

*1Murid 1Sukan*



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

# **Sukan HOKI**

**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

<b>BAB 1</b>	<b>DASAR 1 MURID 1 SUKAN</b>	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
<b>BAB 2</b>	<b>PENGURUSAN KELAB SUKAN</b>	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab sukan	10
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
<b>BAB 3</b>	<b>LATAR BELAKANG SUKAN HOKI</b>	
3.1	Sejarah	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran Padang, Peralatan Dan Gawang Gol	20
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	26
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	30
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	31
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	33
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	33
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	34
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	36
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Pengenalan	38
5.2	Menolak	40
5.3	Memukul	44
5.4	Kemahiran Mengelecek Bola ( <i>Deribble</i> )	48
5.5	Kemahiran Menguis Bola	51
5.6	Kemahiran Merebut Bola ( <i>Tackling</i> )	54
5.7	Kemahiran Menjaga Gol	57





## KATA ALLU-ALLUAN 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 dikesan 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 menceriaikan 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 ALLU-ALLUAN 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 ALLU-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 ALLU-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 1MURID 1SUKAN

### 1.1 PENGENALAN

Dasar 1Murid 1Sukan (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 1Murid 1Sukan agar setiap murid menikmati manfaat bersukan dengan harapan dapat membentuk generasi yang membudayakan sukan seiring dengan keperluan akademik.

### 1.2 RASIONAL

Dasar 1Murid 1Sukan 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)



# Hoki

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

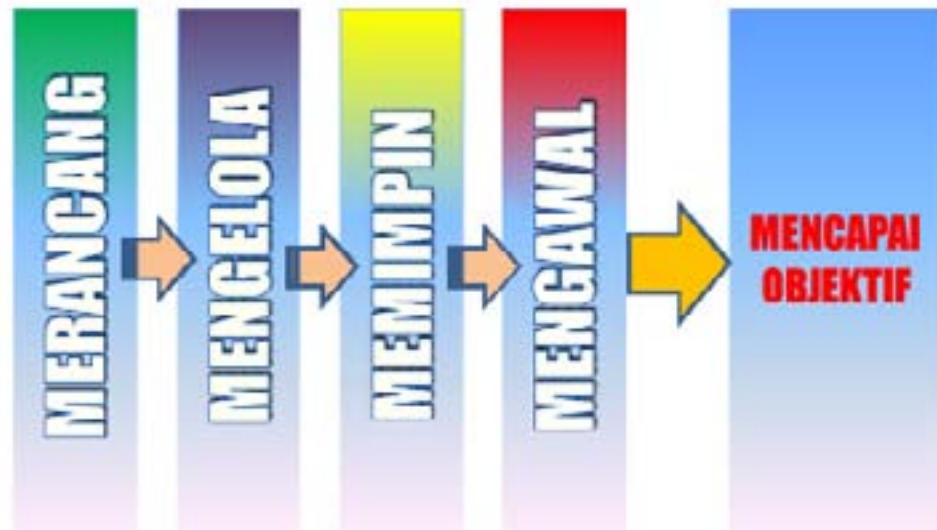
## PENGURUSAN KELAB SUKAN



## 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 kepakaran 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.

