fenomena seperti tingkah laku, interaksi sosial dan perhubungan manusia.
- Mempraktikkan teori adalah komponen penting dalam kursus-kursus pentadbiran.
- Pentadbiran dibahagikan kepada dua dimensi, iaitu kandungan dan proses.
- Idea baru akan membentuk perspektif baru dalam pentadbiran: teknologi baru, trend penduduk, sistem nilai, ledakan pengetahuan, konflik ideologi dan sebagainya.
- Minat yang ditunjukkan oleh siswazah dan para penyelidik dalam kajian saintifik bidang pentadbiran semakin meningkat.

Rencana 5.2: TUGAS-TUGAS PENTADBIR SUKAN

Fungsi seseorang pentadbir termasuk merancang (*planning*), menyusun (*organizing*), menguruskan kakitangan (*staffing*), mengarah (*directing*), menyelaras (*co-ordinating*), melapor (*reporting*), dan merancang belanjawan (*budgeting*).

- **Merancang.** Merancang ialah satu proses untuk menentukan garis kasar sesuatu kerja supaya dapat dilaksanakan dalam cara yang logik dan bermakna. Kita harus menetapkan objektif supaya dapat melihat polisi strategi dan langkah-langkah yang patut digunakan untuk mencapai objektif itu. Penetapan objektif sangat penting dalam perancangan kerana ia merupakan panduan kepada arah yang akan dituju.
- **Menyusun.** Penyusunan ialah pembahagian tugas dalam sesebuah organisasi supaya peranan setiap ahli ditentukan. Penyusunan harus dibuat untuk mencapai objektif yang telah ditetapkan. Penyusunan penting bagi memastikan organisasi ditadbir dengan lincis tanpa perselisihan tugas di antara ahli. Bidang tugas diatur berdasarkan kerja yang

telah siap, perkhidmatan yang disumbangkan, kehadiran individu serta kecekapannya dalam menjalankan sesuatu tugas. Pentadbir tunggal tidak dapat menjalankan semua fungsi, kecuali dalam sebuah organisasi yang kecil. Oleh itu, tanggungjawab harus diberikan kepada mereka yang terlibat dalam satu turutan tugas yang logik. Jika seseorang ahli diberikan sesuatu tanggungjawab, maka ia mesti diberikan kepercayaan yang cukup untuk menjalankan tugasnya. Oleh itu tanggungjawab mestilah seimbang dengan bidang tugas. Semakin tinggi kedudukan seseorang dalam organisasi, semakin am tanggungjawabnya. Semakin rendah kedudukan seseorang dalam carta organisasi, semakin khusus tanggungjawabnya.

- **Mengurus kakitangan.** Tugas pentadbiran dalam *staffing* merujuk fungsi memilih, mengarah, melatih dan mengukuhkan suasana kerja yang baik untuk semua ahli dalam sesebuah organisasi. Seorang pentadbir mesti mempunyai pengetahuan yang menyeluruh terhadap kakitangannya. Ia mesti memilih dengan cermat seorang ketua kumpulan dalam unit. Sebaiknya ketua itu memiliki ciri-ciri berinisiatif, bertenaga, jujur dan taat setia. Garis kasar setiap tanggungjawab harus dinyatakan dengan jelas. Semua ahli organisasi digalakkan menggunakan inisiatif sendiri. Ganjaran harus diberi dengan adil dan sewajarnya berdasarkan perkhidmatan mereka.
- **Mengarah.** Mengarah bermakna memberi galakan serta tunjuk ajar kepada ahli-ahli organisasi supaya mereka boleh menjalankan tugas dengan sempurna dan bersemangat. Seorang pentadbir mesti mengarahkan kerjanya dengan cara *impersonal* supaya tidak melibatkan terlalu banyak perincian. Harus ditentukan bahawa tujuan organisasi dilaksanakan berdasarkan objektif organisasi. Seorang pentadbir ialah seorang pemimpin dalam erti kata sebenar. Kejayaannya bergantung kepada kebolehannya membimbing orang lain. Individu yang tidak mempunyai tanggungjawab dan kemampuan yang terhad biasanya tidak dapat menjalankan fungsi tersebut dengan baik. Seorang pentadbir yang baik harus tegas, stabil, sabar dan sanggup menerima cabaran.
- **Menyelaras.** Menyelaras bermaksud menyusun atur semua peringkat kerja dan unit dalam organisasi. Pentadbir mestilah sering mengadakan perjumpaan atau mesyuarat dengan penolong mereka untuk menyatukan tenaga agar segala kesulitan kerja boleh diminimumkan. Tugas menyelaras hanya berkesan jika mendapat kepercayaan ahli-ahli organisasi. Kepercayaan merupakan satu faktor motivasi

yang merangsang manusia untuk terus menyumbang tenaga dan perkhidmatan.

- **Melapor.** Membuat laporan juga merupakan tugas pentadbiran dalam memberikan maklumat kepada para pentadbir, eksekutif serta mereka yang bertanggungjawab mengikut carta aliran organisasi itu. Ini bermakna kakitangan bawahan juga mesti diberitahu melalui laporan, penyelidikan dan pemerhatian yang berterusan. Pentadbir berperanan sebagai orang tengah dalam mewujudkan komunikasi yang sihat. Selain menerima tanggungjawab untuk melapor kepada pengurus atau pemimpin lebih tinggi, pentadbir juga mesti menguasai persekitaran organisasinya. Ahli-ahli organisasi harus dimaklumkan dengan perkara semasa seperti matlamat yang sudah dicapai, kemajuan, kelemahan dan kekuatan organisasi.
- **Merancang belanjawan.** Belanjawan merujuk kepada rancangan kewangan dan perakaunan. Ini adalah tugas penting pentadbir untuk mengagihkan sumber kewangan organisasinya kepada unit-unit tertentu. Pengagihan kewangan dijalankan secara adil dan saksama. Dalam menguruskan fungsi seperti ini, pentadbir mesti mengambil kira jumlah wang yang harus disediakan untuk projek, bahagian, atau sukan tertentu. Projek yang akan mendatangkan manfaat besar kepada organisasi harus diberikan pertimbangan khas dan sumber kewangan yang lebih dirancang dalam belanjawan tahunan. Ini juga bererti suatu sistem kawalan harus ada untuk memastikan had-had tertentu diambil kira. Jadi, belanjawan seperti ini dapat memaksimumkan penggunaan sumber kewangan dan menumpukan perhatian kepada projek yang lebih berfaedah.

Rumusan

Tugas pentadbiran bukannya sesuatu yang ditentukan secara cuba-jaya. Dengan mengkaji teori pentadbiran, seseorang boleh bertindak secara rasional dan secara bijak dalam situasi yang berlainan. Pentadbiran sebenarnya adalah sesuatu yang praktikal, yang boleh memberikan kita suatu gambaran tepat tentang sifat manusia. Dalam konteks sukan, teori pentadbiran membantu kita mengenal pasti masalah dan keperluannya untuk diselesaikan supaya wujud suatu organisasi sukan yang berkesan.

Sistem Pertandingan

Sesuatu kejohanan atau pertandingan tidak semestinya dikelolakan dengan cara yang sama. Terdapat pelbagai sistem untuk mengelolakan sesuatu pertandingan. Terdapat dua cara pertandingan bagi menguji keupayaan individu dan pasukan:

- a. Pertandingan melawan pencapaian individu dengan skor yang terdahulu atau melawan skor purata.
- b. Pertandingan melawan individu lain.

Pertandingan adalah suatu pelan penyertaan yang dirancang untuk memilih pemenang di samping menghayati semangat kesukanan. Pihak yang mengelolakan pertandingan perlulah mengenal pasti dan mendapatkan maklumat tertentu untuk memudahkan perancangan dan persediaan. Antara perkara yang perlu diberi perhatian ialah:

- Jenis pertandingan.
- Masa yang diperlukan.
- Alatan dan kemudahan yang ada.
- Agihan perlawanan yang adil.
- Pegawai dan petugas yang diperlukan.
- Kewangan.
- Bilangan penyertaan undang-undang dan peraturan pertandingan.
- Penentuan pemegang dan pemain yang sah.

Terdapat banyak jenis dan bentuk pertandingan yang boleh digunakan dalam sesuatu kejohanan mengikut kesesuaian sesuatu jenis sukan. Sistem pertandingan yang lazim dipraktikkan di negara ini ialah:

- Pertandingan berbentuk kejohanan.
- Pertandingan liga.
- Pertandingan kalah mati.
- Pertandingan cabar mencabar

Pertandingan Berbentuk Kejohanan

Pertandingan bentuk ini membolehkan peserta bertanding dalam beberapa acara yang berlainan berlandaskan undang-undang dan peraturan pertandingan yang ada. Pertandingan ini boleh dikelolakan selama sehari atau beberapa hari. Atur cara yang lengkap disediakan

lebih awal dengan menetapkan masa sesuatu acara yang dipertandingkan. Antara jenis sukan yang sesuai dengan pertandingan bentuk ini seperti olahraga, renang dan gimnastik.

Pertandingan Liga

Pertandingan liga memberi peluang kepada penyertaan maksimum dan pertandingan ini dibahagikan kepada liga satu pusingan, liga dua pusingan dan separa liga. Jika peserta atau pasukan menentang setiap lawannya sekali sahaja pertandingan itu dikenali dengan liga satu pusingan. Jika peserta dibahagikan kepada beberapa kumpulan, sistem ini dikenali sebagai separa liga. Jika peserta atau pasukan menentang setiap lawannya sebanyak 2 kali pertandingan itu dikenali dengan dua pusingan.

Formula mengira bilangan perlawanan bagi sesuatu pertandingan liga ialah:

$\frac{N(N-1)}{2}$ di mana N = jumlah pasukan yang mengambil bahagian

Contohnya: 6 pasukan mengambil bahagian

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{6(6-1)}{2}$$

$$= \frac{6 \times 5}{2}$$

$$= \frac{30}{2}$$

$$= 15 \text{ perlawanan}$$

atau

- Tulis angka 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- Potongkan angka tertinggi, iaitu 6.
- Campurkan kesemua nombor tersebut.
- Jumlah yang diperoleh ialah 15.
- Ini bermakna jika 6 pasukan yang mengambil bahagian dalam kejohanan, jumlah perlawanan yang perlu disusun ialah 15.

Contoh penyusunan pertandingan liga

Formula untuk menyusun jadual pertandingan liga ialah angka 1 dikekalkan kedudukannya, manakala angka-angka lain akan beralih mengikut pusingan jam atau sebaliknya.

Contoh:

1 lawan 2 6 lawan 3 5 lawan 4	atau	1 lawan 2	6 lawan 3	5 lawan 4
-------------------------------------	------	-----------------	-----------------	-----------------

Contoh susunan perlawanan 6 pasukan

1 lawan 2 6 lawan 3 5 lawan 4	1 lawan 6 5 lawan 2 4 lawan 3	1 lawan 5 4 lawan 6 3 lawan 2
Susunan perlawanan 1	Susunan perlawanan 2	Susunan perlawanan 3
1 lawan 4 3 lawan 5 2 lawan 6	1 lawan 3 2 lawan 4 6 lawan 5	
Susunan perlawanan 4	Susunan perlawanan 5	

Contoh menentukan kedudukan

Keputusan pertandingan secara liga ditentukan dengan pengiraan seperti berikut dalam jadual 1:

P	-	Jumlah pertandingan
M	-	Bilangan menang
S	-	Bilangan seri
K	-	Bilangan kalah
J	-	Bilangan jaringan dibuat
G	-	Bilangan gol kena

Lazimnya pasukan yang menang bagi setiap pertandingan akan diberi dua mata, seri satu mata dan kalah tiada mata.

Jadual 5.1: Menentukan Kedudukan

Pasukan	P	M	S	K	J	G	Mata	Kedudukan
Kreatif	3	2	1	0	9	1	5	1
Setia	3	2	1	0	5	0	5	2
Maju	3	1	0	2	2	9	2	3
Jaya	3	0	0	2	0	5	0	4

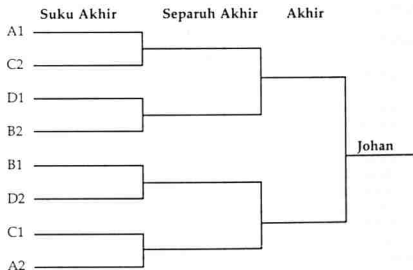
Contoh separa liga liga 4 kumpulan

Pusingan pertama (12 pasukan atau lebih)

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C	Kumpulan D
1. Johan	1. Naib Johan	1. Ketiga	1. Keempat
2. Undi	2. Undi	2. Undi	2. Undi
3. Undi	3. Undi	3. Undi	3. Undi
4. Undi	4. Undi	4. Undi	4. Undi

Sekiranya pasukan yang menjadi pilihan (*seeded*) tidak mengambil bahagian, pasukan terbaik berikutnya hendaklah dipertimbangkan kedudukannya.

Pusingan kedua



Pasukan yang kalah dalam pusingan separuh akhir akan bermain bagi menentukan tempat ketiga dan keempat. Pasukan yang kalah dalam peringkat awal layak ke perlawanan suku akhir dalam kumpulan kalah. Penentuan perlawanan akan dijalankan secara undian. Pertandingan akan dijalankan secara kalah mati.

Contoh separa liga 3 kumpulan

Pusingan pertama (9 hingga 11 pasukan)

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C
1. Johan	1. Naib Johan	1. Ketiga
2. Undi	2. Undi	2. Undi
3. Undi	3. Undi	3. Undi

Pusingan kedua

Kumpulan X	Kumpulan Y
Pemenang 1 dan pemenang 2 dalam setiap kumpulan akan ditempatkan dalam kumpulan ini dengan undian. Syaratnya: • Daripada ketiga-tiga pemenang pertama, satu akan ditempatkan ke kumpulan lain. • Pemenang kedua setiap kumpulan akan ditempatkan di kumpulan lain daripada pemenang pertama kumpulannya. • Pasukan-pasukan dalam kumpulan lain akan bermain secara liga.	Pemenang 1 dan pemenang 2 dalam setiap kumpulan akan ditempatkan dalam kumpulan ini dengan undian. Syaratnya: • Daripada ketiga-tiga pemenang pertama, satu akan ditempatkan ke kumpulan lain. • Pemenang kedua setiap kumpulan akan ditempatkan di kumpulan lain daripada pemenang pertama kumpulannya. • Pasukan-pasukan dalam kumpulan lain akan bermain secara liga.

Pusingan Akhir

- Pemenang pertama dalam Kumpulan X lawan pemenang pertama Kumpulan Y untuk tentukan kedudukan johan dan naib johan.
- Pemenang kedua dalam Kumpulan X lawan pemenang kedua dalam Kumpulan Y untuk menentukan tempat ke-3 dan ke-4.

