

1Murid 1Sukan



**MODUL LATIHAN SUKAN
UNTUK GURU PENASIHAT
KELAB SUKAN SEKOLAH**

Sukan BOLA JARING

SEKOLAH RENDAH



BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**MODUL INI DISEDIAKAN SEBAGAI LANGKAH AWAL UNTUK
MEMBANTU GURU-GURU PENASIHAT KELAB SUKAN SEKOLAH.**

**USAHA PENAMBAHBAIKAN MODUL INI AKAN DILAKUKAN
SECARA BERKALA DAN BERTERUSAN.**

**MODUL INI BOLEH DIGUNAPAKAI SEBAGAI PANDUAN DAN
RUJUKAN GURU DALAM USAHA MEMBANGUNKAN SUKAN DI
SEKOLAH.**

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1 MURID 1 SUKAN	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	19
3.3	Ukuran	22
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	28
4.2	Panduan Pemulihan Aktiviti	29
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	32
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	34
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Hantaran Aras Dada	36
5.2	Hantaran Aras Bahu	40
5.3	Hantaran Lantun	44
5.4	Hantaran LOB	48
5.5	Hantaran Bawah Tangan	52
5.6	Pergerakan (Gerak Kaki)	57
5.7	Menjaring	61
5.8	Mengadang	65
5.9	Mengelak (Mengacah)	71





KATA ALU-ALUAN MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera,
Salam 1Malaysia.*

Sekolah sebagai institusi pendidikan utama bukan sahaja menumpukan bidang akademik atau kurikulum, malah diberikan tanggungjawab turut memfokuskan bidang kokurikulum. Antara cabang kokurikulum yang begitu aktif sejak dahulu ialah sukan dan permainan. Hal ini dapat kesian menerusi penghayatan kita terhadap apa-apa yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menjadi tonggak kepada prinsip sistem pendidikan negara yang bermatlamat untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelek.

Bagi merealisasikan hasrat ini, Kementerian Pelajaran Malaysia telah menerbitkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah, bertujuan untuk meningkatkan penyertaan dan menyuburkan semangat kesukanan dalam kalangan murid. Sukan bukan sahaja wadah untuk mengasah bakat dan kebolehan murid tetapi dapat menjurus kepada hala tuju membentuk masyarakat bersatu padu, aman dan sejahtera di samping dapat mengeratkan hubungan antara guru dengan ibu bapa dan menceriakan sekolah ketika berlangsungnya sesuatu kejohanan.

Pertumbuhan murid seharusnya dikembangkan dengan pelbagai potensi dan tidak sewajarnya terhad dalam aspek pencapaian akademik. Sememangnya pencapaian dan kecemerlangan akademik sangat penting, tetapi mengisikan mereka dengan pembinaan sahsiah peribadi serta memberikan peluang kepada mereka menggilap bakat dalam sukan yang digemari sepanjang tahun juga tidak boleh disekat. Wajar diakui melalui kegiatan sukan, murid akan dapat mengisi masa dengan aktiviti yang bermanfaat, baik untuk kesihatan fizikal terutamanya mengurangkan masalah obesiti, menyemai nilai sahsiah yang terpuji, membina keyakinan diri yang tinggi di samping berasa seronok hadir ke sekolah akan dapat membendung gejala ponteng.

Saya berharap agar pelaksanaan Dasar 1Murid 1Sukan ini dapat memberikan manfaat kepada pembentukan keperibadian mulia dalam kalangan generasi muda. Semoga usaha murni ini akan berkekalan dan dapat mencapai objektif yang disasarkan.

'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN

Timbalan Perdana Menteri Merangkap
Menteri Pelajaran Malaysia



KATA ALU-ALUAN KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
dan Salam Sejahtera.*

Saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Bahagian Sukan dan Bahagian Pendidikan Guru atas kejayaan penerbitan modul ini.

Aktiviti sukan telah menjadi semakin penting dan wajib dilaksanakan di semua sekolah di seluruh negara. Pihak yang terlibat dalam pengurusan sukan seharusnya merancang, mengurus dan melaksanakan kegiatan ini secara sistematik, cekap, berkesan dan berlandaskan keilmuan dan kemanusiaan.

Dalam menghadapi alaf baharu yang serba mencabar ini, kita harus sentiasa memainkan peranan dan tanggungjawab untuk melahirkan modal insan, iaitu murid yang seimbang dan harmonis secara menyeluruh dan bersepadu. Pewaris generasi akan datang ini mampu menyahut cabaran dan memastikan kesejahteraan negara berkekalan dan seterusnya dapat meningkatkan kemajuan negara. Generasi ini merupakan penentu kegemilangan negara kelak. Oleh itu, peranan dan penglibatan murid dalam aktiviti sukan amat penting. Program sukan tersebut membolehkan murid memperoleh, menyebarkan dan menggunakan ilmu pengetahuan.

Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyumbangkan idea sehingga terbitnya Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah. Semoga modul ini dapat dijadikan panduan untuk melahirkan generasi yang mantap dari segi fizikal dan mempunyai disiplin yang tinggi, bersikap positif serta mempunyai jati diri. Selain itu, diharap modul ini akan diguna pakai dan dibuat penambahbaikan selaras dengan perubahan semasa untuk dimanfaatkan oleh semua pihak.

Sekian, terima kasih.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





KATA ALU-ALLUAN

PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan (1M1S) kerana berjaya dalam menghasilkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah ini. Penghasilan modul ini menepati usaha transformasi pendidikan negara yang berhasrat untuk meningkatkan penyertaan murid dalam bidang sukan. Kemunculan modul ini adalah antara langkah awal Bahagian ini demi merealisasikan cetusan idea Yang Amat Berhormat Tan Sri Dato' Hj. Muhyiddin bin Hj. Mohd Yassin, Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Pelajaran Malaysia. Usaha mengoptimumkan kecergasan murid melalui pembudayaan sukan di sekolah bertujuan untuk menghasilkan murid yang berminda cerdas.

Penerbitan modul ini diharapkan dapat membantu banyak pihak dalam melaksanakan program 1Murid 1Sukan. Pelaksanaan program ini sudah pasti akan menyentuh pelbagai aspek seperti penyertaan murid, penyediaan prasarana, serta perancangan program dalam pelbagai peringkat. Justeru, modul ini dapat dijadikan rujukan untuk menyelaraskan pelaksanaan program 1Murid 1Sukan. Penggembleran pengurusan semua pihak dalam organisasi masing-masing yang diilhamkan melalui modul ini diharapkan dapat membantu untuk menjayakan misi dan visi program 1Murid 1Sukan demi mengembalikan kegemilangan sukan negara seperti yang dihasratkan oleh semua pihak. Modul ini diharap dapat menjadi penyumbang kepada perpaduan, pemupukkan nilai murni dan etika kepimpinan dalam kalangan warga sekolah.

Sekian.

EE HONG

Pengarah Bahagian Sukan



KATA ALU-ALLUAN

PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera.*

Alhamdulillah, bersyukur saya ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan izin, limpah dan kurniaNya jua dapat saya menyampaikan sepatah dua kata bagi mengisi ruangan di Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah khususnya kepada semua warga pendidik yang akan menggunakan modul ini di sekolah seluruh negara.

Bersesuaian dengan cabaran dan perkembangan pendidikan semasa serta harapan dan amanah daripada ibu bapa, amatlah wajar bagi Kementerian Pelajaran Malaysia untuk merangka pendekatan dan strategi bagi memastikan kelangsungan peranannya sebagai organisasi yang menjadi tunggak kemajuan murid di sekolah seluruh negara.

Sehubungan dengan itu, usaha Yang Amat Berhormat Timbalan Perdana Menteri merangkap Menteri Pelajaran Malaysia mengumumkan Dasar 1Murid 1Sukan untuk dijalankan pada sesi persekolahan 2011 amatlah bersesuaian khususnya mengimbangi hasrat melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani serta secara tidak langsung mengurangkan isu sosial yang semakin memuncak sejak akhir-akhir ini.

Modul ini adalah hasil usaha bersama Bahagian Pendidikan Guru (BPG) dan Bahagian Sukan dalam memastikan guru-guru di sekolah khususnya guru penasihat kelab sukan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan aktiviti kelab sukan di sekolah sepanjang tahun. BPG juga melalui fungsi barunya berhasrat ingin memperbanyakkan kursus-kursus pentauliahahan kejurulatihan mahupun kepegawaian sukan yang diiktiraf oleh Majlis Sukan Negara mahupun Persatuan Sukan Kebangsaan. Program 1Murid 1Sukan merupakan satu pengiktirafan kepada aspek kesukanan dalam menjadi salah satu elemen penting bagi membina modal insan yang cemerlang.

Sekali lagi saya berharap modul ini akan membantu sedikit sebanyak guru-guru penasihat kelab sukan di sekolah dalam menjalankan program-program kesukanan di sekolah.

Sekian, terima kasih.

DATO' HAJI MOHD. GHAZALI BIN AB. RAHMAN

Pengarah Bahagian Pendidikan Guru





BAB 1 DASAR 1 MURID 1 SUKAN

1.1 PENGENALAN

Dasar 1 Murid 1 Sukan (1M 1S) mewajibkan setiap murid menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah. Dasar ini menyokong pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberikan tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Dasar ini selaras dengan Dasar Sukan Negara yang memberikan penekanan kepada Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Matlamat dasar ini memberikan perhatian yang utama kepada murid yang kurang aktif supaya mereka melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Pada masa yang sama, bakat murid yang berpotensi akan digilap dan dibangunkan melalui program Sukan Prestasi Tinggi Sekolah (SPTS).

Bidang sukan sangat penting dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal murid selaras dengan ungkapan minda yang cerdas terletak pada tubuh yang sihat. Dalam konteks ini, bidang sukan memainkan peranan yang penting bagi melahirkan insan yang sihat, cergas dan produktif agar dapat memberikan sumbangan kepada kesejahteraan sosial serta pembangunan ekonomi negara. Justeru, pelbagai aktiviti sukan diperkenalkan bagi menarik minat murid agar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif.

Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) melaksanakan Dasar 1 Murid 1 Sukan agar setiap murid menikmati manfaat bersukan dengan harapan dapat membentuk generasi yang membudayakan sukan seiring dengan keperluan akademik.

1.2 RASIONAL

Dasar 1 Murid 1 Sukan mendokong Dasar Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Dasar ini menitikberatkan penglibatan semua murid dalam pelbagai aktiviti sukan. Dasar ini dibentuk atas rasional kegiatan sukan adalah sebahagian daripada transformasi pendidikan yang diusahakan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Sukan seharusnya mendapat pengiktirafan, sokongan dan galakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asas yang lain seperti akademik dan kegiatan kokurikulum supaya dapat melahirkan murid yang seimbang dari segi kesejahteraan minda dan jasmani.

BAB 1

DASAR 1 MURID 1 SUKAN

(1M 1S)



Bola Jaring

Dasar ini juga menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, semangat muhibah, kesefahaman, toleransi dan meningkatkan nilai moral dan fizikal yang memberikan satu landasan yang betul dalam mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu serta memupuk semangat cinta akan negara.

Dasar 1Murid 1Sukan dapat memberikan peluang secara menyeluruh kepada semua murid melibatkan diri dalam sukan secara lebih terurus dan terancang serta mengimbangkan fokus atau penekanan dalam melahirkan insan secara holistik.

1.3 MATLAMAT

Dalam jangka masa yang panjang, dasar ini berhasrat untuk melahirkan modal insan yang sihat dan cergas melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun. Pelaksanaan dasar ini akan membantu bagi mengatasi masalah disiplin dan mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan murid.

Membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun serta memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas.