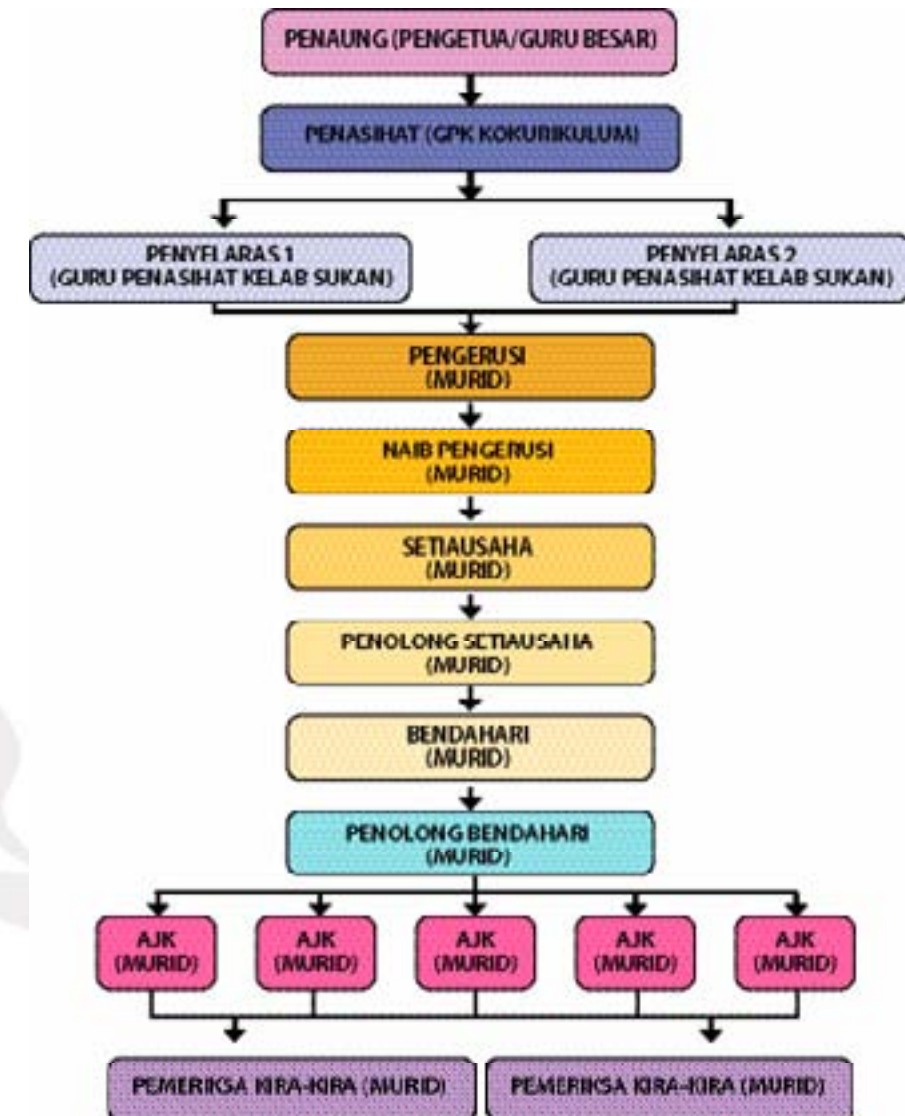


- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**  
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah 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.



## 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





## 2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

### i. Pengerusi

- mengengerusikan 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;
- mengengerusikan 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;



- 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;
- mengengerusikan 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

### BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN HOKI

#### 3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Rekod sejarah menunjukkan Permainan hoki telah mula dimainkan pada abad ke-15. Orang Mesir, Romania, Athens, Australia dan Eropah dikenal pasti telah bermain satu permainan dengan menggunakan kayu yang melengkong untuk memukul bola. Asal perkataan hoki berkemungkinan telah wujud daripada perkataan Anglo-Saxon iaitu *Hook*, *Hok* atau perkataan Perancis *Hocquet*.

Hoki moden telah dimainkan di sekolah-sekolah awam Inggeris pada kurun ke-19. Permainan tersebut tersebar luas ke negara-negara di bawah naungan British pada akhir kurun ke-19. Badan Peraturan Hoki Antarabangsa telah ditubuhkan pada tahun 1895 dan permainan hoki buat julung kalinya dipertandingkan pada tahun 1908 di Sukan Olimpik London bagi kategori lelaki. Hoki menjadi sukan wajib dipertandingkan di Sukan Olimpik mulai 1928 di Amsterdam. Persekutuan Hoki Antarabangsa ditubuhkan pada tahun 1924 di Paris dan dikenali sebagai *Federation Internationale de Hockey (FIH)*. Kini, ibu pejabat FIH di Brussels merupakan pertubuhan yang bertanggungjawab terhadap permainan hoki.

Di benua Asia pula, permainan hoki mula dipertandingkan dalam Sukan Asia di Tokyo pada tahun 1958 dan didominasi oleh Pakistan dan India. Negara-negara lain di Asia yang juga unggul dalam permainan hoki ialah Korea, Jepun, China dan Malaysia. Pasukan hoki wanita daripada Korea, China dan Jepun adalah antara negara yang setaraf dengan pasukan wanita peringkat antarabangsa seperti Jerman, Australia dan Belanda.

