

# MODUL TERAS SUKAN



## **(C) Kementerian Pengajian Tinggi**

Cetakan Pertama 2013

Hak cipta terpelihara. Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dihasilkan semula, disimpan dalam sistem simpanan kekal, atau dipindahkan dalam sebarang bentuk atau sebarang cara elektronik, mekanik, penggambaran semula, rakaman dan sebagainya tanpa terlebih dahulu mendapat izin daripada pihak Kementerian Pengajian Tinggi.

### **ISBN**

978-967-0334-69-1

### **Reka Bentuk Penerbitan**

Mohd Hafiz Mohd Yusoff

Wan Mohammad Fauzi Saim

### **Diterbitkan oleh**

Majlis Kokurikulum Universiti-Universiti Malaysia (UniCC),  
Jabatan Pengajian Tinggi, Malaysia

# **PENULIS MODUL**

**Haji Ibrahim Ali  
Mohammad Shatar Sabran  
Ahmad Tajuddin Othman  
Haji Mohammed Yaziz Haji Ahmad**

**Rahmat Wadio  
Faudziah Md. Din**

**Norida Abdullah  
Azali Rahmat  
Mohd Azizi Ghazali  
Ramle Abid  
Johar Haji Md. Lajis  
Abdul Jamal Abd Hamid  
Maya Khehlani David  
Raman Nordin  
Khaidzir Haji Ismail  
Ahmad Ariffian Bujang  
Che Amnah Bahari  
Syamsul Anuar Che Mey @ Ismail  
Rusli Ahmad  
Mohd Nizamuddin Abdul Rahim  
Kamarudin Khalid  
Ahmad Fahmi Mahamood  
Shahzool Hazimin Azizam  
Wan Mahazom Ahmad Shah  
Hishomudin Ahmad  
Haji Awang Koding Che Tom**

**Majlis Kokurikulum Universiti-Universiti Malaysia (UniCC)  
Jabatan Pengajian Tinggi**

**2013**





## Kandungan

Kata Alu-aluan Menteri Pengajian Tinggi Malaysia	vii
Kata Alu-aluan Ketua Pengarah, Jabatan Pengajian Tinggi	ix
Kata Alu-aluan Pengarah Bahagian Hal Ehwal dan Pembangunan Pelajar, Jabatan Pengajian Tinggi	xi
Kata Alu-aluan Pengerusi UniCC	xiii
Pengenalan	xv
Unit 1: Hasil Pembelajaran Kemahiran Insaniah (LOKI) Teras Sukan	1
Unit 2: Pengajaran dan Pembelajaran dalam Teras Sukan	7
Unit 3: Faedah Bersukan dalam Kehidupan	14
Unit 4: Jenis-Jenis Sukan di Malaysia	19
Unit 5: Pengukuran dan Penilaian Teras Sukan dalam KKB	37
Rumusan	43
Rujukan	44





**KATA ALU-ALUAN  
MENTERI PENGAJIAN TINGGI**



Assalamualaikum dan Salam 1 Malaysia.

Terlebih dahulu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Majlis Kokurikulum Universiti-Universiti Malaysia (UniCC) kerana memberi peluang kepada saya merakamkan sepatah dua kata dalam Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini. Tahniah saya ucapkan kepada Jabatan Pengajian Tinggi (JPT) dan UniCC atas kejayaan menghasilkan modul ini yang mendokong Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara (PSPTN) Fasa II ke arah mempertingkatkan pembangunan modal insan untuk memacu transformasi pembangunan negara.

Inisiatif ini amat penting untuk memartabatkan lagi keupayaan pengetahuan dan inovasi graduan ke peringkat tertinggi. Harus diingatkan salah satu hasrat dan intipati negara ialah mempunyai masyarakat yang memiliki minda kelas pertama dan mempunyai kepelbagaian kemahiran generik yang membolehkan mereka bersaing sama ada pada peringkat nasional atau pun antarabangsa.

Jalinan usaha sama antara Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dengan UniCC turut membayangkan betapa utuhnya perpaduan ini untuk menyahut seruan rakyat untuk merekayasa kualiti graduan. Seterusnya, hal ini dapat membantu menyelesaikan isu kebolehdapatan pekerjaan dalam kalangan siswazah.



Untuk memastikan hasrat ini dapat dicapai, usaha untuk memantapkan dan meningkatkan keberkesanan kemahiran insaniah graduan Malaysia pada peringkat Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah dilaksanakan secara berterusan. Antara usaha yang dilaksanakan adalah pembangunan instrumen Skala Kemahiran Insaniah Malaysia (My3S) dan Modul Pembangunan Kemahiran Insaniah.

Saya amat berharap agar setiap pengajar dan bakal tenaga pengajar akan menjadikan modul ini sebagai panduan untuk meningkatkan kefahaman mengenai kemahiran insaniah dalam kursus kokurikulum.

Akhir kata, saya sekali lagi merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang terlibat secara langsung dalam pembangunan modul ini. Saya juga berharap agar usaha ini akan menyumbang kepada komitmen semua IPT untuk menghasilkan graduan yang berkualiti serta memberi sumbangan kepada kesejahteraan masyarakat dan negara.

Sekian.

**DATO' SERI MOHAMED KHALED NORDIN**





**KATA ALU-ALUAN  
KETUA PENGARAH  
JABATAN PENGAJIAN TINGGI**



Assalamualaikum w.b.t dan Salam Sejahtera.

Pertama sekali marilah kita bersama-sama memanjatkan kesyukuran kepada Allah SWT kerana telah memberi keizinan kepada kita semua untuk merancang dan menyiapkan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini. Penghasilan modul ini bertujuan membantu semua Institusi Pengajian Tinggi (IPT) yang terlibat untuk memperkasakan Kemahiran Insaniah melalui Kursus Kokurikulum Berkredit dalam kalangan graduan IPT agar mereka mampu bersaing di persada nasional dan antarabangsa.

Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini adalah bertepatan dengan senario semasa untuk memenuhi keperluan memperkasa kualiti tenaga pengajar serta graduan yang dihasilkan oleh IPT. Modul seperti ini sangat perlu untuk membantu tenaga pengajar lebih bersedia menghadapi cabaran pada masa hadapan seterusnya menghasilkan graduan yang berkualiti tinggi dalam menghadapi persaingan dalam dunia pekerjaan yang semakin sengit. Hanya graduan yang mempunyai keputusan akademik yang baik dan memiliki segala kemahiran insaniah yang diperlukan oleh majikan sahaja mempunyai peluang yang cerah untuk mendapatkan pekerjaan yang ditawarkan.

Modul yang digarap secara jelas dan komprehensif ini diharap



mampu untuk memberi input berguna kepada tenaga pengajar agar mampu melahirkan modal insan yang baik. Modul ini diharap mampu memacu perkembangan teras daya usaha dan inovasi dalam kemahiran insaniah untuk menghasilkan graduan yang lebih kompetitif dan dinamik.

Akhir kata, saya memohon kerjasama semua pihak agar bersama-sama membulatkan tekad dan bersatu hati bagi melaksanakan modul ini. Syabas dan tahniah.

Sekian.

**PROF. DATO' DR. RUJHAN MUSTAFA**

**KATA ALU-ALUAN  
PENGARAH BAHAGIAN HAL EHWAL DAN PEMBANGUNAN PELAJAR (BHEPP)  
JABATAN PENGAJIAN TINGGI**



Assalamualaikum w.b.t. dan Salam 1 Malaysia.

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah di atas kejayaan Majlis Kokurikulum Universiti-Universiti Malaysia (UniCC) dalam menerbitkan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini.

Pelbagai inisiatif telah dilaksanakan oleh pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dan Institusi Pengajian Tinggi (IPT) untuk meningkatkan kemahiran insaniah graduan. Inisiatif terkini KPT dengan kerjasama UniCC, adalah menerbitkan lapan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit. Matlamat utama pembangunan modul-modul tersebut ialah untuk memastikan setiap jurulatih dan fasilitator kursus kokurikulum berkredit yang dilantik memenuhi kualiti dan menepati standard yang telah ditetapkan oleh pihak KPT.

Lapan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ialah Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit Teras Kepimpinan, Kesukarelawanan, Daya Usaha dan Inovasi, Pengucapan Awam, Sukan, Kebudayaan, Khidmat Komuniti dan Keusahawanan. Melalui lapan Modul Kejurulatihan tersebut, pelaksanaan Kursus Kokurikulum Berkredit akan lebih tersusun dan dapat mencapai hasrat Kementerian Pengajian Tinggi bagi melahirkan graduan yang holistik.



Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat kerana telah bertungkus lumus menjayakan pembangunan modul kejurulatihan ini.

Sekian.

**HAJI IBRAHIM ALI**



**KATA ALU-ALUAN  
PENGURUSI  
MAJLIS KOKURIKULUM UNIVERSITI-UNIVERSITI MALAYSIA (UNICC)**



Assalamualaikum w.b.t dan Salam 1 Malaysia.

Pertama sekali mari kita bersama-sama memanjatkan kesyukuran kepada Allah SWT kerana telah memberi keizinan kepada kita semua untuk menyiapkan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini. Penerbitan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini adalah salah satu daripada siri penerbitan berteraskan elemen kemahiran insaniah. Modul ini dapat membantu tenaga pengajar dalam memvariasikan penyampaian modul dan kemahiran mereka berdasarkan kemahiran insaniah yang pelbagai. Kepelbagaian ini merupakan transformasi pengajaran dan pembelajaran dalam menerapkan nilai kemahiran insaniah berkualiti terhadap graduan Institusi Pengajian Tinggi (IPT).

Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih dan syabas kepada semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak dalam menterjemahkan modul ini. Penghasilan modul komprehensif ini adalah salah satu usaha berterusan Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dan Majlis Kokurikulum Universiti-Universiti Malaysia (UniCC) untuk memberi tumpuan kepada pembangunan modal insan dalam usaha melahirkan rakyat Malaysia yang berfikiran kreatif dan inovatif.

Kita seharusnya sedar bahawa pembangunan negara turut



bergantung kepada kehebatan modal insannya. Untuk itu, kita mesti memastikan tenaga kerja kita dibekalkan dengan ilmu dan kemahiran tertinggi supaya kuasa daya saing mereka mampu responsif dengan tuntutan perkembangan dunia semasa. Bagi mencapai hasrat ini, kita memerlukan pendekatan pembelajaran tersendiri yang mampu memberi nilai tambah kepada graduan.

Harapan saya agar setiap tenaga pengajar akan menjadikan modul ini sebagai panduan untuk menambah pengalaman pendidikan kepada graduan. Penulisan modul yang bersifat anjal dan 'student driven' ini juga akan membantu pemahaman kepada graduan atau sesiapa sahaja yang ingin mempertingkatkan nilai tambah individu.

Akhir kata, saya sekali lagi merakamkan penghargaan kepada semua pihak yang terlibat dan berharap usaha ini akan menyumbang kepada komitmen semua IPT untuk mengarusperdanakan graduan berkualiti serta memberi sumbangan kepada kecemerlangan masyarakat dan negara.

Sekian.

**PROF. DR. MOHAMMAD SHATAR SABRAN**



## PENGENALAN

Tujuan utama Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini dihasilkan ialah untuk membantu melahirkan barisan fasilitator kursus kokurikulum berkredit yang efektif dan kompeten. Fasilitator yang efektif dan kompeten mampu untuk menterjemah kemahiran insaniah kepada pelajar yang mengikuti Kursus Kokurikulum Berkredit.

Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit menggunakan konsep 70-30 iaitu 70% praktikal dan 30% teori. Fasilitator yang mengikuti modul ini akan mendapat pendedahan dengan kaedah tersebut agar mereka mampu memahami dan menghayati kemahiran insaniah dan kepentingannya kepada kerjaya dan masa depan pelajar.

Melalui modul ini fasilitator akan didedahkan dengan kaedah pelaksanaan Kursus Kokurikulum Berkredit mengikut teras, hasil pembelajaran, kemahiran insaniah, pengajaran dan pembelajaran, pengukuran dan penilaian.

Diharapkan modul ini dapat membantu melahirkan barisan fasilitator yang mempunyai pelbagai kemahiran yang diperlukan untuk membantu menterjemah kemahiran insaniah kepada pelajar yang mengikuti Kursus Kokurikulum Berkredit di universiti masing-masing.

Semoga modul yang dihasilkan ini dapat membantu pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dan negara melahirkan graduan yang berketerampilan dan mempunyai daya saing yang tinggi dapat dicapai dengan jayanya.







### 1.0 OBJEKTIF

Membantu peserta mengetahui dan memahami *Outcome Based Education (OBE)*, *Learning Outcome* dan Kemahiran Insaniah (LOKI) dalam Kursus Kokurikulum Berkredit (KKB).

### 2.0 HASIL PEMBELAJARAN

Peserta dapat:

- 2.1 memahami *OBE* dan LOKI dalam KKB
- 2.2 mengaplikasi *OBE* dan LOKI dalam KKB
- 2.3 menilai pencapaian LOKI

### 3.0 KATA KUNCI

- 3.1 *Outcome Based Education*
- 3.2 *Learning Outcome*
- 3.3 Kemahiran Insaniah

### 4.0 MASA

Peruntukan masa : 2 jam

**Jadual 1: Hasil Pembelajaran Kemahiran Insaniah (LOKI)  
dalam Teras Sukan**

No.	Aktiviti	Kaedah	Masa	Catatan
1.	Memahami <i>OBE</i> dan LOKI dalam KKB	Perbincangan	30 minit	Lampiran 1a
2.	Aplikasi LOKI dalam KKB	Syarah dan Soal Jawab	60 minit	Lampiran 1b
3.	Refleksi	Perbincangan	30 minit	

## 5.0 BAHAN-BAHAN PENGAJARAN

- 5.1 Kertas A4
- 5.2 Pita pelekat
- 5.3 Alat tulis

## 6.0 AKTIVITI

### 6.1 Aktiviti 1

- a. Peserta dibahagikan kepada kumpulan kecil (bergantung kepada jumlah peserta).
- b. Sampel LOKI diedarkan kepada peserta.
- c. Peserta diminta berbincang tentang kandungan LOKI Teras Sukan.
- d. Ketua kumpulan membentangkan kefahaman mereka tentang LOKI yang telah dibincangkan.

### 6.2 Aktiviti 2

- a. Input diberikan oleh penceramah berkaitan LOKI. Rujuk **Lampiran 1a**
- b. Sesi soaljawab antara penceramah dengan kumpulan berkaitan LOKI tersebut.

### 6.3 Aktiviti 3

- a. Peserta diminta berkongsi pengalaman dalam penglibatan serta pengendalian aktiviti sukan.
- b. Penceramah akan mengaitkan pengalaman tersebut dengan LOKI sukan.



## LAMPIRAN 1a: **OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)** **MELALUI AKTIVITI SUKAN**

### **OUTCOME-BASED EDUCATION (OBE)**

*Outcome Based Education* (OBE) atau pendidikan berdasarkan hasil memberi tumpuan kepada pembelajaran pelajar dengan:

- a. menggunakan *learning outcome* sebagai hasil sasaran selepas menjalankan aktiviti sukan
- b. menyediakan kemudahan pembelajaran dan aktiviti-aktiviti yang akan membantu pelajar untuk mencapai hasil pembelajaran tersebut.
- c. menilai sejauh mana pelajar memenuhi hasil ini melalui penggunaan rubrik dan kriteria penilaian yang jelas.

### **Prinsip-prinsip OBE**

Tiga komponen penting dalam perancangan bilik kuliah berdasarkan OBE:

- a. Pengetahuan yang pelajar peroleh dan boleh diaplikasikan pada akhir proses pengajaran.
- b. Hasil pembelajaran perlu dikemukakan untuk menunjukkan pelajar telah mencapai hasil pembelajaran tersebut.
- c. Kaedah pengajaran yang digunakan oleh peserta merangkumi kandungan kursus, kaedah, dan sumber perancangan dan pengajaran.

### **Peranan Peserta dalam OBE**

- a. Mewujudkan suasana yang menggalakkan pelajar bersoal jawab dan berbincang dengan peserta.
- b. Meminta pelajar memperincikan hujah mereka melalui aktiviti tertentu.
- c. Mewujudkan pelbagai aktiviti untuk memastikan pelajar melalui proses pembelajaran yang merentasi pelbagai isu.



- d. Menggalakkan pelajar untuk belajar melalui perbincangan dan membentangkan hasil perbincangan mereka.
- e. Menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang sedia ada pada pelajar melalui proses percambahan minda, perbincangan dan pembentangan.



**LAMPIRAN 1b: OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)  
DAN HASIL PEMBELAJARAN TERAS  
SUKAN**

No.	Perkara	Kaedah						
1.	Nama Kursus/ Modul	KAYAK						
2.	Kod Kursus							
3.	Nama Fasilitator							
4.	Semester dan Tahun Ditawarkan							
5.	Jumlah Jam Pembelajaran Pelajar (SLT)							
			Pengajaran Bersemuka				Pengajaran Tidak Bersemuka	Jumlah Pembelajaran Berbantu dan Tidak Berbantu
		K (Kuliah) T (Tutorial) A (Amali) L (Lain-lain) SDL (Pembelajaran Berpusatkan Pelajar)	K	T	A	L	PTB	
6.	Jumlah Kredit							
7.	Prasyarat (jika ada)	Tiada						
8.	Objektif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengutamakan keikhlasan intelek dan kejujuran sikap dalam aktiviti meneroka sambil menyoal kembali kebenaran yang telah diterima selama ini untuk menjana, mengembang dan memperdalam ilmu.</li> <li>2. Mewujudkan kesinambungan sumbangan yang berterusan untuk membangunkan dan memperkaya ilmu terutamanya menerusi bahasa melayu dalam pelbagai bidang.</li> <li>3. Menatar dan berkongsi ilmu melalui aktiviti-aktiviti keserjanaan, termasuk perangkaan maklumat, pendidikan, penerbitan dan perundingan dalam dan luar negara.</li> <li>4. Membina potensi individu bagi menjadikan berilmu,berketerampilan ,bernekad tinggi , berakhlak mulia dan bersemangat patriotik.</li> <li>5. Menggerakkan komuniti supaya lebih prihatin betapa perlunya mereka menyumbang khidmat kepada masyarakat dan negara, terutama ke arah pemupukan semangat patriotik dan nasionalistik untuk membina sebuah bangsa Malaysia dan menyumbang kepada kesejahteraan sejagat.</li> </ol>						
9.	Hasil Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan peningkatan dalam kekuatan dan daya tahan fizikal dalam aktiviti kayak.</li> <li>2. Menyusun teknik dan koordinasi dalam menghasilkan latih tubi kayuhan kehadapan dan kebelakang untuk mengawal</li> </ol>						