Contoh separa liga 2 kumpulan

Pusingan pertama (6 hingga 8 pasukan)

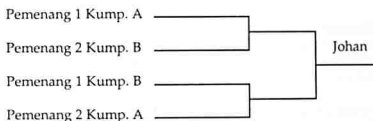
Kumpulan A	Kumpulan B
1. Johan	1. Naib johan
2. Tempat ke-4	2. Tempat ke-3
3. Undi	3. Undi
4. Undi	4. Undi

Pusingan kedua

Suku Akhir

Separuh Akhir

Akhir



- Pasukan yang kalah dalam pusingan separuh akhir akan bermain untuk menentukan tempat ke 3 dan ke 4.

Contoh separa liga 1 pusingan

Sekiranya lima atau kurang lima pasukan yang bertanding, pertandingan secara liga satu pusingan dijalankan. Pasukan yang mengumpulkan mata terbanyak dikira sebagai johan. Lazimnya pertandingan cara liga satu pusingan diadakan apabila:

- Bilangan pasukan yang kecil.
- Masa.

- Sumber kewangan.
- Kemudahan.
- Bilangan pegawai

Pertandingan Kalah Mati

Sistem pertandingan ini menyingkirkan peserta atau pasukan yang kalah. Proses ini akan berterusan sehingga hanya terdapat seorang atau satu pasukan peserta yang tinggal. Terdapat dua variasi pertandingan kalah mati iaitu kalah mati sekali dan kalah mati dua kali.

Pertandingan secara kalah mati sekali paling mudah dan ringkas dikelolakan. Pemenang akan terus bertanding manakala yang kalah akan tersingkir. Sistem ini sangat sesuai dalam mengelolakan pertandingan yang terdapat banyak penyertaan, tetapi berkurangan masa, sumber kewangan, tempat, kemudahan peralatan dan sumber manusia. Sistem ini bagaimanapun bukan cara yang terbaik untuk mengukur keupayaan sesuatu pasukan atau peserta.

Bilangan peserta menunggu/*bye* dalam sistem pertandingan ini boleh dikira dengan menggunakan angka kuasa dua iaitu angka 2, 4, 6, 8, 16, 32 dan seterusnya. Contohnya: 14 pasukan bertanding.

- Bilangan penyertaan: 14 pasukan.
- Angka pangkat dua yang melebihi bilangan penyertaan: 16.
- Tolakkan angka pangkat dua dengan bilangan penyertaan: $16 - 14 = 2$.

Hasil tolak adalah bilangan peserta menunggu/*bye*.

- Peserta menunggu akan disebarkan dengan sama banyak di antara kumpulan atas dan kumpulan bawah.
- Angka 16 adalah 4 kuasa 2: oleh itu bilangan pusingan ialah 4. Ini bermakna peserta johan akan berlawan sebanyak 4 pusingan.

Bilangan perlawanan yang dijalankan dapat dikira dengan cara menolak angka 1 daripada jumlah peserta atau pasukan. Peserta-peserta pilihan hendaklah ditempatkan secara adil dengan sebarannya yang menyeluruh. Panduan menempatkan peserta pilihan dalam pertandingan kalah mati adalah seperti berikut:

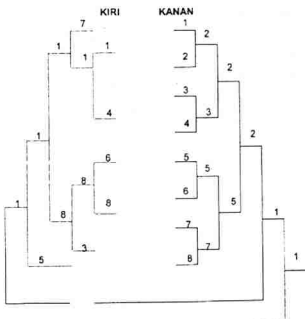
- Peserta pilihan sepatutnya ditempatkan secara simetrikal.
- Jika terdapat dua penanti, satu ditempatkan di bawah sekali dan satu lagi di atas sekali.

- Jika terdapat empat penanti, aturan berikut perlu digunakan :
 - i. Penanti pertama ditempatkan di atas sekali dalam kumpulan atas
 - ii. Penanti kedua ditempatkan di bawah sekali dalam kumpulan bawah
 - iii. Penanti 4 diletakkan di bawah dalam kumpulan bawah atau penanti 3 dan 4 membuat undian menentukan kedudukan masing-masing.

Kalah mati dua kali

Pertandingan cara ini memberi peluang kepada setiap peserta bermain sekurang-kurangnya dua kali sebelum tersingkir terus daripada pertandingan. Peserta yang menang di peringkat awal akan memaju ke kanan untuk menjadi johan, manakala peserta yang kalah ditempatkan ke kiri. Sekiranya pemenang pertandingan datang daripada kumpulan yang telah kalah sekali, maka pasukan yang tewas boleh meminta satu lagi perlawanan.

Rajah 5.2: Contoh Format Pertandingan Kalah Mati 2 Kali



Jika dalam pertandingan ini 2 yang memenangi pertandingan akhir, maka 2 akan menyandang juara/johan tetapi jika 1 yang memenangi pertandingan akhir, maka 2 berhak memohon untuk bertanding semula bagi menentukan johan.

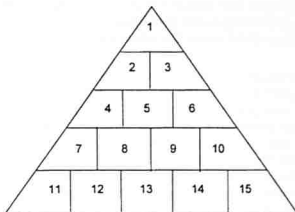
Cabar-Mencabar

Terdapat tiga variasi dalam pertandingan cara ini, iaitu:

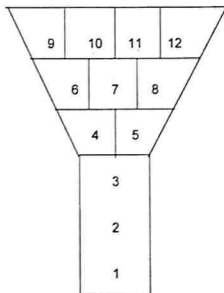
- **Pertandingan Sistem Tangga.** Dalam sistem ini peserta yang di bawah boleh mencabar dua peserta lain yang berada di atasnya dengan mengikut kedudukannya. Keistimewaan bentuk ini ialah setiap peserta ditempatkan mengikut kebolehan mereka di akhir pertandingan. Sistem ini digunakan dalam pertandingan tinju. Jika peserta yang mencabar peserta di atas menang, peserta pencabar akan mengambil alih kedudukan peserta yang dicabar. Peserta dicabar akan turun satu tangga ke bawah.

Peserta	Kedudukan
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9

- Pertandingan bentuk piramid dan corong.** Pertandingan bentuk ini boleh dijalankan dengan cara berlawan sesama sendiri mengikut tingkatnya pada peringkat awal. Peserta yang berjaya di kalangan mereka akan naik setingkat sehingga ke puncak atau corong.



Pertandingan bentuk corong



Kesimpulan

Bab ini mengupas tentang betapa pentingnya ilmu dan kemahiran teknikal dalam sukan. Penguasaan ilmu sains sukan misalnya berupaya meningkatkan pencapaian atlet, kebolehan jurulatih, kecekapan pentadbir sukan dan keberkesanan pengurus acara. Memandangkan sukan di Malaysia kini berdaya maju dan semakin penting dalam pendidikan, pelancongan dan perniagaan, penguasaan pengetahuan panduan sukan adalah wajar dititikberatkan oleh semua pihak.

ISU-ISU SUKAN

Pendahuluan

Semua isu sukan di negara ini dapat dilihat dan ditafsir dari pelbagai perspektif. Ada isu yang biasa dan ada isu yang hangat sehingga dibawa dalam perbincangan di Parlimen. Isu pencapaian lemah skuad Olimpik Malaysia di Sydney tahun 2000 misalnya diperdebatkan dalam sidang menteri kabinet sehingga mengusulkan suatu dasar sukan bersama diwujudkan antara Kementerian Belia dan Sukan dengan Kementerian Pendidikan. Begitu juga isu-isu seperti kelemahan skuad olahraga, penurunan mutu bola sepak negara, salah guna dadah, perebutan jawatan presiden persatuan, isu salah laku atlet dan jurulatih seringkali kita saksikan di dada akhbar dan dikupas dari pelbagai sudut.

Bagaimanapun kebanyakan isu sukan itu datang dan pergi. Kajian sosiologi dan pendidikan sukan mendekati persoalan ini dengan memberikan tumpuan kepada masalah di peringkat punca. Ini termasuk masalah pembangunan sukan di peringkat akar umbi dan perkembangan budaya sukan yang perlahan di Malaysia.

Bab ini memberikan fokus kepada lima isu sukan yang berkaitan dengan aspek-aspek sosiologi dan pendidikan:

- a. Status sukan dalam sistem pendidikan di Malaysia.
- b. Hubungan antara sukan dengan akademik.
- c. Sukan rekreasi di Malaysia.
- d. Nilai emosi dalam sukan di Malaysia.
- e. Peranan Pihak Berkuasa Tempatan dalam sukan.

Status Sukan dalam Sistem Pendidikan di Malaysia

Kefahaman individu terhadap sukan adakalanya sama, tetapi selalunya berbeza. Persamaan dan perbezaan ini mempengaruhi cara bagaimana sesebuah organisasi menterjemahkan makna sukan. Persoalan adakah sukan berada di bawah disiplin pendidikan jasmani atau pendidikan jasmani berada di bawah disiplin sukan boleh menjadi isu jika tidak

ditangani dengan bijaksana. Pengertian kita terhadap sukan sangat dipengaruhi perspektif kita terhadapnya. Bagaimana misalnya anda melihat dan menilai sukan lumba Formula 1? Sudah tentu besar bezanya antara perspektif ekonomi berbanding dengan perspektif pendidikan.

Pendidikan adalah perihal pengajaran dan pembelajaran. Empat dimensi utama pendidikan dalam diri setiap individu ialah Jasmani, Emosi, Rohani dan Intelek (JERI). Jasmani bermaksud sifat fizikal; emosi bermaksud perasaan; rohani bermaksud nilai-nilai dalam diri, dan; intelek bermaksud keupayaan mental. Pendidikan yang menggabungkan keempat-empat elemen ini secara seimbang dan harmoni, dapat diterima sebagai pendidikan individu yang lengkap. Sukan dilihat sebagai subset kepada konsep pendidikan di atas. Maksudnya, apa sahaja aktiviti sukan dalam pendidikan haruslah memenuhi objektif "pendidikan bersepadu" sehingga seseorang dapat mengembangkan potensi diri dan menyumbang kepada kemajuan masyarakat dan kemakmuran negara.

Kerap kali timbul salah faham antara konsep sukan dengan pendidikan jasmani. Ramai yang memahami sukan sebagai sebahagian daripada pendidikan jasmani. Tidak kurang pula ada yang memahami pendidikan jasmani sebagai subset kepada sukan. Persoalannya, dari perpektif apakah kita menilai? Dari perspektif pendidikan secara amnya sukan difahami sebagai aktiviti fizikal yang dimainkan dalam bentuk permainan secara koperatif/kompetitif untuk tujuan pendidikan. Sementara pendidikan jasmani adalah kurikulum akademik, yang merupakan suatu proses pendidikan fizikal, memerlukan proses pengajaran formal, dan bertujuan meningkatkan prestasi manusia. Tidak dinafikan, sukan dan pendidikan jasmani memiliki banyak persamaan ciri dan saling bergantung, tetapi proses pelaksanaan dan matlamat kedua-duanya berbeza.

Pengurusan sukan di institusi pendidikan dilaksanakan dalam konteks pembangunan pendidikan yang menyeluruh. Adalah menjadi matlamat pendidikan di negara ini untuk mewujudkan suatu bangsa Malaysia yang bersatu padu dan seterusnya dapat menyumbang terhadap kesejahteraan rakyat dan kemakmuran negara. Di sekolah-sekolah, daripada program kurikulum pendidikan jasmani hingga ke peringkat pertandingan MSSM, sukan diurus oleh Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia. Sukan sebagai kurikulum akademik dan kegiatan kokurikulum di maktab-maktab perguruan dan universiti turut dibangunkan dan kini semakin berkembang. Pengurusan sukan yang cekap lagi berkesan di semua peringkat menjadi "tulang

belakang" kejayaan pelaksanaan program dan pembangunan sukan di institusi pendidikan.

Semua institusi pendidikan di Malaysia beroperasi di bawah ruang lingkup sistem pentadbiran Kementerian Pendidikan. Institusi-institusi ini adalah agensi yang sudah berakar umbi dalam masyarakat, ditubuhkan untuk melaksanakan tugas tertentu termasuk memberikan pengetahuan dan pendidikan berkaitan sukan. Sekolah, maktab perguruan dan universiti adalah contohnya. Di sini proses pendidikan sukan berlaku, termasuk hal-hal ajaran dan latihan. Aktiviti sukan adalah komponen penting pendidikan berupaya mempercepatkan pencapaian "Wawasan Pendidikan Negara" melalui penggemblengan bersepadu sumber fizikal dan manusia dalam organisasi Kementerian Pendidikan. Ini termasuk proses menentukan tanggungjawab untuk merancang, mengorganisasi, mengarah dan mengawal pergerakan sukan di institusi pendidikan.

Sukan dalam Akta dan Dasar Pendidikan

Jawatankuasa Kabinet mengkaji Pelaksanaan Dasar Pelajaran yang ditubuhkan pada 1974 telah menyatakan bahawa: "Sukan dimestikan di semua sekolah. Pertandingan Olahraga Tahunan juga diadakan oleh sekolah." Laporan tersebut juga telah merestui pengwujudan dan peranan Majlis Sukan Sekolah-sekolah di peringkat daerah, negeri dan kebangsaan; pertandingan sukan di antara sekolah dan juga negeri ada dijalankan. Laporan tersebut menegaskan:

Sukan merupakan satu saluran yang berkesan untuk menanamkan semangat kesukanan, memupuk persefahaman serta perpaduan di kalangan murid di negara ini. (185)

Sukan penting untuk kesihatan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesihatan murid-murid. (186).

Untuk memastikan supaya sukan dan olahraga dapat mencapai matlamat yang ditentukan, Laporan Jawatankuasa Kabinet telah membuat perakuan berikut:

Sekolah-sekolah hendaklah mengadakan senaman beramai-ramai yang melibatkan penyertaan semua murid. Pertandingan senaman beramai-ramai di antara pasukan-pasukan di sesebuah sekolah dan di antara sekolah-sekolah hendaklah dijalankan (187.1.a).

Permainan-permainan di sekolah seberapa yang boleh hendaklah melibatkan penyertaan murid yang ramai seperti dalam perlumbaan merentas desa, jalan kaki dan sebagainya. Di samping itu mereka yang hendak diberikan latihan atau kemahiran peringkat tinggi hendaklah dilayani juga (187.1.b).

Kegiatan sukan dan olahraga di peringkat sekolah, daerah, negeri dan kebangsaan hendaklah terus dipergiatkan supaya matlamat perpaduan antara murid-murid berbilang kaum dan lapisan masyarakat dapat dicapai (187.1.c).

Pihak Kementerian Pendidikan telah mengambil maklum dan mengambil tindakan sewajarnya bagi melaksanakan perakuan yang telah dikemukakan oleh Laporan Jawatankuasa Kabinet tersebut seperti mengeluarkan arahan melalui surat pekeliling iktisas Bil.3/1979 mengenai Pendidikan Jasmani dan Ujian Daya Tenaga Asas, Bil.2/1988 mengenai Pendidikan Jasmani (Pindaan) dan Ujian Daya Tenaga Asas, Bil.10/1988 mengenai senaman beramai-ramai dan Bil. 1/1989 mengenai penyertaan pelajar dalam kegiatan sukan di sekolah.