1.4 KONSEP

Dasar 1Murid 1Sukan ialah program pembangunan sukan di sekolah yang mewajibkan setiap murid dari Tahap 2 di sekolah rendah hingga ke Tingkatan 6 di sekolah menengah mengikuti sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan yang dikendalikan secara terancang dan sistematik. Dasar 1Murid 1Sukan berteraskan prinsip-prinsip asas perkembangan fizikal Murid. Justeru, Dasar 1Murid 1Sukan diwujudkan untuk merealisasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan agar;

- i. memberikan akses kepada semua murid untuk mendapatkan faedah daripada penglibatan dalam sukan khususnya kepada murid yang kurang aktif atau tidak aktif;
- ii. membangunkan program sukan sekolah ke arah meningkatkan penyertaan murid sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan di sekolah;
- iii. memberikan peluang kepada semua murid yang berbakat dan berpotensi dalam sukan untuk digilap ke tahap yang lebih tinggi;

BAB 2

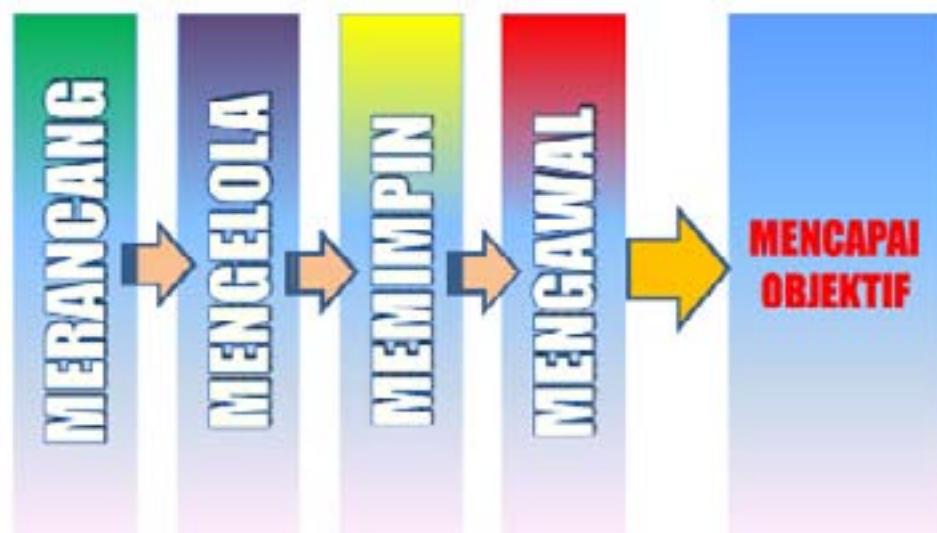
PENGURUSAN KELAB SUKAN



BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

2.1 PENGENALAN

Pengurusan Kelab Sukan melibatkan empat proses utama iaitu merancang, mengelola, memimpin dan mengawal.



FUNGSI PENGURUSAN DALAM SUKAN

- Merancang – melibatkan proses menentukan objektif kelab sukan dan cara untuk mencapai objektifnya.
- Mengelola – merujuk kepada proses mengagihkan serta mengkoordinasikan tugas serta sumber untuk mencapai sesuatu objektif kelab sukan.
- Memimpin – proses mempengaruhi murid atau orang bawahan untuk bekerja dalam mencapai matlamat kelab sukan.
- Mengawal – proses membentuk dan mengimplimentasikan mekanisme penilaian kerja bagi memastikan objektif kelab sukan yang dirancang akan tercapai.

2.2 PENUBUHAN KELAB

Dalam menubuhkan sesebuah persatuan di sekolah, pihak sekolah perlulah mengenal pasti beberapa kriteria yang perlu diambil perhatian terlebih dahulu. Antara kriteria tersebut adalah seperti yang berikut :

- i. **Mengenal pasti kepakaran yang ada (guru yang bakal dilantik)**
 Dalam memilih dan melantik guru penasihat kelab sukan sekolah, pihak pengurusan perlulah mengambil kira aspek-aspek kepakara sedia ada daripada guru-guru itu sendiri. Kepakaran ini merujuk kepada penglibatan guru tersebut dari bangku sekolah lagi, di Institut Pendidikan Guru (IPG) atau di Universiti. Sememangnya bukan semua guru mempunyai pengalaman yang luas dalam bidang sukan, namun sekurang-kurangnya pengalaman sejak dari bangku sekolah juga boleh dijadikan asas kepada pertimbangan bagi pelantikan seorang guru itu sebagai guru penasihat sesebuah kelab sukan sekolah.
- ii. **Kemudahan prasarana sukan yang ada di sekolah**
 Prasarana merupakan satu elemen yang mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Sekolah yang mempunyai padang akan mempunyai kelebihan yang banyak dalam menyusun atur program sukan khususnya sukan-sukan yang sering menjadi amalan di sekolah tersebut. Bagi sekolah yang mempunyai gelanggang, perlu bijak menyusun program-program sukan yang berasaskan gelanggang manakala sekolah yang mempunyai dewan tertutup pula mempunyai kelebihan tersendiri dalam merancang program sukan di sekolah.
- iii. **Peralatan sukan yang sedia ada di sekolah**
 Peralatan sukan juga mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Pelbagai aspek perlu dilihat secara menyeluruh dalam menyediakan peralatan sukan di sekolah. Pihak sekolah mungkin boleh mempertimbangkan aspek bilangan jenis sukan yang akan diwujudkan dalam sekolah, bilangan murid yang akan menyertai sesuatu jenis sukan dan bilangan guru penasihat yang boleh menyelenggarakan sesuatu peralatan sukan itu. Sesuatu jenis peralatan sukan ini juga mungkin akan dipengaruhi oleh harga dan jangka hayat alatan tersebut.



Bola Jaring

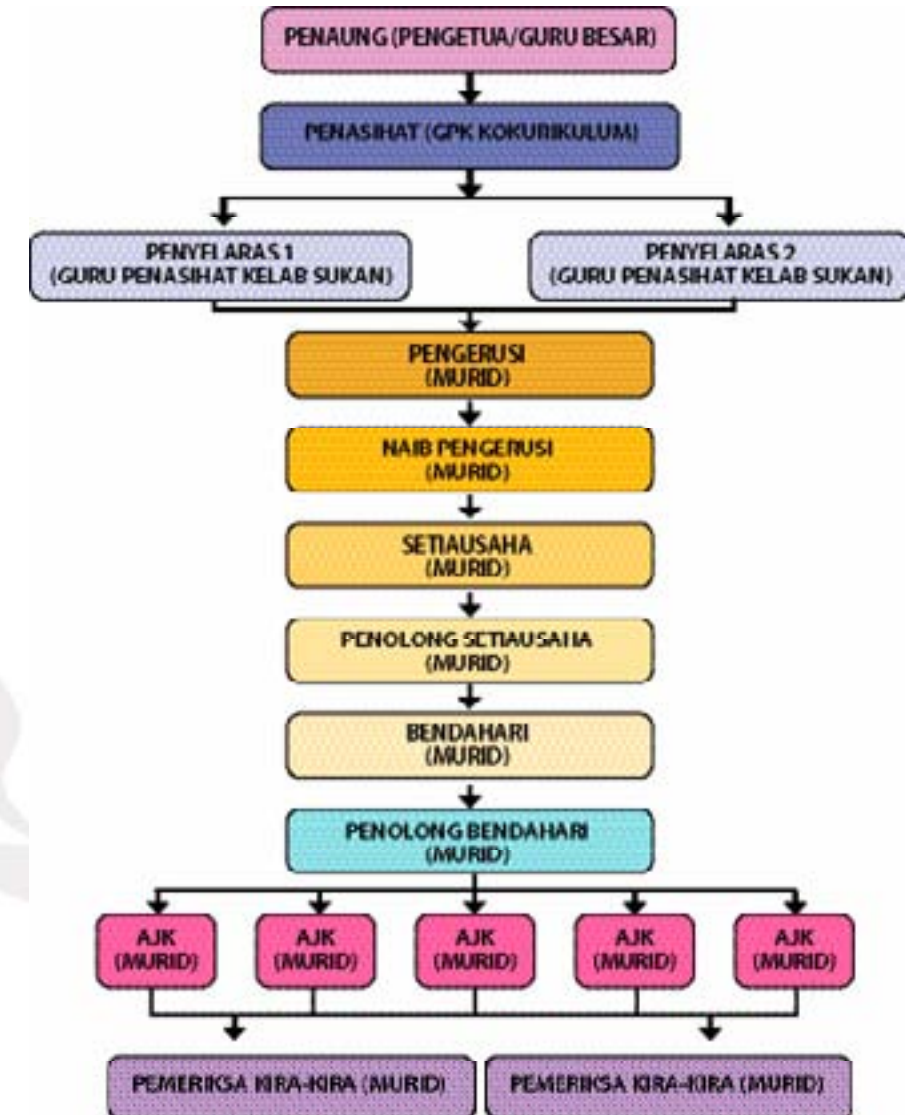
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian dengan budaya sedia ada bagi memudahkan penglibatan murid secara menyeluruh.
- v. **Bilangan guru dan bilangan murid**
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal agar ahli kelab tidak terlalu ramai. Contohnya, kelab sukan bola sepak dan badminton pasti menjadi pilihan utama murid di Malaysia. Oleh itu, guru penasihat perlu bijak mengagih-agihkan murid sekolah itu secara menyeluruh.

Bola Jaring



2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

Organisasi kelab sukan sekolah perlu distruktur agar sistem pengoperasiannya berjalan dengan cara yang berkesan. Langkah ini merupakan latihan awal murid dalam mengurus sesebuah kelab sukan yang mungkin sedikit sebanyak menyamai organisasi sukan di luar.



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



Bola Jaring

2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

i. Pengerusi

- menguruskan semua mesyuarat dan bertanggungjawab atas kesempurnaan semua mesyuarat;
- meneliti catatan minit mesyuarat dan memastikan segala keputusan yang diputuskan diambil tindakan yang sewajarnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

ii. Naib Pengerusi

- membantu pengerusi dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab yang diberi;
- menguruskan mesyuarat semasa ketiadaan pengerusi; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

iii. Setiausaha

- mengurus hal-hal surat menyurat;
- mencatat dan menandatangani minit mesyuarat/laporan kegiatan-kegiatan;
- mencatat kehadiran ahli;
- menyimpan dokumen yang berkaitan dengan persatuan; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

iv. Penolong Setiausaha

- membantu Setiausaha dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

v. Bendahari

- bertanggungjawab berkenaan semua hal kewangan kelab;
- melakukan dan menyimpan kira-kira kewangan dan bertanggungjawab atas kesahihannya;
- menyediakan Penyata Kira-Kira bulanan dan tahunan serta menandatangani;
- melaporkan kedudukan kewangan kelab di dalam mesyuarat ahli Jawatankuasa;

Bola Jaring



- menyediakan Laporan Kewangan untuk diaudit dan dibentangkan dalam Mesyuarat Agung; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

vi. Penolong Bendahari

- membantu Bendahari dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

vii. Ahli Jawatankuasa

- membantu menjalankan tugas dalam segala program dan aktiviti yang dilaksanakan;
- menguruskan biro sekiranya dilantik; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan Laporan Kewangan Tahunan dan
- bertanggungjawab ke atasnya; dan
- memastikan pengurusan kewangan diurus dengan betul.

Dalam mengendalikan kelab sukan, guru penasihat perlulah menyelaras dan memantau perkembangan jawatankuasa semasa merancang dan menjalankan aktiviti yang telah ditetapkan. Guru penasihat perlulah memberi maklumat dan dorongan kepada jawatankuasa kelab agar aktiviti yang dirancang dapat berjalan dengan baik bagi memberikan keseronokan kepada ahli-ahli kelab. Bidang kerja yang diberikan merupakan cadangan pecahan bidang tugas jawatankuasa kelab sukan yang bakal dibentuk nanti.