		<p>elemen-elemen khusus setiap dayungan.</p> <p>3. Mengkoordinasi dan menstruktur program latihan dalam aktiviti kayak.</p> <p>4. Menggabungkan maklumat daripada pelbagai sumber yang berkaitan dengan sukan kayak.</p>								
10.	<b>Pengajaran dan Pembelajaran Serta Strategi Pengukuran</b>	Menggunakan pendekatan pengajaran dan pembelajaran berpusatkan pelajar dengan menggunakan kaedah pembelajaran kooperatif dan individu, strategi pembelajaran secara divergen, serta teknik persembahan dan pelaporan. Strategi penaksiran adalah berdasarkan kerja kursus (100%)								
11.	<b>Sinopsis</b>	Kursus ini melibatkan aspek-aspek pengetahuan asas, peralatan, teknik pengelolaan, dan pengurusan sistematik dalam aktiviti berkayak. Penumpuan khusus ditekankan terhadap kemahiran, keyakinan diri, kecergasan fizikal dan mental dengan mengaplikasikan kaedah-kaedah sains sukan.								
12.	<b>Kaedah Penyampaian</b>	Syarahan, demonstrasi dan tayangan video								
13.	<b>Jenis dan Kaedah Pengukuran</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Ujian Kemahiran</td> <td style="text-align: right;">60 %</td> </tr> <tr> <td>Pembentangan</td> <td style="text-align: right;">20 %</td> </tr> <tr> <td>Kuiz</td> <td style="text-align: right;">20 %</td> </tr> <tr> <td><b>JUMLAH</b></td> <td style="text-align: right;"><b>100%</b></td> </tr> </table>	Ujian Kemahiran	60 %	Pembentangan	20 %	Kuiz	20 %	<b>JUMLAH</b>	<b>100%</b>
Ujian Kemahiran	60 %									
Pembentangan	20 %									
Kuiz	20 %									
<b>JUMLAH</b>	<b>100%</b>									
14.	<b>Rujukan</b>	<p>Md. Amin Md. Taff (2011). Manual Pendidikan Kanu Kebangsaan. Tanjung Malim: Peberbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.</p> <p>Bennet, J. (2005). The Complete Whitewater Rafter. Maine: Ragged Mountain Press.</p> <p>Evan, J. (2001). Rough Water Canoeing. Hong Kong: Julian Holland Publishing.</p> <p>Addison, G. (2000). Whitewater Rafting: The Essential Guide to Equipment and Techniques. London: New Holland Publisher Ltd.</p> <p>Baile, M. (2000). Canoeing and Kayaking: Technique, Tactics, Training. Marlborough: The Crowood Press.</p>								

### 1.0 OBJEKTIF

Membantu peserta memahami dan mengaplikasi teknik pengajaran dan pembelajaran (P&P) dalam KKB.

### 2.0 HASIL PEMBELAJARAN

Peserta dapat:

- 2.1 menyenaraikan pelbagai kaedah P&P dalam KKB.
- 2.2 mengaplikasi kaedah yang pelbagai dalam P&P.
- 2.3 menilai keberkesanan kaedah yang digunakan dalam P&P

### 3.0 KATA KUNCI

- 3.1 Pembelajaran Berpusatkan Pelajar (SCL)
- 3.2 Pembelajaran Berasaskan Masalah dan Projek (PBL)

### 4.0 MASA

Peruntukan masa : 2 jam

**Jadual 2: Pengajaran dan Pembelajaran dalam Terassukan**

No.	Aktiviti	Kaedah	Masa	Catatan
1.	Kaedah P&P dalam KKB	Perbincangan dalam Kumpulan	30 minit	Penggunaan teknologi dalam pengajaran
2.	SCL, PBL, Amali dan Syarahan dalam KKB	Syarahan dan Soal Jawab	30 minit	Lampiran 2a

3.	Aplikasi Teknik SCL	Role Play dan Perbincangan	45 minit	
4.	Refleksi	Perbincangan	15 minit	

## 5.0 BAHAN-BAHAN PENGAJARAN

- 5.1 Kertas A4, Pita Pelekat,
- 5.2 Alat Tulis,
- 5.3 Komputer Riba, Projektor LCD

## 6.0 AKTIVITI

### 6.1 Aktiviti 1

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan yang sama seperti **Unit 1**.
- b. Peserta diminta berbincang tentang kaedah-kaedah yang sesuai dalam pengajaran dan pembelajaran sukan.
- c. Ahli kumpulan membentangkan kefahaman mereka tentang kaedah-kaedah yang telah dibincangkan.

### 6.2 Aktiviti 2

- a. Input diberikan oleh penceramah berkaitan *Student Centered Learning (SCL)*, *Problem Based Learning (PBL)*, amali dan syarahan dalam KKB. Rujuk **Lampiran 2a**.
- b. Peserta diminta untuk memberikan contoh-contoh sukan berkaitan
- c. kaedah-kaedah P&P yang telah dibincangkan.
- d. Sesi soaljawab antara penceramah dengan kumpulan berkaitan **Lampiran 2a** tersebut

### 6.3 Aktiviti 3

- a. Penceramah memberi beberapa tajuk yang berkaitan dengan kaedah P&P. Contoh: *SCL*
- b. Peserta diminta membuat pengubahsuaian berdasarkan kaedah P&P yang sesuai.
- c. Kumpulan peserta diminta membuat *role play* berdasarkan tajuk yang dipilih.



- d. Penceramah akan memberi maklum balas dan membuat rumusan.

#### **6.4 Aktiviti 4**

- a. Peserta diminta berkongsi pengalaman dalam penglibatan serta pengendalian aktiviti berdasarkan P&P sukan.



## LAMPIRAN 2a: PELBAGAI KAEDAH P&P

Bagi memantapkan proses P&P dalam modul sukan, fokus diberikan kepada beberapa kaedah seperti berikut:

### 1. *Problem Based Learning* (PBL)

Di dalam *PBL*, kumpulan-kumpulan kecil pelajar diberikan situasi tertentu dan diminta untuk mentakrifkan masalah, membuat keputusan serta memikirkan kemahiran dan sumber yang perlu bagi menyiasat masalah tersebut dan membuat penyelesaian yang bersesuaian. Kursus *PBL* bermula dengan pembentangan masalah dan bukannya dengan penjelasan teori. Penyelesaian sesuatu masalah adalah berdasarkan pengetahuan dan pertimbangan individu.

#### a. Cara mengaplikasikan *PBL* dalam *P&P*

- Pelajar dipecahkan kepada kumpulan-kumpulan kecil (<8 orang).
- Pada perjumpaan pertama, pelajar dibentangkan dengan situasi atau masalah sebagai pencetus kepada gerak kerja seterusnya.
- Pelajar mengenal pasti isu-isu utama dan isu-isu yang berkaitan.
- Pelajar berkumpul semula untuk berbincang tentang apa yang mereka telah pelajari dan mengaplikasikannya kepada masalah asal.

#### b. Model 7 Langkah dalam *PBL*

- Langkah 1 - Mengetahui pasti dan menjelaskan istilah-istilah yang dibentangkan di dalam permasalahan.
- Langkah 2 - Tentukan masalah atau bincangkan masalah yang telah



ditentukan.

- Langkah 3 - Sumbang saran idea untuk menyelesaikan masalah.
- Langkah 4 - Menyediakan penjelasan kepada penyelesaian tentatif.
- Langkah 5 - Merangka objektif pembelajaran.
- Langkah 6 - Semua pelajar mengumpul maklumat yang berkaitan dengan setiap objektif pembelajaran.
- Langkah 7 - Berkongsi maklumat tentang keputusan yang telah diambil.

#### **c. Peranan Peserta dalam PBL**

- Peranan peserta adalah sebagai pemudah cara serta pakar rujuk untuk memastikan isu-isu pembelajaran telah dikenal pasti, dikaji dan dibincangkan.
- Soalan berbentuk *open-ended* perlu digunakan untuk memupuk pertumbuhan metakognitif pelajar.
- Perlu memberi masa bagi membenarkan pelajar memproses maklumat dan merumuskan idea-idea mereka.
- Setelah pelajar mengambil bahagian dalam *PBL*, mereka akan melalui pembelajaran sendiri dan mampu menyoal serta mengenal pasti apa yang mereka perlu tahu untuk meneruskan pembelajaran mereka.

#### **d. Ciri-ciri Peserta PBL yang baik**

- Berpengetahuan dalam langkah-langkah melaksanakan *PBL*.
- Komited terhadap melaksanakan *SCL*.
- Berkebolehan untuk mewujudkan suasana yang dapat menjana diskusi dan pemikiran kritis pelajar.
- Berperanan sebagai pemudah cara.
- Berkebolehan untuk membuat penilaian konstruktif kepada pencapaian pelajar dan prestasi kumpulan.





## 2. *Student-centered Learning (SCL)*

SCL memberi tumpuan kepada pembelajaran pelajar dan apa yang pelajar lakukan untuk mencapai matlamat ini. Takrif ini menekankan konsep pelajar 'melakukan'. Kaedah P&P ini memberi fokus kepada:

- memberi tumpuan kepada perkembangan pembelajaran pelajar sebagai individu.
- pilihan kepada pelajar tentang jenis-jenis pengetahuan dan apa yang ingin dipelajari.
- mewujudkan kolaborasi dalam membina pengetahuan dan persekitaran positif.
- penilaian yang berterusan.
- peranan peserta yang menerima pandangan pelajar dan melibatkan pelajar dalam perancangan aktiviti kuliah.

### a. **Cara mengaplikasikan SCL dalam P&P**

- Memberi tanggungjawab kepada pelajar terhadap pembelajarannya.
- Melibatkan pelajar secara terus dalam penerokaan pengetahuan.
- Menggunakan bahan yang mencabar pengetahuan sedia ada dan pemahaman konsep baru yang mendalam.
- Melibatkan interaksi sosial. Sebagai contoh, mengadakan aktiviti luar untuk meningkatkan pembelajaran dengan menggunakan kawasan kampus, rumah dan komuniti sebagai sumber.