Bertitik tolak daripada matlamat Dasar Pelajaran Kebangsaan, perakuan Laporan Jawatankuasa Kabinet dan Falsafah Pendidikan Negara, objektif pembangunan sukan di institusi pendidikan – khususnya di sekolah-sekolah – ialah penyediaan seluas-luas peluang untuk pelajar menyertai sukan secara aktif dan mendapat keseronokan daripada aktiviti sukan, dan bagi mereka yang berbakat, untuk mencapai prestasi dan potensi setinggi mungkin dalam bidang sukan yang diminati. Objektif ini selaras dengan matlamat Dasar Sukan Negara, iaitu "Sukan Berprestasi Tinggi" dan "Sukan Untuk Semua" serta menuju ke arah pencapaian hasrat falsafah pendidikan negara.

Rencana 6.1: DASAR SUKAN NEGARA DAN PERANAN INSTITUSI PENDIDIKAN DALAM PEMBANGUNAN SUKAN DI MALAYSIA

Dasar Sukan Negara adalah satu dasar sukan untuk segenap lapisan masyarakat Malaysia. Ia merangkumi "Sukan Berprestasi Tinggi" dan sukan massa ("Sukan Untuk Semua"). "Sukan Berprestasi Tinggi" merujuk sukan pertandingan yang diuruskan mengikut peraturan dan syarat Persekutuan Sukan Antarabangsa dan Jawatankuasa Olimpik di peringkat kebangsaan dan antarabangsa bagi menentukan pemenang. Sukan massa ("Sukan Untuk Semua") merujuk aktiviti-aktiviti rekreasi fizikal dan sukan yang berlaku secara spontan atau diuruskan dengan tujuan untuk menggalakkan penyertaan ramai dan bukan semata-mata untuk pertandingan di peringkat kebangsaan atau antarabangsa.

Penggubalan dasar ini membuktikan sukan kini diiktiraf sebagai hak asasi rakyat serta menjadi elemen penting dalam rancangan pembangunan negara.

Dokumen Dasar Sukan Negara (1988) menjelaskan bahawa sukan menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, muhibah, toleransi, kesefahaman dan pembinaan kualiti moral dan fizikal. Sukan diharap menjadi pemangkin untuk mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa Malaysia yang bersepadu. Tegasnya, sukan memberi manfaat terhadap individu dan masyarakat. Di peringkat individu sukan menyumbang kepada:

- Pembentukan sahsiah, kesedaran diri dan membina semangat.
- Peningkatan tahap kesihatan dan kecergasan fizikal.
- Penggunaan masa lapang yang berfaedah dan bermakna.
- Pengurangan tekanan hidup/fikiran.
- Interaksi sosial positif.
- Perkembangan kemahiran [pergerakan] asas.

Ungkapan "badan cergas otak cerdas" adalah milik mereka yang melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Gaya hidup aktif seperti ini mendorong seseorang memberi perhatian terhadap kesejahteraan dirinya. Mereka bukan sahaja "sedar", malahan "mengetahui faedah" mengapa mereka bersukan dan bertanding. Aktiviti sukan yang diceburi kadangkala wujud dalam persekitaran yang berbeza – dalam suasana kekeluargaan, bersama rakan-rakan/kawan sekerja dan bersama komuniti setempat. Pelaksanaannya boleh berlaku secara tidak formal, tetapi apabila melibatkan masyarakat ramai, aktiviti akan disusun atur dalam bentuk "acara" pertandingan, sukaneka atau persembahan.

Di peringkat masyarakat sukan membantu kepada:

- Peningkatan kualiti fizikal dan moral rakyat sesuai dengan aspirasi nasional.
- Pengwujudan persekitaran muhibah di kalangan komuniti pelbagai etnik dalam negara.
- Peningkatan keseluruhan tahap kesihatan komuniti dan meningkatkan produktiviti.
- Penjegahan jenayah remaja dengan peluang yang disediakan untuk melibatkan diri dalam program masa lapang yang bermanfaat.

Termaktub di dalam dokumen Dasar Sukan Negara bahawa Kementerian Pendidikan mempunyai peranan secara langsung. Dipetik daripada Bahagian D, Strategi dan pelaksanaan, No. 13 (ii) d:

Kementerian Pendidikan akan memperuntukkan masa yang cukup untuk pendidikan jasmani bagi semua penuntut, serta membangun dan menyelaraskan aktiviti sukan di sekolah-sekolah termasuklah kualiti kepimpinan dalam sukan dan pendidikan jasmani dengan kerjasama dan sokongan Kementerian Belia dan Sukan, Majlis Sukan Negara dan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia dan Persatuan-Persatuan Sukan Kebangsaan. Kementerian Pendidikan juga bertanggungjawab melatih guru-guru yang berkebolehan mengajar pendidikan jasmani.

Seterusnya petikan No.13 (ii) e menyatakan:

Kementerian Pendidikan hendaklah menggalakkan sukan secara aktif di maktab-maktab dan politeknik-politeknik manakala Majlis Sukan Universiti-Universiti Malaysia pula akan menggalakkan aktiviti tersebut di institusi-institusi pengajian tinggi. Dasar Sukan Negara telah menetapkan supaya institusi pengajian tinggi dapat berperanan menjadi tempat atlet-atlet yang cemerlang dalam kedua-dua bidang sukan dan akademik mengembangkan bakat serta dapat melanjutkan pelajarannya.

Dinyatakan dalam petikan No.13 (v. Insentif) b:

Calon-calon yang mempunyai kehandalan dalam bidang sukan hendaklah diberi pertimbangan istimewa di dalam pengambilan untuk pekerjaan dan untuk memasuki ke institusi-institusi pengajian tinggi dengan syarat mereka mempunyai kelayakan akademik yang minimum yang disyaratkan dalam disiplin yang dipohon oleh mereka

Antara peranan institusi pengajian tinggi dalam pembangunan sukan berprestasi tinggi ialah dengan membina kualiti kepimpinan dalam sukan. Ini termasuk usaha-usaha menyediakan guru yang terlatih dan berpengetahuan dalam sukan dan pendidikan jasmani; menggalakkan lebih banyak program dan aktiviti sukan di institusi pengajian tinggi, dan; menerima masuk atlet berprestasi tinggi untuk melanjutkan pelajaran masing-masing.

Sebagai gedung ilmu, tugas dan tanggungjawab institusi pengajian tinggi dalam pembangunan sukan telah digariskan oleh Dasar Sukan Negara. Sumber tenaga pengajar yang pakar dalam bidang pengurusan, sains sukan, perubatan, teknologi kemudahan sukan dan lain-lain yang terdapat di sini boleh menyumbang melahirkan pengurus dan pemimpin organisasi sukan. Selain Institut Sukan Negara, kerja-kerja pengajaran dan penyelidikan yang berterusan turut dilaksanakan di pusat pengajian tinggi. Dasar Sukan Negara menegaskan dalam petikan No. 13 (vii: am) d:

Sukan yang disifatkan sebagai satu manifestasi budaya rakyat hendaklah diberikan status yang sama seperti senilukis, muzik, drama dan kesusasteraan yang diiktiraf sebagai disiplin akademik di universiti. Dengan hal yang demikian, institusi-institusi pengajian tinggi hendaklah memperuntukkan pengajian pendidikan jasmani yang merangkumi sukan sebagai satu disiplin akademik.

Ternyata bahawa Kementerian Pendidikan berperanan secara langsung merealisasikan hasrat Dasar Sukan Negara. Ini sama sekali memerlukan program jangka panjang dengan struktur pentadbiran dan pengurusan yang efektif untuk pembangunan ahli-ahli sukan, jurulatih, pentadbir, pegawai dan pengurus-pengurus sukan. Untuk menyemai dan memupuk bakat, setengah-setengah sekolah ditauliahkan sebagai pusat kecemerlangan untuk menggalakkan jenis-jenis sukan tertentu. Sejak 1996, dua buah sekolah sukan (di Bukit Jalil, Kuala Lumpur dan di Bandar Penawar, Johor) telah beroperasi. Usaha seumpama ini bakal melahirkan dan membangunkan atlet yang mampu "berfikir" dan berdaya maju dan usaha itu wajar dilakukan secara berterusan demi kecemerlangan sukan negara.

Hubungan Antara Sukan dan Akademik

Apakah terdapat hubungan antara penglibatan dalam sukan dengan pencapaian akademik? Adakah pencapaian akademik atlet dan bukan atlet berbeza? Adakah jumlah masa latihan atlet mempengaruhi pencapaian akademik mereka? Adakah pencapaian akademik atlet berbeza mengikut jenis sukan? Adakah pencapaian akademik atlet berbeza mengikut peringkat wakil dalam sukan? Jawapan kepada soalan-soalan ini bakal menjelaskan hubungan antara sukan dengan akademik. Kemungkinan kedua-duanya mempunyai pertalian yang

positif. Kemungkinan juga kedua-duanya tidak mempunyai hubungan antara satu sama lain. (Untuk menjawab persoalan dan mengulas isu ini, penulis mengemukakan hasil penyelidikannya yang telah dilaksanakan antara tahun 1993-1996. Perbincangan dibuat di bawah tajuk-tajuk kecil: Latar Belakang Kajian; Dapatan Kajian; Cadangan-cadangan; Rumusan).

Latar Belakang Kajian

Dasar Sukan Negara (1988) menyatakan bahawa sukan diiktiraf setara dengan aspek-aspek pembangunan sosial yang lain. Kejayaan Malaysia dari segi perolehan pingat, penganjuran, sokongan dan sambutan dalam Kuala Lumpur '98, Sukan Komanwel ke-16, membuktikan aktiviti sukan telah mendapat tempat dalam masyarakat. Pengekaln dan penerusan kejayaan ini amat bergantung kepada usaha pembangunan bakat atlet. Tidak dapat dinafikan bahawa ramai atlet berpotensi yang telah dan akan mewakili negara, sedang bersekolah. Ini bermakna, di samping sekolah melaksanakan kurikulum, ia juga berfungsi sebagai tempat mencungkil dan mengembangkan bakat atlet.

Persoalan ini perlu dileraikan memandangkan perkembangan sukan di institusi pendidikan semakin merosot. Keadaan ini seolah-olah bertentangan dengan matlamat sukan negara. Sukan adalah salah satu unit dalam kokurikulum, sementara kokurikulum adalah sebahagian daripada kurikulum sekolah. Laporan Jawatankuasa Kabinet (1988) menyatakan:

Kurikulum adalah suatu rancangan pendidikan yang membendung segala ilmu pengetahuan serta kemahiran, nilai-nilai dan norma, unsur-unsur kebudayaan dan kepercayaan yang telah menjadi pilihan masyarakat untuk diperturunkan kepada ahli-ahlinya. Peranan kurikulum dalam pendidikan adalah untuk membina perkembangan murid yang lengkap dari segi jasmani, rohani, akal dan emosi serta menyemai, menanam dan memupuk nilai-nilai akhlak yang diingini, di samping menyampaikan ilmu pengetahuan.

Jelaslah bahawa, sukan adalah satu komponen kurikulum yang berfungsi secara langsung dan tidak langsung dalam usaha Kementerian Pendidikan merealisasikan falsafah pendidikan negara.

Sukan adalah permainan yang diorganisasikan. Aktivitinya melibatkan kemahiran dan pertandingan yang terancang dan terurus, sama ada di dalam atau di luar bangunan dengan mempunyai

peraturan tertentu. Bagaimana sukan benar-benar dapat berfungsi di sekolah, bergantung kepada cara pelaksanaannya. Aktiviti sukan wajib dilaksanakan di sekolah-sekolah. Ia meliputi permainan berpasukan dan individu. Pertandingan sukan antara sekolah dijadual dan dikendalikan oleh Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia. Ini dikukuhkan lagi dengan beroperasinya Sekolah Sukan Bukit Jalil pada 1996 dan beberapa program pembangunan bakat seperti Tunas Cemerlang. Namun begitu, konsentrasi pelajar masih dikawal dan fokus kepada tujuan utama persekolahan, iaitu pencapaian akademik.

Akademik adalah sesuatu yang mengandungi ilmu pengetahuan tinggi dan mendalam. Disebut dalam Laporan Jawatankuasa Kabinet (1979):

Akademik di sekolah menengah terdiri daripada beberapa mata pelajaran yang menekankan aspek teori berbanding aspek amali. Tujuan utamanya untuk memberi pendidikan umum dan memperkukuhkan pendidikan asas. Aspek akademik tidak mengambil kira bakat, minat, kecenderungan dan sikap.

Pencapaian akademik seseorang pelajar menjadi ukuran terhadap keupayaan mindanya kerana mampu menguasai beberapa mata pelajaran tertentu. Individu yang pencapaian akademiknya tinggi dikatakan lebih berilmu berbanding individu yang rendah pencapaian akademiknya. Ternyata, pelaksanaan sukan di sekolah tertakluk kepada operasi aktiviti akademik.

Pelajar sekolah menengah mengalami tekanan yang kuat untuk cemerlang dalam akademik. Antaranya, tekanan ini datang daripada sistem pendidikan itu sendiri. Asiah Abu Samah (1985) menyatakan:

Corak aktiviti yang disajikan di sekolah-sekolah begitu kuat mengutamakan "sanjungan sijil". Kandungan dan pendekatan pendidikan anak-anak kita tebal dengan unsur-unsur akademik. Keadaan begini telah menyebabkan suasana pembelajaran sentiasa tertekan.

Ibu bapa dan masyarakat juga percaya bahawa sijil akademik yang baik menjanjikan masa depan yang baik. Sifat meritokratik ini memandu mereka mengawal anak-anak supaya tidak terdedah kepada gangguan pembelajaran akademik, termasuk melibatkan diri dalam sukan. Ekoran itu, pentadbir sekolah sentiasa berikhtiar menambah program akademik seperti mengadakan kelas tambahan dan beberapa siri peperiksaan supaya pelajar-pelajarnya memperoleh gred yang

tinggi, terutama dalam usaha bersaing antara sekolah dan antara negeri.

Dalam suasana perlumbaan akademik ini, bolehkah sukan berkembang dan maju di sekolah-sekolah? Profesor Datuk Khoo Kay Kim (1991) memberi pandangan bahawa mutu sukan di sekolah telah merosot. Sekolah sekarang lebih memberi tumpuan kepada pendidikan jasmani. Sukan pertandingan dianggap tidak sesuai kerana hanya beberapa pelajar sahaja terlibat. Khoo (1992) menambah, "sekolahlah tempat lahirnya atlet-atlet berbakat dan tempat atlet yang berpotensi diberi latihan dan bimbingan." Tetapi perkembangan sukan di sekolah nampaknya merosot. Pelajar yang terlibat dalam sukan pertandingan semakin berkurang. Khoo (1994) terus menjelaskan bahawa, "prestasi olahragawan dan olahragawati di peringkat sekolah begitu mengecewakan, jauh lebih rendah daripada mutu yang dicapai pada tahun 1960-an. Ini berlaku kerana di sekolah, sukan dianggap kegiatan yang hanya perlu diadakan, tetapi tidak perlu dimajukan."

