



MENGAPA PENGAJARAN SENI BELA DIRI WAJAR BERMULA DI SEKOLAH RENDAH BERBANDING SEKOLAH MENENGAH

Prof Dr Hj Mohd Anuar Hj Abdul Hamid KSD, ANS, PJK
SKM (JPK), Dip Agric (UPM), Bac Agric Ed (UPM), Ms Ed Adm (UPM) PhD MA (APS)

Abstrak

Pendidikan seni bela diri merupakan salah satu pendekatan kokurikulum yang berpotensi membangunkan murid secara holistik melalui penguasaan kemahiran fizikal, pembentukan sahsiah dan penerapan nilai-nilai murni. Artikel ini bertujuan menghuraikan kepentingan memperkenalkan pendidikan seni bela diri bermula di sekolah rendah berbanding sekolah menengah. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui sorotan literatur terhadap penulisan ilmiah, dasar pendidikan dan dokumen berkaitan perkembangan kanak-kanak, pendidikan karakter serta pembelajaran motor. Analisis mendapati bahawa murid berusia 7 hingga 12 tahun berada pada fasa optimum untuk membangunkan kemahiran asas pergerakan, koordinasi, keseimbangan, kawalan diri dan disiplin. Pada peringkat ini, penerapan nilai seperti hormat, amanah, tanggungjawab, kerjasama dan kepimpinan lebih mudah dibentuk melalui latihan yang sistematik dan berterusan. Dapatan turut menunjukkan bahawa sokongan ibu bapa melalui galakan, pemantauan dan kerjasama dengan pihak sekolah serta jurulatih meningkatkan motivasi dan penglibatan murid dalam latihan. Selain itu, pendekatan latihan yang menekankan pembelajaran menyeronokkan, keselamatan, perkembangan mengikut umur dan pembentukan sahsiah didapati lebih sesuai berbanding pendekatan yang berorientasikan pertandingan atau teknik tempur. Sebaliknya, pelaksanaan program yang hanya bermula di sekolah menengah menghadapi kekangan dari segi tempoh latihan, komitmen akademik dan peluang pembentukan nilai yang lebih terhad. Kesimpulannya, pengajaran seni bela diri sejak sekolah rendah merupakan strategi pendidikan yang efektif untuk melahirkan murid yang sihat, berdisiplin, berakhlak mulia dan berdaya tahan, selaras dengan aspirasi Falsafah Pendidikan Kebangsaan serta pembangunan modal insan negara.



Pengenalan

Pendidikan seni bela diri wajar diperkenalkan sejak di sekolah rendah kerana tempoh ini merupakan fasa paling sesuai untuk membentuk sahsiah, disiplin dan perkembangan fizikal kanak-kanak. Berbanding pelajar sekolah menengah yang telah mempunyai corak pemikiran dan tingkah laku yang lebih matang, murid sekolah rendah lebih mudah menerima nilai-nilai murni serta membina tabiat positif yang dapat diamalkan sehingga dewasa. Pendedahan awal ini bukan sahaja melahirkan individu yang mahir dalam seni bela diri, malah membentuk modal insan yang berdisiplin, beretika dan bertanggungjawab.

Dari sudut perkembangan kanak-kanak, usia antara tujuh hingga dua belas tahun merupakan tempoh kritikal untuk membangunkan kemahiran asas motor, koordinasi badan, keseimbangan, ketangkasan dan fleksibiliti. Latihan seni bela diri membantu meningkatkan kecekapan psikomotor melalui aktiviti seperti langkah, imbangan, elakan, koordinasi tangan dan kaki serta latihan kawalan pergerakan. Penguasaan kemahiran asas ini menjadi asas kepada pembelajaran sukan dan aktiviti fizikal yang lebih kompleks pada masa hadapan (Gallahue & Ozmun, 2006).

Selain pembangunan fizikal, seni bela diri merupakan medium pendidikan karakter yang berkesan. Nilai hormat kepada guru, disiplin, amanah, kesabaran, keberanian, kerjasama dan kawalan emosi diterapkan secara berterusan sepanjang latihan. Murid bukan sahaja diajar teknik mempertahankan diri, malah dididik supaya menggunakan kemahiran tersebut secara bertanggungjawab serta mengelakkan pergaduhan. Kajian oleh Lakes dan Hoyt (2004) menunjukkan bahawa program seni bela diri yang menekankan pendidikan moral dan disiplin mampu meningkatkan kawalan diri, keyakinan serta tingkah laku positif dalam kalangan murid sekolah.