### b. **Prinsip-prinsip SCL :**

- pemusatan kepada pembelajaran aktif.
- penekanan kepada pembelajaran dan pemahaman yang mendalam.
- peningkatan tanggungjawab dan akauntabiliti pelajar.
- peluasan autonomi pelajar dalam sesi pembelajaran.
- kerjasama di antara peserta dan pelajar.

- saling menghormati dalam hubungan peserta dan pelajar.
- pendekatan reflektif oleh peserta dan pelajar.

**c. Peranan Peserta dalam SCL**

- Memberi pengalaman pembelajaran yang dapat menarik minat pelajar.
- Menggalakkan penglibatan pelajar dalam proses P&P.
- Memberi peluang kepada pelajar untuk belajar secara individu atau kumpulan.
- Melibatkan pelajar dalam membentuk proses pembelajaran melalui rundingan berasaskan kekuatan dan kelemahan individu.
- Memberi kebebasan kepada pelajar membuat pilihan tentang bahan, sumber dan aktiviti pembelajaran.
- Mewujudkan prosedur pemantauan agar pelajar bertanggungjawab ke atas apa yang dipelajari oleh mereka.
- Merancang penilaian berterusan secara kolaboratif.



**1.0 OBJEKTIF**

Membantu peserta untuk memahami keperluan dan faedah yang diperolehi daripada bersukan.

**2.0 HASIL PEMBELAJARAN**

Peserta dapat:

- 2.1 memahami aktiviti bersukan dapat memberikan banyak faedah kepada individu
- 2.2 menjadikan sukan sebagai satu aktiviti untuk menjaga dan mengekalkan kesihatan tubuh badan.
- 2.3 memilih aktiviti sukan untuk mengisi masa lapang dan bersosial.

**3.0 KATA KUNCI**

- 3.1 Aktiviti sukan berfaedah untuk semua
- 3.2 Faedah bersukan kepada kesihatan dan sosial

**4.0 MASA**

Peruntukan masa 3 jam

**Jadual 3: Faedah Bersukan Dalam Kehidupan**

No.	Aktiviti	Kaedah	Masa	Catatan
1.	Maksud Sukan	Kuliah dan Perbincangan	30 minit	Bahan rujukan dari internet dan Lampiran 3a
2.	Faedah Bersukan kepada Manusia	Kuliah dan Perbincangan	60 minit	



3.	Faedah Bersukan kepada Masyarakat dan Negara	Perbincangan dan Demonstrasi	30 minit	Bahan rujukan dari internet dan bahan bercetak
4.	Strategi Menggalakkan Sukan	Perbincangan dalam Kumpulan	60 minit	

## 5.0 BAHAN-BAHAN PENGAJARAN

- 5.1 Komputer
- 5.2 Projektor LCD
- 5.3 Alat tulis
- 5.4 wifi untuk internet

## 6.0 AKTIVITI

### 6.1 Aktiviti 1: Maksud Sukan

- a. Peserta berada dalam kumpulan 6 atau 7 orang satu kumpulan.
- b. Fasilitator berinteraksi dan bersoal jawab dengan peserta
- c. Fasilitator mengedarkan bahan untuk dibincangkan dalam kumpulan.
- d. Wakil kumpulan diminta membentangkan hasil perbincangan dalam kumpulan secara ringkas.

### 6.2 Aktiviti 2: Faedah bersukan pada individu

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan masing-masing seperti dalam Aktiviti 1.
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kumpulan kepada kumpulan untuk membincangkan faedah bersukan kepada manusia.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan menyenaraikan kelebihan dan kekurangan yang diperolehi dari bersukan kepada diri mereka.
- d. Membentangkan hasil perbincangan yang telah diperolehi dari ahli-ahli kumpulan.





### **6.3 Aktiviti 3: Faedah bersukan kepada masyarakat dan negara**

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan seperti dalam aktiviti 2.
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kumpulan untuk membincangkan faedah bersukan kepada masyarakat dan negara.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan menyenaraikan kelebihan dan kekurangan yang diperolehi dari bersukan kepada masyarakat dan negara.
- d. Peserta diminta membentangkan hasil perbincangan yang telah diperolehi dari ahli-ahli kumpulan.

### **6.4 Aktiviti 4: Strategi menggalakkan sukan**

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan seperti dalam Aktiviti 3.
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kumpulan untuk membincangkan strategi menggalakkan individu untuk bersukan.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan membincangkan strategi untuk menggalakkan individu untuk bersukan.
- d. Peserta diminta membentangkan strategi yang telah dibincangkan untuk menggalakkan individu untuk bersukan.



### **TEORI PENGLIBATAN ASTIN (1984)**

Perkara yang paling asas dalam Teori Penglibatan Astin (Astin, 1984) adalah pelajar dapat belajar dengan lebih jika mereka melibatkan diri dalam kedua-dua aspek akademik dan sosial sepanjang pengajian mereka di universiti. Astin (1984) mentakrifkan penglibatan pelajar sebagai jumlah tenaga fizikal dan psikologi yang pelajar tumpukan kepada pengalaman akademik. Pelajar yang melibatkan diri dalam aktiviti sedemikian mencurahkan tenaga yang besar dalam hal berkaitan akademik, menghabiskan banyak masa di kampus, aktif dalam organisasi dan aktiviti pelajar, dan sering berinteraksi dengan fakulti dan pelajar lain. Hal ini berbeza dengan cadangan awal Astin menggunakan model input-proses-output, yang menyatakan bahawa pelajar dibangunkan secara pasif oleh fakulti dan program-program universiti, teori penglibatan ini menegaskan bahawa pelajar memainkan peranan penting dalam menentukan keterlibatan beliau sendiri dalam kelas, aktiviti kokurikulum dan aktiviti sosial.

Sudah tentunya dengan kewujudan sumber-sumber yang berkualiti, semakin besar kemungkinan pelajar-pelajar yang terlibat akan berkembang atau dibangunkan. Oleh hal yang demikian, interaksi antara pelajar dengan fakulti di dalam dan luar kelas beserta program universiti yang berkualiti tinggi dan dasar universiti yang mencerminkan komitmen institusi untuk pembelajaran pelajar adalah perlu bagi pembangunan pelajar.

Astin (1984) juga menyatakan bahawa kualiti dan kuantiti penglibatan pelajar akan mempengaruhi jumlah pembelajaran dan pembangunan pelajar. Penglibatan yang sebenarnya memerlukan pelaburan tenaga pelajar dalam hal akademik, perhubungan, dan aktiviti yang berkaitan dengan kampus dan jumlah tenaga yang dilaburkan akan berbeza bergantung kepada kepentingan dan matlamat pelajar itu, serta komitmen-komitment lain. Maka, sumber institusi yang terpenting, adalah masa pelajar: sejauh mana pelajar boleh terlibat dalam pembangunan pendidikan adalah bergantung kepada cara penglibatan mereka dengan keluarga, rakan-rakan, pekerjaan dan aktiviti luar yang lain.



Terdapat beberapa aplikasi praktikal sebagai hasil daripada teori ini, tetapi Astin (1984) menyatakan bahawa yang paling penting dalam pengajaran adalah tenaga pengajar digalakkan untuk mengambil fokus kandungan kursus tersebut dan menggunakan teknik tersemdiri untuk disampaikan kepada pelajar mereka. Astin (1984) menyatakan bahawa tujuan akhir amalan institusi dan pedagogi adalah untuk mencapai penglibatan dan pembelajaran pelajar yang maksimum. Untuk mencapai hasrat tersebut, pengajar tidak boleh bergantung kepada teknik semata-mata, tetapi juga mesti sedar tahap motivasi pelajar dan berapa banyak masa dan tenaga mereka tumpukan kepada proses pembelajaran.

Menurut Astin (1984), teori penglibatan beliau mempunyai kelebihan berbanding pendekatan pedagogi tradisional kerana ia memberi tumpuan kepada motivasi dan tingkah laku pelajar. Oleh itu, semua amalan dan dasar institusi boleh dinilai melalui tahap penglibatan mereka memupuk dalam pelajar. Juga, semua fakulti, daripada pengajar kepada kaunselor, boleh bekerja dengan matlamat yang sama, menyatukan tenaga mereka untuk membuat pelajar lebih terlibat dalam persekitaran universiti dan hasilnya, pelajar yang berkualiti.

Astin (1984) telah menggariskan lima ciri dalam teori penglibatan beliau. Lima ciri tersebut adalah seperti berikut:

1. penglibatan berkaitan dengan pelaburan tenaga fizikal dan psikologi dalam pelbagai objek bergantung kepada pengalaman am atau khusus.
2. penglibatan berlaku secara berterusan di mana kadar tenaga murid berbeza antara seorang murid dengan seorang murid yang lain, bergantung kepada objek dan masa.
3. tahap penglibatan mempunyai ciri kuantitatif dan kualitatif dan boleh diukur.
4. kadar perkembangan sendiri dan pembelajaran dengan sebarang program pendidikan bergantung kepada kuantiti dan kualiti penglibatan murid dalam program tersebut.
5. keberkesanan sebarang amalan atau polisi pendidikan bergantung kepada kebolehan amalan atau polisi tersebut dalam meningkatkan penglibatan murid.

Astin, A.W. (1984). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Personnel*, 25, 297-308

**1.0 OBJEKTIF**

Membantu peserta untuk mengetahui jenis-jenis sukan yang terdapat di dalam negara.