BAB 3

LATAR BELAKANG SUKAN BOLA JARING

BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Bola Jaring merupakan permainan yang dimainkan oleh dua pasukan. Permainan ini melibatkan kemahiran asas seperti menghantar dan menerima bola, pergerakan, mengelak, menghadang dan menjaring.

1. Asal usul Bola Jaring

Permainan bola jaring merupakan sukan yang dimainkan dalam kalangan wanita. Perkembangan yang pesat dalam sukan ini telah meletakkannya sebagai salah satu sukan bertaraf antarabangsa yang diminati khasnya di negara-negara Komanwel.

Dr. James Naismith, seorang rakyat Kanada, telah memperkenalkan sukan ini sebagai sukan dalaman di Amerika Syarikat dalam tahun 1891. Beliau menggunakan bola yang besar supaya mudah untuk menerima dan menghantar serta tidak boleh berlari dengan bola. Bakul dipasang di tempat tinggi sebagai gol. Dr. James Naismith menetapkan tiga belas (13) undang-undang bagi permainan ini. Permainan ini bertambah popular apabila jaring diperkenalkan dan undang-undang serta aspek kemudahan dimurnikan.

Bola Jaring (atau asalnya dikenali sebagai bola bakul/basket ball) dibawa ke England dari Amerika Syarikat oleh Dr. Toles semasa beliau melawat Kolej P.T. Osterberg dalam tahun 1895. Beliau memperkenalkan permainan ini dengan cara menjaringkan bola ke dalam bakul sampah. Pasukan Madam Osterberg mendapat reputasi antarabangsa melalui Kolej Dartford.

Pada tahun 1897, bola jaring dimainkan di atas padang rumput di seluruh United Kingdom. Kawasan atau zon gelanggang terbahagi kepada tiga.

2. Sejarah awal bola jaring di Malaysia

Pada asalnya, bola jaring telah diperkenalkan di Tanah Melayu oleh mubaligh-mubaligh Kristian dari England kepada murid-murid Sekolah Rendah Inggeris di negeri-negeri Selat pada zaman pemerintahan British.



Bola Jaring

Pada lewat 1960-an, Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) ditubuhkan dan di bawah kepimpinan Pengerusi Teknik Puan Teh Gin Sooi, bola jaring mula berkembang dengan meluas. Dari 1970-an hingga lewat 1980-an, bola jaring di Malaysia telah dimainkan dalam kalangan wanita di sekolah, kolej, universiti serta jabatan kerajaan dan kelab.

Persatuan Bola Jaring Selangor adalah merupakan persatuan pertama yang berdaftar dengan Jabatan Pendaftar pada awal 1970-an. Keadaan ini diikuti oleh beberapa negeri lain seperti Pulau Pinang, Perak, Negeri Sembilan, Melaka, Johor dan Pahang. Kesemua persatuan-persatuan negeri ini bergabung dengan Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM).

Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM) telah ditubuhkan pada 21 Mac 1978 di bawah naungan Almarhumah Ke bawah DYMM Tengku Ampuan Pahang. PBJM mempunyai 17 ahli gabungan yang terdiri daripada 14 ahli gabungan dari negeri-negeri dan 3 ahli gabungan dari bukan negeri iaitu Polis Diraja Malaysia, Angkatan Tentera Malaysia dan Tenaga Nasional Berhad.

PBJM telah bergabung dengan Majlis Olimpik Malaysia (MOM) sejak tahun 1980 dan dengan Persekutuan Bola Jaring Antarabangsa (IFNA) bermula dari tahun 1982. Malaysia merupakan salah satu ahli pengasas Persekutuan Bola Jaring Asia yang ditubuhkan pada tahun 1985.

Aktiviti utama PBJM adalah untuk menganjurkan kejohanan bola jaring pada peringkat kebangsaan. Dua kejohanan tahunan yang diadakan pada peringkat kebangsaan ialah Kejohanan Bola Jaring Kebangsaan dan Kejohanan Bola Jaring Bawah 21 Tahun. Kejohanan Bola Jaring Kebangsaan (KBJK) telah diadakan sejak tahun 1979. Kejohanan ini terbuka kepada semua ahli gabungan. Kejohanan Bola Jaring Bawah 21 Tahun bermula pada tahun 1984. Kejohanan pada peringkat kebangsaan merupakan medan bagi pemilihan pemain ke peringkat antarabangsa.

Bola Jaring



3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

1. Asas Peraturan Permainan

Sukan bola jaring dimainkan oleh dua (2) pasukan yang terdiri daripada tujuh (7) pemain dalam sesuatu pasukan. Permainan ini menumpukan kepada jaringan gol untuk menentukan kemenangan. Penjaring Gol (GS) dan Penyerang Gol (GA) sahaja dibenarkan menjaringkan gol dari dalam Bulatan Gol.

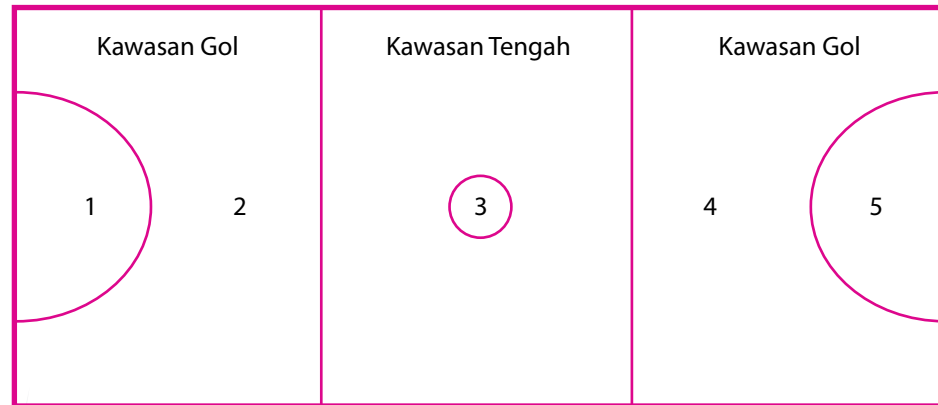
i. Undang-undang Asas Permainan Bola Jaring

Bilangan pemain	Setiap pasukan terdiri 7 pemain dan 5 pemain simpanan.
Tempoh permainan	i. Terdapat dua bahagian iaitu selama dua puluh (20) minit setiap separuh masa. Masa rehat 5 minit. ii. Pasukan akan bertukar Kawasan Gol pada akhir separuh masa.
Pengadil	Permainan diadili oleh 2 orang pengadil.
Memulakan permainan	i. Permainan dimulakan dengan hantaran tengah. ii. Hantaran Tengah diambil secara bergilir-gilir selepas setiap jaringan gol.
Hantaran Ke dalam	Hantaran ke dalam diberi kepada pasukan lawan apabila bola keluar gelanggang.
Gerak kaki	Pemain tidak dibenarkan mengheret atau mengerakkan kaki mendarat.
Lebih kawasan	Bola tidak boleh dihantar lebih daripada keseluruhan satu kawasan tanpa disentuh atau ditangkap terlebih dahulu oleh mana-mana pemain yang dibenarkan.
Off side	Pemain dengan atau tanpa bola dianggap keluar kawasan jika memasuki mana-mana kawasan selain daripada kawasan bermainnya.
Halangan	Pemain tidak dibenarkan menghalang pihak lawan yang memegang bola kurang daripada 0.9 meter (3 kaki). Jarak dikira daripada kaki mendarat.
Sentuhan	Pemain tidak dibenarkan sama sekali melakukan sentuhan dengan pemain lawan, sama ada secara



Bola Jaring

ii. Kawasan bermain bagi setiap pemain



POSISI PEMAIN		KAWASAN BERMAIN
GS	Penjaring Gol	1, 2,
GA	Penyerang Gol	1, 2, 3
WA	Penyerang Tepi	2, 3
C	Pemain Tengah	2, 3, 4
WD	Pengadang Tepi	3, 4
GD	Pengadang Gol	3, 4, 5
GK	Penjaga Gol	4, 5

Bola Jaring

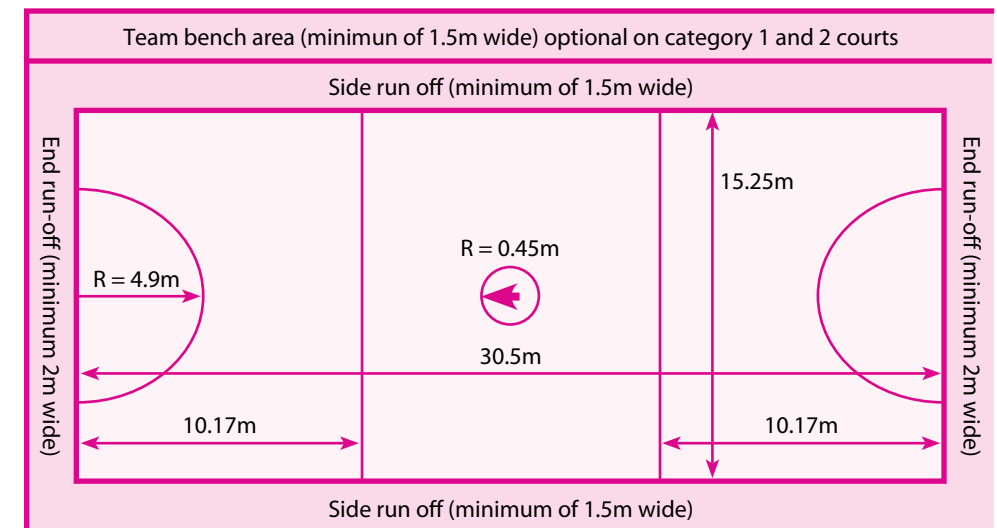


3.3 UKURAN

1. Ukuran Gelanggang

i. Gelanggang

Ukuran gelanggang bola jaring yang dibahagikan kepada tiga kawasan adalah seperti gambarajah di bawah ini;



ii. Jenis-jenis gelanggang

a. Gelanggang rumput

Permukaan gelanggang rumput hendaklah rata dan bersih. Pastikan tiada batu, pasir, kaca dan sebagainya pada permukaan tersebut.



Gambar gelanggang rumput bola jaring



Bola Jaring

b. Gelanggang 'indoor'



2. Tiang Gol

Tiang gol hendaklah tegak dan tingginya 2.44 meter (8 kaki) untuk sekolah rendah dan diletakkan di tengah garisan gol. Satu gegelang logam dengan bahagian dalamnya berdiameter 380mm (15 inci) hendaklah dipasang terkeluar 150 mm (6 inci) dari hujung tiang.



Bola Jaring



3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

i. Bibs

Dua set bibs/tampalan berhuruf menunjukkan posisi permainan seperti berikut:



- GK - Goal Keeper
- GD - Goal Defence
- WD - Wing Defence
- C - Centre
- WA - Wing Attack
- GA - Goal Attack
- GS - Goal Shooter

ii. Bola

Bola yang digunakan bagi semua tahap umur ialah saiz 5. Bola getah atau bola kulit sahaja digunakan dalam permainan bola jaring.



Bola Kulit



Bola Getah



Bola Jaring

iii. Pakaian

Satu pasukan perlu memakai pakaian yang seragam. Pakaian dan kasut yang sesuai seperti gambar-gambar berikut:



3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

1. Pertandingan Kalah Mati

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

a. Kelebihan

- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

b. Kelemahan

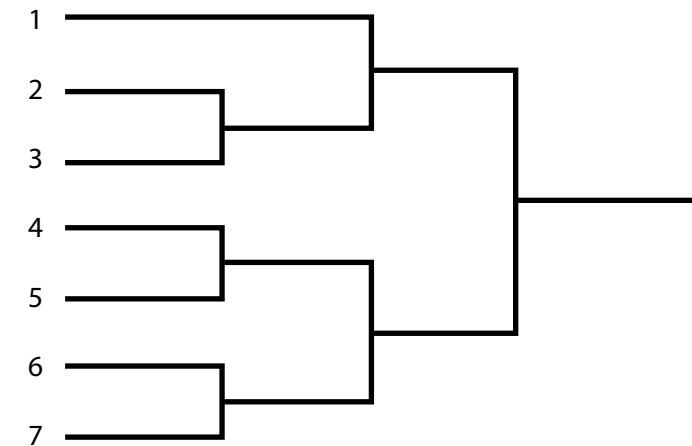
- Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;
- Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
- Kemungkinan ada di antara pemain dari pasukan yang kalah langsung tiada peluang bermain.

