

PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

Penulis:

Suhaizal Hashim¹, Mohd Zulfadli Rozali²

Emel:

suhaizal@uthm.edu.my¹, mzulfadli@uthm.edu.my²

Abstrak: Buku ini terhasil berdasarkan hasrat untuk berkongsi sedikit pengetahuan mengenai pembangunan pemahaman kritis dan praktikal tentang pengurusan dan pembangunan sukan, kejurulatihan, pendidikan jasmani, sosiologi serta psikologi sukan terutamanya dalam bidang pengurusan sukan dan kejurulatihan di Malaysia. Kandungan dalam buku ini memberi peluang untuk membangunkan pemahaman asas tentang pengurusan dan pembangunan sukan., kejurulatihan, pendidikan jasmani, sosiologi dan psikologi sukan. Selain itu, buku ini akan membantu untuk membangunkan pemahaman lanjutan tentang sekurang-kurangnya satu daripada bidang kajian dalam sukan dengan mempertimbangkan sumbangannya kepada masyarakat serta menilai bagaimana aktiviti sukan boleh dipertingkatkan di masa hadapan.

Bidang pengurusan dan kejurulatihan sukan berubah dengan pantas. Badan sukan profesional memerlukan kakitangan pengurusan dan kejurulatihan untuk mempunyai pemahaman yang sangat baik tentang sukan pilihan mereka, serta kemahiran menguruskan perniagaan yang kukuh. Selain itu buku ini dapat membantu menarik minat pembaca untuk bersukan atau melatih sukan serta mereka yang mahukan kerjaya dalam perniagaan dan pantadbiran sukan. Ia terbuka kepada individu dari semua latarbelakang kebolehan dan bukan hanya kepada mereka dalam kategori elit sahaja. Justeru, perkongsian ini amat bermakna bagi membantu setiap individu mencorak masa hadapan masing-masing.

Kata Kunci: Kejurulatihan, pengurusan, jasmani, perniagaan

PENGURUSAN SUKAN **dan Kejurulatihan**

**SUHAIZAL HASHIM
MOHD ZULFADLI ROZALI**



PENGURUSAN SUKAN dan Kejurulatihan

PENGURUSAN SUKAN dan Kejurulatihan

*SUHAIZAL HASHIM
MOHD ZULFADLI ROZALI*


Penerbit
UTHM
2023

© Penerbit UTHM
Cetakan Pertama 2023

Hak cipta terpelihara. Menghasilkan semula mana-mana artikel, ilustrasi dan kandungan buku ini dalam apa jua bentuk elektronik, mekanikal fotokopi, rakaman atau apa-apa bentuk tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada Pejabat Penerbit Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, Batu Pahat, Johor adalah dilarang. Mana-mana rundingan tertakluk kepada pengiraan royalti dan honorarium.

Penulis:
Suhaizal Hashim
Mohd Zulfadli Rozali

Diterbit & dicetak oleh:
Penerbit UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
86400 Parit Raja,
Batu Pahat, Johor
No. Tel: 07-453 8698 / 8529
No. Faks: 07-453 6145

Laman web: <http://penerbit.uthm.edu.my>
E-mel: Pemasaran.uthm@gmail.com
<http://e-bookstore.uthm.edu.my>

Penerbit UTHM adalah anggota
Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia
(MAPIM)



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Perpustakaan Negara Malaysia
Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-7566-16-0

KANDUNGAN

Prakata *xiii*

Pendahuluan *xv*

BAB 1

PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

1.1	Definisi Pengurusan Sukan	1
1.2	Konsep Pendidikan Sukan dan Kejurulatihan	2
1.3	Dasar Sukan Negara	2
1.4	Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	5
1.5	Kemahiran Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	11
1.6	Isu-Isu dalam Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	12
1.7	Kesimpulan	13

BAB 2

PERANCANGAN DAN AMALAN DALAM PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

2.1	Pengenalan	15
2.2	Konsep Asas dalam Sukan dan Kejurulatihan	17
2.3	Falsafah Kejurulatihan	20
2.4	Amalan Pengurusan Sukan	23
2.5	Isu-Isu dalam Perancangan dan Amalan dalam Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	28
2.6	Kesimpulan	36

BAB 3

ASAS REKA BENTUK PROGRAM SUKAN

3.1	Pengenalan	37
3.2	Rekabentuk Program Sukan	40
3.3	Impak Positif Program Sukan	46
3.4	Isu-Isu dalam Asas Reka Bentuk Program Sukan	47
3.5	Kesimpulan	54

BAB 4

PENGAJARAN DAN PERANCANGAN DALAM PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

4.1	Pengenalan	57
4.2	Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	58
4.3	Konsep Asas Pengajaran dalam Pengurusan Sukan	59
4.4	Konsep Asas Pengajaran dalam Kejurulatihan	61
4.5	Konsep Asas Perancangan dalam Pengurusan Sukan Dan Kejurulatihan	62
4.6	Isu-Isu Pengajaran dan Perancangan Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	64
4.7	Kesimpulan	66

BAB 5

ETIKA DI DALAM PENGURUSAN SUKAN

5.1	Pengenalan	69
5.2	Nilai dan Etika	69
5.3	Langkah dalam Proses Membuat Keputusan	71
5.4	Etika dalam Sukan	72
5.5	Isu-Isu dalam Etika Pengurusan Sukan	75
5.6	Kesimpulan	77