**2.0 HASIL PEMBELAJARAN**

Peserta dapat:

- 2.1 mengkategorikan jenis-jenis sukan yang terdapat di Malaysia
- 2.2 mengkategorikan acara-acara sukan yang dipertandingkan secara individu dan berpasukan
- 2.3 mengkategorikan acara-acara sukan padang, gelanggang, air, dan udara
- 2.4 mengenali jenis-jenis sukan tradisional dan sukan rakyat

**3.0 KATA KUNCI**

- 3.1 Jenis-jenis sukan di Malaysia
- 3.2 Acara-acara sukan yang dipertandingkan

**4.0 MASA**

Peruntukan masa 2 jam

**Jadual 4: Kategori Sukan**

No.	Aktiviti	Kaedah	Masa	Catatan
1.	Jenis-jenis Sukan di Malaysia	Kuliah dan Perbincangan	30 minit	Bahan rujukan dari internet dan bahan bercetak
2.	Acara Sukan Individu dan Kumpulan	Kuliah dan Perbincangan	30 minit	



3.	Acara Sukan Padang, Gelanggang, Air dan Udara	Perbincangan dan Demonstrasi	30 minit	Bahan rujukan dari internet dan bahan bercetak
4.	Sukan Tradisional dan Sukan Rakyat	Perbincangan dalam Kumpulan	30 minit	

## 5.0 BAHAN-BAHAN PENGAJARAN

- 5.1 Komputer
- 5.2 Projektor LCD
- 5.3 Alat tulis
- 5.4 Kad gambar
- 5.5 Wifi untuk internet

## 6.0 AKTIVITI

### 6.1 Aktiviti 1: Jenis-jenis Sukan Di Malaysia

- a. Peserta berada dalam kumpulan 6 atau 7 orang satu kumpulan.
- b. Fasilitator berinteraksi dan bersoal jawab dengan peserta berkaitan jenis-jenis sukan yang terdapat di Malaysia.
- c. Fasilitator mengedarkan tugas untuk dibincangkan dalam kumpulan.
- d. Wakil kumpulan diminta membentangkan hasil perbincangan kumpulan secara ringkas.

### 6.2 Aktiviti 2: Acara Sukan Individu dan Kumpulan

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan masing-masing seperti dalam Aktiviti 1.
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kepada kumpulan untuk membincangkan acara sukan individu dan kumpulan.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan menamakan satu acara sukan Individu dan kumpulan serta menjelaskan cara permainannya.
- d. Membentangkan hasil perbincangan yang telah

diperolehi dari ahli-ahli kumpulan.

### **6.3 Aktiviti 3: Acara Sukan Padang, Gelanggang, Air, dan Udara**

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan seperti dalam Aktiviti 2.
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kumpulan untuk membincangkan acara sukan padang, gelanggang, air, dan udara.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan menamakan satu acara sukan padang, gelanggang, air, dan udara untuk membincangkan dari segi undang-undang permainannya.
- d. Peserta diminta membentangkan hasil perbincangan yang telah diperolehi dalam kumpulan.

### **6.4 Aktiviti 4: Acara Sukan Tradisional dan Sukan Rakyat**

- a. Peserta masih berada dalam kumpulan seperti dalam Aktiviti 3
- b. Fasilitator menyerahkan tugas kumpulan untuk membincangkan acara sukan rekreasi dan sukan rakyat.
- c. Fasilitator meminta ahli kumpulan membincangkan satu acara sukan rakyat serta cara ia dipertandingkan.
- d. Peserta diminta membentangkan satu acara sukan rakyat serta mendemonstrasi cara sukan tersebut dilaksanakan.



## LAMPIRAN 4a: JENIS-JENIS SUKAN DI MALAYSIA

Sukan di Malaysia adalah salah satu kegiatan yang telah merapatkan tali silaturahmi antara rakyat berbilang kaum. Sukan yang terdiri daripada pelbagai jenis seperti sukan air, sukan balapan, sukan padang, sukan tradisional dan seumpamanya ini dilakukan oleh rakyat pelbagai lapisan umur. Sehingga kini, sukan di Malaysia telah menjadi suatu aktiviti utama di Universiti-universiti tempatan di mana mereka sering melakukan aktiviti sukan tahunan atau sukan antara universiti atau antara kolej semata-mata untuk menerapkan semangat kerjasama, setia kawan, semangat untuk memenangi sesuatu pertandingan selain untuk berkenalan sesama sendiri dan justeru merapatkan hubungan antara satu sama lain.

Kebanyakan bangsa di Malaysia mempunyai sukan tradisional mereka sendiri, di mana ia telah diwarisi dari generasi ke generasi. Sukan-sukan tradisional ini sesetengahnya melambangkan ciri-ciri kesenian yang terdapat di dalam sesetengah bangsa atau kaum tersebut.

### JENIS-JENIS SUKAN

#### Sukan tradisional/rakyat

Antara sukan-sukan tradisional yang terdapat di Malaysia adalah seperti permainan wau. Walaupun ramai yang tidak menyedari bahawa mereka sedang bersukan, namun aktiviti-aktiviti seperti disenaraikan di atas adalah antara kegiatan utama atau kegiatan rutin di masa lapang bagi sebahagian rakyat di Malaysia.

Sukan seperti permainan Wau, Tarian Naga atau Permainan Gasing mempunyai ciri-ciri kesenian yang melambangkan keindahan dan keharmonian rakyat di Malaysia. Aktiviti ini kebiasaannya akan di lakukan di dalam sekelompok manusia yang mempunyai minat yang sama. Masing-masing akan berkongsi tenaga, pendapat dan masa semata-mata untuk memastikan aktiviti seperti ini dapat di laksanakan.

Selain itu, terdapat juga sukan rakyat yang pada awalnya dimainkan sebagai sukan harian dan kini telah di mainkan di

kejohanan-kejohanan sukan utama seperti sepak raga yang telah dikomersilkan sebagai permainan sepak takraw yang telah menjadi salah satu acara di beberapa kejohanan peringkat kebangsaan atau Asia Tenggara. Sukan rakyat seperti tuju guli, galah panjang, batu seremban dan sebagainya lebih banyak dimainkan oleh kanak-kanak. Permainan-permainan seperti ini atau sukan rakyat ini telah dipermainkan sejak turun-temurun dan dipelajari dari generasi terdahulu.

### **Sukan padang**

Sukan padang di Malaysia boleh dikatakan sebagai sukan utama yang dilakukan oleh rakyat berbilang usia. Sukan padang seperti bola sepak, hoki, ragbi, boling padang, golf dan lain-lain dimainkan di seluruh pelusuk negara. Terutamanya permainan bola sepak yang boleh dimainkan hampir di mana sahaja telah menjadi antara sukan paling popular di Malaysia. Seterusnya sukan seperti hoki dan ragbi juga mendapat tempat di kalangan para atlit di Malaysia. Sukan baru seperti boling padang dan golf dimainkan oleh golongan yang lebih berkemampuan kerana kos yang agak tinggi untuk melakukannya.

### **Sukan balapan**

Aktiviti-aktiviti balapan ini adalah antara sukan umum yang disertai oleh rakyat Malaysia di beberapa kejohanan peringkat Asia Tenggara, Asia atau peringkat Antarabangsa. Sukan seperti lari pecut, lari berganti-ganti, lompat kijang, lari berpagar, lompat jauh, lontar peluru, lempar cakera, lompat tinggi, lompat bergalah dan seumpamanya adalah antara sukan-sukan yang disertai oleh rakyat-rakyat di Malaysia.

Kejohanan-kejohanan peringkat sekolah, daerah, negeri dan sehingga ke peringkat nasional sering diadakan sepanjang tahun untuk menyerikan dunia sukan tanahair.

### **Sukan air**

Di Malaysia sukan air ini juga antara aktiviti yang menarik perhatian ramai. Terdapat pelbagai sukan air yang dilakukan di Malaysia seperti kapal layar, bot laju, kayak, perahu panjang, berenang, menyelam, polo air, gimnastik, snorkling dan sebagainya. Sukan-sukan ini biasanya dimainkan sama ada di dalam pusat akuatik, kolam, tasik, sungai dan laut. Sukan air di Malaysia



juga telah diperkenalkan sehingga ke peringkat antarabangsa.

## Futsal

Futsal ialah salah satu daripada sukan versi bola sepak yang diiktiraf oleh FIFA (*Federal International of Football Association*). Perkataan Futsal berasal daripada Portugis (*futebol de Salao*) dan Sepanyol (*futbol sala*) yang mana kedua-duanya membawa maksud *hall football*.

Futsal dimainkan oleh dua pasukan yang mengandungi lima orang pemain, termasuk penjaga gol. Setiap pasukan boleh mempunyai sebilangan pemain gantian. Gelanggang futsal dibatasi dengan garisan dan jaring. Peraturan FIFA telah menarik minat orang ramai kepada permainan futsal ini. Kebanyakan negara mempromosikan sukan futsal ini sebagai sukan tidak formal yang membentuk pasukan lima-sebelah.



Rajah 1: Sukan Futsal

## Gimnastik

Gimnastik adalah merupakan jenis sukan terakhir yang ditekankan di dalam sukan teras Negara. Sukan ini biasanya hanya disertai oleh golongan remaja yang berusia di dalam lingkungan belasan tahun. Seperti acara sukan yang lain, sukan ini juga dilakukan secara individu ataupun berpasukan. Dari segi pemarkahan pula, ianya adalah subjektif di mana jumlah markah adalah berdasarkan kepada penilaian pengadil.



Antara tokoh di dalam sukan ini ialah puteri gimnas Negara 2004 Duratun Nashihin Rosli yang banyak menyumbang emas kepada Negara di peringkat antarabangsa terutama sukan Sea. Kejayaan manis Negara dalam acara sukan gimnas adalah pada sukan komenwel 1998 apabila meraih satu emas dalam acara gimnas berirama berpasukan.