Bola Jaring



Cara mengira bilangan pasukan atau peserta menunggu (bye). Bilangan menunggu (bye) dalam sistem pertandingan ini boleh dikira dengan menggunakan angka ganda dua iaitu angka 2, 4, 8, 16, 32 dan seterusnya.

Contoh 7 pasukan yang bertanding. Angka yang lebih dari 7 ialah 8. Maka 8 tolak 7 ialah 1. Cara ini bermakna ada 1 pasukan menunggu (bye). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti berikut:



Contoh jadual pertandingan kalah mati

2. Pertandingan Liga

Merupakan satu-satunya pertandingan yang sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pasukan yang terbaik. Perkara-pekerja yang perlu diambil perhatian :

- Masa yang mencukupi;
- Kewangan yang ada;
- Bilangan Pengadil; dan
- Kemudahan dan peralatan yang ada.

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan; dan
- Liga berkumpulan;



Bola Jaring

Carta Keputusan Pertandingan

Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	D	E	Jaringan	Kena	Mata	Ked.
A									
B									
C									
D									
E									

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked.
A							
B							
C							

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked.
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



Bola Jaring

Bola Jaring



BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN.

i. Tahap murid:

Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.

ii. Bilangan murid:

Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.

iii. Langkah-Langkah Keselamatan:

Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:

- Tahap kesihatan murid;
- Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
- Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
- Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.

iv. Tempat Latihan:

Ruang latihan yang sesuai dan selamat.

v. Kemudahan peralatan:

Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola segar dan tali.

vi. Masa latihan:

Masa yang diperuntukkan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:

- Sekolah Rendah 60 minit/minggu
- Sekolah Menengah 90 minit/minggu

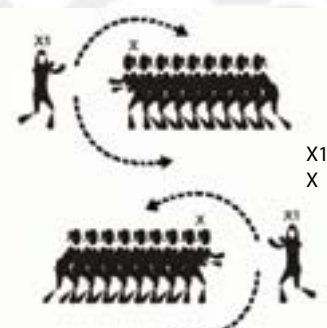
vii. Guru perlu memahami bahawa:

- Murid kurang menguasai kemahiran motor halus (fine motor skills);
- Pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minima;
- Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;

- Murid sedang membina kordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting oleh yang demikian kurangkan memberl input lisan yang banyak pada sesuatu masa;
- Murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
- Murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara efektif.

4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Bola Jaring
 Tarikh :
 Masa : 60 minit
 Kemahiran : Hantaran Aras Dada
 Alatan : Bola

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
1. Memanaskan Badan (10 minit)	<p>Permainan 'Musang dan Ayam'</p> <p>a. Murid di bahagikan kepada 4 kumpulan.</p> <p>b. Setiap kumpulan ada 'seorang' musang dan selebihnya ayam.</p> <p>c. Murid-murid sebagai 'ayam' memegang pinggang rakan supaya tidak ditangkap musang .</p> <p>d. 'Musang' cuba menangkap 'ayam' yang berada di hujung barisan.</p> <p>e. 'Ayam' di depan cuba mengawal ayam-ayam di belakang dari ditangkap oleh musang.</p> <p>Regangan dan kelonggaran - bermula dari bahagian atas badan dan ke bawah.</p>	<p>Pelbagaikan larian:</p> <p>i. lari perlahan 2x, regangan otot-otot di bahagian atas badan.</p> <p>ii. Lari skip ke hujung gelanggang dan balik ke garisan permulaan dengan lari perlahan. Regangan otot-otot tangan, sisi badan.</p> <p>iii. <i>Front kicks</i> dan balik lari perlahan.</p> <p>Regangan otot-otot peha dan kaki.</p>  <p>X1 = Musang X = Ayam</p>



Bola Jaring

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
2. Aktiviti Penguksuhan (15 minit)	<p>Partnership Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Berpasangan 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> X1 / X2 / X3 melakukan hantaran aras bahu kepada X4 / X5 / X6. X4 / X5 / X6 menerima dan menghantar bola aras bahu kepada X1 / X2 / X3 Aktiviti ini dilakukan sebanyak 10x. <p>Bertiga Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Bertiga 2 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> X1 menghantar bola kepada X. X menerima dan menghantar balik bola kepada X1. X2 menghantar bola kepada X. X menerima dan menghantar balik kepada X2. Aktiviti in dilakukan sebanyak 10x, kemudian tukar pelaku. 	

Bola Jaring



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
3. Permainan Kecil (40 minit)	<p>Mematikan pihak lawan'</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pasukan, X dan O Bilangan murid sama banyak Kawasan yang sesuai 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan dimulakan dengan pasukan yang mendapat hantaran pertama. Tujuan pasukan ialah membuat hantaran ke kawasan kosong pihak lawan. Pemain yang tidak berjaya menerima hantaran dengan kemas dikira 'mati' dan beliau dikehendaki keluar gelanggang. Permainan diteruskan sehingga salah satu pasukan tidak mempunyai pemain lagi. Pasukan yang mempunyai pemain dalam gelanggang dikira menang. 	
4. Menyejukkan badan (10 minit)	<p>4.1 Murid berlari secara perlahan dalam kawasan gelanggang.</p> <p>4.2 Regangan dan kelonggaran dari bahagian bawah badan ke atas.</p>	



4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- i. Tujuan aktiviti memanaskan badan adalah:
 - meningkatkan suhu badan (faktor utama untuk meningkatkan prestasi);
 - merangsang aktiviti CNS (meningkatkan fungsi transmisi saraf - kontraksi otot menjadi lebih cepat, lebih kuat);
 - mengurangkan masa reaksi motor;
 - meningkatkan koordinasi;
 - mengurangkan risiko kecederaan; dan
 - meningkatkan tahap motivasi dan persediaan psikologi.

4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

- i. Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- ii. Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan di vena hujung kaki dan tangan. Ianya juga boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak dan otot.
- iii. Pergerakan perlahan selama 5-10 minit (jalan, aktiviti aerobik intensiti rendah) boleh membantu menggalakkan peredaran darah – elak pening/pengsan. Ini diikuti dengan senaman regangan (regangan statik).
- iv. Masa ini paling baik untuk senaman regangan kerana:
 - kebolehan otot memanjang yang maksimum; dan
 - bantu mengurangkan edema dan asid laktik



4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik



ii. Senaman Regangan Dinamik





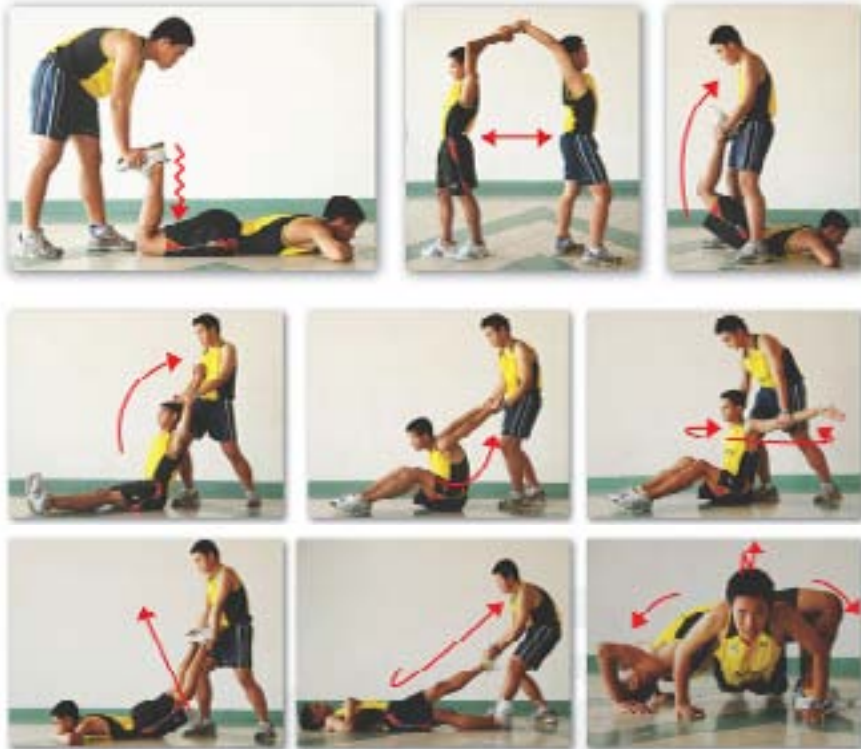
Bola Jaring



36

4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



Bola Jaring

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 HANTARAN ARAS DADA

A. Kemahiran Asas



i. Cara memegang bola
 ii. Kedudukan tangan setelah bola ditolak
 iii. Kedudukan badan semasa menolak bola

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Partnership</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid (berpasangan) • 3 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1/ X3/ X5 menghantar bola aras dada kepada X2/ X4/ X6 dan menerimanya semula. • Perlakuan berterusan sehingga hantaran dibuat sebanyak 5 kali setiap murid. 	

Bola Jaring



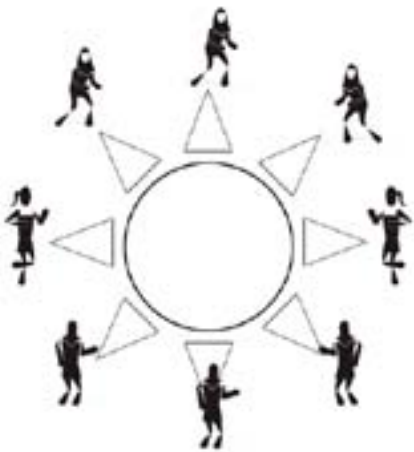
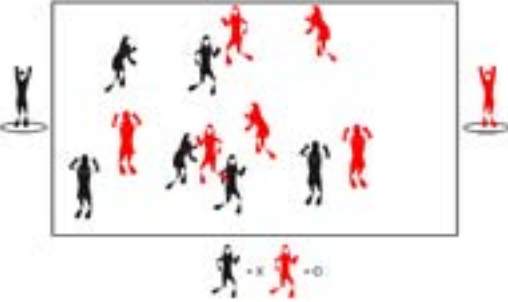
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Dinding berpasangan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid • 1 bola • Dinding yang bertanda sebagai sasaran bola (garisan memanjang) • Kon penanda jarak : 2 m, 3 m <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1/ X2 akan menghantar bola aras dada menuju garisan pada dinding pada jarak 2 meter. • Setiap hantaran mestilah tepat pada garisan. Bola yang tidak kena garisan tidak akan dikira. • Selepas 5 hantaran tepat pada garisan, jarak akan ditambah kepada 3 m. • Lakukan diteruskan pada jarak ini sehingga 5 hantaran tepat sasaran garisan. 	
<p>3. Bola bertiga</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 2 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X2 akan menghantar bola aras dada kepada X1 dan X1 menghantar semula kepada X2. • Lakukan diulang dengan X3. • Aktiviti berterusan sehingga 5 ulangan setiap orang (X2 / X3). • Lakukan diteruskan dengan X2 menggantikan tempat X1 sebagai penghantar. 	