BAB 6

PENGURUSAN NUTRISI

6.1	Pengenalan	79
6.2	Prinsip Umum: Matlamat Pemakanan & Strategi Pemakanan	81
6.3	Imbangan Tenaga, Jisim Badan & Komposisi Badan	84
6.4	Protein dalam Latihan	86
6.5	Karbohidrat untuk Latihan	87
6.6	Hidrasi	88
6.7	Vitamin, Mineral dan Anti-Oksidan untuk Keperluan Latihan & Kekal Sihat	89
6.8	Cara Pengambilan Pemakanan	90
6.9	Pengurusan Makanan dalam Bersukan	93
6.10	Metabolisma Badan	94
6.11	Isu-Isu dalam Pengurusan Nutrisi	96
6.12	Kesimpulan	98

BAB 7

ASAS-ASAS PENYEDIAAN MENTAL

7.1	Pengenalan	101
7.2	Kepentingan dalam Asas-Asas Penyediaan Mental	102
7.3	Perancangan untuk Persediaan Mental	115
7.4	Isu–Isu Berkaitan Asas-Asas Penyediaan Mental	116
7.5	Kesimpulan	120

BAB 8

PENGURUSAN RISIKO

8.1	Pengenalan	123
8.2	Mengenalpasti Risiko	123
8.3	Penilaian Risiko	125
8.4	Mengawal dan Menghindari Risiko	125
8.5	Rangka Kerja Pengurusan Risiko	128
8.6	Isu-isu dalam Pengurusan Risiko	129
8.7	Kesimpulan	131
	<i>Bibliografi</i>	<i>133</i>
	<i>Biodata Pengarang</i>	<i>137</i>
	<i>Indeks</i>	<i>139</i>

SENARAI RAJAH

Rajah 2.1:	Kemahiran Asas Kejurulatihan	21
Rajah 3.1:	Langkah Reka Bentuk Program Sukan	40
Rajah 3.2:	Perkiraan Pertandingan Kalah Mati	42
Rajah 3.3:	Perkiraan Pertandingan Liga	42
Rajah 3.4:	Dapatan Kajian Program Sukan Musim Panas	50
Rajah 5.1:	Carta Proses Membuat Keputusan	74
Rajah 6.1:	Piramid Makanan Seimbang	92
Rajah 7.1:	Prinsip Penetapan Matlamat	106
Rajah 7.2:	Elemen Perancangan dalam Penyediaan Mental	106
Rajah 8.1:	Langkah Mengenalpasti Risiko	124
Rajah 8.2:	Contoh Borang HIRARC	127

SENARAI JADUAL

Jadual 1.1:	Skop Tugas, Jenis dan Tahap Perancangan dan Proses Perancangan	7
Jadual 1.2:	Definisi, Skop Tugas dan Proses Perancangan	8
Jadual 1.3:	Skop Tugas, Tahap Kawalan, Kaedah Pengawalan dan Proses Pengawalan	9
Jadual 1.4:	Skop Tugas, Peranan Pemimpin dan Gaya Kepimpinan	10
Jadual 2.1:	Ciri-ciri Kejurulatihan bagi Skala Kepimpinan Dalam Sukan	29
Jadual 2.2:	Isu-Isu dalam Perancangan dan Amalan Dalam Pengurusan Sukan dan Kejurulatihan	33
Jadual 3.1:	Dapatan Kajian Elemen Kemahiran, Komitmen, Kefahaman dan Kemudahan Sukan	48
Jadual 3.2:	Dapatan Kajian Elemen Kemahiran, Komitmen, Kefahaman dan Kemudahan Berdasarkan Jantina Guru	49
Jadual 3.3:	Dapatan Kajian Korelasi Antara Pengurusan Program Latihan Jurulatih dengan Kepuasan Atlet	52
Jadual 6.1:	Nilai kalori dalam Nutrisi Utama	95
Jadual 6.2:	Rumusan Pengiraan Keperluan Kalori dalam Sehari	95
Jadual 8.1:	Jenis-jenis Risiko	124
Jadual 8.2:	Cara Mengawal Faktor yang Menyumbang Kepada Risiko	126

PRAKATA

Permintaan untuk pakar dalam pengurusan sukan adalah tinggi bukan sahaja di arena tempatan tetapi juga di peringkat antarabangsa. Industri sukan yang semakin berkembang memerlukan sejumlah besar pakar dalam pengurusan sukan dan kejurulatihan. Sukan secara amnya melibatkan sejumlah besar atlet di seluruh dunia, dimainkan atau ditonton oleh majoriti penduduk dunia dan, di peringkat elit atau profesional, telah beralih daripada hobi amatur kepada industri yang penting. Pertumbuhan dan profesionalisasi sukan telah mendorong perubahan dalam penggunaan, pengeluaran dan pengurusan acara dan organisasi sukan di semua peringkat sukan. Menguruskan organisasi sukan pada permulaan abad ke-21 juga melibatkan penggunaan teknik dan strategi yang berkesan.