Fenomena yang dilihat oleh Khoo di atas telah diakui wujud di sekolah-sekolah oleh Setiausaha Agung Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) Abdul Aziz Mohamed (Temu bual: 1994):

Didapati penyertaan di kalangan atlet pelajar dalam permainan-permainan yang dianjurkan oleh MSSM semakin kurang, terutama di kalangan mereka yang berbakat. Kalau adapun, penglibatan mereka tidak benar-benar serius seolah-olah dikekang oleh tanggungjawab terhadap pelajaran.

Michel Gagne (1991) juga pernah menyatakan:

Salah satu masalah utama sukan Malaysia ialah penekanan yang lebih diberikan oleh masyarakat kepada pelajaran berbanding sukan. Ibu bapa juga tidak dapat menerima hakikat bahawa kejayaan akademik boleh beriringan dengan kejayaan di bidang sukan. Negara Barat telah membuktikan bahawa kebanyakan atlet yang berjaya juga adalah seorang pelajar yang cemerlang dalam akademik. Jadi, tidak mustahil untuk mencapai kejayaan dalam kedua-dua bidang tersebut. Pasukan bola sepak Korea Selatan ke Barcelona adalah pelajar universiti di bidang Pendidikan Jasmani, jika dibandingkan dengan pemain kita, tidakkah tahap pendidikan merupakan suatu kekurangan.

Masalah tekanan ke atas pelajar untuk cemerlang dalam akademik dan kemerosotan kegiatan serta penglibatan mereka dalam sukan di sekolah-sekolah nampaknya berlaku serentak.

Dapatan Kajian

Adakah pencapaian akademik di antara atlet dengan bukan atlet berbeza?

Hasil ujian median menunjukkan kedua-dua kumpulan atlet dan bukan atlet tidak berbeza secara signifikan dalam pencapaian akademik. Apabila semua subjek, termasuk atlet dan bukan atlet disusun mengikut keutamaan pencapaian akademik, didapati masing-masing bertabur hampir sama rata di semua bahagian sama ada atas median mahupun di bahagian media ke bawah. Hasil ujian t juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian akademik di antara atlet dengan bukan atlet.

Hasil temu bual bersama atlet, bukan atlet dan guru turut membantu menjelaskan dapatan di atas. Para atlet dan bukan atlet mengatakan bahawa penglibatan dalam sukan tidak mempengaruhi kemajuan akademik. Sebaliknya usaha dan disiplin diri di samping peranan guru, ibu bapa dan kawan-kawan lebih penting. Kalangan guru pula mengatakan bahawa bilangan atlet di dalam tingkatan yang cemerlang telah berkurangan mulai penghujung dekad 80-an. Tidak hairanlah mengapa kajian Mohamed Nor (1982) mendapati atlet menunjukkan pencapaian akademik yang lebih baik berbanding bukan atlet. Mungkin melalui masa, corak pendidikan sudah berubah. Kuantiti subjek yang harus dipelajari kian bertambah, maka penglibatan pelajar dalam sukan terutama di dalam kelas cemerlang semakin merosot. Perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan ini diperjelaskan oleh Khoo (1995);

Sekarang lebih dititikberatkan kuantiti, banyak *supply subject* bukannya *pure subject*. Sebab itu murid kena bawa beg yang besar. Apa sahaja yang dianggap penting dimasukkan dalam kurikulum. Akhirnya ramai yang percaya bersukan mengganggu pelajaran. Ini suatu gejala negatif.

Dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian akademik antara atlet dan bukan atlet. Apabila dibandingkan dengan dapatan kajian Mohamed Nor (1982), jelas bahawa telah berlaku kemerosotan pencapaian akademik di kalangan atlet berbanding bukan atlet. Suatu penjelasan yang munasabah tentang berlakunya kemerosotan ini disebabkan jumlah atlet di kelas cemerlang semakin berkurangan. Bilangan yang terhad ini mungkin pula berpunca daripada keutamaan yang lebih diberi oleh pelajar pada pelajaran akademik dan aktiviti-aktiviti yang berkaitan dengan

tuisyen. Akhirnya mereka meninggalkan pertandingan sukan dan mengabaikan bakat masing-masing.

Ini bermakna atlet pelajar berbakat yang berumur 13-16 tahun kemungkinan besar akan terus berkurangan sekiranya masalah persaingan dengan pencapaian akademik ini tidak dibendung. Pada masa yang sama, bilangan bukan atlet pelajar semakin bertambah di sekolah-sekolah. Dapat dikesan, telah wujud satu kumpulan pelajar yang lemah dalam akademik dan juga lemah dalam sukan. Mereka inilah yang menjadi kumpulan bermasalah di sekolah dan seringkali melakukan kesalahan disiplin.

Laporan Jawatankuasa Kabinet Mengkaji Pelaksanaan Dasar Pelajaran (1988) lebih awal mengesan masalah ini. Laporan tersebut menjelaskan;

Satu gejala yang kurang diingini yang berlaku di kebanyakan sekolah ialah tidak semua murid mengambil bahagian dalam kegiatan sukan. Sukan adalah penting untuk kesihatan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesihatan mental murid-murid. Pada hari ini juga didapati sekolah-sekolah kurang mengadakan kegiatan sukan yang boleh melibatkan penyertaan ramai murid. (hlm. 96)

Perkara ini amat berkaitan dengan matlamat sesebuah sekolah. Matlamat akan menentukan fokus dan operasi organisasi sekolah termasuk aktiviti murid. Guru dan jurulatih yang ditemu bual menegaskan bahawa sekolah yang mengambil kira kecemerlangan kurikulum dan kokurikulum sebagai matlamatnya, boleh menjamin perkembangan sukan di sekolah tersebut. Keenam-enam sekolah kajian yang berpegang kepada matlamat di atas dan mengutamakan kegiatan sukan nampaknya berjaya mencapai prestasi akademik yang tinggi secara berbanding pada tahun kajian.

Dapatan kajian ini diharap dapat memberi penjelasan kepada pelajar, guru-guru, pentadbir sekolah dan ibu bapa bahawa pencapaian akademik adalah tidak berhubung dengan status atlet. Yang jelas, bakat sukan yang cemerlang pada diri seseorang atlet pelajar, tidak seharusnya diabaikan, malahan perlu dipupuk kerana kejayaan dalam sukan boleh beriring dengan pencapaian akademik. Kepada bukan atlet, aktiviti sukan boleh diterima sebagai riadah kerana ia memberikan sumbangan kecergasan dan menjadi alternatif kegiatan masa lapang yang sihat.

Apakah jumlah masa latihan atlet mempengaruhi pencapaian akademik mereka?

Atlet telah dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu mereka yang mengikuti purata masa latihan empat jam dan kurang dan lebih empat jam seminggu. Analisis khi kuasa dua menunjukkan tidak terdapat pertalian yang signifikan antara jumlah masa latihan atlet dengan pencapaian akademik. Maknanya, atlet yang menjalani latihan kurang atau lebih empat jam tiada hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik mereka. Ini disokong oleh ujian t yang menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan di antara kedua-dua kumpulan. Jelaslah, masa latihan sukan tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan pencapaian akademik atlet.

Dapatan ini tambah kukuh setelah temu bual dijalankan dengan beberapa orang atlet. Rata-rata mereka menegaskan bahawa masa belajar sendiri harus dijadualkan dan sebaik-baiknya di sebelah malam. Proses pembelajaran di kelas hendaklah diberi perhatian serius dan tidak sepatutnya kegiatan sukan dijadikan alasan apabila pencapaian akademik kurang memuaskan. Pada dasarnya sukan adalah aktiviti masa lapang yang sihat dan boleh menyumbang kepada kecergasan tubuh badan. Bagaimanapun, jika latihan sukan dibuat terlalu kerap dan intensif, ia belum tentu membuahkan hasil yang diharap sebaliknya mungkin memberi kesan negatif kepada atlet seperti keletihan melampau, kecederaan dan tekanan perasaan.

Adakah pencapaian akademik atlet berbeza mengikut jenis sukan?

Atlet telah dibahagi kepada dua kumpulan, iaitu mereka yang bersukan secara individu dan yang bersukan secara berpasukan. Hasil analisis khi kuasa dua menunjukkan tidak terdapat pertalian yang signifikan antara jenis sukan individu dan berpasukan dengan pencapaian akademik keseluruhan. Maknanya, tidak kira jenis sukan individu atau berpasukan, ia tidak membezakan pencapaian akademik atlet. Ujian t yang dijalankan juga mendapati atlet individu dan berpasukan tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan dalam pencapaian akademik keseluruhan. Bagaimanapun, mata pelajaran ujian ini menjelaskan skor min atlet individu lebih tinggi secara signifikan berbanding atlet berpasukan dalam mata pelajaran Bahasa Inggeris dan Matematik.

Penemuan ini memerlukan penelitian diberi kepada faktor-faktor yang mempengaruhi pelajaran tersebut. Antara faktornya ialah amalan

belajar, pengajaran guru, status sosioekonomi ibu bapa dan kecerdasan pelajar. Pengajaran dan pembelajaran bahasa kedua selalunya berkait rapat dengan faktor sikap pelajar, penggunaan bahasa tersebut di luar sekolah, di rumah dan keutamaannya dalam masyarakat.

Satu lagi dapatan daripada ujian t menunjukkan atlet individu memperoleh pencapaian yang lebih baik berbanding atlet berpasukan dalam mata pelajaran Matematik. Penguasaan Matematik selalu dikaitkan dengan kebolehan seseorang mengira cepat, berfikir cepat serta mampu membuat keputusan cepat dan tepat. Mengikut para jurulatih, atlet sukan individu lebih ramai dipilih sebagai pemimpin pelajar, misalnya pengawas sekolah berbanding atlet sukan berpasukan kerana mereka mampu membuat keputusan dengan baik. Xu Si Zhong (1995) mengatakan:

Matematik boleh dianggap sebagai asas kehidupan. Dengan mempelajari Matematik, daya fikir atau tahap kecerdasan (IQ) seseorang dapat dipertingkatkan. Dengan ini, seseorang boleh menguasai bidang pembelajaran lain dan mampu membuat keputusan tepat dalam kehidupan. Ia bukan sekadar nombor.

Oleh sebab pencapaian Matematik berhubung secara positif dengan pencapaian atlet sukan individu, maka sudah tentu ia berkait dengan individu-individu tertentu dalam sukan berpasukan. Misalnya peranan Diego Maradona dalam pasukan bola sepak Argentina yang ternyata mendominasi permainan. Perkara ini telah diulas oleh Khoo (1995);

Sesebuah pasukan itu memerlukan individu cemerlang yang berkemahiran tinggi dan boleh mengambil keputusan terbaik terutama ketika terdesak.

Dapatan di atas sedikit sebanyak dapat memberi panduan kepada atlet atau pihak sekolah mengatur program pemilihan atlet dengan mengukur pencapaian akademik, terutamanya Matematik. Bagaimanapun pencapaian akademik keseluruhan di kalangan atlet individu dan berpasukan tidak berbeza secara signifikan. Ini selari dengan matlamat kegiatan sukan di sekolah yang mengutamakan penyertaan berbanding kejuaraan. Tidak kira individu ataupun berpasukan, sukan diharap menjadi saluran yang berkesan untuk menanam semangat kesukanan, memupuk persefahaman serta perpaduan di kalangan murid di negara ini.

Adakah pencapaian akademik atlet berbeza mengikut peringkat wakil?

Atlet juga dibahagikan kepada tiga kumpulan, iaitu atlet wakil sekolah, wakil daerah dan wakil negeri. Analisis khi kuasa dua menjelaskan terdapat pertalian yang signifikan antara peringkat wakil dalam sukan dengan pencapaian akademik. Atlet yang mewakili negeri memperoleh pencapaian akademik lebih tinggi berbanding wakil daerah dan atlet yang mewakili daerah memperoleh pencapaian akademik lebih tinggi berbanding wakil sekolah. Ringkasnya, semakin tinggi peringkat wakil seseorang atlet, semakin baiklah pencapaian akademiknya. Ujian t telah dilakukan untuk membandingkan pencapaian akademik dua kumpulan, iaitu antara wakil sekolah dengan wakil daerah dan negeri. Keputusannya menunjukkan perbezaan yang signifikan dengan wakil daerah dan negeri memperoleh pencapaian akademik lebih tinggi berbanding wakil sekolah.

Keputusan ini tidak bertentangan dengan hasil temu bual dengan para atlet wakil negeri. Mereka sedar bahawa masa untuk mengulang kaji pelajaran menjadi singkat kerana terpaksa menghadiri latihan dan pertandingan. Oleh itu mereka menyediakan jadual waktu belajar sendiri yang lebih anjal. Jelas mereka, tidak begitu sukar untuk memahami sesuatu isi pelajaran dan tidak perlu masa yang begitu lama untuk mengulang kaji. Yang sangat berharga bagi mereka ialah konsentrasi sepenuhnya semasa guru mengajar. Latihan pusat pada hari-hari persekolahan dan terpaksa balik awal untuk hadir pertandingan sebelah petang dianggap sebagai keadaan yang mengganggu pembelajaran. Ada pula atlet wakil negeri ini dengan tegas mengatakan bahawa tidak akan menyertai pertandingan dan latihan pusat yang diadakan pada hampir waktu peperiksaan penting.

Temu bual dan ujian statistik di atas menjelaskan bahawa atlet pelajar yang menjadi wakil negeri mempunyai kawalan diri yang baik seperti adanya jadual waktu belajar, sahsiah cemerlang dan menyedari akan kesuntukan masa di samping mampu menguasai kemahiran tinggi dalam sukan. Ini menunjukkan atlet yang berbakat besar dan mempunyai pencapaian cemerlang dalam akademik bakal menjadi atlet yang lebih berjaya. Khususnya bagi atlet-atlet dari desa yang mewakili negeri, mereka akan mengalami mobiliti sosial. Pengalaman baru bersama pasukan yang diwakili akan membuka mata mereka tentang peluang pendidikan dan pertandingan sukan yang lebih besar. Pendedahan ini memberi motivasi dalam diri atlet. Usaha akan diteruskan untuk menjadi wira bukan sahaja dalam bidang sukan, malahan juga dalam bidang akademik.

Rumusan yang boleh dibuat daripada keputusan di atas ialah seseorang atlet itu harus berpelajaran supaya boleh mencipta sendiri, melahirkan idea bernas dan melihat sesuatu dengan lebih analitikal untuk berjaya dalam sukan. Kejayaan atlet pelajar mewakili peringkat yang lebih tinggi dalam sukan mencerminkan keupayaannya yang tinggi dalam akademik kerana sifat-sifat cemerlangnya mengurus diri. Dapatan ini menarik perhatian kita untuk menilai keupayaan jurulatih. Bukankah semakin tinggi tahap jurulatih, semakin tinggi ilmu pengetahuan yang harus dimiliki. Begitu juga pihak pentadbir sukan di peringkat negeri sewajarnya lebih berkesan berbanding peringkat sekolah.