Hoki di Malaysia diperkenalkan pada tahun 1898. Permainan ini menjadi popular pada awal tahun 1920 an dan diperkenalkan di sekolah-sekolah awam Inggeris. Pertandingan liga yang pertama dianjurkan di Pulau Pinang pada tahun 1925. Persatuan Hoki Negeri yang pertama ditubuhkan oleh Negeri Perak pada tahun 1927. Majlis Hoki Malaysia ditubuhkan pada tahun 1948 untuk menguruskan semua aktiviti sukan hoki di Malaysia. Ia dibubarkan pada tahun 1954 dan digantikan dengan Persekutuan Hoki Malaysia. Dua Perdana Menteri Malaysia, iaitu Tun Abdul Razak dan Tun Hussein Onn pernah menjadi presiden persatuan ini. Malaysia sangat aktif dalam hoki pada peringkat Asia dan antarabangsa. Semua negeri dan Angkatan Tentera bergabung (*affiliated*) dengan Persekutuan Hoki Malaysia. Pertandingan-pertandingan hoki juga dikelolakan oleh persatuan kebangsaan, persatuan - persatuan hoki negeri, bank, angkatan tentera dan jabatan-jabatan kerajaan. Malaysia terlibat dalam Sukan Olimpik buat pertama kalinya pada tahun 1956 dan pasukan hoki lelaki kebangsaan Malaysia telah menyertai sukan olimpik tersebut.



Ilustrasi lama orang Peranchis pada SM 1486

Sumber : Buku Kejurulatihan Hoki Tahap 1 PHM (2008)

### 3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

- i. **Bilangan pemain sebanyak 11 orang setiap pasukan.**
- ii. **Masa permainan dan rehat adalah mengikut pecahan 35 – 5 – 35.**
- iii. **Memulakan permainan:**
  - di awal permainan dan separuh masa kedua
  - permainan dihentikan atas kesalahan yang dilakukan oleh satu pihak
  - kesalahan serentak oleh kedua-dua pihak (*bully*)
  - selepas gol dijaringkan



#### iv. **Pemain tidak dibenarkan:**

- menggunakan bahagian belakang kayu
- bermain tanpa kayu sendiri
- menggunakan kayu untuk menakutkan pemain lain
- mengangkat kayu melepasi kepala lawan
- menaikkan bola yang membahayakan pemain lawan
- bermain dengan cara yang bahaya

#### v. **Penjaga Gol (dalam kawasan "D") boleh :**

- menendang bola
- menahan bola dengan mana-mana bahagian badan
- menghentikan bola dengan kayu melepasi bahu

#### vi. **Menghadang**

- menggunakan mana-mana bahagian badan atau kayu untuk menghalang pihak lawan dari merampas bola tanpa memainkan bola
- berlari di antara rakan pembawa bola dengan pihak lawan (*third party obstruction*).

#### vii. **Penalti**

- pukulan percuma
- kesalahan yang tidak disengajakan di luar kawasan "D"
- kesalahan yang dilakukan antara kedua-dua garisan 23 m.

#### viii. **Pukulan sudut penalti**

- kesalahan yang tidak disengajakan dalam kawasan "D"
- kesalahan yang disengajakan di antara garisan "D" dan garisan 23 m

#### ix. **Strok Penalti**

- kesalahan yang disengajakan dalam kawasan "D"
- kesalahan yang tidak disengajakan tapi boleh menghasilkan gol jika tidak
- berlaku kesalahan.