Oleh itu, buku ini terhasil berdasarkan hasrat untuk berkongsi sedikit pengetahuan mengenai pembangunan pemahaman kritis dan praktikal tentang pengurusan dan pembangunan sukan, kejurulatihan, pendidikan jasmani, sosiologi serta psikologi sukan terutamanya dalam bidang pengurusan sukan dan kejurulatihan di Malaysia. Kandungan dalam buku ini memberi peluang untuk membangunkan pemahaman asas tentang pengurusan dan pembangunan sukan, kejurulatihan, pendidikan jasmani, sosiologi dan psikologi sukan. Selain itu, buku ini akan membantu untuk membangunkan pemahaman lanjutan tentang sekurang-kurangnya satu daripada bidang kajian dalam sukan dengan mempertimbangkan sumbangannya kepada masyarakat serta menilai bagaimana aktiviti sukan boleh dipertingkatkan di masa hadapan.

Bidang pengurusan dan kejurulatihan sukan berubah dengan pantas. Badan sukan profesional memerlukan kakitangan pengurusan dan kejurulatihan untuk mempunyai pemahaman yang sangat baik tentang sukan pilihan mereka, serta kemahiran menguruskan perniagaan yang kukuh. Selain itu, buku ini dapat membantu menarik minat pembaca untuk bersukan atau melatih sukan serta mereka yang mahukan kerjaya dalam perniagaan dan pentadbiran sukan. Ia terbuka kepada individu

dari semua latar belakang kebolehan dan bukan hanya kepada mereka dalam kategori elit sahaja. Justeru, perkongsian ini amat bermakna bagi membantu setiap individu mencorak masa hadapan masing-masing.

Bahan dalam penulisan buku ini adalah dikumpulkan daripada pelbagai sumber termasuk pengalaman penulis sendiri, buku-buku rujukan terkini, artikel dan laman web yang berkaitan tidak lupa juga idea dan pengalaman daripada pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Pendidikan Teknikal dan Vokasional iaitu Alif Hamizan, Amirah, Arabiah, Mohd Sufi Syahmi, Mohsin, Muhaini Nadzirah, Muhammad Syarif, Nor Aireen Syafira, Nur Alyiani, Nur Azlefa, Nur Farhanah, Nur Hafizah, Nur Syahirah, Nurul Ainaa, Shahifarhan, Siti Nabila, Siti Nurmariam, Teo Yang Kiat dan Wan Mohd Fairuz.

Buku ini adalah berdasarkan persepsi dan pandangan peribadi penulis mengenai pengurusan sukan dan kejurulatihan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman sendiri. Oleh yang demikian buku ini amat sesuai dijadikan rujukan oleh golongan para atlet, golongan pendidik di sekolah untuk meneroka pengalaman baru dalam melancarkan proses pengurusan sukan dan kejurulatihan di institusi masing-masing.

PENULIS

SUHAIZAL HASHIM

MOHD ZULFADLI ROZALI

PENDAHULUAN

Penulis ingin memanjatkan kesyukuran yang tidak terhingga kepada Yang Maha Pencipta kerana dengan limpah dan kurnia-Nya buku ini dapat disiapkan dan diterbitkan untuk pembaca khususnya golongan pendidik dan individu yang berminat dalam bidang sukan dan kejurulatihan. Hasil inisiatif penulis mengumpulkan bahan untuk dikongsi agar dapat membantu mereka untuk mendalami dan mengetahui kepelbagaian pendekatan pembelajaran baru dalam bidang pengurusan sukan dan kejurulatihan untuk memberi peluang kepada bakal jurulatih dan jurulatih berpengalaman dari setiap badan sukan untuk menyampaikan kursus dalam bentuk modul pembangunan pemain dan pendidikan kejurulatihan.

Pengembangan umum industri sukan global dan pengkomersilan acara dan pertandingan sukan, digabungkan dengan pengenalan kakitangan bergaji ke dalam struktur tadbir urus sukarela dan peningkatan bilangan individu mencari rezeki menguruskan organisasi sukan atau kerjaya sebagai atlet, telah memaksa organisasi sukan dan pengurus untuk menjadi lebih profesional. Ini dicerminkan dalam peningkatan bilangan kursus pengurusan sukan universiti, keperluan untuk memiliki kemahiran perniagaan serta pengetahuan atau pengalaman khusus industri untuk berjaya dalam pengurusan sukan, pertumbuhan persatuan profesional dan akademik yang menumpukan kepada pengurusan sukan dan kepelbagaian profesional dan pakar yang mesti ditangani oleh pengurus sukan dalam perjalanan kerjaya mereka.

Buku ini disusun dalam beberapa bab meliputi pengetahuan, kemahiran dan nilai yang relevan dengan keperluan semasa bagi menghadapi cabaran bidang sukan dan kejurulatihan pada abad ke-21. Minat setiap individu terhadap pengurusan sukan dan kejurulatihan perlu dipupuk kembali agar kualiti pengurusan sukan dan kejurulatihan di Malaysia dapat ditingkatkan melalui penghasilan atlet dan graduan bidang sukan yang berkualiti.

Pelbagai kemudahan pembelajaran juga telah dinaik taraf agar pelajar sama ada di bandar mahupun luar bandar dapat meningkatkan minat mereka terhadap pembelajaran pengurusan sukan melalui aktiviti amali secara *hands on*. Akhir sekali, sebarang kekeliruan dan salah faham sekiranya buku ini dijadikan rujukan adalah atas tanggungjawab pembaca sendiri memandangkan penulisan ini adalah perkongsian pengetahuan daripada persepsi penulis sendiri.