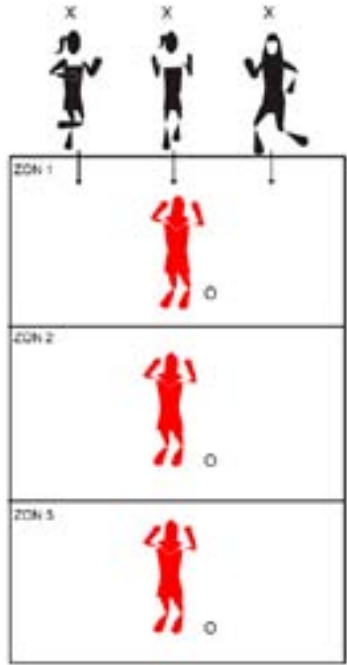

Bola Jaring



B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Clap Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 murid berdiri dalam bulatan 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Bola pada murid 8. Murid ini akan sebut nombor murid 5. Murid 5 perlu tepuk tangan dan terima bola hantaran aras dada yang dihantar oleh murid 8. Sekiranya murid yang nombornya disebut tidak menepuk tangan sebelum menerima bola, murid tersebut perlu melakukan lompat bintang sebanyak 5 kali. 	
<p>2. End Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 14 orang murid (7 vs 7) 2 gelung rotan 1 bola Kawasan bertanda <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 murid dalam kawasan dan seorang di dalam gelung Murid yang di dalam kawasan akan membuat hantaran aras dada antara satu sama lain Pasukan X/O perlu menghantar bola kepada ahli X/O yang berada di dalam gelung (<i>end ball</i>) Murid yang berada di dalam gelung tidak boleh keluar dan menerima bola Setiap bola yang diterima diberi 1 mata Pasukan yang mengumpul mata terbanyak dikira sebagai pemenang 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Mencari ruang Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 orang murid (3 vs 3) 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Apabila isyarat diberi, pasukan X yang berdiri di atas garisan belakang akan cuba memasuki Zon 1 dan membuat 3 hantaran aras dada sebelum memasuki Zon 2 tetapi tidak boleh keluar dari kawasan Ahli pasukan O akan cuba memintas bola yang melintasi zon mereka Ahli pasukan O mesti berada dalam zon masing-masing dan tidak boleh bertukar zon. Jika ahli pasukan X terkeluar dari kawasan maka pasukan O akan mulakan serangan Sekiranya pasukan tersebut boleh memasuki zon 2 (1 mata), zon 3 (1 mata) 	
<p>4. Mati Hidup Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 14 orang murid Kawasan yang bertanda 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 orang murid sebagai 'pengejar' Murid lain akan bergerak dalam kawasan secara bebas Pengejar perlu membuat 3 hantaran aras dada dan hantaran keempat perlu dibaling ke arah murid yang sedang berlari dalam kawasan Murid yang terkena bola akan menjadi pengejar. Pemain X yang terakhir akan dianggap sebagai pemenang. Masa permainan ditentukan oleh guru 	



Bola Jaring

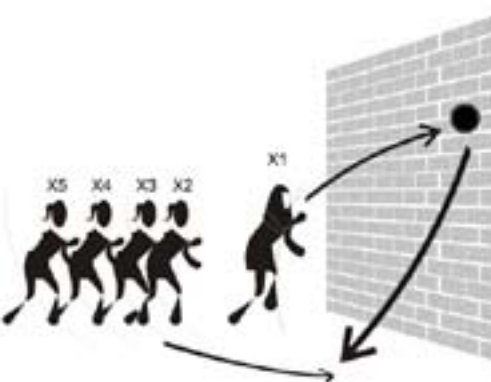
5.2 HANTARAN ARAS BAHU

A. Kemahiran Asas




- i. Cara memegang bola
- ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hantaran.
- iii. Kedudukan badan selepas melakukan hantaran.

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Bola Ding-Dong Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 menghantar bola aras bahu ke dinding. • X2 perlu berlari ke hadapan X1 dan menerima bola, X1 akan bergerak ke belakang X5. • Kemudian X2 pula menghantar bola aras bahu ke dinding dan X3 menerima bola. • Perlakuan diteruskan sehingga setiap pemain membuat 5 hantaran. 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Menuju Sasaran Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 – 6 orang murid satu kumpulan • 1 biji bola • Dinding bertanda sebagai sasaran bola • Kon penanda jarak : 3 m, 4 m <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 akan menghantar bola aras bahu menuju sasaran 1 hingga 5 pada jarak 3 meter • Aktiviti diteruskan oleh X2 hingga X6 • Perlakuan yang sama diulang oleh X1 hingga X6 pada jarak 4 meter. 	

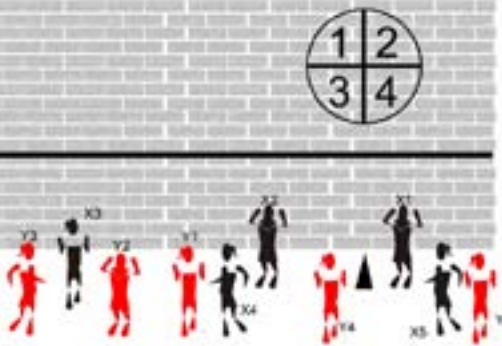
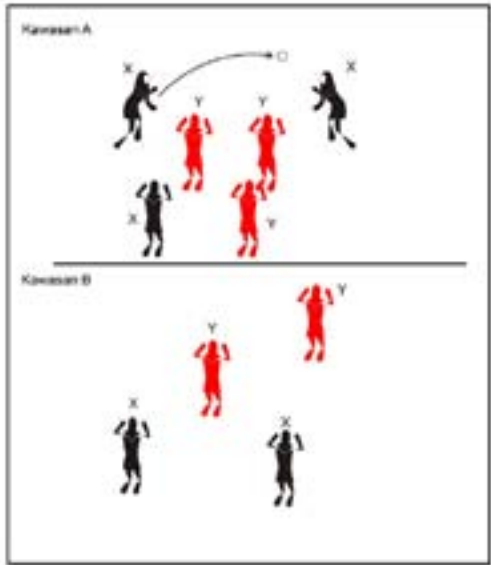
B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Triangle Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan (6 vs 6), X dan Y • 5 gelung • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X bertindak sebagai pembaling dan Y sebagai pepadang. • Pembaling berdiri di <i>home base</i> untuk menerima bola daripada <i>pitcher</i> dan menghantar bola ke <i>long plate</i> atau <i>left plate</i> atau <i>right plate</i> • Bola yang dihantar tepat ke sasaran dan pepadang yang berada di dalam <i>plate</i> berjaya menyambut bola maka mata akan diberikan seperti berikut: <ul style="list-style-type: none"> a. Long plate – 3 mata b. Left/right plate – 2 mata c. Peraturan • Sekiranya pepadang yang berada di luar <i>plate</i> berjaya memintas bola, maka pembaling tersebut akan terkeluar. • Pembaling dan pepadang akan bertukar apabila tiga pemain terkeluar dalam setiap perlawanan • Permainan akan tamat berdasarkan berapa pusingan yang ditetapkan oleh guru 	

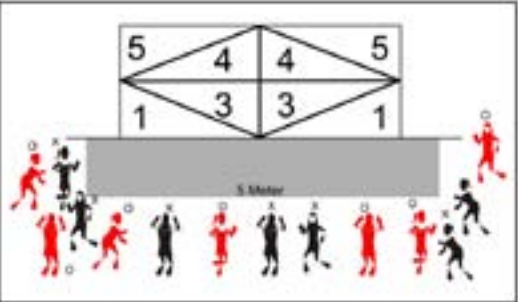


Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Dart</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan, X dan Y • 1 pasukan 5 orang murid • Dinding yang ditanda • 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasukan X/Y akan mulakan permainan di kon • X atau Y akan bergerak bebas dalam kawasan dan perlu membuat 3 hantaran bahu sebelum membuat hantaran ke arah dinding yang bertanda dengan skor • Mata dikira berdasarkan sasaran yang kena iaitu 3 mata, 4 mata, 5 mata. • Pasukan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak akan dikira sebagai pemenang • Masa ditetapkan 7 minit 	
<p>3. Hantaran Bahu</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (5 vs 5) • Kawasan yang bertanda • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasukan X akan mulakan permainan dengan membuat hantaran aras bahu antara satu sama lain di kawasan A. • Selepas 3 hantaran, pemain pasukan X akan cuba menghantar bola kepada pemain X di kawasan B. • Sekiranya pemain X di kawasan B berjaya menangkap bola, 1 mata akan diberikan. • Pasukan Y perlu merebut bola, sekiranya berjaya pasukan Y akan melakukan hantaran. 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Square Score</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 orang murid (7 vs 7) • 1 bola • Kawasan yang bertanda dengan markah • Garisan jarak 5 meter dari kawasan permainan <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid boleh bergerak bebas di luar kawasan yang bertanda • Pasukan X akan membuat hantaran aras bahu antara satu sama lain sebanyak 5 kali dan ke sasaran petak untuk mendapatkan mata • Pasukan O akan cuba memintas bola yang dihantar oleh X dan perlu membuat 5 hantaran bahu sebelum menuju sasaran petak • Masa permainan 7 minit untuk setiap suku (3 suku) • Tamat suku ketiga jumlah skor dikira dan pemenang diumumkan. 	



Bola Jaring

5.3 HANTARAN LANTUN

A. Kemahiran Asas



Cara memegang bola dan kedudukan badan (Posisi bersedia)



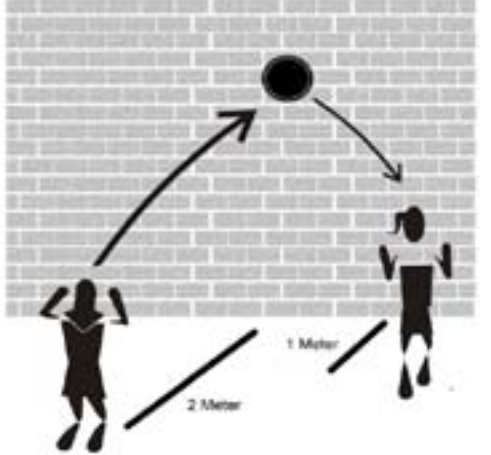
Kedudukan badan selepas hantaran lantun

B. Aktiviti Kemahiran

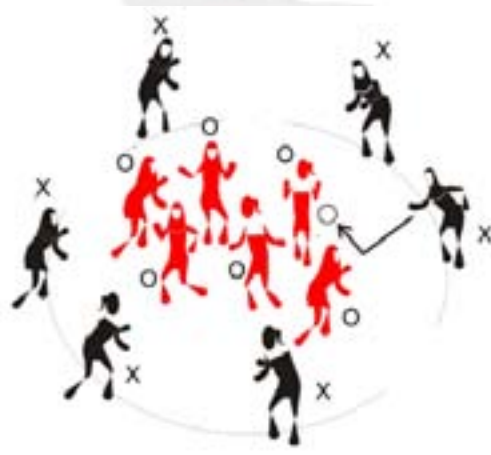
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lantun Berpasangan Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 melantun bola kepada X2, X2 menerima dan melantun bola kepada X1 semula (tangan kanan) • Lakukan diulang lima kali (bergantung kepada guru) • Aktiviti diulang dengan menggunakan tangan kiri sebanyak lima ulangan • Aktiviti diulang dengan menggunakan dua belah tangan 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Lantun Dinding Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 lantun bola ke dinding dengan menggunakan tangan kanan • X2 akan bergerak untuk menerima bola sebelum bola sentuh lantai, pivot dan lantun bola kepada X1 semula • Aktiviti diteruskan sehingga X1 membuat lima lantunan bola ke dinding • Kemudian X1 dan X2 akan bertukar tempat – X2 pula melantun bola ke dinding dan X1 terima bola • Lakukan diteruskan sehingga X2 membuat lima lantunan bola ke dinding • Ulangan set bergantung kepada guru 	


