



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**SUKATAN PELAJARAN  
RENDAH DAN MENENGAH**

---

**PENDIDIKAN JASMANI**

---

**1999**

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
KUALA LUMPUR  
1999

---

Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

**SUKATAN PELAJARAN  
RENDAH DAN MENENGAH**

---

**PENDIDIKAN JASMANI**

---

**1999**

PUSAT PERKEMBANGAN KURIKULUM  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA  
KUALA LUMPUR  
1999

---

## Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani

---

Diusahakan oleh  
Pusat Perkembangan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia

Cetakan Pertama 1999  
© Kementerian Pendidikan Malaysia 1999

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Pengarah, Pusat Perkembangan Kurikulum, Pesiaran Duta, 50604 Kuala Lumpur, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Malaysia. Pusat Perkembangan Kurikulum

Pendidikan jasmani : sukatan pelajaran rendah dan menengah /  
Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan  
Malaysia

ISBN 983-9229-80-X

1. Physical education and training-Malaysia-Outlines, syllabi,  
etc. 2. Physical education and training-Malaysia-Study and  
teaching (Primary). 3. Physical education and training-Study  
and teaching ( Secondary). I. Judul  
372.860202

Dicetak oleh  
Nohaz Cetak Sdn. Bhd.  
Lot. 82, Kawasan Perindustrian Kecil Sg. Bakau,  
48000 Rawang,  
Selangor Darul Ehsan

---

**KATA PENGANTAR**

Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) dan Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM) mendukung cita-cita murni dan unggul Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Penggubalan kurikulum berhasrat untuk melahirkan murid yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Pendidikan Jasmani membantu murid menjadi cergas, aktif dan berpengetahuan melalui pemupukan kemahiran, nilai dan amalan kecergasan.

Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani memberi panduan tentang skop dan kandungan mata pelajaran ini bagi membantu guru merancang pengajaran dan pembelajaran.

Dalam usaha menyempurnakan sukatan pelajaran ini, banyak pihak telah terlibat terutamanya guru, pensyarah maktab dan universiti serta pegawai Kementerian Pendidikan dan Kementerian Kesihatan. Kepada semua pihak yang telah memberi sumbangan sehingga bahan ini terhasil, Kementerian Pendidikan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih.



**DATUK DR. ABDUL SHUKOR BIN ABDULLAH**  
Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia  
Kementerian Pendidikan Malaysia

**FALSAFAH PENDIDIKAN KEBANGSAAN**

Pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bertujuan untuk melahirkan warganegara Malaysia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberikan sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran keluarga, masyarakat dan negara.

### **PENGENALAN**

Kurikulum Pendidikan Jasmani digubal untuk memenuhi keperluan pertumbuhan dan perkembangan individu bagi membentuk masyarakat yang cergas, sejahtera dan produktif. Kurikulum ini dibahagikan kepada tiga tunjang pembelajaran iaitu Kecergasan, Kemahiran dan Kesukanan. Tiga tunjang ini membantu mencapai matlamat dan objektif Pendidikan Jasmani.

Murid perlu memahami dan menghayati pengetahuan, kemahiran dan pengalaman Pendidikan Jasmani agar dapat mengamalkan gaya hidup cergas sebagai budaya Malaysia. Murid diorientasikan dengan ilmu dan amalan Pendidikan Jasmani bagi membentuk sahsiah dan sikap untuk menghadapi cabaran hidup.

Kurikulum Pendidikan Jasmani yang terancang dan persekitaran yang kondusif dapat menggalakkan pengajaran dan pembelajaran bagi meningkatkan potensi murid ke tahap optimum.

### **MATLAMAT**

Pendidikan Jasmani bertujuan membantu murid menjadi cergas melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan.

### **OBJEKTIF**

Murid boleh :

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

## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani**

---

### **ORGANISASI KANDUNGAN**

Kandungan mata pelajaran ini menekankan kepada kecergasan sesuai dengan ciri dan keperluan murid. Pendekatan yang dicadangkan bagi mata pelajaran ini ialah pembelajaran melalui aktiviti. Murid perlu diberi peluang mempelajari pengetahuan, kemahiran dan nilai berkaitan mata pelajaran dengan melakukan aktiviti, eksperimen dan amalan rutin. Penyertaan aktif setiap murid dalam kelas Pendidikan Jasmani adalah diwajibkan. Murid perlu diberi peluang untuk meluahkan emosi, memperkembangkan proses mental, membentuk perhubungan yang sihat dan melakukan kegiatan fizikal dalam suasana yang membina dan selamat.