Sokongan Ibu Bapa sebagai Faktor Kejayaan

Kejayaan pendidikan seni bela diri pada peringkat sekolah rendah juga bergantung kepada penglibatan dan sokongan ibu bapa. Pada usia kanak-kanak, ibu bapa merupakan individu yang paling berpengaruh dalam membentuk minat, disiplin dan komitmen anak terhadap sesuatu aktiviti. Galakan yang diberikan oleh ibu bapa



melalui penghantaran ke latihan, pemantauan perkembangan, komunikasi dengan jurulatih serta penghargaan terhadap pencapaian anak akan meningkatkan motivasi dan keyakinan mereka untuk terus mengikuti latihan.

Selain itu, sokongan ibu bapa membantu memastikan latihan seni bela diri difahami sebagai proses pendidikan, bukannya semata-mata pembelajaran teknik berlawan. Apabila ibu bapa memahami bahawa seni bela diri menekankan pembentukan akhlak, disiplin, kesihatan, hormat-menghormati dan keselamatan diri, mereka lebih cenderung memberikan komitmen yang berterusan kepada penyertaan anak-anak. Hubungan yang baik antara sekolah, jurulatih dan ibu bapa turut membentuk persekitaran pembelajaran yang kondusif serta menyokong perkembangan sahsiah murid secara menyeluruh (Epstein, 2018).

Pendekatan Latihan yang Sesuai untuk Murid Sekolah Rendah

Latihan seni bela diri bagi murid sekolah rendah hendaklah disesuaikan dengan tahap perkembangan fizikal, mental dan emosi mereka. Pendekatan latihan tidak seharusnya menumpukan kepada pertandingan atau teknik tempur yang kompleks, sebaliknya memberi penekanan kepada pembelajaran secara menyeronokkan (fun learning), selamat dan berperingkat.

Aktiviti latihan boleh dilaksanakan melalui permainan pendidikan, latihan koordinasi, imbalan badan, pergerakan asas, simulasi situasi, aktiviti berkumpulan dan latihan yang menggalakkan kerjasama. Pendekatan ini membantu murid membina keyakinan diri tanpa tekanan yang berlebihan serta mengurangkan risiko kecederaan. Jurulatih juga perlu menggunakan bahasa yang mudah difahami, memberi pujian secara positif dan menyediakan aktiviti yang sesuai dengan tahap umur serta kemampuan murid.

Di samping itu, kandungan latihan hendaklah menggabungkan elemen pembentukan nilai seperti hormat kepada guru dan rakan, disiplin, tanggungjawab, kepimpinan, semangat kesukanan serta penyelesaian konflik secara aman. Teknik mempertahankan diri diajar sebagai langkah terakhir untuk melindungi diri apabila benar-benar diperlukan, bukan sebagai alat untuk menunjukkan kekuatan atau



menyerang orang lain. Pendekatan ini selaras dengan prinsip pendidikan yang menekankan pembangunan insan secara holistik.

Pengajaran juga hendaklah dilaksanakan secara progresif. Pada peringkat sekolah rendah, fokus diberikan kepada kemahiran asas pergerakan, koordinasi dan pembentukan nilai. Apabila murid meningkat ke sekolah menengah, latihan boleh diperkembangkan kepada aspek teknikal, taktikal, kepimpinan, kejurulatihan serta pertandingan mengikut tahap kematangan mereka. Pendekatan berperingkat ini membolehkan perkembangan kemahiran berlaku secara sistematik dan berterusan.

Sebaliknya, apabila latihan seni bela diri hanya bermula di sekolah menengah, tempoh pembelajaran menjadi lebih singkat. Pada masa yang sama, pelajar perlu menghadapi beban akademik yang lebih tinggi, persediaan peperiksaan awam serta komitmen kokurikulum lain. Keadaan ini menyebabkan masa latihan menjadi terhad dan proses pembentukan disiplin serta sahsiah tidak dapat dilaksanakan secara optimum.

Kesimpulan

Pengajaran seni bela diri wajar dimulakan di sekolah rendah kerana ia memberikan manfaat yang lebih menyeluruh terhadap perkembangan fizikal, mental, emosi dan sosial murid. Pendedahan awal membolehkan nilai disiplin, hormat, kepimpinan dan kawalan diri dipupuk sejak kecil. Dengan sokongan berterusan daripada ibu bapa serta pendekatan latihan yang mesra kanak-kanak, selamat dan berasaskan perkembangan, seni bela diri dapat menjadi medium pendidikan yang berkesan dalam melahirkan generasi yang sihat, berakhlak mulia, berdaya tahan dan mampu menyumbang kepada pembangunan masyarakat serta negara.



Rujukan

1. Epstein, J. L. (2018). *School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools* (3rd ed.). Routledge.
2. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
3. Kementerian Pendidikan Malaysia. (1996). *Akta Pendidikan 1996 (Akta 550)*. Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Malaysia Berhad.
4. Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302.
5. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO.
6. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.