PENULIS
SUHAIZAL HASHIM
MOHD ZULFADLI ROZALI

BAB 1

PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

Secara umumnya pengurusan boleh didefinisikan sebagai satu aktiviti yang melibatkan pengarah, pengawalan, pengelolaan dan penyelenggaraan. Sukan pula ditakrifkan sebagai aktiviti fizikal manusia yang melibatkan pertandingan dan terikat kepada undang-undang dan peraturan yang telah ditetapkan. Sebaliknya, kejurulatihan merujuk kepada proses yang terancang untuk membantu individu atau kumpulan atlet mempelajari sesuatu kemahiran bagi mencapai matlamat mereka. Maka, pengurusan sukan dan kejurulatihan dapat ditakrifkan sebagai satu proses merancang, mengelolakan, mengarah dan mengawal aktiviti sukan dalam melatih individu tentang sesuatu kemahiran bagi mencapai matlamat.

1.1 DEFINISI PENGURUSAN SUKAN

Pengurusan berdefiniskan kepada perihal mengurus sesuatu iaitu dalam hal kerja, mengurus syarikat, badan perniagaan contohnya dalam bidang pentadbiran atau pertubuhan dengan merujuk Kamus Dewan Edisi Keempat. Walau bagaimanapun, pengurusan juga boleh digunapakai dan dirujuk sebagai suatu proses dalam sesebuah pertubuhan untuk mencapai matlamat dan tujuan yang ditetapkan. Selain itu, pengurusan sukan juga boleh diertikan sebagai gabungan kemahiran yang berkaitan dengan perancangan, pengawalan, pengelolaan, kepimpinan, pengarah, pengurusan bajet serta penilaian dalam sesebuah jabatan atau organisasi bagi perkhidmatan atau produk yang berkaitan dengan sukan. Terdapat dua bentuk istilah dalam pengurusan sukan iaitu;

- i) Pengurusan sukan merupakan satu bidang kerjaya yang profesional.
- ii) Pengurusan sukan adalah satu program atau bidang yang wajib disertai oleh setiap individu yang berkaitan persediaan akademik

BAB 2

PERANCANGAN DAN AMALAN DALAM PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

2.1 PENGENALAN

Sukan mempunyai pelbagai jenis definisi dan maksud. Sukan juga merujuk kepada sejenis kegiatan, di mana manusia berjuang dengan diri sendiri, manusia lain dan halangan semula jadi. Sukan juga boleh didefinisikan sebagai satu institusi sosial yang dipenuhi dengan permainan pendidikan yang bertujuan untuk perkembangan fizikal dan rohani. Kesukanan telah menjadi sejenis pendidikan di mana ia adalah sesuai bagi semua kumpulan umur. Sukan dilihat sebagai sejenis hobi yang aktif dan melibatkan pelbagai peringkat masyarakat di bawah peraturan yang dipersetujui dalam persaingan yang kompetitif.

Aspek kesukanan terdiri daripada tiga komponen yang berbeza. Komponen yang pertama ialah sektor awam di mana ia merangkumi kerajaan persekutuan, kerajaan negeri, jabatan daerah dan agensi untuk membangunkan polisi kesukanan, membekalkan kewangan serta menyokong pembangunan atlet elit. Komponen yang kedua ialah sektor sukarela atau organisasi bukan untung yang terdiri daripada kelab-kelab peringkat komuniti mahupun antarabangsa yang menganjurkan pertandingan dan acara kejuaraan. Komponen yang ketiga ialah organisasi kesukanan yang profesional dan berjenis komersial di mana mereka mempunyai pasukan tersendiri serta mempunyai organisasi bersekutu seperti pembekal pakaian dan peralatan, syarikat media, stadium, pengendali acara dan lain-lain. Ketiga-tiga komponen ini tidak beroperasi dan berfungsi secara berasingan, manakala selalunya bertindih antara satu sama lain.

Sukan juga dapat memberikan pelbagai kebaikan kepada orang ramai tidak kira dalam aspek psikologi atau aspek fisiologi melalui penglibatan. Sememangnya terdapat pelbagai bukti menunjukkan bahawa kesihatan tubuh badan dapat ditambahbaik melalui penglibatan diri

BAB 3

ASAS REKA BENTUK PROGRAM SUKAN

3.1 PENGENALAN

Asas reka bentuk program sukan adalah suatu aktiviti sukan yang dirancang dengan baik sebelum dilaksanakan oleh pihak penganjur. Program sukan bertujuan untuk menyemai semangat kesukanan dalam kalangan masyarakat di samping untuk memupuk pembangunan atlet dan juga pembangunan sukan sama ada di peringkat sekolah, daerah, negeri, kebangsaan dan juga antarabangsa.