Ringkasan Dapatan

- Terdapat satu aliran baru di kalangan atlet di sekolah menengah yang mengundurkan diri daripada bergiat terus dalam sukan. Salah satu punca pengunduran ini ialah keutamaan tumpuan yang diberi kepada pelajaran akademik.
- Terdapat satu kumpulan pelajar di sekolah-sekolah yang tidak aktif dalam sukan dan juga lemah pencapaian akademiknya. Kebanyakan mereka berada di kelas-kelas hujung yang sering kali menimbulkan masalah disiplin.
- Didapati matlamat utama sekolah turut berperanan menentukan kadar penglibatan atlet dalam sukan. Matlamat untuk cemerlang secara seimbang dalam kurikulum dan kokurikulum boleh diterima.
- Antara pihak yang bertanggungjawab pada kejayaan seseorang atlet pelajar ialah jurulatih di kalangan guru. Mereka adalah peneroka atlet. Menjadi jurulatih di peringkat yang lebih tinggi memerlukan ilmu yang lebih tinggi, khususnya dalam bidang kejurulatihan, sains sukan dan kemahiran dalam sukan tertentu.
- Wujud budaya bersukan di kalangan atlet pelajar yang melampaui batas masa. Sehingga kadangkala mereka lupa pelajaran, keluarga dan matlamat utama diri sendiri sebagai seorang pelajar.
- Secara umum, jenis sukan tidak membezakan pencapaian akademik. Bagaimanapun kajian ini dapat mengesan ciri-ciri dan kebolehan seseorang individu dalam sesebuah pasukan berupaya membantu kejayaan dalam pertandingan.
- Kajian ini mendedahkan bahawa semakin tinggi peringkat wakil dalam sukan, semakin tinggi pencapaian akademik. Bertanding dalam sukan sebenarnya menguji segenap aspek keupayaan termasuk fizikal, kestabilan emosi, spiritual dan mental.

Cadangan-cadangan

Menetapkan syarat minimum pencapaian akademik seseorang atlet bagi memasuki kolej/universiti

Sudah tiba masanya penekanan harus diberi terhadap pencapaian akademik atlet. Kita tidak mahu atlet berbakat yang telah dilatih gagal meneruskan pengajian. Jika masalah ini gagal dibendung, dengan mudah, masyarakat akan mengaitkan sukan dengan kegagalan. Kajian ini telah membuktikan bahawa semakin tinggi peringkat wakil, semakin tinggi pencapaian akademik. Mungkin, jika atlet dapat dikawal dengan syarat minimum pencapaian akademik, mereka tidak dengan mudah mengabaikan pelajaran.

Syarat minimum pencapaian akademik ini boleh dijadikan asas ukuran semasa membuat pemilihan atlet pelajar. Penilaian rekod akademik perlu dilakukan dari semasa ke semasa untuk memastikan pencapaian akademik stabil. Seseorang atlet yang menunjukkan kemerosotan kerana melalaikan pelajaran dikira tidak layak mewakili sekolah, daerah atau negeri. Dengan cara ini, kita dapat membaiki imej atlet di mata ibu bapa dan masyarakat di samping mengurangkan jumlah atlet yang gagal. Melalui masa, usaha ini akan berjaya menambah jumlah atlet di peringkat umur 15 hingga 18 tahun di sekolah.

Cadangan menetapkan syarat minimum ini bertujuan untuk mengawal sikap atlet supaya sentiasa positif terhadap pelajaran. Secara langsung atlet dididik supaya bijak mengurus masa harian. Sudah tentu pendekatan ini disokong oleh ibu bapa kerana lebih yakin terhadap masa depan pencapaian akademik anak-anak mereka. Tambah meyakinkan atlet apabila Kementerian Pendidikan melaksanakan Sekolah Sukan Berasrama Penuh di Bukit Jalil dan Bandar Penawar yang telah beroperasi sejak 1996 serta memulakan Program Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan di Pusat Sukan, Universiti Malaya pada sesi 1995/96.

Suatu masa nanti, kemungkinan banyak kolej sukan akan wujud di Malaysia. Dasar kemasukan pelajar mestilah di kalangan atlet yang telah mewakili negeri atau negara dalam sesuatu jenis sukan di samping memenuhi syarat minimum akademik. Penetapan syarat begini akan dapat mendorong atlet pelajar mengeksplorasi potensi diri dalam sukan dan menetapkan sasaran pencapaian akademik mereka.

Penyelidikan dan pembangunan sukan

Dicadangkan banci atlet dibuat di sekolah-sekolah oleh Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan. Banci akan melengkapkan data dan

rekod atlet mengikut umur, jantina, keturunan, jenis sukan, taburan lokasi, rekod akademik, disiplin dan latar belakang sosioekonomi. Analisis data dan rekod dapat dijadikan panduan untuk merancang program pembangunan seperti pembekalan alat sukan ke sekolah-sekolah.

Banci juga membolehkan pengesanan masalah semasa seperti kekurangan penyertaan dan pengunduran atlet berbakat daripada bergiat terus dalam sukan. Mungkin juga wujud taburan atlet yang tidak seimbang mengikut kawasan, jenis sukan, umur dan keturunan. Lebih mendukacitakan jika ditemui pelajar, guru atau pentadbir sekolah yang antisukan. Keberkesanan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan dan pelaksanaan aktiviti sukan sebagaimana yang dianjurkan oleh Dasar Sukan Negara (1988) di sekolah juga dapat dikesan melalui banci.

Program Kajian Tindakan yang diperkenalkan oleh Bahagian Penyelidikan dan Pembangunan, Kementerian Pendidikan boleh dimanfaatkan untuk dijalankan di sekolah-sekolah bagi mengenal pasti masalah sukan sekolah, apakah halangan tertentu di peringkat sekolah dan mencadangkan kaedah penyelesaiannya mengikut acuan tempatan. Dipercayai setiap sekolah menghadapi rupa bentuk masalah sukan tersendiri. Pengalaman atlet, guru dan pengetua boleh digarap dan diselidiki demi kejayaan sukan di sekolah berkenaan.

Program dan pentadbiran sukan sekolah yang lebih efisien

Adalah dicadangkan bahawa program sukan sekolah diselaraskan dengan Program Rakan Sukan, anjuran Kementerian Belia dan Sukan. Oleh sebab kedua-dua program ini melibatkan pelajar-pelajar sekolah, maka penyelarasan dari segi masa latihan, pertandingan, pemilihan jenis sukan dan matlamat program sukan sebaiknya dilakukan lebih awal. Biasanya setiausaha sukan sekolah diberi tanggungjawab penyelarasan ini. Wajar sekali personal ini diberi kemudahan untuk mengikuti kursus pengurusan dan pentadbiran sukan.

Jurulatih daripada kalangan guru memikul tugas yang semakin berat. Selain mengajar dan memberi latihan sukan, mereka bertanggungjawab secara langsung terhadap kemajuan pencapaian akademik atlet pelajar yang dilatihnya. Mereka perlu mendapatkan persetujuan dan kerjasama daripada para ibu bapa atlet sebelum menjalankan sesuatu program sukan. Segala tindakan dan keputusan adalah hasil persetujuan pihak sekolah dan ibu bapa. Program sukan yang dirancang bersama ini akan menggembirakan jurulatih kerana mendapat sokongan moral ibu bapa, pengetua dan rancangan latihan yang berjadual.

Garis panduan atlet pelajar amat perlu diperkenalkan. Ini termasuk pencapaian akademik, aspek sahsiah, pengurusan masa, cara berpakaian, disiplin, tingkah laku di kelas dan di padang. Lebih-lebih lagi setelah seseorang atlet itu menjadi wakil di tahap yang tinggi seperti mewakili negeri. Perkembangannya harus diketahui oleh pihak sekolah. Penyediaan garis panduan membolehkan tindakan diambil kepada mana-mana atlet yang melakukan kesalahan. Cara begini membolehkan mereka berkembang secara sihat dan dapat menjauhi diri daripada pengaruh gejala negatif. Akhirnya diharap kita berjaya melahirkan atlet-atlet yang berpelajaran dan berdisiplin.

Takwim sukan tahunan

Penyediaan takwim sukan tahunan seharusnya mengambil kira takwim peperiksaan akhir tahun dan peperiksaan awam. Adalah tidak wajar bagi atlet meneruskan latihan sukan yang intensif dan menyertai sebarang pertandingan pada waktu-waktu hampir peperiksaan penting. Jika ini tidak dapat dielakkan seperti mewakili negara, kelonggaran syarat patut diberikan. Umpamanya mereka dibenarkan menangguhkan peperiksaan dan mengambilnya semula pada masa lain yang ditetapkan.

Rumusan

Keseluruhannya penglibatan dalam sukan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik. Sukan bukanlah faktor pengganggu kepada pencapaian akademik. Malahan kesan latihan yang berjadual, terkawal dan kejayaan dalam pertandingan berperanan mendorong kepada pencapaian akademik yang cemerlang serta membuka peluang pendidikan ke tahap yang lebih tinggi. Tegasnya, kecemerlangan sukan dan kecemerlangan akademik boleh beriringan antara satu sama lain.

Sukan Rekreasi di Malaysia

Pelbagai faktor mempengaruhi pembangunan sukan dan rekreasi di negara ini, antaranya tradisi kaum, populariti aktiviti, pelbagai persekitaran manusia dan semula jadi, dan potensi keuntungan materialnya. Keadaan ini menyebabkan sesetengah jenis sukan berkembang maju, sementara beberapa jenis sukan lain "terbiar". Malahan terdapat jenis sukan seperti sukan rekreasi yang tidak

diketengahkan sehingga tidak dikenali, apatah lagi diketahui kelebihan dan peranannya kepada individu dan masyarakat.

Dalam membincangkan isu ini, huraian akan ditumpukan kepada paparan sejarah awal sukan dan rekreasi serta huraian istilah-istilah sukan, rekreasi, sukan rekreasi dan pengurusannya dalam masyarakat Malaysia. Perhatian akan diberi kepada isu-isu sukan rekreasi seperti trend semasa, potensi alam sekitar serta soal kesedaran, kefahaman dan imej sukan rekreasi di kalangan masyarakat. Masa depan pengurusan sukan rekreasi di Malaysia juga akan turut dikupas.

Dua rencana, iaitu (i) "Sukan dari Perspektif *Leisure* dan Rekreasi", dan (ii) "Sukan Rekreasi – Amalan Hidup Cergas", akan dimuatkan di dalam penulisan ini. Rencana-rencana ini bakal mengukuhkan perbincangan isu berkaitan masa depan sukan rekreasi di Malaysia.

Aktiviti sukan rekreasi telah wujud sejak zaman Melayu lama. Menurut Ungku Aziz (Temu bual, 2001):

Orang Melayu tinggal di tepi-tepi sungai. Mereka tidak tinggal di hutan, orang Sakai yang tinggal di hutan. Mereka dibesarkan dengan pandai berenang. Mereka juga belayar menyusur pesisiran pantai. Tetapi sekarang berbeza, semakin ramai orang Melayu yang lemas.

Kehidupan masyarakat awal di Malaysia juga dicorakkan oleh aktiviti penanaman padi. Semasa pesta menuai, mereka mengambil kesempatan mengadakan kenduri, bermain layang-layang, sepak raga bulatan dan gasing. Ini adalah aktiviti masa lapang (kesenggangan). Sukan moden hanya bermula zaman penjajahan. Penjajahan Inggeris (bermula 1824 di Singapura, 1874 di Perak) telah memperkenalkan banyak sukan moden seperti tenis, bola sepak, kriket, dan sebagainya. Sukan moden juga dibawa dan dikembangkan oleh kaum imigran Cina dan India pada masa itu.

Maklumat sejarah sukan dan rekreasi di atas menjelaskan kepada kita bahawa konsep "*leisure*" dan rekreasi telah wujud di Malaysia. Skop kefahaman masyarakat Malaysia terhadap rekreasi ialah dari perspektif "masa lapang" (bukannya *satisfaction* atau *state of mind*). Didapati pengaruh sukan moden telah menenggelamkan konsep rekreasi sebagai satu daripada komponen dan aktiviti sosial yang penting. Sukan tradisional seperti layang-layang, gasing dan sepak raga telah dielitkan sehingga tidak menjadi kebiasaan masyarakat. Maksudnya tidak menjadi budaya masyarakat, tetapi hanya sebagai aktiviti pertandingan oleh sekumpulan kecil peserta yang berkemahiran tinggi dan ditonton oleh yang lain. Senario di atas

sedikit sebanyak mempengaruhi hala tuju perancangan sukan dan rekreasi negara.

Pelbagai istilah berkaitan sukan seperti "sukan berprestasi tinggi", "sukan massa" dan "penonton/peminat sukan" membezakan jenis dan tahap penglibatan dalam sukan. Sementara itu konsep "sukan dan perniagaan", "sukan dan media" dan "sukan profesional" membezakan fungsinya. Loy (1968) memberi definisi:

Sport necessarily involves physical exertion, having an imperative formal hierarchical arrangement of roles and positions and a formal history and recognised records and traditions, as well as involving preparation for participation in the activity.

Buku ini mengambil pakai definisi yang dicadangkan oleh Mull *et al.* (1997) yang menyatakan "sukan sebagai aktiviti yang dimainkan dalam bentuk permainan secara koperatif/kompetitif". Definisi ini mencakupi beberapa bidang sukan yang utama seperti sukan pendidikan, sukan amatur, sukan profesional dan sukan rekreasi. Istilah rekreasi berasal daripada kata Latin *recreatio* yang bermaksud *restoration/recovery*. Menurut Kelly (1982):

Recreation is restorative, providing refreshment or re-creation, not only for work but also for other social (familial, political, etc.) activities. Recreation contains the concepts of restoration of wholeness of mind, spirit and body.

Rekreasi dapat didefinisikan sebagai aktiviti masa lapang yang membina (positif), sama ada berbentuk riadah (aktif) atau santai (pasif). Rekreasi adalah aktiviti yang bertentangan dengan kerja. Begitu juga dengan sukan rekreasi, yang dilakukan atas pilihan sendiri. Ia boleh menjadi aktiviti individu, tetapi biasanya dilakukan secara berkumpulan. Aktiviti sukan rekreasi disusun atur dalam bentuk pertandingan atau persembahan atau dalam bentuk tanpa dirancang. Matlamat akhir program ini ialah untuk mencapai kesejahteraan diri, keluarga dan komuniti dan dilakukan "demi" penyertaan dan keseronokan. Rekreasi keseluruhannya merupakan aktiviti merehatkan fikiran dan mencergaskan tubuh badan.



"Kumpulan veteran bermain tenis pada 'Ahad pagi': Bersukan atas pilihan sendiri sambil bersosial adalah sukan yang bermatlamatkan leisure dan rekreasi"

Rencana 6.2: SUKAN DARI PERSPEKTIF *LEISURE* DAN REKREASI

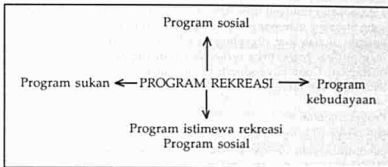
Maklumat asas tentang sukan, rekreasi dan sukan rekreasi amat penting untuk kita memahami ketepatan identitinya dan membantu komunikasi yang konsisten tentangnya di kalangan peserta, pendidik, penganjur acara dan para profesional. Tujuan utama penglibatan dalam sukan dari perspektif *leisure* dan rekreasi adalah untuk turut serta, rasa seronok, bersosial dan mengisi masa lapang. Sukan rekreasi kadangkala dikenali sebagai sukan intra-mural, program rekreasi, rekreasi fizikal, aktiviti fizikal atau program kecergasan. Namun, semua istilah ini tidak memberi keterangan lengkap dan makna yang sebenarnya. Sukan rekreasi dipayungi istilah yang lebih besar seperti *leisure* dan rekreasi.