C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Menuju sasaran Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid berbentuk bulatan (X) • 6 orang murid dalam bulatan (O) • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 – X6 melantun bola ke dalam bulatan ke arah sasaran murid yang di dalam bulatan • Murid yang terkena bola akan terkeluar • Jika semua murid terkena bola, maka kedua-dua pasukan akan bertukar tempat dan peranan • Masa yang diperuntukkan kepada setiap pasukan ialah 3 minit • Markah yang dikira berdasarkan kepada berapa ramai sasaran yang kena. Setiap sasaran bernilai 2 	

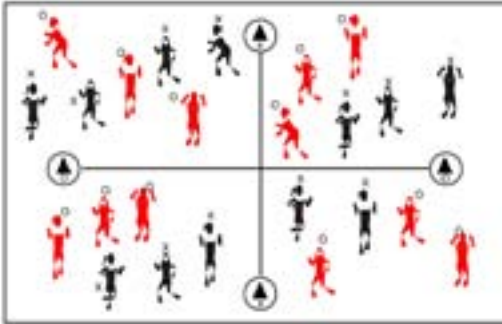



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Freeze ball</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid-murid membentuk bulatan besar dan setiap murid diberi nombor 1 – 3. • 1 murid berada di tengah-tengah bulatan dengan bola. • Nombor akan disebut semasa bola dilambungkan. • Murid yang nombornya disebut perlu bergerak ke tempat yang dikosongkan oleh murid lain. • Murid-murid berhenti di mana sahaja bila murid tengah melaungkan perkataan 'freeze ball'. • Murid yang ada bola cuba 'matikan' murid-murid yang tidak bergerak dengan hantaran lantun. • Murid yang kena bola akan mengambil tempat murid tengah tadi dan permainan diteruskan. • 1 mata diberi kepada murid yang kena bola. • Murid yang mendapat sedikit mata dikira pemenang 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Kawal skitel dalam empat kawasan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 4 skitel • 4 gelung rotan <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kawasan permainan dibahagikan kepada 4 kawasan yang sama luas. • 2 sasaran bagi setiap pasukan seperti gambar rajah. • Murid-murid dihadkan dalam kawasan masing-masing. • Pasukan berpeluang menyerang 2 skitel dan juga mengadang 2 skitel • Pasukan yang dapat menjatuhkan skitel pihak lawan akan mendapat 1 mata. • Pasukan menggunakan hantaran lantun untuk menjatuhkan skitel pihak lawan. • Pasukan tidak boleh menjatuhkan skitel yang sama. • Pasukan yang dapat menjatuhkan paling banyak kali skitel dikira pemenang. 	
<p>4. Kawal Rumah</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua kumpulan (10 vs 10) • 4 unit skitel • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap kumpulan akan mengawal 2 buah skitel yang diletak berhampiran. • Pasukan akan cuba melantun skitel pasukan lawan. • Hanya hantaran lantun dibenarkan untuk melantun skitel. • Lantunan yang terkena skitel akan dikira gol. • Pasukan yang mendapat gol yang paling banyak dikira pemenang. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>5. Halau tikus</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid-murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. • 1 kumpulan membentuk bulatan (mengawal), • 1 kumpulan lagi sebagai sasaran yang berada di tengah bulatan. • Kumpulan mengawal menggunakan hantaran lantun untuk mengenakan sasaran. • Murid yang kena bola dikehendaki keluar dan membentuk bulatan. • Bulatan menjadi kecil apabila sasaran menjadi sedikit. 	

5.4 HANTARAN LOB

A. Kemahiran Asas



i. Cara memegang bola



ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hantaran

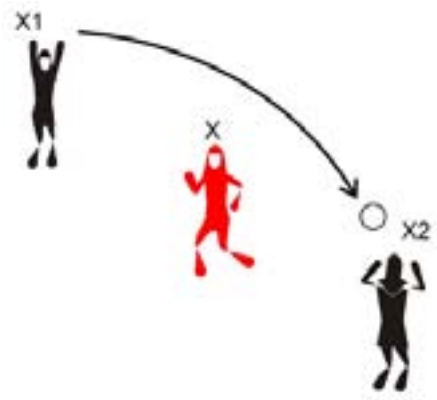
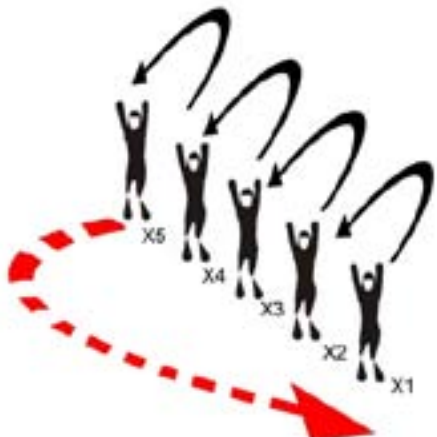


iii. Kedudukan tangan selepas bola dilepaskan

Bola Jaring





B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lob Curi</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 bola • X sebagai pengadang <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 lob bola dua belah tangan kepada X2 dan sebaliknya. • X yang berdiri di tengah akan cuba memintas bola. • Jika X berjaya memintas bola tempatnya akan digantikan oleh X1/X2. • Lakukan diteruskan sehingga masa yang ditetapkan oleh guru tamat 	
<p>2. Lob Lumba-lumba</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 1 bola • Jarak 5m antara pemain <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 akan lob bola kepada X2, X2 kepada X3, X3 kepada X4, X4 kepada X5 • X5 kemudian membawa bola ke hadapan, berdiri di hadapan X1 • Lakukan diteruskan dan akan tamat apabila X1 berada di hadapan semula • Ulangan set bergantung kepada kesesuaian masa 	




Bola Jaring

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Tembok Lob</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 orang murid (9 vs 9) • 1 bola • 8 gelung <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan akan dimulakan dalam bulatan tengah • Pasukan X/O yang memulakan permainan akan membuat hantaran lob kepada rakan sepasukan sehingga sampai kepada kawan yang berada di dalam gelung. • Sekiranya X/O yang di dalam gelung berjaya menangkap bola, 2 mata akan diberikan. • Permainan akan dimainkan semula oleh pasukan O/X. • Hantaran tengah diambil secara bergilir-gilir. • Masa 3 minit 	
<p>2. Mematikan pihak lawan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan, X dan O • Bilangan murid sama banyak • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasukan perlu membuat hantaran ke kawasan kosong di pihak lawan dengan hantaran lob. • Pemain yang tidak berjaya menerima hantaran dengan kemas di kira 'mati' dan beliau dikehendaki keluar gelanggang. • Pasukan yang mempunyai pemain yang paling ramai dalam gelanggang dikira menang. 	


Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Bola Panas</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola <p>Prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid X membuat bulatan. • Murid O berada di tengah bulatan. • Murid-murid di tengah bulatan bebas bergerak untuk mencari kawasan yang selamat. • Murid X membuat 3 hantaran lob antara mereka. • Murid yang menerima hantaran keempat akan melaungkan 'bola panas' dan semua murid di tengah bulatan berhenti di tempat masing-masing. • Murid yang menguasai bola cuba matikan murid di tengah bulatan dengan mengolekkan bola ke arah murid sasaran. • Murid yang kena bola, dikehendaki keluar dari bulatan tengah. • Permainan diteruskan sehingga tinggal seorang murid dan dia dikira pemenang. 	

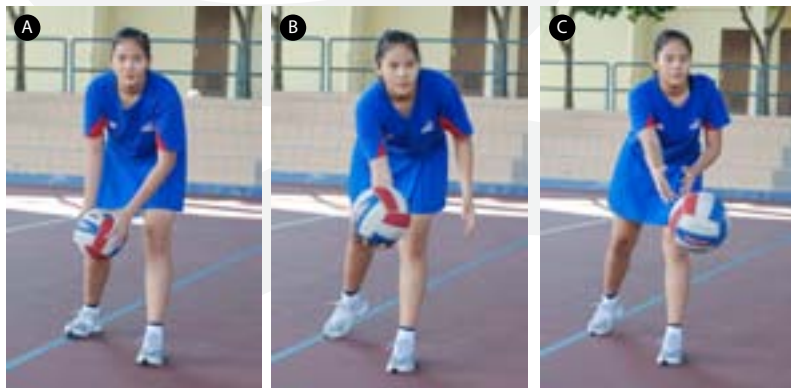


Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Bola Skitel</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 2 gelung rotan • 2 skitel • Bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan gelung rotan seperti dalam gambar rajah. • Murid-murid bebas bergerak di kawasan permainan kecuali di dalam gelung rotan. • Tujuan permainan ini ialah pasukan cuba menjatuhkan skitel pihak lawan. • Pasukan yang dapat menjatuhkan skitel pihak lawan akan dapat 1 mata. • Murid-murid menggunakan hantaran lob ketika menyerang kawasan pihak lawan. • Peraturan gerak kaki digunakan. • Pasukan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang. 	

5.5 HANTARAN BAWAH TANGAN

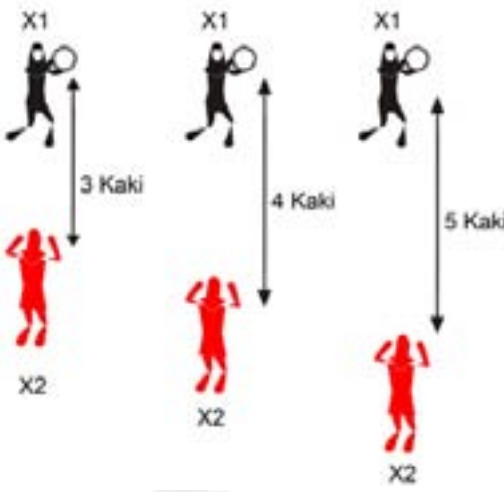
A. Kemahiran Asas



Cara memegang bola hantaran bawah tangan dan kedudukan badan (A, B, C)

Bola Jaring

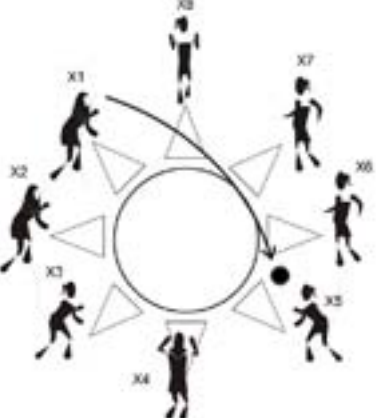


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>B. Aktiviti Kemahiran</p> <p>1. Berdua</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid (berpasangan) • 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 akan buat hantaran bawah kepada X2 dalam jarak tiga kaki • Selepas 5 ulangan, jarak ditambah kepada 4 kaki • Selepas 5 lagi ulangan, jarak ditambah kepada 5 kaki • Pertambahan jarak dan ulangan bergantung kepada guru 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Bola Matahari</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola dihantar pada aras bawah secara silang dalam bulatan • X1 - X5, X5 - X8, X8 - X4, X4 - X7, X7 - X3, X3 - X6, X6 - X2, X2 - X5 • Lengkap satu pusingan, set kedua dimulakan dengan cara yang sama di atas • Aktiviti selesai selepas 5 ulangan set 	

C. Permainan Kecil


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Target Ball</i></p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pasukan 6 orang murid • 3 gelung • 3 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X bertindak sebagai pembaling dan Y sebagai pemegang gelung. • X1 akan membuat hantaran bawah melalui gelung kepada X4 dan X4 akan membuat hantaran kepada X2. • Sekiranya bola berjaya memasuki gelung dan disambut oleh rakan, 1 mata diberikan. • Permainan akan tamat untuk apabila semua pasukan selesai membuat hantaran untuk 3 pusingan • Bilangan pusingan bergantung kepada guru dan kesesuaian masa • Pasukan yang menjatuhkan skitel terbanyak akan dikira sebagai pemenang • Permainan tamat setelah keempat skitel berjaya dijatuhkan 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Bola Beracun</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 2 biji bola <p>Prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pasukan membentuk bulatan (X) dan pasukan sasaran (O) berada di tengah bulatan seperti dalam gambar rajah. • Tujuan permainan ini ialah untuk melihat pasukan yang dapat 'mengeluarkan' pihak lawan dalam masa yang singkat. • Bila isyarat dibunyikan, permainan bermula dan masa diambil. • Hanya hantaran bawah tangan digunakan untuk mengeluarkan (O) dalam bulatan. • Murid bebas bergerak dalam bulatan supaya tidak mengenai bola. • Masa untuk mengeluarkan pasukan sasaran (O) dicatatkan. • Permainan dimulakan dengan pasukan (X) berada di tengah bulatan sebagai sasaran. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Mengawal 3 skitel</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 6 skitel <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap pasukan bebas meletakkan 3 buah skitel di bulatan gol seperti dalam gambar rajah. • Tujuan permainan ini ialah menjatuhkan skitel pihak lawan seberapa cepat. • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 orang murid yang berlainan pasukan. • Murid-murid bebas bergerak dalam kawasan permainan untuk mengawal dan menjatuhkan skitel pihak lawan. • Murid perlu menjatuhkan skitel dari luar garisan gol. • Pasukan dikira menang sekiranya dapat menjatuhkan semua skitel pihak lawan. 	
<p>4. Siapa Juara</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 orang murid dari pasukan berlainan. • Pasukan yang berjaya membuat 5 hantaran bawah tanpa ditepis oleh pihak lawan mendapat 1 mata. • Pasukan yang dapat mengumpul 10 mata dikira pemenang. • Jika bola dapat dirampas oleh pihak lawan atau keluar gelanggang, pengiraan bermula semula. 	