Pengalaman Pendidikan Jasmani merangkumi tiga aspek penting, iaitu :

- i. Penglibatan murid secara aktif dan selamat.
- ii. Interaksi yang kreatif dengan bahan, alat dan rakan.
- iii. Penyimpanan rekod kegiatan murid sebagai bukti bahawa pembelajaran telah berlaku.

### **KEMAHIRAN BERFIKIR**

Murid perlu menguasai kemahiran berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif. Mata pelajaran ini memberi peluang kepada murid mengambil bahagian secara aktif, memperoleh pengetahuan dan kemahiran praktikal. Kemahiran berfikir yang terdapat dalam mata pelajaran ini termasuk membuat kategori, menerangkan sebab, mengusul periksa andaian, membuat ramalan, mencipta metafora dan mencipta definisi. Mata pelajaran ini juga mendidik murid membuat keputusan yang bijak dan menyelesaikan masalah.

---

## Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani

---

### **NILAI-NILAI MURNI**

Nilai-nilai murni yang terdapat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah selaras dengan kehendak matlamat mata pelajaran ini. Antara nilai yang perlu diterapkan dan diamalkan ialah semangat kesukanan, permainan bersih, toleransi, semangat berpasukan, disiplin, berdaya saing, kepemimpinan dan penyertaan.

### **STRATEGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN**

Mata pelajaran ini menggalakkan teknik dan gaya pembelajaran secara sendiri, akses sendiri dan terarah sendiri bagi tumpuan peningkatan pelbagai kecerdasan murid. Dalam setiap kegiatan pembelajaran, pemupukan nilai serta pemahaman unsur pergerakan dihubungkan dengan kemahiran asas jasmani. Amalan rutin kecergasan dilakukan dalam suasana riang dan meyakinkan.

### **PENILAIAN**

Penilaian adalah proses mengesan perkembangan, kebolehan, kemajuan dan pencapaian murid. Penilaian merupakan sebahagian daripada proses pengajaran dan pembelajaran yang dijalankan secara berterusan. Penilaian mata pelajaran ini dirancang dan dikendalikan oleh guru di peringkat sekolah. Instrumen penilaian dibina dan ditadbir oleh guru. Penilaian boleh dibuat secara pemerhatian, penulisan dan lisan. Hasil penilaian digunakan untuk tindakan susulan bagi meningkatkan pembelajaran murid dan memperbaiki pengajaran guru. Pelaporan perlu dibuat di peringkat sekolah bagi memberi maklum balas kepada murid, ibu bapa dan guru lain.

### **KANDUNGAN SUKATAN PELAJARAN**

Sukatan pelajaran disusun mengikut tiga tunjang pembelajaran, iaitu:

- Kecergasan.
- Kemahiran.
- Kesukanan.

## **Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani**

---

Tunjang pembelajaran tidak perlu diajar mengikut urutan. Tajuk-tajuk setiap tunjang pembelajaran adalah seperti berikut:

### **1. Kecergasan**

- (a) Kecergasan berasaskan kesihatan
  - i. Daya tahan kardiovaskular
  - ii. Daya tahan otot
  - iii. Kekuatan
  - iv. Kelenturan
  - v. Komposisi badan
- (b) Kecergasan berasaskan perlakuan
  - i. Koordinasi
  - ii. Imbangan
  - iii. Ketangkasan
  - iv. Kuasa
  - v. Masa tindakbalas
  - vi. Kepantasan
- (c) Konsep, definisi, prinsip dan kaedah latihan

### **2. Kemahiran**

- (a) Pergerakan asas
- (b) Permainan
- (c) Olahraga
- (d) Gimnastik
- (e) Pergerakan kreatif
- (f) Rekreasi
- (g) Kesenggangan

### **3. Kesukanan**

- (a) Keselamatan
- (b) Pengurusan
- (c) Kerjaya
- (d) Isu Pendidikan Jasmani dan Sukan
- (e) Etika