Leisure bermaksud "masa lapang", "suatu aktiviti" atau "keadaan dalam fikiran". Di Malaysia, konsep ini dirujuk sebagai "aktiviti masa lapang". Istilah ini berasal daripada kata Latin, *licere* yang bermaksud "bebas". Ia kadangkala dikaitkan dengan bahasa Perancis, *loisir* bermaksud "diizinkan". Dapat disimpulkan

bahawa makna *leisure* tidak terlepas daripada konteks masa – kadangkala disebut masa terluang atau masa senggang. Masa lapang adalah masa yang digunakan oleh seseorang individu atau kumpulan secara sukarela untuk beraktiviti sama ada bersukan, berkelah atau bersiar-siar. Mereka bebas memilih aktiviti tanpa ada unsur paksaan.

Untuk membantu kita mengenal pasti makna sukan rekreasi, perlu sekali dilihat lebih dekat beberapa bidang yang berada dalam ruang lingkup program rekreasi. Penilaian ini turut menyentuh istilah sukan sebagai satu daripada aktiviti rekreasi:

Rajah 6.1: Empat Jenis Program Rekreasi



Program Sosial

Program rekreasi ini mengutamakan kerjasama. Penglibatan peserta dalam aktiviti adalah berdasar minat dan tujuan yang sama dan tidak bersifat pertandingan. Aktivitinya mengutamakan hubungan kemanusiaan dan selalunya dilaksanakan dalam bentuk majlis makan malam, parti, kenduri dan aktiviti sosial dan yang seumpamanya.

Program kebudayaan

Ini adalah satu daripada bidang rekreasi yang memberikan peluang kepada perkembangan individu, mengasah dan meluaskan daya kreativiti dalam bidang-bidang berikut:

- Seni lukis dan kraftangan. Fokus adalah kepada aktiviti penciptaan objek personal yang mengutamakan keindahan, contohnya lukisan dan kerja tukang kayu.

- Gerak tari. Fokusnya kepada aktiviti pergerakan yang seragam dan berirama seperti tarian rakyat dan senaman beramai-ramai.
- Drama. Fokusnya kepada aktiviti komunikasi yang bersifat pertunjukan, contohnya bercerita dan pementasan teater.
- Pembacaan dan penggunaan bahasa. Fokusnya kepada aktiviti yang mencabar mental seperti membaca, menulis dan teka silang kata.
- Muzik. Fokusnya kepada aktiviti yang menggunakan vokal dan alat-alat muzik, termasuklah menyanyi secara individu, nyanyian berkumpulan seperti nasyid dan koir, persembahan pancaragam dan konsert.

Program istimewa rekreasi

Merupakan gabungan beberapa aktiviti rekreasi dalam satu acara yang biasanya mempunyai tema tertentu. Aktiviti-aktiviti rekreasi tertentu diubah suai, digabung dan dipersembahkan secara unik, mempunyai formatnya tersendiri dan mengikut tema yang ditetapkan. Contohnya seperti perarakan kereta berhias dan festival flora dan fauna.

Program sukan

Beberapa bidang sukan yang utama ialah sukan bersifat pendidikan, sukan rekreasi, sukan amatur dan sukan profesional. Huraian lanjut tentang definisi sukan ini akan membantu pembaca membezakan sukan rekreasi dengan bidang sukan yang lain.

Sukan Rekreasi Sesuai Untuk Semua

Program sukan rekreasi menitikberatkan penyertaan atas pilihan sendiri supaya peserta berasa seronok, puas hati dan dapat bersosial. Program ini boleh dijalankan dalam bentuk pertandingan, tetapi memburu "kejuaraan" bukanlah menjadi keutamaan. Matlamat akhir sesuatu program rekreasi ialah nilai "kesejahteraan".

Kita masih boleh berlari walaupun tidak sekuat Mumtaz Jaafar atau Watson Nyambek. Kita masih boleh berenang walaupun tidak setanding Nurul Huda Abdullah. Kita pun boleh bermain bowling walaupun tidak sehebat Shalin Zulkifli. Yang penting kita "mahu" dan "sentiasa mencari jalan" untuk turut serta. Kita melibatkan diri mengikut keupayaan peribadi dan melakukan aktiviti bersama rakan. Tidak salah untuk kita bertanding secara sihat antara satu sama lain. Badan yang berpeluh memberi kesegaran kepada tubuh badan dan rasa puas hati dengan

pengalaman istimewa. Maksudnya, kita tidak perlu memiliki kemahiran yang tinggi untuk bersukan. Kita boleh bersukan secara rekreasi, iaitu bersukan demi kesejahteraan diri. Sukan rekreasi tidak mengenakan peraturan yang "rigid", sebaliknya mengutamakan etika keselamatan. Sukan rekreasi mengutamakan perolehan pengalaman unik.

Mengenalinya sukan rekreasi lebih dekat

Kefahaman tentang sukan lebih mendalam di kalangan masyarakat Malaysia, berbanding dengan rekreasi. Telah sekian lama istilah sukan wujud dalam kamus bahasa Melayu, sedangkan tiada satu perkataan Melayu pun yang dapat memberi makna tepat "rekreasi". Di sekolah-sekolah sebahagian besar aktiviti luar dirujuk sebagai sukan atau kokurikulum dan sehingga sekarang masih belum ada program rekreasi dalam kurikulum. Dasar Sukan Negara, 1988 juga meletakkan rekreasi sebagai subunit kepada sukan. Tidak hairanlah program sukan rekreasi yang dianjurkan di merata-rata tempat di Malaysia lebih bermatlamatkan sukan berbanding rekreasi. Jika sukan rekreasi, maka nilai kerjasama harus lebih penting daripada pertandingan, penyertaan ramai harus lebih penting daripada penyertaan sedikit daripada kalangan atlet berprestasi tinggi dan matlamat akhirnya adalah *fun* atau keseronokan, dan bukannya hendak menyaring siapa yang menjadi juara.

Apa sahaja aktiviti sukan yang dimainkan dengan pilihan sendiri, di udara, darat dan air, adalah sukan rekreasi. Ini termasuklah pertandingan sukan yang melibatkan penyertaan ramai seperti *street soccer* dan karnival sukan untuk semua. Antara contoh lain sukan rekreasi ialah pertandingan memancing, sukan pantai, sukaneka, sukan dan permainan di taman bertemakan air, *roller blade*, *motor control*, *paragliding*, terjunan udara, *scuba-dive*, mendaki gunung, *orienteering*, berbasikal, jogging, berjalan, dan aktiviti di gimnasium. Masyarakat di negara ini umumnya merujuk *outdoor recreation* sebagai aktiviti rekreasi yang bermaksud aktiviti yang berasaskan alam semula jadi seperti perkhemahan, mendaki gunung, *scuba-dive*, perahu layar, bot laju dan terjunan udara.



"Beberapa jenis sukan rekreasi"



Perubahan dan Pengurusan Sukan Rekreasi

Kefahaman istilah di atas mempengaruhi corak pengurusan program sukan rekreasi. Secara teorinya, pengurusan sukan rekreasi adalah satu proses mencari cara untuk menguruskan sesuatu organisasi dan kegiatan sukan rekreasi dengan menentukan tanggungjawab, mengoptimumkan penggunaan sumber untuk mencapai objektif secara cekap dan berkesan. Pengurusan sukan rekreasi perlu berasaskan kefahaman definisi yang betul untuk menentukan visi dan misi program yang tepat. Program sukan rekreasi anjuran agensi belia, universiti, maktab dan sekolah terlalu mengutamakan pertandingan dan penyertaan segelintir sahaja (kumpulan berkemahiran tinggi). Setiap program terlalu bernilai material – melibatkan bajet pengurusan yang tinggi. Pelaksanaannya terlalu formal seperti urusan protokol yang menyebabkan pembaziran dan tidak begitu fokus terhadap objektif program.

Evolusi sains pengurusan bermula penghujung abad ke-19. Kaedah sains pengurusan diperkenalkan seawal tahun-tahun 1890-an. Ini diikuti pula oleh kaedah pengurusan klasik pada 1930-an dan kaedah hubungan kemanusiaan pada 1950-an. Kemudian berkembang lagi kepada kaedah pengurusan mencapai matlamat pada 1960-an dan kaedah pengurusan penglibatan pada 1980-an. Pada 1990-an, muncul pula kaedah pengurusan korporat yang berasaskan nilai-nilai budaya. Perubahan yang berlaku dalam kaedah pengurusan bagaimanapun tidak banyak mengubah prinsip-prinsip asas pengurusan, iaitu perancangan, pengorganisasian, kepimpinan, dan pengawalan.

Dari dulu hingga sekarang, prinsip pengurusan tidak jauh berbeza. Yang banyak mengalami perubahan ialah aktiviti sukan dan rekreasi. Kini trend sukan dan rekreasi terlalu pelbagai. Cara hidup masyarakat *post-modernity* begitu rencam menyebabkan aktiviti sukan rekreasi menjadi pelbagai. Jenis sukan telah semakin bertambah. Sukan bola sepak misalnya telah diubahsuai sehingga menghasilkan *street soccer*, *beach soccer* dan program permainan bola sepak dalam komputer. Sukan hoki, ragbi, bola tampar, juga diubahsuai. Semuanya memerlukan peraturan, kemudahan, peralatan dan kepakaran yang baru. Isu ini membawa cabaran besar kepada pengurus sukan rekreasi. Sebelum melangkah menjadi pengurus di tahap tertinggi, sebelum pengurus sukan rekreasi menguasai kemahiran “hubungan kemanusiaan” dan kemahiran menguasai “konsep”, mereka perlu terlebih dahulu menguasai kemahiran “teknikal”, iaitu pengetahuan yang mendalam dan menyeluruh tentang sukan dan rekreasi yang sentiasa berubah sifatnya.

Menurut Chek Mat (2001) dalam bukunya, *Pengurusan Rekreasi*, kegiatan harian penduduk Malaysia mengikut keutamaan adalah seperti berikut:

1.	Menonton televisyen	72%
2.	Membaca akhbar	70%
3.	Mendengar muzik	46%
4.	Bercakap di telefon	45%
5.	Membuat latihan dan berjoging	35%
6.	Melawat sahabat	30%
7.	Membaca buku	24%
8.	Melakukan hobi	23%
9.	Bekerja di kebun	22%
10.	Kegiatan seksual	11%

Nampaknya tabiat penduduk Malaysia lebih cenderung mengamalkan aktiviti pasif seperti menonton televisyen, membaca akhbar dan mendengar muzik. Jadi, apakah yang cuba dicerminkan oleh iklan-iklan di media massa yang menggambarkan cara hidup masyarakat Malaysia yang seolah-olah hidup aktif dengan bersukan. Adakah ini benar? Adakah majoriti rakyat Malaysia memang demikian? Sebenarnya kumpulan masyarakat Malaysia yang digambarkan itu bilangannya terlalu kecil. Kementerian Kesihatan Malaysia (1997) mendapati lebih 75% penduduk Malaysia adalah “tidak aktif” dan sejumlah 10-12% pula mengalami masalah kegemukan, terutama di kalangan kanak-kanak. Selain masalah pemakanan tidak teratur, salah satu puncanya adalah amalan kegiatan masa lapang yang pasif.

Ekorannya penyertaan sukan di sekolah dan universiti semakin kurang. Padang-padang menjadi lengang, apatah lagi pada musim peperiksaan dan hujung minggu. Cara hidup dan kesibukan mungkin menghalang orang ramai daripada bergiat dalam sukan. Sebahagian besar rakyat masih belum faham akan faedah aktiviti sukan dan rekreasi fizikal. Mereka belum benar-benar faham akan faedah aktiviti tersebut dan akibatnya jika aktiviti tersebut diabaikan.

Potensi

Bagaimana dengan potensi sukan rekreasi di negara ini? Dari udara, kelihatan bumi Malaysia terdampar indah bagaikan permaidani hijau kebiruan. Muka bumi yang beralun itu sebenarnya menampung beratus-ratus binaan gunung yang sedia untuk didaki. Banjaran yang

berjalur, diselangi dengan lembah sungai sentiasa tersedia untuk disusuri dengan kayak dan rakit. Keunikan hutan hujan tropika, dengan flora dan fauna, dengan gua batu yang menakjubkan, membuka peluang kepada kita menjalankan pelbagai program sukan rekreasi berasaskan alam semula jadi. Malaysia juga merupakan negara kelautan yang memiliki beribu-ribu kilometer pantai yang indah, berpasir putih halus, dikelilingi pulau-pulau kecil dan besar dan keunikan dasar laut di persisiran, yang ideal untuk penggemar aktiviti sukan rekreasi berasaskan laut seperti *scuba dive*. Keindahan bumi negara ini adalah harta yang terlalu tinggi nilainya untuk pembangunan sukan rekreasi luar.

Sehingga ini terdapat beberapa lokasi alam sekitar yang telah dimajukan dengan aktiviti sukan rekreasi dan terkenal seluruh dunia. Gunung Kinabalu Sabah menjadi tumpuan pendaki dan tempat penganjuran Pertandingan Larian Gunung Antarabangsa. Keindahan dasar laut di sekitar pulau Sipadan, Perhentian, Redang, Tioman, Pemanggil dan Payar semakin terkenal dengan aktiviti *scuba dive*. Sungai-sungai berjeram di Raub, Pahang dan Sungkai, Perak telah majukan dengan aktiviti *rafting* dan kayak, khususnya untuk kursus-kursus kepimpinan kalangan belia dan pelajar. Terdapat banyak lagi contoh lain seperti gua batu kapur, pantai berpasir, pesisiran pantai, rentasan desa, kawasan air terjun dan jeram, tasik, kawasan hutan bakau – semuanya adalah kawasan “luar bandar” yang berpotensi, yang menunggu pemikir kreatif daripada kalangan pengurus sukan rekreasi untuk mengusahakannya.

Rencana 6.3: SUKAN REKREASI – AMALAN HIDUP CERGAS

Pengenalan

Pernahkah anda berkayak di tasik, sungai atau laut? Pernahkah anda mendaki gunung atau menyusuri sungai dengan menggunakan *rafting*? Paling tidak pun pernahkah anda menyertai program perkhemahan bersama kawan-kawan? Aktiviti yang tersebut di atas adalah antara jenis sukan rekreasi yang selalunya disebut aktiviti luar. Sebenarnya terdapat pelbagai jenis sukan rekreasi yang terdapat di bandar, di institusi pengajian tinggi dan sekolah, antaranya *street soccer*, papan luncur, berjalan dan jogging. Sukan “petang-petang” adalah sukan rekreasi. Sekalipun sukan rekreasi itu dipraktiskan di persekitaran rumah, namun tujuan utamanya untuk keseronokan dan kesejahteraan diri.