Bola Jaring



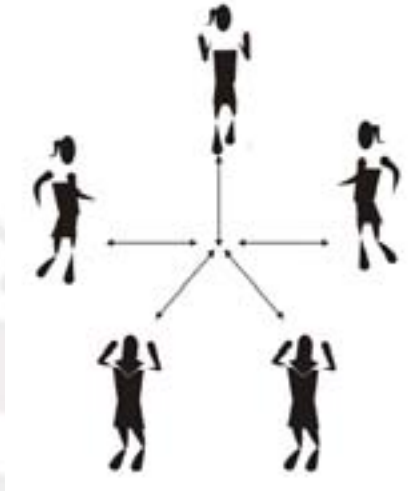
5.6 PERGERAKAN (GERAK KAKI)

A. Kemahiran Asas



i. Posisi bersedia.
 ii. Menerima bola dan mendarat dengan sebelah kaki.
 iii. Pivot selepas mendarat.

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Tarian gerak kaki</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang (dalam bulatan) • Guru akan beri isyarat 'mula' dan 'berhenti' <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekumpulan murid bersedia dalam bulatan menghadap ke dalam • Melakukan gerakan dengan dua belah kaki seperti berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Ke kanan (2 kali) • Ke kiri (2 kali) • Ke hadapan (2 kali) • Ke belakang (2 kali) • Lonjak ke atas dengan kedua-dua tangan lurus ke atas • Lakuan dibuat dengan sebutan irama "kanan; kanan' kiri; kiri, depan; depan, belakang; belakang; up" • Aktiviti diteruskan selama 2 minit dan ulang beberapa kali mengikut masa yang ditetapkan oleh guru 	




Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Berlari dan mendarat Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang (1 barisan) • Guru akan beri isyarat 'mula' dan 'berhenti' <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 – X6 akan berlari ke arah guru mengikut arah dalam rajah • Berlari tiga langkah, melompat dan mendarat dengan dua belah kaki seperti berikut: • "Kanan-kiri-kanan-lonjak-mendarat" • Aktiviti diulang semula dengan "Kiri-kanan-kiri-lonjak-mendarat" • Lakukan diteruskan sehingga semua murid telah bertukar gerakan dengan kaki kanan dan kiri • Ulangan bergantung kepada kesesuaian masa aktiviti 	
<p>3. Step-Cross-Step Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang murid (bergantung kepada guru) • 1 biji bola • X1 sebagai pelontar <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 hantar bola aras bahu kepada X2 • X2 akan bergerak ke hadapan bermula dengan kaki kanan-kiri dan mendarat dengan kaki kanan melepasi garisan sambil menerima bola • Kemudian X2 akan hantar bola kepada X1 semula dan berlari ke belakang X4 • Aktiviti yang sama diteruskan oleh X3 dan X4. • Pelakuan diteruskan sehingga X4 menjadi pembaling 	

Bola Jaring

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Touch Down Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (5 vs 5) • 1 bola • Masa: 5 minit <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan akan bermula di garisan tengah oleh pasukan X apabila wisel dibunyikan • Pasukan X akan menyerang dengan menghantar bola sehingga melepasi Zon 2 dan <i>touch down</i> di belakang garisan belakang. • Pasukan Y akan mengadang bola daripada melepasi zon 2. • Sekiranya pasukan Y berjaya memintas bola, maka pasukan Y akan membuat serangan melepasi Zon 1 untuk mendapatkan mata. • Syarat permainan: <ul style="list-style-type: none"> i) Jenis hantaran bebas; ii) Mendarat dengan sebelah kaki atau dua belah kaki. • Setiap bola yang 'touch down' di belakang garisan belakang akan mendapat 3 mata. • Permainan akan dimulakan semula di garisan tengah secara bergilir-gilir 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Lari Beramai-ramai (ikut ketua) Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 13 orang murid <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid-murid berdiri dalam bentuk barisan dengan seorang ketua di hadapan Setiap perlakuan dan pergerakan oleh ketua mesti diikuti oleh murid lain Ketua diberi peluang melakukan tiga jenis aktiviti, kemudian murid kedua akan menggantikan tempat ketua tadi Murid yang tidak dapat mengikuti sesuatu aktiviti akan bergerak ke belakang barisan Syarat: <ol style="list-style-type: none"> melompat sebelah/dua kaki; berlari dan berhenti; pivot 	
<p>3. Perangkap lalat Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pasukan (X dan O) <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasukan O sebagai 'penangkap', duduk bersila di atas lantai Pasukan X sebagai 'lalat' Apabila isyarat 'mula' diberikan oleh guru, 'lalat' bergerak ke mana-mana mengikut suka hati tetapi masih berada dalam kawasan permainan Apabila isyarat 'beku' dilaungkan, semua 'lalat' mesti berhenti serta-merta 'Penangkap' cuba menyentuh 'lalat' di kelilingnya 'Lalat' yang kena sentuh, bertukar tempat dengan 'penangkap' 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Pepatanung (a, e, i, o, u) Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sekumpulan murid berada dalam satu kawasan yang ditandakan Seorang murid sebagai ketua <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid boleh berlari atau berjalan atau melompat dalam kawasan Apabila ketua menyebut 'a, e, i, o, u' murid-murid akan berhenti bergerak dan berada dalam keadaan seperti patung. Murid yang tidak dapat menjadi patung akan dikeluarkan dari kumpulan Permainan diteruskan sehingga guru mengarahkan seorang 'ketua' baru dilantik 	

5.7 MENJARING

A. Kemahiran Asas





i. Cara memegang pandangan sisi dan melambung bola (gambar rajah iii).

ii. Cara memegang padangan hadapan dan melambung bola (gambar rajah iii).



Bola Jaring

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Berpasangan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid • 1 biji bola • Tiang gol <p>Prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • X2 akan bertindak sebagai penghadang, tidak bergerak, hanya berdiri dan mengangkat kedua-dua tangan ke atas menghadap tiang gol. • X1 akan melambung bola dan flik ke arah gelung (jarak 3 meter) • X1 dan X2 bertukar tempat selepas setiap 5 ulangan dibuat • Jarak dan kedudukan boleh dipelbagaikan mengikut 	
<p>2. Jaringan Bulatan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid • 1 bola • 1 gelung • X1 sebagai tiang gol <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap murid diberi nombor 1 hingga 6 • Murid berada dalam bulatan dengan X1 sebagai tiang gol • X1 akan lob bola kepada X2, X2 lompat dan terima bola dan membuat jaringan ke arah X1 • Perlakuan yang sama diteruskan kepada X3-X6 • Selepas X6 membuat jaringan, tempat X1 akan diganti oleh X2 • Aktiviti selesai apabila X6 telah menjadi tiang gol 	

Bola Jaring



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Bola Jaring Mini</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (2 pasukan) • 1 bola • Masa: 5 minit • 2 tiang gol <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mana-mana pemain boleh menjaring • Hanya 2 pemain dari setiap pasukan yang boleh berada dalam bulatan gol pada setiap masa • Set permainan ditentukan oleh guru mengikut kesesuaian masa (2 suku atau 4 suku) 	
<p>2. Menjaring Relay</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (5 vs 5) • 1 biji bola • 1 tiang gol <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasukan X akan memulakan permainan di kon • Semua jenis hantaran boleh digunakan • Pasukan Y akan cuba menghalang • Apabila X telah membuat jaringan, 2 lagi percubaan percuma akan diberi dan perlu dijaringkan oleh murid X yang lain • Kemudian pasukan Y pula akan memulakan permainan • Masa bermain 7 minit – 1 set • Set permainan ditentukan oleh guru 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Lumba jaring Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (5 vs 5) • 1 bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X dan Y bergerak bebas dalam kawasan yang ditetapkan • X akan mulakan permainan. Hantaran adalah bebas. • X akan cuba menghantar bola dengan cara menjaring kepada ahli pasukan yang bertindak sebagai tiang gol dalam kawasan • Setelah gol dijaringkan, pasukan Y pula akan memulakan permainan • Setiap jaringan akan diberi 2 mata dan di akhir permainan jumlah skor akan dikira 	
<p>4. Bola Jaring Extra Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 1 pemain N <p>Prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain N akan bermain untuk pasukan yang mengawal. • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 murid dari pasukan yang berlainan. • Hantaran tengah diambil bergilir-gilir. • Pasukan bebas menggunakan pelbagai jenis hantaran. • Hanya 2 orang murid dari pasukan berlainan dibenarkan berada dalam kawasan gol pada setiap masa. • 1 mata diberi untuk jaringan yang berjaya. • Permainan dimulakan di bulatan tengah oleh pasukan seterusnya. 	