Berpandukan dasar sukan negara, sukan merupakan satu aktiviti yang menyumbang kepada galakan pertandingan yang sihat, bermanfaat dan muhibah serta pembinaan kualiti moral dan fizikal yang tinggi. Selain itu, sukan dapat menggalakkan pemupukan bangsa yang bersatu padu di samping dapat menggalakkan pemupukan semangat setia dan cinta akan negara. Sebagai contoh, seseorang atlet itu dikatakan telah mempunyai kualiti moral dan fizikal yang tinggi apabila mereka dapat menerima apa jua keputusan pertandingan yang diumumkan dan tidak menunjukkan sebarang protes atau demonstrasi tanda tidak puas hati. Di samping itu, bangsa yang bersatu padu tetap akan terus memberi sokongan kepada para atlet dari saat pertama perlawanan dimulakan sehingga saat akhir perlawanan ditamatkan walaupun atlet tersebut tidak dapat untuk memberi kemenangan kepada negara. Namun bangsa yang bersatu padu dan cinta akan negara tetap akan setia memberi sokongan kepada atlet dan pemain dan juga menerima apa jua keputusan pertandingan.

Sukan terbahagi kepada dua kategori iaitu sukan prestasi tinggi dan sukan untuk semua. Sukan prestasi tinggi pula merujuk kepada aktiviti sukan yang diuruskan dengan tujuan untuk menggalakkan penyertaan yang lebih luas dan bukan untuk pertandingan semata-mata seperti sukan hoki, sukan ragbi, sukan badminton dan sebagainya. Sukan untuk semua pula merujuk kepada sukan pertandingan yang diuruskan

BAB 4

PENGAJARAN DAN PERANCANGAN DALAM PENGURUSAN SUKAN DAN KEJURULATIHAN

4.1 PENGENALAN

Pengurusan didefinisikan menurut kamus dewan ialah pengarah, pengawalan, pengelolaan dan penyelenggaraan. Pengurusan merupakan suatu proses yang melibatkan dan bekerjasama dengan orang lain dengan menggunakan secara optimum sumber yang terdapat dalam persekitaran yang berubah-ubah. Seterusnya, pengurusan ialah suatu proses yang menggunakan peralatan dan sumber untuk sesuatu objektif yang ditetapkan dan perlu dicapai. Seterusnya, definisi pengurusan sukan terbahagi kepada dua bentuk iaitu pengurusan sukan adalah satu bidang yang mewujudkan pelbagai pekerjaan dalam pengurusan yang berkaitan dengan sukan. Selain itu, pengurusan sukan merupakan satu program akademik, profesional yang ditawarkan di institusi pengajian tinggi sebagai bidang wajib. Selain itu, pengurusan sukan bermaksud gabungan pelbagai kemahiran yang berkaitan dengan pentadbiran, perancangan, pengelolaan, pengarah, pengawalan, pengurusan kewangan, kepimpinan dan penilaian dalam sukan.

Dari segi psikologi telah menyatakan bahawa sukan merupakan sesuatu aktiviti yang menyeronokkan dan boleh menjadikan sebagai kerjaya yang profesional untuk individu dewasa yang melibatkan keupayaan fizikal dan mental. Ia akan menjadikan kebanggaan kepada individu yang menceburi di dalam bidang sukan. Malah pendekatan dari segi etika dalam sukan telah menjadikan masyarakat untuk bebas bersosial dan berinteraksi antara satu sama lain. Dengan bersukan dapat mengeratkan hubungan sosial antara individu dan dapat mencegah daripada melakukan gejala-gejala yang kurang sihat dan membina masyarakat yang cergas dan sihat.

BAB 5

ETIKA DI DALAM PENGURUSAN

5.1 PENGENALAN

Pengurusan kokurikulum merupakan sebahagian daripada silibus pengajaran dan pembelajaran (PdP) di sekolah. Aktiviti kokurikulum ini telah di atur oleh pihak sekolah. Aktiviti kokurikulum ini kebanyakan berlangsung di luar bilik darjah. Aktiviti tersebut boleh berlaku di dalam kelas, namun bergantung kepada kesesuaian aktiviti tersebut. Peranan kokurikulum sebagai salah satu agen pembangunan modal insan secara holistik memerlukan keseimbangan antara akademik dan sahsiah. Selain itu, ia dapat memupuk kesan positif. Sebagai contoh, semangat kerjasama, berdisiplin, tolong menolong dan sekaligus mempengaruhi perkembangan jasmani, emosi, rohani dan intelektual seiring dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Etika adalah disiplin ilmu untuk menentukan baik dan buruk sesuatu perkara manakala nilai adalah asas untuk mengukur sesuatu perkara.

5.2 NILAI DAN ETIKA

Etika atau dikenali sebagai falsafah moral oleh Barat adalah satu disiplin ilmu atau sains khusus yang membicarakan baik dan buruk, menerangkan apa yang seharusnya dilakukan oleh manusia dan menyatakan tujuan di dalam perbuatan mereka. Ahli falsafah semasa membahagikan etika kepada tiga cabang asas iaitu metaetika, etika normatif dan etika gunaan. Metaetika membincangkan tentang dari mana sumber prinsip-prinsip etika tercipta. Etika normatif pula merujuk kepada persoalan-persoalan yang berkaitan dengan perbuatan yang praktikal yang akhirnya sampai kepada standard moral yang menentukan sesuatu perlakuan itu baik atau buruk. Etika gunaan pula merujuk kepada sesuatu keadaan atau perbuatan yang tertentu yang dilakukan pada waktu dan tempat tertentu, adakalanya menimbulkan kontroversi seperti menggugurkan kandungan, homoseksualiti, hak asasi, penggunaan senjata pemusnah dan sebagainya.