Amalan hidup cergas dengan bersukan dan berekreasi secara tetap dan penuh minat adalah penting untuk menjalani hidup sihat (*wellness*). Orang yang cergas adalah orang yang aktif berfikir dan bertindak, dan boleh memberikan sumbangan kepada pembangunan diri, keluarga dan komuniti. Rakyat yang cergas adalah sumber tenaga kerja produktif negara yang dapat membantu mengurangkan perbelanjaan perubatan. Sebaliknya, cara hidup pasif memungkinkan kita kurang bersemangat, tidak ceria dan boleh menimbulkan masalah kesihatan.

Apa Yang Harus Kita Lakukan?

Dari perspektif rekreasi dan *leisure*/kegiatan masa lapang, setiap individu berhak memilih aktiviti yang lebih baik dan yang digemari. Bagaimanapun, masih ramai di antara kita yang belum faham cara terbaik untuk memanfaatkan masa lapang. Tidak salah jika kita "jalan-jalan cari makan", *shopping*, menonton, "balik kampung" atau bersantai di rumah mengadap televisyen dan komputer, tetapi kita wajar menyeimbangkan penggunaan masa lapang dengan aktiviti lebih aktif seperti menyertai sukan rekreasi. Apakah aktiviti aktif yang dapat kita lakukan hari ini atau minggu ini? Anda sendiri perlu merancanganya dan "jadikan kerja" sehingga ia menjadi tabiat positif. Kadangkala kita terikut-ikut dengan apa yang dibuat oleh orang lain sekalipun aktiviti itu mendatangkan keburukan kesihatan. Misalnya, merokok. Akhirnya perbuatan yang pada asalnya negatif, diterima sebagai biasa dan "tidak apa" oleh keluarga dan masyarakat.

Lain Dahulu Lain Sekarang

Dahulu kita bekerja membanting tulang, berjemur di tengah-tengah sawah bendang, bermandi keringat di ladang-ladang getah dan menyusur lereng bukit membersihkan dusun. Sekarang seharian kita di pejabat, di bilik berhawa dingin, berhujah berbincang bertukar pendapat dalam mesyuarat. Fikiran menjadi letih kerana mata tidak berkelip menghadap komputer, hanya jari-jemari yang bergerak.

Kepada kaum wanita misalnya, dahulu tempat mereka adalah di rumah, menjaga anak dan berkemas, bersukan "jauh" sekali. Kini wanita sebahagian besarnya bekerja dan ada di antaranya menanggung keluarga. Dahulu pencapaian atlet wanita tidak dihebahkan, sekarang atlet wanita menjadi kebanggaan negara. Dahulu jawatan pengurus dan ahli politik dimonopoli lelaki, tetapi kini sudah jauh berbeza. Begitu ramai pengurus eksekutif wanita dan semakin bertambah bilangan wanita dalam jemaah menteri. Dahulu tindakan yang agresif hanya dilakukan oleh

lelaki, sekarang jika keadaan itu masih wujud ia akan dikatakan "diskriminasi".

Sebagaimana lelaki, wanita berhak menyertai apa sahaja aktiviti sukan yang diminati. Memang ada perbezaan gender seperti dari aspek fisiologi tubuh dan emosi diri, tetapi mereka masih boleh memilih sukan jenis yang paling sesuai untuk diri sendiri atau kumpulan masing-masing. Kepentingan sukan tidak memilih lelaki atau wanita. Amalan hidup cergas adalah amalan semua daripada kesihatan dan kesejahteraan individu, keluarga dan masyarakat.

Lupakan Mitos, Utamakan Rasional

Lupakanlah pelbagai mitos. Ada mitos mengatakan bahawa aktiviti fizikal menyebabkan wanita hilang "kewanitaan"nya, menjadi agresif, pergerakannya menjadi lebih pantas dan tubuhnya lebih pejal. Ada juga mitos mengatakan aktiviti sukan mendatangkan kecederaan kepada sendi dan organ tertentu seperti tempat peranakan. Apakah buktinya? Sebaliknya senaman khas semasa mengandung akan mengekalkan kesihatan ibu dan membantu memudahkan kelahiran. Apa yang lebih penting adalah kesedaran dan kefahaman akan rasional mengapa kita bersukan dan berekreasi. Kemudian kita mencari cara untuk bersenam dengan betul agar memaksimumkan faedahnya.

Selamat Mencuba

Anda masih belum terlewat untuk merancang aktiviti sukan rekreasi yang boleh anda sertai pada tahun hadapan. Harus diingat amalan hidup adalah kebiasaan harian, maka aktiviti sukan rekreasi yang besar wajar disokong oleh aktiviti rekreasi fizikal yang kecil-kecil yang dilakukan secara tetap setiap hari dan setiap minggu. Jadikan riadah seperti berjalan pantas dan jogging sebagai amalan. Kekalkan kebiasaan bersukan bersama keluarga dan teman sekerja. Disiplinkan diri untuk terus mengikuti program aerobik, renang dan latihan di gimnasium. Orang lain hanya dapat menggalakkan, tetapi kemahuan diri sendiri adalah lebih penting. Kalau orang lain boleh buat, mengapa tidak kita?

Cadangan

Berikut dikemukakan beberapa cadangan yang ditujukan kepada pengurus dan pegawai yang bertanggungjawab terhadap pembangunan sukan rekreasi di Malaysia.

- Pengurus sukan rekreasi perlu memahami konsep dan erti “sukan” dan “rekreasi”. Contohnya maksud *extreme sport*? Benarkah yang dikatakan *extreme sport* itu benar-benar ekstrem? Yang lebih penting lagi, adakah jenis sukan ini berguna? Apa rasionalnya? Kefahaman yang betul membantu kita menguasai kemahiran asas bidang ini. Ini menentukan hala tuju yang tepat sesuatu perancangan dan pembangunan sukan dan rekreasi.
- Pembangunan dan pengkalan kemajuan industri sukan rekreasi di Malaysia terlalu bergantung kepada pengurusan yang berjaya. Cara pengurusan berkesan dan cekap menuntut seseorang pengurus menguasai ilmu dan berkemahiran tinggi. Selain memiliki pengetahuan umum sukan, pengurus harus mempunyai kemahiran teknikal yang “khusus” seperti jurulatih *scuba dive* yang bertauliah.
- Pengurus perlu keluar dari “kepompong” cara pengurusan sukan rekreasi yang lama. Lihat beberapa senario: alat-alat di gimnasium semakin canggih dengan sistem komputernya; kejurulatihan berbantuan video; kompleks sukan dan rekreasi di dalam suatu kompleks membeli belah yang besar; atlet profesional yang menuntut gaji yang tinggi; isu pengurusan sukan yang terdedah kepada isu politik, sosial dan ekonomi. Contoh lain: Adakah latihan ala tentera sesuai diaplikasikan untuk ahli sukan dan peserta rekreasi? Mungkin sesuai untuk tentera, tidak semestinya sesuai untuk orang awam dan pelajar.
- Malaysia adalah syurga kepada pencinta alam dan sukan rekreasi yang berasaskan alam semula jadi. Tugas membangunkan kawasan, kemudahan dan program rekreasi ini adalah cabaran besar kepada para pengurus dan pembuat dasar sukan rekreasi Malaysia. Sukan rekreasi di kawasan bandar juga semakin berkembang pesat. Pihak Berkuasa Tempatan dijangka memerlukan lebih ramai pegawai sukan dan rekreasi yang bertauliah untuk menguruskan sektor ini untuk komuniti bandar.

- Kecenderungan sebahagian besar penduduk Malaysia mengamalkan cara hidup pasif mencerminkan bahawa kempen Malaysia Cergas, 1983 dan Dasar Sukan Negara, 1988 kurang berjaya. Sudah tiba masanya dasar sukan disemak semula. Dasar rekreasi dan *leisure* negara perlu dibentuk kerana ia saling bergantung dengan dasar sukan. Penyemakan wajar mengambil kira pelbagai komponen dan prosedur pembentukan dasar yang betul. Dasar sepatutnya disokong dengan kajian *need assessment* dan *survey* di peringkat nasional serta dilengkapi dengan strategi pelaksanaan.

Rumusan

"Nasib sesuatu bangsa tidak akan berubah jika bangsa itu sendiri tidak berusaha mengubahnya". Begitu jugalah dengan nasib sukan rekreasi, termasuk sukan-sukan tradisional Malaysia, yang akan terus mundur dan "terbiar" jika pengamal dan pengurus sukan itu sendiri tidak berusaha memajukannya.

Nilai Emosi dalam Sukan: Kajian di Malaysia

Unsur emosi wujud dalam setiap komponen sukan, sungguhpun kajian tentangnya berada dalam disiplin psikologi. Pelbagai tingkah laku bersukan terbina melalui amalan hidup harian. Ramai individu dalam masyarakat berusaha mencari jati diri, merangsang emosi dan berjuang mendapatkan pencapaian terbaik dalam pertandingan sukan. Apakah hubungan sukan dan emosi? Apakah nilai-nilai emosi yang wujud dalam masyarakat dan individu?

Pencapaian tertinggi seorang ahli sukan mempunyai hubungan yang kuat dengan kedudukan emosi dirinya, termasuk keghairahan dan tahap motivasi. Emosi yang ghairah merujuk kepada tanda-tanda negatif seperti takut, marah, bimbang, cemburu, malu dan bosan, dan tanda-tanda positif termasuk riang, ceria, penuh minat dan sayang. Menurut Suinn (1980:103):

In this way the emotional state may be placed on a continuum from high to low activation: excited, alert and attentive, relaxed, drowsy, light sleep, deep sleep, coma, and death.

Emosi yang mampu dikawal oleh fikiran yang rasional membantu seseorang ahli sukan mengawal dirinya semasa bertanding. Jika emosi yang stabil ini dapat terus dikawal, kemudian didorong, ia

membolehkan seseorang itu menghadapi cabaran kritikal dalam pertandingan antarabangsa dan mencapai kemenangan yang diharapkan. Kekuatan emosi ini dimiliki oleh keluarga Dato' Sidek dengan kejayaan anak-anaknya memartabatkan badminton Malaysia, Datuk Azhar Mansor daripada pengalaman pelayarannya, Mohd Hafiz Hashim, juara badminton All England dan Shalin Zulkifli, puteri boling negara. Shalin Zulkifli (Temu bual: 2003) memberi penjelasan:

Pencapaian seseorang atlet itu bergantung kepada kebijaksanaan atlet itu untuk menganalisis, memperbaiki dan memahami apa yang mereka perlu lakukan untuk berjaya. Mereka juga harus mempunyai keinginan dan kepercayaan diri yang teguh dan mereka harus sanggup "go the extra mile". Seperti yang dinyatakan dalam buku autobiografi Monica Seles, Greg Louganis, Michael Johnson dan beberapa lagi yang saya baca, salah satu faktor kejayaan ialah "heart", dedikasi dan disiplin yang sangat tinggi dan mereka sanggup mencuba teknik-teknik baru yang mungkin tidak pernah dilakukan oleh atlet-atlet lain sebelumnya.

Kejayaan dan keteguhan emosi Shalin serta nama-nama besar dalam sukan di Malaysia sudah tentu membangkitkan emosi rakyat negara ini. Ini menunjukkan bahawa "Malaysia boleh", dan meyakinkan rakyat negara ini ada banyak kekuatan. Kejayaan mereka meneguhkan keyakinan bahawa rakyat Malaysia memiliki keterampilan yang tinggi dalam dunia sukan. Namun, pencapaian beberapa "kerat" anak Malaysia di persada dunia masih belum memadai. Masih ramai atlet negara yang digelar "jaguh kampung". Masih ramai yang gagal bersaing dalam sukan peringkat sekolah dan belia. Masih ramai mereka yang mewakili negara di pertandingan antarabangsa – Sukan SEA, Komanwel dan Olimpik – gagal berhadapan cabaran kritikal semasa bertanding. Kita sebenarnya masih kekurangan wira sukan negara yang benar-benar unggul.

Terdapat beberapa emosi atlet Malaysia yang "merugikan". Emosi seperti mudah kecewa dan patah hati, merajuk dan jauh hati, mengalah dan mudah berasa cukup dengan pencapaian yang ada, panas baran dan mudah "mengamuk" adalah penghalang kepada kejayaan dalam sukan. Emosi negatif ini mengganggu kestabilan mental dan prestasi mereka. Lebih malang lagi apabila emosi ini membawa tindakan liar seperti memukul pengadil. Kesannya bukan sahaja kalah pertandingan malahan hilang kehormatan. Emosi yang keterlaluan dan gagal dikawal hanya akan mendedahkan "kelemahan" diri sendiri. Sebaliknya emosi yang stabil mencerminkan kekuatan peribadi atlet.

Menyentuh soal peribadi, berikut dirakamkan pendapat seorang pemerhati terhadap "perangai" atlet-atlet negara yang menyertai Sukan Asia di Pusan, Korea 2002:

Saya perhatikan kegagalan kontingen kita telah bermula di kem latihan pusat lagi. Bagaimana kita hendak mengharap mereka bertempur dan menang di Sukan Asia, berlawan dengan juara dunia dan Olimpik, sedangkan perkara yang senang seperti bangun awal, hadir latihan, hadir perhimpunan pagi pun mereka tidak dapat lakukan dengan betul? Kebanyakan atlet kita tidak mempunyai cita-cita dan matlamat yang tinggi. Mereka berpuas hati setakat dapat melayakkan diri dan mewakili negara. Mereka menganggap peluang ke temasya Sukan Asia ini adalah untuk bercuti dan melancong. Mereka kabur dengan harapan, kepercayaan dan pengorbanan 23 juta rakyat Malaysia.

Cita-cita rendah, kurang motivasi diri, tidak jelas matlamat dan berhenti berusaha untuk menjadi lebih baik adalah tanda-tanda kelemahan emosi seseorang. Penguasaan emosi amat penting bagi mengekalkan semangat juang, memfokuskan fikiran dan memantapkan prestasi fizikal terutama di tahap "mata penentuan" dalam sesuatu pertandingan sukan. Atlet yang sebegini dikatakan mempunyai emosi yang stabil dan mental yang kuat. Kekuatan ini diperlukan bagi menghadapi pertandingan dan cabaran getir daripada pihak lawan, terutamanya di arena sukan antarabangsa.

Nilai emosi dan budaya Sukan

Sejarah penglibatan masyarakat negara ini dalam aktiviti berkaitan sukan telah berakar-umbi sejak zaman-berzaman. Evolusinya mencatatkan pelbagai nilai emosi bangsa yang positif. Kajian prasejarah, 3,000–4,000 tahun dahulu membuktikan penduduk persisir pantai negara ini telah belayar sehingga Madagascar di barat dan Hawaii di timur. Menurut Nik Hassan Suhaimi (1998: 76):

It is quite probable that one of the principle factors which encouraged them to undertake these difficult and dangerous journeys was the prestige they accrued when they returned from distant lands bearing rare and interesting objects.