Bola Jaring

5.8 MENGADANG

A. Kemahiran Asas

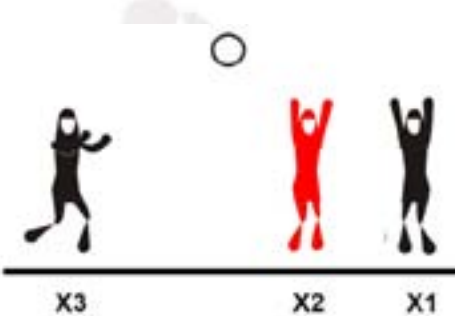


i. Kedudukan sedia

ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hantaran

iii. Kedudukan badan selepas melakukan hantaran

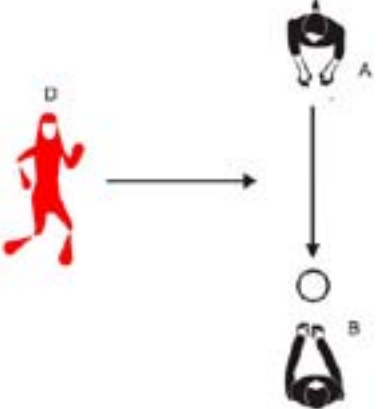
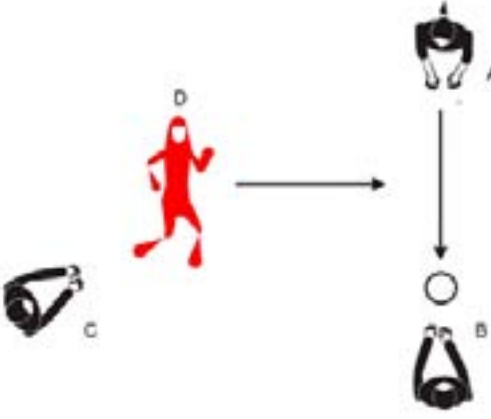
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Mengadang Bertiga Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 memegang bola • X2 berdiri di hadapan dalam jarak tiga kaki • X1 cuba menghantar bola kepada X3 • X2 mengadang dan mendapatkan bola • Lakukan diteruskan sehingga X2 membuat 10 kali percubaan dan diganti oleh X3 sebagai pengadang • Aktiviti selesai apabila X1 menjadi pengadang 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Intercept</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • A dan B membuat hantaran aras bahu antara satu sama lain. • Pemain pertahanan (D) cuba memintas bola yang dihantar antara A dan B • Lakukan diteruskan sehingga D dapat memintas atau menyentuh bola 5 kali. • Tukar pelaku, aktiviti diteruskan. 	
<p>3. Triangle Intercept</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain pertahanan (D) sebagai pengadang • A, B dan C akan membuat hantaran antara satu sama lain • D cuba memintas bola yang dihantar. • Sekiranya D berjaya mendapatkan bola, pemain yang gagal membuat hantaran akan menggantikan tempatnya. • Aktiviti diteruskan selama 5 minit 	

Bola Jaring

C. Permainan Kecil

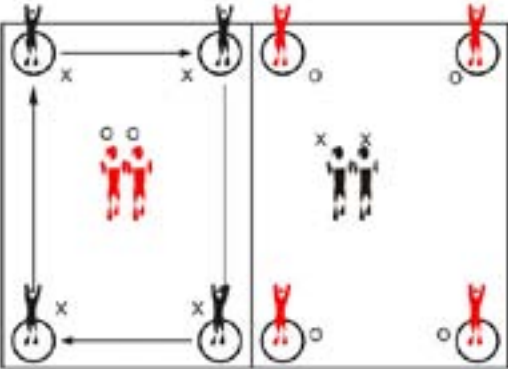
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Star Passes</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasukan X yang menang undian mulakan permainan • Pasukan X membuat hantaran antara satu sama lain • Pasukan O cuba memintas bola. • Pasukan X perlu membuat 5 hantaran berturutan dan mendapat 5 markah. • Jika dalam masa 3 minit, pasukan X gagal membuat 5 hantaran berturutan, markah adalah 0 • Syarat pertukaran pasukan: <ul style="list-style-type: none"> i. Jangka masa 3 minit tamat ii. 5 hantaran dibuat secara berterusan oleh mana-mana pasukan • Tempoh masa keseluruhan permainan bergantung kepada guru. 	




Bola Jaring




Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Island Ball</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid 1 pasukan • 1 biji bola • 8 gelung rotan <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang murid setiap pasukan berdiri dalam gelung yang diletakkan pada penjuru gelanggang. • 2 orang murid setiap pasukan bebas bergerak dalam gelanggang bertentangan sebagai pengadang. • Permainan dimulakan dengan lambungan antara 2 orang murid dari pasukan berlainan. • Pasukan yang berjaya, akan menghantar bola pada rakan sepasukan yang berdiri dalam gelung. • 1 mata diperolehi sekiranya hantaran berjaya dilakukan oleh 4 murid dalam gelung. • Pengadang cuba memintas hantaran pasukan lawan. • Pengadang mendapat hantaran percuma sekiranya hantaran tidak berjaya. • Pasukan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang 	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Bola jaring Extra</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • Gelanggang bola jaring <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain tambahan di letak di luar kawasan permainan untuk membantu menghantar bola kepada rakan sepasukan. • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 murid dari pasukan yang berlainan. • Pemain bebas menggunakan pelbagai jenis hantaran. • Hanya seorang pengadang dan penjaring dibenarkan berada dalam kawasan gol. • Pasukan yang berjaya menerima bola dalam kawasan gol mendapat 1 mata. • Pasukan yang dapat mengumpul skor tertinggi dikira menang. • Permainan dimulakan semula di bulatan tengah. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Bola jaring diubah suai</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 2 set bibs • Masa 15 minit <p>Porsedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 murid dari pasukan berlainan. • Cara main sama seperti permainan bola jaring kecuali dimasukkan pemain baru setiap kali gol dijaringkan. • Bila gol dijaringkan, murid dari pasukan yang menjaringkan gol keluar dan digantikan dengan seorang murid baru. • Posisi pemain yang keluar ialah GK. <p>Hal ini bermakna, WD ke C, C ke GA, GA ke GS, GS ke WA, WA ke GD, GD ke GK, dan GK keluar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid baru masuk mengambil posisi WD. • Pasukan yang pertama balik ke posisi 	

Bola Jaring



5.9 MENGELAK (MENGACAH)

A. Kemahiran Asas

Teknik Kemahiran Mengelak:



i. Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu

ii. Berdiri di atas bebola kaki.

iii. Mengacah ke kiri dan keluar ke kanan. Mengacah ke kanan dan keluar ke kiri.

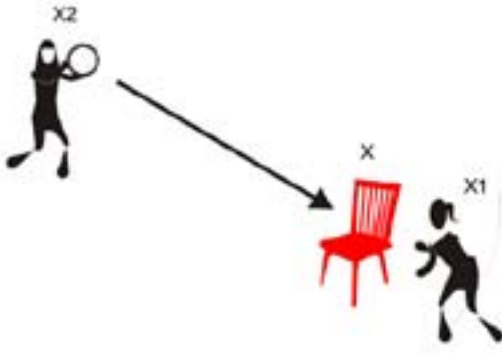
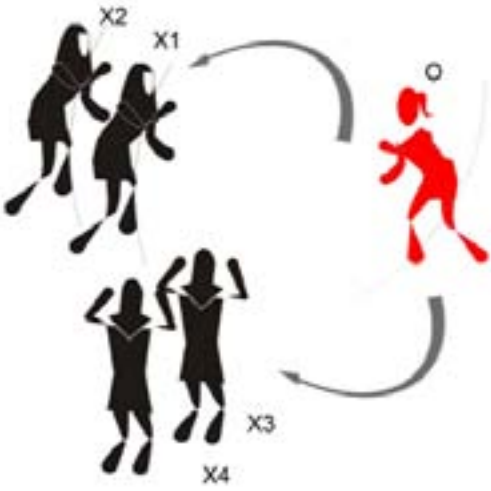
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Mengelak Berpasangan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X sebagai pengadang dan berdiri statik • X1 mengacah ke kanan dan keluar ke kiri • Lakuan diteruskan lima kali kanan dan lima kali kiri • Aktiviti diteruskan X1 bertindak sebagai pengadang dan X sebagai pengacah 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Mengelak Dengan Bola</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid • 1 biji bola • 1 kerusi (X) <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X sebagai pengadang • X2 akan menghantar bola kepada X1 • X1 mengacah ke kanan dan keluar ke kiri sambil menerima bola dari X2 • Lakukan diteruskan lima kali kanan dan lima kali kiri • Kemudian X1 akan bertindak sebagai pembaling 	
<p>3. Anak ayam</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 4 orang (X), 1 orang (O) <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1/X3 bertindak sebagai ibu ayam (berdiri di hadapan) dan X2/X4 bertindak sebagai anak ayam (berdiri di belakang) • O sebagai penangkap ayam akan cuba menangkap anak ayam dan anak ayam perlu mengelak supaya tidak tertangkap • Ibu ayam (X1/X3) cuba untuk mengadang anak ayam daripada tertangkap • Jika X2/X4 tertangkap, O akan menggantikan tempat tersebut • Tempoh masa aktiviti ditentukan oleh guru 	

Bola Jaring

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Kita menang</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan (7 vs 7) • 1 biji bola • 2 set bib <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua pasukan X dan O • Permainan dimulakan oleh pasukan yang memenangi undian dan dari mana-mana kawasan dalam gelanggang yang telah ditetapkan • Setiap pasukan akan mendapat satu mata apabila berjaya membuat hantaran sebanyak 5 kali secara berturut-turut • Permainan akan bertukar hantaran apabila bola dapat dikawal atau diambil oleh pihak lawan • Masa bermain ditetapkan oleh guru. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Zon Bahaya</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan (5 vs 5) • 1 biji bola • Kawasan gol <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kawasan 'zon bahaya' ditandakan dalam bulatan gol. • Permainan dimulakan dengan lambungan bola antara 2 murid dari pasukan berlainan. • Pasukan yang berjaya, akan membuat hantaran antara rakan sepasukan. • Pihak lawan cuba mengadang hantaran. • 2 mata diperolehi pasukan yang berjaya menerima bola dalam kawasan 'zon bahaya' • Hanya 1 murid dari setiap pasukan dibenarkan masuk ke kawasan 'zon bahaya'. • Pengadang yang berjaya merampas atau memintas hantaran di kawasan 'zon bahaya' akan diberi 1 mata. • Pasukan yang berjaya mengumpul skor terbanyak dikira pemenang. 	

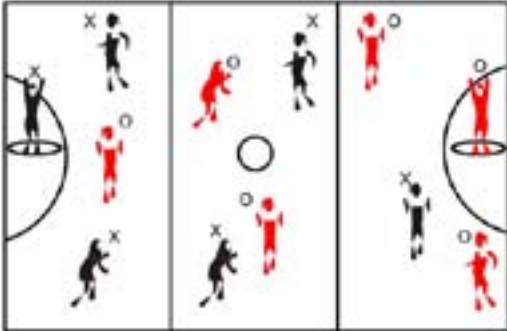


Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Touch down</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 6 gelung rotan <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 gelung rotan diletakan di belakang garisan gol. • Pasukan yang menguasai bola membuat hantaran antara ahli pasukan. • Pasukan lawan akan cuba memintas hantaran mereka. • Tujuan permainan ini ialah murid cuba meletak bola di dalam gelung rotan pihak lawan. • Pasukan yang berjaya 'touch down' dapat 1 mata. • Permainan diteruskan oleh pihak lawan dari hantaran ke dalam dari mana bola itu berada. • Pasukan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang. • Masa bermain boleh ditentukan oleh guru. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Bola Gol</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan • 1 biji bola • 2 gelung rotan <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap penjaga gol berdiri dalam gelung rotan di hujung kawasan permainan. • Murid-murid lain bebas bergerak dalam kawasan permainan seperti dalam gambar rajah. • Pasukan perlu menghantar bola kepada ahli pasukan dan penjaga gol. • Penjaga gol tugasnya menerima bola dari rakan sepasukan tanpa keluar dari gelung. • 1 mata diberi pada pasukan yang dapat menerima bola dengan kemas. • Permainan diteruskan dengan penjaga gol menghantar bola ke tengah kawasan permainan. • Tukar penjaga gol. 	

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Lim Chew Sin
 Choo Kon Lee
 Rosnah bt. Safee
 Tan Choo Zen

PENGETUA/GURU BESAR DAN MURID

Sekolah Sukan Malaysia Bukit Jalil
 SM Seksyen 11, Shah Alam
 SK Sungai Udang, Klang
 SMK Cochrane, Kuala Lumpur
 SJKC Jinjang Selatan, Kuala Lumpur

BAHAGIAN SUKAN

Haji Nik Ahmad bin Haji Yaakub
 V. Muraleedharan
 Muhammad Nasir bin Darman
 Mohd Nizam bin Ismail

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

Shah Anuar bin Harun
 Zainuddin bin Denan
 Muhammad Jun bin Basaruddin
 Ahmad Lufti bin Mohamed Yazid



Bahagian Sukan

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 1 & 7, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 1002



: 603 8884 1034



: sekretariat1M15@moe.gov.my

WWW : www.moe.gov.my/bsukan

Bahagian Pendidikan Guru

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 3, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 3507



: 603 8884 1081

WWW : <http://www.moe.gov.my/bpg>