#### x. **Amaran**

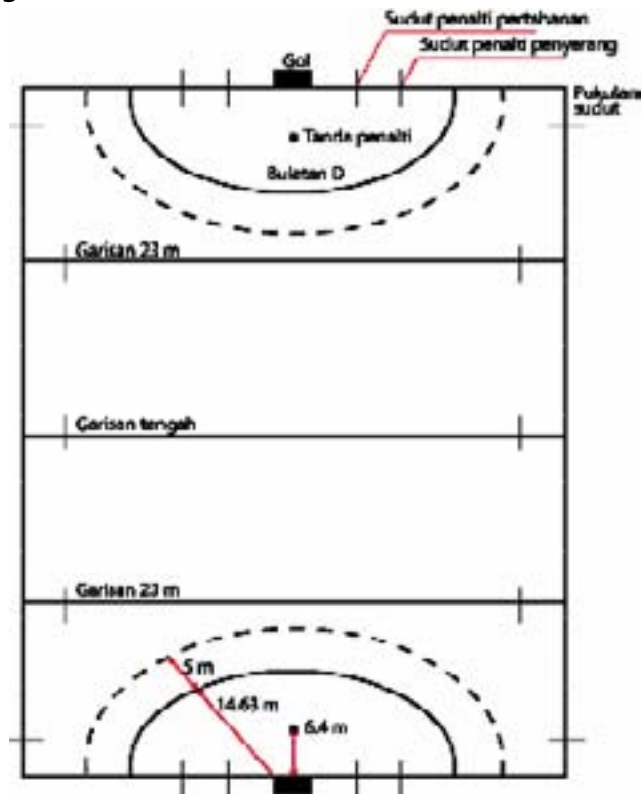
- hijau (penggantungan sementara 2 minit masa diambil kira apabila pemain
- duduk di kerusi yang disediakan khas di tempat teknikal )
- kuning (penggantungan sementara-minima 5 minit )
- merah (Penggantungan tetap)



# Hoki

## 3.3 UKURAN

### i. Padang Hoki



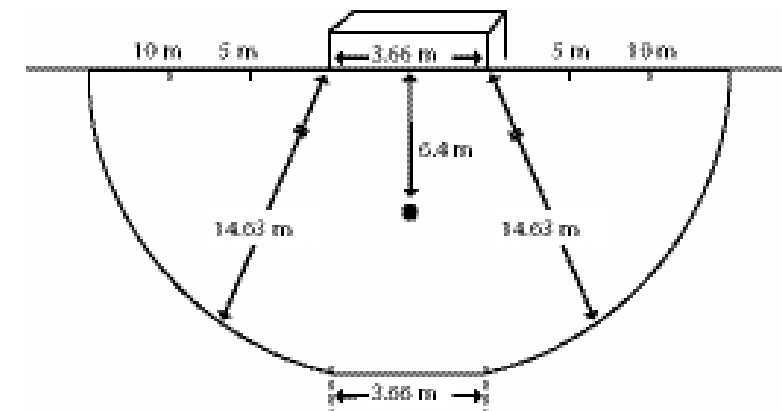
Ukuran Padang Hoki.

- Kawasan permainan hoki berbentuk empat segi tepat yang berukuran 90 meter panjang dan 54 meter lebar dengan permukaan yang rata. Hoki amat sesuai jika dimainkan di atas padang 'astroturf' (rumput tiruan). Terdapat lima garisan utama di padang hoki iaitu :
  - garisan tepi
  - garisan gol
  - garisan tengah
  - garisan 23 m
  - garisan 'D'
- Dua garisan selari dengan garisan belakang didapati dalam kedua-dua kawasan 23 meter, satu garisan 5.0 meter dari garisan belakang dan satu lagi 14.63 darinya.

# Hoki

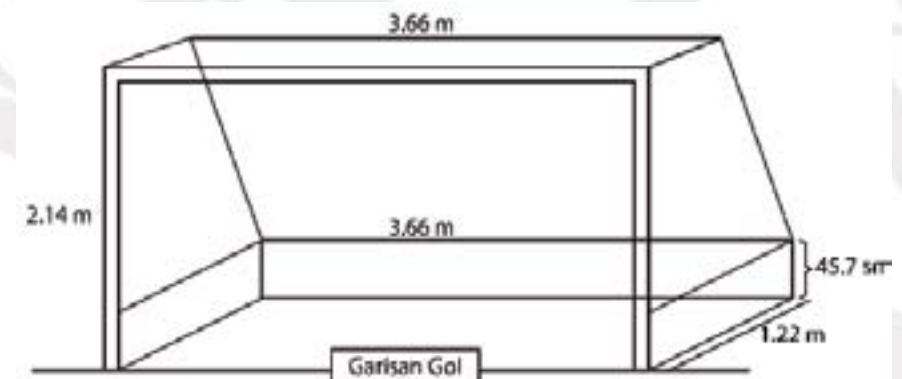


### ii. Buletan Menjaring.



- Satu garisan yang panjangnya 3.66 m selari dengan garisan gol ditanda ditengah garisan 14.63 m.
- Dua suku bulatan beradius 14.63 m dilukis bermula dari garisan 3.66 m ke garisan belakang. Bagi suku bulatan disebelah kiri tiang gol kiri digunakan sebagai pusat, manakala suku bulatan disebelah kanan tiang gol kanan digunakan sebagai pusat.
- Bulatan yang dilukis dalam rajah di atas dikenali sebagai bulatan jaringan, bulatan pukulan atau kawasan "D".
- Tanda-tanda yang lain didapati dalam bulatan jaringan adalah tanda strok penalti 6.4 m di hadapan gol dan garisan-garisan sudut penalti 5.0 m dan 10.0 m dari tiang gol sebelah kiri dan kanan.