Masyarakat awal Malaysia memiliki kemahiran belayar kerana belayar adalah cara hidup mereka. Selain tujuan berdagang dan berniaga,

kesanggupan mereka menghadapi perjalanan pelayaran yang sukar dan bahaya ini mencerminkan nilai keberanian yang tinggi.

Nilai keberanian ini telah tersuntik dan meresap dalam diri beberapa orang wira Malaysia. Datuk Azhar Mansor telah membuktikannya. Beliau menjadi orang Malaysia pertama berjaya menamatkan pelayaran dengan *Jalur Gemilang* meredah lautan mengelilingi dunia secara solo laluan Timur – Barat – Timur dari 2 Februari hingga 11 Ogos 1999. Menurut Datuk Azhar:

Saya rasa sungguh bersyukur. Kepulangan saya disambut oleh kira-kira 3,000 orang, termasuk Perdana Menteri, kaum keluarga dan sanak saudara. Saya berharap kejayaan ini akan dapat menyemarakkan semangat "Malaysia Boleh" di kalangan generasi muda kini.

Pelayaran mengelilingi dunia ini adalah sukan berisiko tinggi. Perjalanannya dirancang dan dilakukan secara solo tanpa henti dengan kawalan pihak *World Sailing Speed Record Council*. Malangnya tiang layar *Jalur Gemilang* patah tiga kerana dipukul ribut pada 12 April 1999 berhampiran Tanjung Horn menyebabkan pelayaran tertangguh kira-kira lima minggu. Pertandingan dan persaingan yang sengit sebenarnya berlaku antara Datuk Azhar dengan ombak, gelombang dan ribut di lautan terbuka yang sudah semestinya memerlukan kemahiran yang tinggi dan keberanian diri.

Kenyataan ini disokong Mahendran (yang berjaya menawan Puncak Everest pada 1997) yang menegaskan bahawa "kekuatan emosi menyebabkan saya berjaya sampai ke puncak, dan ini menjadi titik tolak hidup yang lebih berjaya." Datuk Abdul Malik Maidin juga membuktikan bahawa "Malaysia Boleh" dengan berenang menyeberangi Selat Inggeris pada pertengahan 2003. Katanya, "semangat semata-mata tidak cukup, ia mesti disertai dengan usaha yang bersungguh-sungguh."

Namun perkembangan dunia sukan di Malaysia sekarang tidak benar-benar mengeksplotasi kekuatan tradisi budaya bangsa. Abang Affandi (Temu bual: 2001) memberikan pandangannya:

Over the years, you look at history, we are insular people, island, the sailors, even legend about our sailors reaching South Africa – the fact that, there are sporting event or sport link cultural activities in this country. So, I think that [sport] should be explored further and develop rather than we take the queue from the Olympic only, or Asian Games. Otherwise you just remain the sport.

Satu daripada sebab terkikisnya budaya ini ada kaitannya dengan kefahaman bahawa ada di antara budaya sukan dari barat dan nilai-nilai Islam bertentangan antara satu sama lain. Pendapat sebegini tidak semestinya benar. Kedua-dua nilai, Barat dan Islam, tidak menyekat kita untuk terus mewarisi budaya berenang misalnya. Amalan berenang, sebagaimana sukan lain, menyumbang kepada kecergasan tubuh. Secara prinsipnya Islam menggalakkan riadah dan tidak melarang kita berenang, asal ianya tidak bertentangan dengan nilai Islam. Shaikh Saifuddin (IKIM, Temu bual: 2001) menjelaskan:

There are three factors which determine whether sport participation should be encouraged or not by both Muslim men and women. First, the concept of "aurah" must be observed. Second, the ethics of socialisation must be followed. Third, the responsibility as a Muslim must be adhered to (e.g. prayer time). If all these factors could be taken care of, there would not be any problem for Muslims being actively involved in sports.

Dalam konteks sukan, budaya Barat telah memperkenalkan kolam renang, pakaian dan pertandingan renang. Lelaki, perempuan dan ahli keluarga dibenarkan berenang bersama. Budaya ini diterima oleh pemerintah dan rakyat negara ini yang mengamalkan demokrasi. Apa yang hendak ditegaskan, Islam dan penjajahan bukanlah faktor penghalang penglibatan dan kejayaan dalam sukan. Ini terpulang kepada individu berikhtiar mencari cara untuk membolehkan mereka terlibat dalam sukan. Islam atau Barat bukan alasan dan bukan penghalang.

Perkembangan sukan di Malaysia selepas merdeka sehingga awal dekad pertama alaf ketiga ini masih terbatas hasilnya. Jumlah atlet Malaysia yang benar-benar jaguh di peringkat antarabangsa masih terhad. Masih ada atlet Malaysia yang menyalahgunakan dadah (umpamanya trio sepak takraw) dan masih ramai remaja yang melepak, tidak berdisiplin, dan menjauhkan diri daripada bersukan. Ini adalah angkara tiadanya nilai emosi yang benar-benar kukuh dalam diri mereka. Kerana itu Program Rakan Muda diperkenalkan. Kementerian Belia dan Sukan dan Kementerian Pendidikan juga menggubal Dasar Sukan Bersama pada 2002. Ini bukan sahaja untuk mengatasi masalah kegagalan delegasi Olimpik Malaysia ke Sydney 2000, tetapi juga untuk menangani nilai emosi yang lemah di kalangan rakyat Malaysia keseluruhannya.

Rasional di sebalik dasar dan tindakan kerajaan Malaysia di atas ialah kerana kerajaan percaya sukan berupaya membantu negara mencapai objektifnya untuk menyatupadukan kaum. Sebagai negara

yang masih "muda", kerajaan mengambil tanggungjawab mentadbir dan menguruskan sukan demi memajukan sukan negara dan menjamin pembangunan negara yang berterusan.

Kesimpulan

Bersukan adalah pilihan sendiri. Emosi tidak suka sukan atau tidak mahu bersukan juga adalah pilihan sendiri. Dalam hal ini, kita tidak boleh bergantung kepada kerajaan. Kita mempunyai pilihan untuk menjadi juara jika berbakat tinggi dan berlatih dengan bersungguh-sungguh. Apabila bergelar "juara dunia" kitalah yang membangkitkan emosi bangga pada diri, dan dibanggakan keluarga, bangsa dan negara.

Bersukan, beremosi dan memartabatkan bangsa melalui sukan adalah pilihan dan tanggungjawab individu. Kejayaan beberapa individu Malaysia dalam pertandingan sukan di peringkat antarabangsa mengesahkan bahawa rakyat negara ini memiliki kestabilan emosi yang mantap. Oleh sebab kualiti individu menjamin kualiti masyarakat, maka individu yang memiliki kemahiran tinggi, emosi yang positif dan berpendidikan seimbang adalah aset kepada pembangunan sukan bangsa dan negara.

BIBLIOGRAFI

- Abdul Rahim Ahmad, 1987. The role of government in development of sports and recreation in Malaysia. Dlm. *The Proceeding of the 1987 Convention of the Physical Education Association of Malaysia*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Adam, Abd Wahab, 1991. Social issues in sports development: The Malaysian perspective. Ministry of Youth and Sports, Kuala Lumpur. Kertas tidak diterbitkan.
- Ahmad Sarji, A. H., 1993. *Malaysia's VISION 2020: Understanding the Concept, Implications and Challenges*. Petaling Jaya: Pelanduk Publications.
- Ainon Mohamed, 1997. Act to protect sport. *New Straits Times*, 17 Februari.
- Ainol Adnan, 1979. *Unity Through Sports*. Kuala Lumpur: National Sport Congress, University of Malaya & Ministry of Culture, Youth and Sport, Malaysia.
- Ali, S. H., 1981. *The Malays: Their Problems and Future*. Kuala Lumpur: Heinemann.
- Arasu, S. T., 1997. Sweeping powers likely for sports Minister. *The Star*, 14 Februari.
- ASFAA, 2000. Sport for all structures in Asian and Oceania countries. Sport for All Association.
- Asma, A., 1996. *Going Global: Cultural Dimensions in Malaysian Management*. Kuala Lumpur: SNP Offset (M) Sdn. Bhd.
- Asma, A. & Low, H.M., 2001. *Understanding the Malaysian Workforce: Guidelines for Managers*. Kuala Lumpur: Malaysian Institute of Management & Kinta Enterprise.
- Aziz Deraman, 1984. *The Development of Culture, Communication and Education in Malaysia*. Kuala Lumpur: Ministry of Culture, Youth and Sports, Malaysia.
- Cousineau, C., 1995. Leisure and recreation in Malaysia: An interpretative overview. *World Leisure and Recreation* 37(4) 5-22.
- Cubitt, G & Moore, W., 1995. *This is MALAYSIA*. London: New Holland (Publishers) Ltd.

- Department of Statistic, Malaysia, 2000. Education and social characteristics of the population. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Malaysia Berhad.
- Douglas, S. A., 1989. Sport in Malaysia. Dlm. E. A. Wagner (eds.). *Sport in Asia and Africa: A Comparative Handbook*. London: Greenwood Press.
- Economic Planning Unit, Malaysia, 1994. Prime Minister Department. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Malaysia Berhad.
- Eighth Malaysia Plan, 2001. *Eighth Malaysia Plan 2001 – 2005*. Economic Planning Unit, Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Malaysia Berhad.
- Far Eastern Economic Review, 1992. *Asia Yearbook 1992*. Hong Kong. Review Publishing Company Ltd.
- Giddens, A., 1997. *Sociology* (3rd. Eds.). London: Polity Press
- Henry, I. P., 1993. *The Politics of Leisure Policy*. London: MacMillan.
- Houlihan, B., 1997. *Sport Policy and Politics: A Comparative Analysis*. London: Routledge.
- Ibrahim Hilmi, 1982. Leisure and Islam. *Leisure Studies*, 1, 197-210.
- Khoo Kay Kim, 1988. *Malaysia and the Seoul Olympic Games*. Kuala Lumpur: The Olympic Council of Malaysia.
- Khoo Kay Kim, 1996. *The Historical Developments of Sports in Malaysia*. (Occasional paper). Kuala Lumpur: History Department, University of Malaya.
- Laws of Malaysia, 1997. *Sport Development Act 1997 (Act 576)*. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Malaysia Berhad.
- Malaysia Yearbook, 1997. *Information Malaysia*. Kuala Lumpur: Berita Publications.
- Ministry of Education, Malaysia, 1984. *Laporan Jawatankuasa Kabinet: Mengkaji Perlaksanaan Dasar Pelajaran Kebangsaan 1979*. Kuala Lumpur: Ministry of Education
- Ministry of Health, Malaysia, 1997. *National Health and Morbidity Survey*. Institute of Public Health. Volume 13, Exercise: Ministry of Health, Kuala Lumpur.
- Ministry of Youth and Sport, 1988. *National Sports Policy, Malaysia*. Kuala Lumpur: Ministry of Youth and Sport, Malaysia.
- Mohd Salleh Aman, 2002. The meaning and cultural significance of leisure, recreation and sport in Malaysia. Unpublished paper. World Leisure Congress, Kuala Lumpur, 2002.
- Mubin, Sheppard, 1972. *Taman Indera: A Royal Pleasure Ground – Malay Decorative Arts and Pastimes*. Kuala Lumpur: Oxford University Press.

- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M., & Jamieson, L.M., 1997. *Recreational Sports Management*. Edisi ketiga. North Palm Beach, FL: The Athletic Institute.
- National Land Council, 1978. *National Forestry policy*. Kuala Lumpur: Forestry Department Headquarters.
- National Sport Council of Malaysia, 1983. *Annual Report*.
- Nik Hassan Shuhaimi (ed.), 1998. *Early History: The Encyclopedia of Malaysia: Volume 4*: Kuala Lumpur: Archipelago Press.
- Nordin Selat, 1976. *Kelas Menengah Pentadbir Melayu*. Kuala Lumpur: Utusan Melayu (M) Berhad.
- Mohd Ismail Noor, 2000. Obesity. *Sunday Star*, 8 Ogos.
- Salman, N. W. (1998) Women and sport in Malaysia: Islamic perspective. In Abdullah,
- M. Syafiq et al. (ed.), 1998. *Proceeding of the 11th Commonwealth & International Scientific Congress*. University of Malaya, Kuala Lumpur.
- Shamsuddin Rahim, 1994. *Tingkah Laku Lepak di kalangan Remaja: Kajian di Semenanjung Malaysia*. Kuala Lumpur: Ministry of Youth and Sport.
- Shamsudin Dubi, 1995. Rakan Muda: A visionary active lifestyle program for Malaysian youth. Paper presented at the *World Forum on Sports and Physical Activity*, Quebec City, Canada.
- Sieh, Kok Chi, 1998. *History of the Olympic Council of Malaysia 1953 - 1998*. Olympic Council of Malaysia.
- Sports Toto Malaysia, 2001. Welcome to Sports Toto's homepage: Go for it! From <http://www.sportstoto.com.my>
- Suinn, R.M., 1980. *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Colorado State University. Minnesota: Burgess Publishing Company
- Swettenham, F. A., 1889. *The Real Malay - Pen Pictures*. London: John Lane. [cf.] Nordin Selat (1976) *Kelas Menengah Pentadbir Melayu*. Kuala Lumpur: Utusan Melayu (M) Berhad.
- Tie, Fatt Hee, 1998. Statutory sports governance. Dlm. Abdullah, M. Syafiq, et al. (ed.). *Proceeding of the 11th Commonwealth & International Scientific Congress*. University of Malaya, Kuala Lumpur.
- United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific [UN ESCAP], 2002. Local government in Asia and the Pacific: A comparative analysis of fifteen countries. Human Settlement. Daripada <http://www.unescap.org/huset/lgstudy/coparison/htm>
- Wong, Lai Ping, 1994. Defining Leisure and Recreation in Malaysia. PhD thesis. Oregon State University. UMI Dissertation Services: A Bell & Howell Company.

Temu Bual (dengan 'Key Players' sukan dan rekreasi di Malaysia)

1. Prof. Diraja Ungku Aziz, Universiti Malaya
2. Prof. Dato' Dr Khoo Kay Kim, Universiti Malaya
3. Abang Affandi, Kota Padawan, Kuching, Sarawak
4. Tn. Shaikh Saifuddin, Institut Kefahaman Islam Malaysia, Kuala Lumpur
5. Datuk Dr. M. Jegathesan, Majlis Olimpik Malaysia
6. Dato' Mahamad Zabri Min, Kementerian Belia dan Sukan
7. Zulkples Embong, Majlis Sukan Negara
8. Dato' Sieh Kok Chi, Majlis Olimpik Malaysia
9. Prof. Madya Dr. Mohamed Nor Che' Noh
10. Tan Sri Dr Abdullah Sanusi Ahmad, Open University Malaysia
11. Prof. Madya Dr. Jabar Johari, Universiti Perguruan Sultan Idris
12. Md. Salleh Othman, Pengarah R & D, Kementerian Kebudayaan, Seni dan Pelancongan
13. Peter Rajah, Pengarah, Sabah Sport Board
14. Wasitah Yusof, Pengarah, Rakan Muda, Malaysia.
15. Ik Pahon Joyik, Pengarah, Majlis Sukan Negeri Sarawak.