BAB 6

PENGURUSAN NUTRISI

6.1 PENGENALAN

Setiap individu mempunyai perkembangan fizikal yang berbeza di mana mereka mempunyai keperluan yang berlainan untuk tenaga dan nutrien bergantung kepada saiz tubuh badan, beban aktiviti dan jenis latihan yang dijalani. Selain itu, mereka juga mempunyai ciri-ciri fisiologi dan biokimia individu yang membentuk keperluan nutrien mereka. Oleh itu, setiap individu harus mengenal pasti matlamat pemakanan utama, dari segi keperluan untuk tenaga, protein, karbohidrat, lemak dan semua vitamin dan mineral yang penting untuk kesihatan dan prestasi masing-masing.

Pemahaman terhadap teknik dalam mengamalkan makanan sihat sebelum, selepas dan semasa aktiviti adalah penting bagi seseorang individu. Setiap individu mampu meningkatkan prestasi ketahanan, intensiti senaman dan pemulihan daripada senaman. Diet latihan yang bagus perlu dilakukan dengan cara betul dan diimbangi bagi mengekalkan tahap kesihatan, memastikan bentuk badan yang sesuai, membekalkan tenaga secukupnya untuk sesi latihan atau aktiviti, menemukan semua keperluan tubuh seperti protein, vitamin, mineral dan termasuk semua keperluan yang diperlukan untuk melakukan aktiviti berintensiti tinggi.

Sebagai seorang atlet pula, mereka lebih cenderung untuk membuat pilihan makanan yang berbeza berdasarkan kepada sebahagian isu-isu budaya dan gaya hidup berbanding kepada pilihan peribadi. Apabila matlamat pemakanan dikenal pasti, setiap atlet perlu membuat strategi pemakanan untuk memastikan bahawa makanan yang sesuai diambil dalam jumlah yang sesuai serta pada masa yang tepat untuk memenuhi matlamat tersebut.

Walaupun prinsip umum adalah mudah, dan perincian mungkin lebih kompleks, atlet ini akan mencari bantuan profesional untuk memastikan kesihatan dan prestasi mereka tidak terjejas kerana

BAB 7

ASAS-ASAS PERSEDIAAN MENTAL

7.1 PENGENALAN

Kecemerlangan dan peningkatan prestasi sukan banyak bergantung kepada faktor –faktor mental seiring dengan kemahiran fizikal teknikal dan taktikal. Setiap sesuatu yang bermain dalam fikiran individu boleh memberi impak kepada prestasi dan pencapaian atlet tersebut. Oleh yang demikian, kekuatan mental atlet serta jurulatih dapat ditingkatkan melalui gabungan dan kerjasama antara ahli psikologi menjelang atau semasa beraksi melalui sesi latihan sebelum atau selepas pertandingan. Persediaan mental yang baik adalah merupakan aspek yang penting dalam pengurusan sukan dan kejurulatihan.

Oleh yang demikian, sewaktu penstrukturan aktiviti atau latihan pelajar. Persediaan mental yang kuat kepada para atlet perlu ditekankan agar prestasi atlet adalah seiring dengan kejayaan atlet. Sering kali pencapaian mental dianggap sebagai perkara remeh dalam dunia pengurusan sukan dan kejurulatihan. Sering kali kekalahan seseorang atlet adalah disebabkan kurangnya latihan yang efektif tetapi mereka tidak melihat dari sudut emosi dan mental atlet tersebut. Adakah atlet tersebut mempunyai persediaan mental yang cukup? Oleh yang demikian kerja kursus ini mengkaji mengenai kajian-kajian terdahulu mengenai kekuatan mental atlet serta asas-asas persediaan mental.

Kelahiran seorang atlet yang memperolehi kejayaannya adalah bergantung kepada kebolehan jurulatih yang mengendalikannya melalui sesuatu sesi latihan yang diberikan dengan berkesan. Jika pun, kejayaan atlet bergantung kepada pelbagai faktor seperti sering kali dikaitkan dengan tahap dan orientasi motivasi atlet, tahap keyakinan diri atlet serta tahap kebimbangan atlet sebelum dan semasa pertandingan berlangsung, namun begitu kewibawaan jurulatih memainkan peranan yang sangat penting. Sikap jurulatih yang berkepimpinan autokratik amatlah tidak digemari, namun kepimpinan jurulatih yang bercorak latihan dan arahan adalah paling dominan atau disukai oleh para atlet.

BAB 8

PENGURUSAN RISIKO

8.1 PENGENALAN

Risiko adalah peluang sesuatu berlaku yang akan memberi kesan kepada objektif sesuatu organisasi dan program. Risiko dapat diukur dari segi kebarangkalian untuk risiko berlaku dan kesan terhadap individu, organisasi, dan komuniti apabila berlaku kemalangan. Pengurusan risiko merangkumi budaya, proses dan struktur yang ditujukan ke arah yang berkesan pengurusan peluang yang berpotensi dan kesan buruk. Perancangan pengurusan risiko termasuk aplikasi dasar pengurusan sistematik, prosedur, dan kerja-kerja mewujudkan konteks, mengenal pasti, menilai, menguruskan, memantau dan komunikasi risiko. Secara umumnya, pengurusan risiko bermaksud pendekatan terhadap langkah-langkah untuk mencegah perkara-perkara buruk daripada berlaku, atau perancangan awal. Mewujudkan suasana yang lebih baik dan meminimumkan perkara buruk itu berlaku. Pendekatan yang lebih moden, dan sudah pasti yang lebih praktikal, adalah untuk memikirkan risiko sebagai perkara yang berpotensi memberi kesan buruk tetapi juga sebagai peluang.