Selain itu aktiviti yang berkaitan sukan juga banyak telah mengharumkan nama Negara. Antara nama –nama tersebut seperti Datuk Azhar Mansur,perahu layar yang mengelilingi dunia secara solo, Datuk Malik maiden, renang yang mana merentasi Selat Inggeris. Individu-individu ini telah menyahut cabaran Malaysia Boleh dan telah menaikan nama Malaysia di peringkat dunia.



Rajah 2: Sukan Gimnastik

## Renang

Seperti mana olahraga,sukan renang juga terdiri daripada beberapa acara di dalamnya seperti acara 100 meter renang gaya bebas,gaya kuak lentang serta acara terjun papan anjal ataupun platform. Sukan renang ini boleh secara individu,kuartet ataupun berpasangan mengikut jenis acara yang mereka sertai.

Lee Mun Yee,Daniel Bego,Alex Lim,Daniel Bego dan Brian Nickson Lomas adalah merupakan tokoh di dalam acara renang. Malaysia juga telah melahirkan ratu renang Negara yang boleh dikategorikan lagenda iaitu Nurul Huda Bahrain yang pernah memungut lapan pingat emas di sukan Sea Kuala Lumpur 1989.





Rajah 3: Nurul Huda memenangi acara renang pada Sukan SEA 1989

### Skuasy

Skuasy adalah merupakan acara sukan terbaru yang berjaya menaikkan nama Negara kita di persada antarabangsa. Sukan ini dimainkan oleh dua orang pemain perseorangan. Mata bagi permainan ini ialah setakat 11 mata dan akan dimainkan dalam beberapa set.



Rajah 4: Nicole Ann David melangkah penuh bergaya dalam setiap set perlawanan skuasy

Pencapaian negara kita di dalam sukan ini memang cemerlang di mana contohnya Nicole Ann David telah berjaya mencipta sejarah

menjadi pemain nombor satu dunia setelah berjaya memenangi beberapa kejohanan utama pada tahun ini. Antaranya ialah kejohanan Terbuka Malaysia, menjadi wanita pertama Asia memenangi terbuka British dan terbaru memenangi kejuaraan dunia di Hong Kong. Antara anak watan Malaysia yang berjaya di dalam sukan ini ialah Nicole Ann David dan juga Kenneth Low.

## **Boling**

Sukan Boling juga merupakan antara sukan yang popular di negara kita. Sukan ini boleh dimainkan sama ada secara perseorangan atau pun secara berpasukan yang terdiri daripada empat dan tiga orang(trio).

Sukan ini juga sememangnya telah menjadi pengharum nama Negara di mana atlit-atlit negara telah pun berjaya mendapat pingat untuk Negara kita di kejohanan antarabangsa seperti di Sukan Asia, Komanwel dan Sukan Sea. Kejayaan paling manis bagi kontinjen Bowling Negara ialah meraih dua emas di sukan Asia di Busan.Tokoh di dalam permainan ini ialah seperti Shalin Zulkifli yang bakatnya talah pun diasuh semenjak kecil lagi.



Rajah 5: Sukan Bowling

## **Badminton**

Selain daripada bolasepak,sukan badminton juga adalah merupakan jenis sukan yang boleh dikategorikan sebagai sukan tradisi yang dimainkan di Negara kita. Boleh dikatakan Malaysia antara kuasa Badminton dunia yang setanding dengan nama-



nama besar dalam sukan ini seperti China, Indonesia dan Korea.

Sukan ini dimainkan oleh dua orang pemain bagi permainan perseorangan dan empat orang bagi permainan beregu. Pengadil bagi sukan ini pula dinamakan *umpire*. Manakala garisan gelanggang akan dijaga oleh empat orang yang di namakan penjaga garisan. Jumlah mata bagi acara lelaki dan wanita adalah 21 mata. Adakalanya ianya akan dilanjutkan mata iaitu *deuce*. Terdapat dua set bagi setiap perlawanan dan ianya akan berlanjutan ke set ketiga jika kedua-dua belah pihak sama-sama memenangi setiap satu set.

Sukan ini sememangnya telah menjadi pengharum kepada nama negara kita sejak dahulu lagi. Negara kita telah memenangi beberapa kejohanan yang berprestij di dunia seperti Piala Thomas dan juga pingat perak di Sukan Olimpik, emas di sukan Asia dan juga Sukan Sea.

Ada beberapa nama besar di dalam sukan ini. Antaranya ialah adik-beradik Sidek iaitu Jalani, Misbun, Razif dan Rashid. Sekarang ini juga terdapat beberapa orang pemain muda yang sedang meningkat naik seperti Lee Chong Wei dan Hafiz Hashim.



Rajah 6: Sukan Badminton

## Ping Pong

Ping Pong mula diperkenalkan di England diakhir tahun 1800an. Pada awalnya sukan ini juga dikenali sebagai *gossima*, *fim-falm* atau ping-pong.

Sukan ini telah hilang kepopularannya sehinggalah beberapa kumpulan sekitar Eropah menamakannya semula sebagai *table tennis* dalam tahun 1920an. Tidak lama kemudian, sukan ini semakin popular sehinggalah ke Jepun dan negara Asia yang lain.

Negara Jepun telah mendominasi sukan ini sekitar tahun 50an dan 60an, kemudian China juga menyertainya. Dalam tahun 1980an sukan ini telah menjadi salah satu sukan yang dipertandingkan dalam sukan Olimpik dan negara-negara lain seperti Sweden dan Korea Selatan juga menyertainya sebagai pasukan pilihan.



Rajah 7: Sukan Ping Pong

## Foosball

Ia mengandungi 8 rod dan pepatung *table soccer* dengan sebiji bola bersama-sama dengan beberapa pemegang. Terdapat dua gol di kedua-dua penamat. Setiap pemain menggunakan pemegang yang disediakan untuk menggerakkan “orang/pemain” dan cuba untuk menjaringkan gol yang terletak di pihak lawan.

## Bola Keranjang

Bola Keranjang merupakan sukan yang popular masakini. Ianya merupakan sukan di mana dua pasukan yang mengandungi lima pemain dalam satu pasukan cuba mendapatkan mata dengan memasukkan bola ke dalam jaring lawan masing-masing.

*Disruptive physical contact (foul)* adalah tidak dibenarkan dan terdapat beberapa peraturan yang mesti dipatuhi dalam



penghantaran bola kepada rakan sepasukan (*violations*). Bola keranjang telah berkembang kepada penggunaan teknik *shooting*, penghantaran, *dribbling* dan sebagainya.

### **Karom**

Karom merupakan salah satu sukan *tabletop*. Ianya sesuai dimainkan tatkala berada di rumah dan sesuai kepada peringkat umur kanak-kanak hinggalah kepada peringkat dewasa. Ianya amat mudah untuk dimainkan. Permainan ini dimainkan di atas sekeping papan *lacquered* yang biasanya berukuran 29 inci persegi. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan sembilan *carrommen* kedalam lawan masing-masing.

### **Dart**

Dart ialah sejenis permainan yang telah wujud sejak lama dahulu. Ia merupakan permainan yang popular yang mengutarakan percantuman bakat, *skill* dan nasib. Dart berasal dari Longbow, England. *Setup* papan dart ini agak mudah, tetapi peraturannya agak ketat supaya keselarasan boleh di buat dengan lebih terperinci. Keselamatan adalah penting dalam permainan dart kerana ianya boleh merbahayakan sekiranya tidak dikendalikan dengan baik.

### **Billiards**

Billiards/Pool merupakan sukan *indoor* yang dimainkan di atas meja menggunakan sebatang kayu atau *cue stick*. Ianya digunakan untuk menggerakkan bola di sekeliling meja tersebut dan dimasukkan kedalam lubang-lubang yang disediakan untuk memperolehi mata yang tertentu.

Billiard berasal daripada perkataan Perancis *billart* yang bermaksud kayu, secara praktikalnya sama dengan sukan golf. Pool datang dari perkataan *poolrooms* dimana orang-orang berjudi secara *off-trek* dalam lumba kuda. Oleh kerana biasanya *rooms* yang digunakan menggunakan meja billiards, maka pool menjadi sinonim dengan billiard. Kini istilah *pool and billiard pocket* digunakan secara meluas dan ianya merujuk kepada perkara yang sama.

## LAMPIRAN 4a: ACARA SUKAN REKREASI DAN SUKAN RAKYAT

### Layang-Layang

Permainan layang-layang atau wau mengandungi unsur-unsur budaya Melayu asli terutama pada bentuk layang-layang atau wau itu sendiri. Di Malaysia lazimnya permainan layang-layang dilakukan selepas musim menuai padi atau pada masa nelayan tidak dapat pergi ke laut menangkap ikan. Antara jenis layang-layang ialah Layang-layang Baruk, Layang-layang Puyuh, Layang-layang Burung dan yang terkenal ialah Wau Bulan.



Rajah 8: Permainan Layang-Layang

### Biji Saga

Permainan ini juga dikenali dengan nama 'main buah saga'. Nama yang lebih tepat ialah biji saga kerana bahan yang dijadikan alat permainan ini adalah biji saga. Permainan ini sesuai dimainkan oleh kanak-kanak perempuan. Bagaimanapun ada juga kana-kanak lelaki yang bermain permainan ini. Tempat bermain yang paling sesuai ialah di atas simen. Lazimnya apabila permainan ini diadakan, rakan-rakan sebaya akan duduk berhampiran untuk menyaksikan kecekapan dan kebolehan seseorang pemain melagakan biji saga yang diselerakkan di atas lantai.