### iii. Pintu Gol.





# Hoki

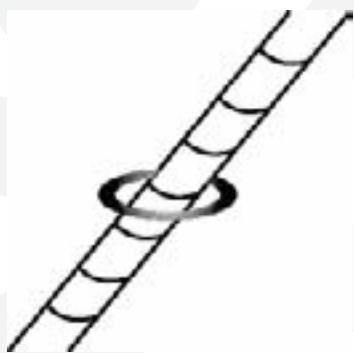
- Setiap pasukan mempunyai satu pintu gol.
- Gol diletakkan di tengah-tengah garisan belakang.
- Gol dibuat dengan 2 tiang gol tengah yang disambung dengan 1 tiang mendatar (*crossbar*).
- Jarak antara dua tiang tengah itu ialah 3.66 m.
- Ketinggian tiang tengah ialah 2.14 m.
- Tiang tengah dan tiang mendatar berbentuk empat segi bujur berukuran 5 mm lebar dan dalam antara 5.0 mm-7.5 mm.
- Semua tiang tengah dan mendatar dicat putih.

## iv. Bola

- Sebiji bola keras, pejal dan kosong digunakan.
- Biasanya, permukaan bola adalah licin.
- Bola bewarna putih (warna lain digunakan dengan persetujuan oleh kedua-dua pasukan)
- Berat bola 156 g (minimum) -163 g (maksimum)
- Lilitan bola : 224 mm (minimum) - 235 mm (maksimum)

## v. Kayu Hoki

- Kayu hoki hendaklah licin dan tidak boleh mengandungi tepi-tepi tajam atau serpihan yang merbahaya.
- Tebal kayu dihadkan kayu mesti boleh melalui 1 gelung yang mempunyai diameter 51 mm.



Kayu Hoki Boleh Melalui Gelung.

# Hoki



## 3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

### a. Peralatan Asas Pemain



i. Kayu Hoki - yang memenuhi syarat



ii. Shin Guard - menutup buku lali sehingga ke bawah lutut.



iii. Kasut hoki yang bersesuaian dan mengikut saiz.



iv. Stokin sukan panjang.



v. Jersi



# Hoki



vi. Seluar pendek/skirt/ seluar track



vii. Bola Latihan / Pertandingan  
– Jenis Dimple

## b. Peralatan Penjaga Gol



i. Helmet



ii. Chest Pad  
(Pelapik/Penahan Dada)

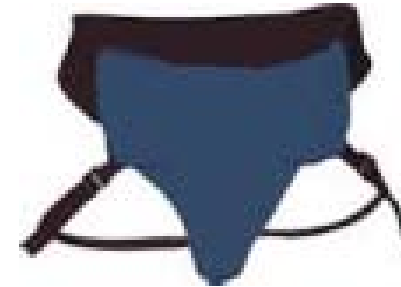


iii. Hand Protector



iv. Kickers dan Leg Guard

# Hoki



v. Groin Protector – untuk lelaki



vi. Pelvis Protector – untuk wanita



vii. Seluar Penjaga Gol



viii. Throat Guard



ix. Kayu penjaga gol



## 3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

### i. Pertandingan Kalah Mati

Pertandingan cara ini paling mudah dan ringkas untuk dikelola. 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, kemudahan, peralatan dan sumber manusia. Sistem ini bukan cara yang terbaik untuk mengukur keupayaan sesuatu pasukan atau peserta.