8.2 MENGENAL PASTI RISIKO

Terdapat beberapa langkah pengurusan risiko dan sukan dan kejurulatihan yang perlu diambil ketika menjalankan aktiviti sukan. Langkah pertama adalah mengenal pasti risiko. Terdapat 8 langkah untuk mengenali risiko yang perlu dilakukan seperti yang ditunjukkan dalam rajah 9. Sebelum aktiviti sukan dijalankan, perancangan terhadap aktiviti sukan perlu dilakukan. Kemudian, penelitian terhadap potensi bahaya untuk berlaku perlu diteliti dan dikategorikan mengikut jenis risiko. Risiko terbahagi kepada 4 kategori seperti yang disenaraikan dalam Jadual 12.

BIBLIOGRAFI

- Adams, W. M., Casa, D. J., & Drezner, J. A. (2016). Sport safety policy changes: saving lives and protecting athletes. *Journal of athletic training*, 51(4), 358-360.
- Ahmad, M. F., Muhammad, T. A., Surat, S., Hassim, J. Z., Lamat, S. A. (2016). *Journal of Sport Science and Physical Education*. Implementation of 1 student 1 sport policy among secondary school teachers in Kluang, Johor. 24-43
- Alahmed, M., Yusof, A., Shah, P. *Journal of Physical Education and Sport*. (2016). Attitude, sport participation and academic performance of undergraduate student-athletes in Saudi Arabia. Vol 16. 1000-1005.
- Astley, S., & Finglas, P. (2016). *Nutrition and Health. Reference Module in Food Science*. doi: 10.1016/b978-0-08-100596-5.03425-9
- Cormier, M. L., & Zizzi, S. J. (2015). Athletic Trainers' skills in identifying and managing athletes experiencing psychological distress. *Journal of Athletic Training*, 50(12). 1267-1276.
- D. Fellman and, S. S. (2017). Prevalence and Risk Factors for Voice Problems Among. *Journal of Voice*, 31(1), 121-e9.
- Deraman, H. H., Daud, M. A. K. M., & Samad, R. S. A. (2017). Pelaksanaan Pengurusan Pasukan Bola Sepak Untuk Program Sukan Prestasi Tinggi Sekolah Malaysia. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 5(2), 55-65.
- Din, A., Abd Rashid, S., & Awang, M. I. (2015). Aspek pengurusan program latihan dan kesannya terhadap kepuasan atlet sekolah sukan. *International Journal of Management Studies*, 22(1), 73-95.

- Filippo, C. D., & Tuohy, K. M. (2015). A Nutritional Anthropology of the Human Gut Microbiota. *Diet-Microbe Interactions in the Gut*, 17–26. doi: 10.1016/b978-0-12-407825-3.00002-2
- Ghazanfar, S. (2015). Manfaat Aktiviti Kokurikulum: Kajian Di Pertanian Pmas Arid Universiti, Rawalpindi. *Explorer Islamabad: Jurnal Sains Sosial*, 1 (12), 478-483.
- Graf, D., Cagno, R. D., Fåk, F., Flint, H. J., Nyman, M., Saarela, M., & Watzl, B. (2015). Contribution of diet to the composition of the human gut microbiota. *Microbial Ecology in Health & Disease*, 26(0). doi: 10.3402/mehd.v26.26164
- Greco, N. (2016). Major Sport Event Operational Planning Issues and Strategies: A Multi-Case Delphi Study.
- Guard, U. C. (2017). Recreational boating statistics. US Department of Homeland Security: Washington, DC, USA.
- Hanu, E., Teodorescu, S., & Ene-Voiculescu, C. (2015). Ethics And Professionalism In Sports Management Activities.
- Hooper, A. D., Cooper, J. M., Schneider, J., & Kairuz, T. (2019). Current and potential roles in sports pharmacy: A systematic review. *Pharmacy*, 7(1), 29.
- Jaffry Zakaria, M. T. H., & Salamuddin, N. (2015). Peranan amalan pengurusan risiko terhadap perkembangan aktiviti sukan dan rekreasi dalam meningkatkan kesejahteraan hidup masyarakat. In *ASEAN Comparative Education Research Network Conference* (pp. 7-8).
- Jaffry Zakaria, M. T. H., & Salamuddin, N. (2015). Peranan amalan pengurusan risiko terhadap perkembangan aktiviti sukan dan rekreasi dalam meningkatkan kesejahteraan hidup masyarakat. In *ASEAN Comparative Education Research Network Conference* (pp. 7-8).
- Karim, Z. A., Mazlan, A. N., Zakaria, J., Yasim, M. M., & Hassan, S. (2019). The mental toughness of State and University football players in Malaysia. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 8(3). 817-820.