## Congkak

Permainan congkak ialah sejenis permainan Melayu tradisional yang digemari oleh kaum wanita dan kanak-kanak. Permainan ini memerlukan dua orang pemain. Alatan yang digunakan dalam permainan ini adalah papan congkak dan buah congkak. Kadang-kadang sebagai ganti papan congkak, lubang-lubangnya dibuat di atas tanah. Sementara biji-biji congkak pula ialah guli-guli kaca, buah getah, biji saga, batu-batu kecil dan sebagainya. Setiap papan congkak hanya boleh dimainkan oleh dua orang sahaja.

Ia merupakan jenis permainan Anjung. Tujuan permainan ialah untuk mengumpul dan giliran menapak akhir. Bilangan pemain ialah seorang sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Papan congkak dan cagak. Gelanggangnya adalah sebuah papan congkak yang mengandungi sekampung 5, 7, 8 atau 9. Rumah Anak serta 1 Rumah Ibu. Tiap Rumah Anak diisi cagak.

Papan congkak mengandungi 14 lubang yang dipanggil "kampung". Terdapat dua lubang besar di setiap hujung papan congkak. Lubang ini dipanggil "rumah".



Rajah 9: Permainan Congkak

1. Cara-cara Bermain Congkak
  - a. Permainan ini dimulakan serentak dengan memasukkan sebiji "buah" ke dalam setiap "kampung" sendiri dan seterusnya masukkan ke dalam "rumah". Seterusnya "buah" hendaklah



- dimasukkan ke dalam “kampung” lawannya. Jika ia singgah di kampung lawan yang tidak ada buah ia dikira mati.
- b. Jika buah terakhir singgah di kampung lawan yang mempunyai buah, maka ia boleh meneruskan permainan.
  - c. Jika ia mati di kampung sendiri, bertentangan dengan kampung lawan yang mempunyai buah, ia berhak mengambil buah lawannya itu.
  - d. Sekiranya ia mati di kampung sendiri setelah melalui kampung lawan dan didapati di kampung lawan tidak ada buah, maka ia mati dalam kerugian.
  - e. Di akhir permainan buah hanya tinggal beberapa biji sahaja dalam kampung masing-masing. Mereka dikehendaki berjalan tapak secara serentak menuju ke arah rumah masing-masing. Sekiranya salah seorang kehabisan buah dalam kampung ianya dikira kalah

### **Batu Seremban**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan permainan ialah untuk memungut mata timbangan terbanyak. Bilangan pemain ialah beberapa pasukan atau satu (1) orang sebelah / sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Lima (5) uncang (3 cm persegi satu butir). Gelanggangnya adalah Permukaan rata.

### **Ceper**

Permainan ini hampir sama bentuknya dengan ‘main koba’ tetapi bahan yang digunakan adalah berbeza. Bahan-bahan yang dijadikan alat permainan ini ialah tutup botol minuman yang diperbuat daripada timah dan ia dileperkan. Satu lagi alat yang digunakan ialah kepingan serpihan batu seperti yang digunakan dalam permainan koba.

### **Dam Aji**

Merupakan jenis permainan Anjung. Tujuan permainan ialah untuk mengalahkan pihak lawan. Bilangan pemain ialah dua orang seperlindungan dan satu (1) orang sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Tir dan Papan Dam. Gelanggangnya adalah Permukaan rata.



## **Galah Panjang**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan dan matlamat permainan adalah untuk mengalahkan pihak lawan melalui jumlah Bilon yang diperolehi. Pemain terdiri daripada regu iaitu tiap-tiap regu mestilah mengandungi lima (5) orang pemain ( empat (4) orang pemain dan satu (1) simpanan ). Perlawanan di dalam permainan ini adalah berkonsepkan 'Pertahan' oleh satu regu dan 'Penyerang' oleh satu regu yang lain. Gelanggang Galah panjang di bina di permukaan yang rata dan mendatar.

## **Gasing**

Permainan gasing merupakan permainan untuk orang lelaki muda dan dewasa. Bagaimanapun ada juga jenis gasing kecil tetapi bentuknya sama dimainkan oleh golongan kanak-kanak. Gasing kanak-kanak ini terbahagi kepada 2 jenis iaitu 'gasing Melayu' dan 'gasing Cina'. Pada masa dahulu permainan gasing merupakan sejenis permainan yang mendapat perhatian umum dan ramai peminatnya. Di samping bermain sebagai riadah dan memenuhi masa lapang, permainan ini dimeriahkan melalui perlawanan antara pasukan di peringkat kampung, daerah dan negeri.

## **Getah**

Permainan ini dinamakan 'main getah' kerana bahan yang digunakan ialah getah halus berbentuk gelang yang digunakan sebagai pengikat bungkusan atau barang-barang kecil. Ia sesuai dimainkan oleh kanak-kanak lelaki atau perempuan dan biasanya mereka bermain di dalam rumah. Tempat bermain adalah di atas simen atau lantai papan yang tidak berlubang. Permainan ini merupakan permainan masa lapang terutama di musim hujan kerana pada masa itu kanak-kanak terpaksa berada di dalam rumah. Untuk meluangkan masa lapangnya mereka melakukan permainan ini.

## **Guli**

Permainan guli amat digemari oleh kanak-kanak di merata-rata tempat di Malaysia. Ia tidak memerlukan ruang atau padang yang luas. Di kampung-kampung, biasanya kanak-kanak bermain guli di halaman rumah. Permainan ini tidak mempunyai musim tertentu. Alat permainan ini hanya merupakan benda bulat yang diperbuat daripada batu dan kapur. Lazimnya 2 jenis guli akan digunakan iaitu

guli batu dan guli kapur.

### **Gusti Tangan**

Merupakan jenis permainan Anjung. Tujuan permainan ialah untuk merebahkan tangan lawan. Bilangan pemain ialah seorang sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Meja. Gelanggangnya adalah Satu ( 1 ) permukaan meja dengan lebarnya antara 0.6 – 0.8 meter; Dilukis dua ( 2 ) lengkung dengan garis pusat 0.1 meter untuk letak siku; Jarak antara dua (2) lengkung (diukur pada pusat) ialah antara 30 cm – 40 cm

### **Ketingling**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan permainan ialah untuk mengimbang badan ke padan/ paduk. Bilangan pemain ialah beberapa pasukan atau tiga (3) orang seregu sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Gundu/ Tagan. Gelanggangnya adalah permukaan yang rata; dibina Rumah Ketinting yang mengandungi 9 petak segi empat sama berukuran 40 cm setiap petak iaitu Satu petak – loteng, Dua petak – serambi, Satu petak – tengah, Satu petak-kelek, Dua petak-lambur, Dua petak-tangga. Jarak paduk dengan tangga 5 meter.

### **Ketuk Keli**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan permainan ialah untuk mengukur sukat terbanyak. Bilangan pemain ialah 3 orang seregu sebelah/ sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Ketuk sepanjang 40sm, bergaris pusat 2sm, Keli sepanjang 15sm bergaris pusat 2sm. Gelanggangnya adalah Kawasan lapang mengandungi Rumah di sudut berukuran 3 sm lebar X 16 sm panjang, Dua (2) watas bersudut tepat (90) dibina dari pangkal sudut rumah. Watas lengkok papan berjarak 2.5 meter diukur dari sudut.

### **Sepak Bulu Ayam**

Di beberapa daerah di negeri Johor permainan ini dikenali dengan nama ' sepak yem'. Ia sangat digemari oleh kanak-kanak lelaki di peringkat sekolah rendah. Alat yang digunakan dalam permainan ini ialah serangkai empat helai bulu ayam yang diperbuat. Rangkaian bulu ayam itu dicacak serta diikat di atas sekeping kertas tebal atau sekeping getah yang berukuran dua inci garis pusat. Permainan ini



ialah menyepak bulu ayam itu ke atas, seberapa kali yang dapat tanpa jatuh ke tanah.

### **Sepak Raga Ratus**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan permainan ialah untuk menimbang bola. Bilangan pemain ialah beberapa pasukan atau lima (5) orang seregu sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Bola Raga. Gelanggangnya adalah permukaan rata, dibina lengkung bulatan bergaris pusat tiga (3) meter.

### **Sorok-Sorok**

Permainan ini merupakan permainan masa lapang. Di sesetengah tempat ia dipanggil dengan nama 'main ibu' atau 'main induk'. Permainan sorok-sorok dilakukan oleh sekurang-kurangnya dua orang dan selebih-lebihnya sepuluh (10) orang. Ia lebih sesuai dimainkan oleh kanak-kanak lelaki. Namun demikian, ada juga kumpulan kanak-kanak perempuan yang bermain sorok-sorok sesama mereka. Tujuan permainan ini adalah untuk mencari pemain-pemain yang menyorokkan diri di sesuatu tempat.

### **Tating Lawi**

Merupakan jenis permainan Laman. Tujuan permainan ialah untuk menating Bola Lawi. Bilangan pemain ialah beberapa pasukan atau satu (1) orang sepasukan. Alatan yang digunakan di dalam permainan ini ialah Bola Lawi. Gelanggangnya adalah Permukaan rata.



### 1.0 OBJEKTIF

Mengaplikasikan sistem penaksiran rubrik bagi penilaian kursus kokurikulum berkredit dalam Teras Sukan.

### 2.0 HASIL PEMBELAJARAN

Peserta dapat:

- 2.1 memahami sistem penaksiran rubrik.
- 2.2 mengapikasi sistem penaksiran rubrik.
- 2.3 Mempamer sikap jujur dalam penaksiran KKB.

### 3.0 KATA KUNCI

- 3.1 Penaksiran
- 3.2 Rubrik

### 4.0 MASA

Peruntukan masa : 4 jam

**Jadual 5: Pengukuran dan Penilaian Teras Sukan**

No.	Aktiviti	Kaedah	Masa	Catatan
1.	Kaedah Penilaian	Perbincangan dalam Kumpulan dan Membuat Pembentangan	90 minit	Lampiran 5a
2.	Kefahaman Rubrik	Kerja Kumpulan dan Pembentangan	120 minit	Lampiran 5a
3.	Penggreddan	Perbincangan	15 minit	Lampiran 5b
4.	Refleksi	Perbincangan	15 minit	



## 5.0 BAHAN-BAHAN PENGAJARAN

- 5.1 Kertas A4
- 5.2 Pita pelekat
- 5.3 Alat tulis
- 5.4 komputer riba
- 5.5 Projektor LCD

## 6.0 AKTIVITI

### 6.1 Aktiviti 1: Kaedah Penilaian

- a. Peserta akan dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- b. Setiap kumpulan dikehendaki membuat perbincangan mengenai dua jenis penilaian iaitu Penilaian Teknikal dan Penilaian Kemahiran Insaniah.
- c. Setiap Kumpulan akan membuat pembentangan.

### 6.2 Aktiviti 2: Kefahaman Rubrik

- a. Peserta akan dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- b. Setiap kumpulan dikehendaki membuat perbincangan mengenai penyediaan rubrik untuk proses pengukuran.
- c. Rubrik yang telah dihasilkan akan dibentangkan oleh setiap kumpulan.

### 6.3 Aktiviti 3: Pengreddan

- a. Peserta akan dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- b. Setiap kumpulan akan membuat perbincangan mengenai agihan pengreddan dan markah.
- c. Hasil perbincangan dibentangkan.

### 6.4 Aktiviti 4: Refleksi

- a. Peserta akan memberi

## LAMPIRAN 5a: PELBAGAI KAEDAH P&P

Perkara	Tahap Kompetensi				
	1 Sangat Lemah 60% - 69%	2 Lemah 70% - 79%	3 Memuaskan 80% - 84%	4 Baik 85% - 89%	5 Cemerlang 90% - 100%
<b>Kedatangan (30%)</b>	Tidak Aktif	Kurang Aktif	Memuaskan	Aktif	Sangat Aktif
<b>Keterlibatan (20%)</b>	Peringkat Kolej	Peringkat Fakulti	Peringkat Kelab	Peringkat Universiti	Peringkat Kebangsaan / MASUM
<b>Penyeriaan dalam Pertandingan (10%)</b>	Dapat Mengumpul Sekurang-kurangnya 2 Artikel Berkaitan dengan Aktiviti	Dapat Mengumpul 3-4 Artikel Berkaitan dengan Aktiviti	Dapat Mengumpul 5-6 Artikel Berkaitan dengan Aktiviti	Dapat Mengumpul 7-8 Artikel Berkaitan dengan Aktiviti	Dapat Mengumpul Lebih daripada 8 Artikel Berkaitan dengan Aktiviti
<b>Bahan Rujukan (10%)</b>	40% - 49%	50% - 59%	60% - 69%	70% - 79%	80% - 100%
<b>Laporan Akhir (10%)</b>	Diameter Grouping Melebihi 12cm	Diameter Grouping Tidak Melebihi 12cm	Diameter Grouping Tidak Melebihi 10cm	Diameter Grouping Tidak Melebihi 8cm	Diameter Grouping Tidak Melebihi 6cm
<b>Kemahiran Pelarasan Anak Panah (Arrow Grouping) 3/6 Anak Panah (10%)</b>	144-179	180-215	216-251	252-287	288-360
<b>Kemahiran (10%) Skor Bagi Acara 30m (36 Anak Panah)</b>					



Kedatangan : Hadir untuk latihan

Keterlibatan : Sumbangan ahli kepada pengurusan kelab atau pasukan

Kemahiran : Menunjukkan kemahiran dalam aktiviti memanah

Komitmen : Individu/pasukan - semangat kesukanan/kerja berpasukan/etika profesional

Dokumentasi : Laporan akhir dan bahan rujukan berkaitan aktiviti memanah

Kaedah Penaksiran:

1. Penaksiran Kendiri (*Self Assessment*)
2. Penaksiran Rakan Sejawat (*Peer Assessment*)
3. Penaksiran Pegawai Pemantau





## LAMPIRAN 5b: NOTA PENILAIAN

### Penilaian Prestasi Pembelajaran

Disepanjang sesi amali, prestasi penilaian semua pelajar yang mengikuti Kursus Kokurikulum Berkredit akan dinilai dalam bentuk markah dan diberikan gred. Gred tersebut diambilkira dalam pengiraan CGPA pelajar.

Setiap kursus dinilai berdasarkan empat perkara:

- Buku Log 10%
- Kehadiran 10%
- Kemahiran Teknikal 20%
- Kemahiran Insaniah 60%

### Skema Pemarkahan

Prestasi seorang pelajar dinilai berdasarkan kepada jam kredit dan nilai purata gred. Skema pemarkahan gred dan mata nilai adalah seperti berikut:

Markah	Gred
80-100	A
75 - 79	A-
70 - 74	B+
65 - 69	B
60 - 64	B-
55 - 59	C+
50 - 54	C
47 - 49	C-
44 - 46	D+
40 - 43	D
0 - 39	F



## CONTOH JADUAL PELAKSANAAN MODUL

MASA	HARI 1	HARI 2	HARI 3
0800 - 0830		Sarapan	Sarapan
0830 - 1030		<b>Unit 1:</b> <i>Learning Outcome</i> Kemahiran Insaniah Teras Sukan (2 jam)	<b>Unit 3:</b> Penaksiran dan Penilaian Teras Sukan (2 jam)
1030 - 1100		Kudapan	Kudapan
1100 - 1300		<b>Unit 2:</b> Pengajaran dan Pembelajaran dalam Teras Sukan (2 jam)	<b>Unit 3:</b> Penaksiran dan Penilaian Teras Sukan (2 jam)
1300 - 1430		Makan Tengahari	
1430 - 1830	Pendaftaran Peserta modul	<b>Unit 2:</b> Pengajaran dan Pembelajaran dalam Teras Sukan (4 jam)	
1830 - 2000		Makan Malam	
2030 - 2230	<b>Unit 1:</b> <i>Learning Outcome</i> Kemahiran Insaniah Teras Sukan (2 jam)	<b>Unit 3:</b> Penaksiran dan Penilaian teras Sukan (2 jam)	
2230	Rehat	Rehat	
<b>Jumlah Jam</b>	<b>2 jam</b>	<b>10 jam</b>	<b>4 jam</b>



## RUMUSAN

Kepentingan kemahiran insaniah dalam kalangan graduan pada masa ini memang tidak dapat dipertikaikan lagi. Tanpa kemahiran tersebut, mereka tidak mungkin mampu bersaing dalam pasaran kerja hari ini yang amat kompetitif. Menyedari kepentingan ini, penerapan kemahiran insaniah melalui Kursus Kokurikulum Berkredit di IPT perlu dijalankan untuk meningkatkan nilai tambah dan kualiti graduan. Langkah ini membantu menyelesaikan isu kebolehpasaran graduan dalam negara dan antarabangsa.

Untuk memenuhi kehendak memperkasakan pembangunan modal insan, graduan perlu menguasai elemen-elemen kemahiran insaniah iaitu berkomunikasi, pemikiran kritis, kerja berpasukan, pembelajaran sepanjang hayat, keusahawanan, etika dan nilai profesional dan kepimpinan. Ciri-ciri ini penting untuk merungkai isu kebolehpasaran graduan dalam negara dan antarabangsa. Keadaan ini juga secara tidak langsung menunjukkan betapa kemahiran insaniah itu sendiri menjadi peranan kritikal ke arah transformasi negara dan masyarakat.

Penerbitan Modul Kejurulatihan Kursus Kokurikulum Berkredit ini adalah diharapkan dapat membantu tenaga pengajar atau jurulatih dalam memvariasikan penyampaian modul dan kemahiran mereka berdasarkan kemahiran insaniah yang pelbagai. Dengan corak kepelbagaian pengajaran dan pembelajaran dalam modul ini, adalah diharapkan modul ini mampu digunakan untuk meningkatkan kemahiran insaniah dalam kalangan graduan-graduan IPT.



## RUJUKAN

- Bresciani, M, J. & Wolf, R. A. (2006). Outcomes-based academic and co-curricular program review; a compilation of institutional good practices. Sterling, VA: Stylus Publishing.
- Davis, R.W. (2002). Inclusion through sports: A guide to enhancing sport experiences. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Frank, I.K. (2006), Exercise physiology: Energy, Nutrition, and human performance exercise physiology, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jamaludin Badusah, Rosna Awang Hashim, Mohd Majid Konting, Turiman Suandi, Maria Salih, & Norhafezah Yusof (2009), Pembangunan pelajar: Memperkasakan kokurikulum Institusi pengajian tinggi. Serdang: Penerbit UPM.
- Lacy, A.C. (2010). Measurement and evaluation in physical education and exercise science (6th Edition). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Lopes, B. & McCormick, L. (2005). *Sports & recreation, mastering mountain bike skills*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Modul kemahiran insaniah (*soft skills*) untuk pengajian tinggi. (2006). Serdang: Penerbit UPM.
- Serguei, S. (2006). Senaman kecergasan fizikal. Kuala Lumpur: First Agency Publishing (M) Sdn Bhd.
- Stevens, D.D. & Levi, A.J. (2004). Introduction to rubrics: An assessment tool to save grading time, convey effective feedback and promote student learning. Sterling VA: Stylus Publishing.
- Zeng, H.Z. (2012). Implementing Mosston's teaching styles in physical skill classes, Germany: LAP Lambert Academic Publishing