- Khalid, N. H. M., Rasyid, N. M., & Razak, N. A. (2019). Pembinaan modul latihan mindfulness acceptance commitment-physical (MAC-P) untuk daya tahan aerobik. *Malaysian Journal of Movement, Health and Exercise*, 8(1), 67.
- Lamat, S. A., Muhammad, T. A., Surat, S., & Ahmad, M. F. (2016). Coaching style and mental toughness among UiTM's football players. *Journal of Sports Science and Physical Education*. 22-34.
- Lanham-New, S. A., Hill, T. R., Gallagher, A. M., & Vorster, H. H. (Eds.). (2019). *Introduction to human nutrition*. John Wiley & Sons.
- Mohamad Nizam Nazarudin, C. S. (2017). Tingkah Laku Jurulatih, Kepuasan dan Motivasi: Persektif Atlet Sekolah. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial (JPsiKS)*, Vol. 1, 30-41.
- Mohamed, N. A. S., & Baba, S. (2017). Proses Pelaksanaan Pengurusan Kokurikulum Yang Diamalkan Oleh Kumpulan Pengurusan Kokurikulum Di Sekolah Menengah Harian. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 3(3), 17-43.
- Murphy, W. F. (2019). Investigating the incidence of sexual assault in martial arts coaching using media reports. *Digital Investigation*, 30, 90-93.
- Nazarudin, M. N., Le, C. S., Noordin, Z., Abdullah, M. F., & Yusof, M. K. M. (2017). Tingkah laku jurulatih, kepuasan dan motivasi: Perspektif atlet sekolah. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial*, 1. 30-41.
- Noni, M. (2018). Keberkesanan program latihan imageri terhadap tahap keseimbangan dan prestasi atlet memamah/Noni Maki (Doctoral dissertation, University of Malaya).
- Omondi-Ochieng, P. (2019). Asia Cup: a resource-based view of football talent. *Business & Social Sciences Journal*, 4(1), 61-81.

- Vargas-Mendoza, N., Fregoso-Aguilar, T., Madrigal-Santillán, E., Morales-González, Á. & Morales-González, J. A. (2018). Ethical concerns in sport: When the will to win exceed the spirit of sport. *Behavioral Sciences*, 8(9). <https://doi.org/10.3390/bs8090078>
- Xiong, N. Q., Xian, C. Y., Karppaya, H., & Jin, C. W. (2017). Rapid Weight Loss Practices among Elite Combat Sports Athletes in Malaysia, *10(23)*, 199–209
- Yin, J., & Wang, X. Q. (2019). Study on safety mode of dragon boat sports physical fitness training based on machine learning. *Safety Science*, 120, 1-5.
- Yvette P. Lopez, S. D. (2019). The effect of abusive leadership by coaches on Division I student-athlete's performance: The moderating role of core Self-valuation. Elsevier, 1-12.

BIODATA PENGARANG



SUHAIZAL BIN HASHIM ialah pensyarah bidang Teknologi Pendidikan di Jabatan Ikhtisas Pendidikan dan Siswazah, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, UTHM. Beliau berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Sains dan Komputer serta Pendidikan (Matematik), Ijazah Sarjana dalam bidang Teknologi Pendidikan di samping memiliki Ijazah Kedoktoran juga dalam bidang Teknologi Pendidikan. Bidang pengkhususannya ialah dalam Teknologi Pendidikan dan juga Matematik. Beliau mempunyai sembilan tahun pengalaman mengajar di Sekolah Menengah Kebangsaan dan terlibat secara aktif melalui penyelidikan dalam bidang TVET, STEM dan teknologi pendidikan di pelbagai peringkat selama 5 tahun. Selain itu, beliau juga aktif menulis artikel berkaitan Pembelajaran Kolaboratif Berbantuan Komputer (CSCL), Sains, Teknologi, Kejuruteraan dan Matematik (STEM), Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional (TVET) dan Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS) dalam konteks sekolah menengah di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia.



MOHD ZULFADLI BIN ROZALI merupakan pensyarah bidang Teknologi Pengeluaran dan Operasi di Jabatan Ikhtisas Pendidikan, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), UTHM. Beliau telah menamatkan pengajian di peringkat Sarjana Muda Pengurusan Teknologi (Pengeluaran & Operasi), Sarjana Pendidikan Teknikal & Vokasional dan Ijazah Kedoktoran Pendidikan. Bidang pengkhususan beliau adalah Teknologi Pengeluaran dan Operasi dan Pendidikan Sukan. Selain itu, beliau juga mempunyai pengetahuan dalam bidang sukan kerana memiliki Sijil Sains Sukan Tahap 1 & 2, Sijil Pemakanan Sukan dan Sijil Communication Towards Professionalism in Sports. Selain itu juga, beliau aktif menerbitkan artikel berkaitan pendidikan sukan serta literasi sukan.

INDEKS

A

asas persediaan mental 101

E

etika 57, 69, 70, 71, 72, 74, 75,
96

K

kejurulatihan 1, 2, 6, 7, 11, 12,
14, 17, 20, 28, 29, 30,
31, 32, 33, 34, 58, 61,
62, 64, 66, 96, 101, 106,
118, 120, 123, 129

P

pengurusan nutrisi 96, 98
pengurusan risiko 125, 127,
128, 129, 130, 131
pengurusan sukan 1, 7, 12, 14,
28, 36, 53, 57, 58, 59,
60, 62, 63, 64, 66, 67,
101, 102, 106
proses pengajaran dan perancan-
gan 66, 67

R

reka bentuk program sukan 38,
39, 54