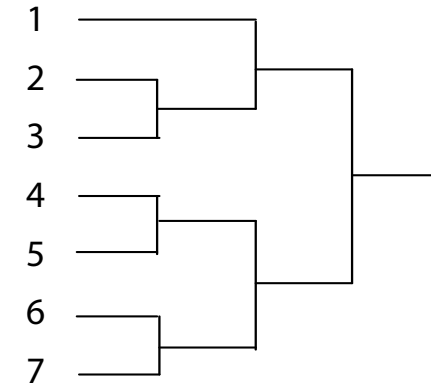
#### a. Kelebihan

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

#### b. Kelemahan

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

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. Hal ini bermakna ada 1 pasukan menunggu (*bye*). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti berikut:



### ii. Pertandingan Liga

Merupakan satu-satunya pertandingan yang sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pasukan yang terbaik.

Perkara-pekaru yang perlu diambil perhatian :

- Masa yang mencukupi
- Kewangan yang ada
- Bilangan pengadil
- Kemudahan dan peralatan yang ada

### iii. Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan
- Liga berkumpulan

## CONTOH MENYEDIAKAN CARTA KEPUTUSAN PETANDINGAN

### Liga Satu Pusingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Jumlah	Poin	Mata	Kep
A									
B									
C									
D									
E									



# Hoki

## Liga Berkumpulan

### Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Jarangan	kena	Mata	KSP
A							
B							
C							

### Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Jarangan	kena	Mata	KSP
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan

# BAB 4

## PERSEDIAAN & PERANCANGAN





## 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.


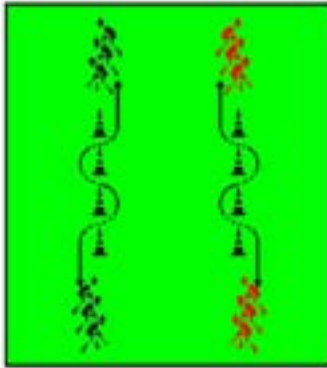
**vi. Masa latihan:**

Masa yang diperuntukkan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:

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

### 4.2 CONTOH SATU SESI LATIHAN

Permainan : Hoki  
 Tarikh :  
 Masa : 90 minit  
 Kemahiran : Menggelecek Bola ( Dribble )  
 Alatan : Kayu hoki, bola hoki, kon dan bib

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
<b>1. Memanaskan badan (10 minit)</b>	1. Individu /Berpasangan 2. Berkumpulan Permainan kecil –  Cadangan Aktiviti 1 : • Belalang Belatuk Cadangan Aktiviti 2 : • Murai Cabut Ekor	Sila rujuk gambarajah 4.5  Nyatakan syarat-syarat permainan
<b>2. Aktiviti kemahiran (15 minit)</b>	1. Menggelecek setempat 2. Menggelecek dengan berjalan. 3. Menggelecek dengan lari anak.  Teknik Menggelecek • Genggaman Kayu • Kedudukan Bola • Kedudukan Badan • Pergerakan pergelangan tangan	Penerangan dan demonstrasi  
<b>3. Aktiviti pengukuhan (15 minit)</b>	Aktiviti 1: Mengelecek berpasangan dengan halangan 1. Kedua-dua pemain menggelecek ke arah kon. 2. Tiba di kon terakhir, kedua-dua pemain menolak bola menerusi dua kon kepada pemain yang sedang menunggu di tempat permulaan.	



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<p>Ulang aktiviti sehingga semua pemain dapat menguasai</p> <p>Variasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bilangan pemain dan jumlah halangan boleh ditambah mengikut kesesuaian pemain.</li> </ul>	
<b>4. Permainan Kecil (+20 minit)</b>	<p>Permainan 1: "Dog And The Bone"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jurulatih akan memanggil nombor pemain. Pemain dari kedua-dua pasukan yang terpilih akan lari ke arah bola dan cuba membawa bola tersebut ke kawasan pasukannya.</li> <li>Pasukan yang Berjaya membawa bola ke kawasan mereka tanpa dihalang oleh pihak lawan dikira sebagai pemenang.</li> </ol>	<p>Secara kumpulan mengikut peraturan yang ditetapkan</p>
<b>5. Aktiviti Gerak Kendur / Perbincangan (+ 5 minit)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gerakkerja kendur otot</li> <li>Mengenal pasti kelemahan yang didapati.</li> </ol>	<p>Secara kumpulan</p>

### 4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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

### 4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

- Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan darah di vena pada kaki dan tangan. Lanya juga boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak dan otot.
- 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).
- Masa ini paling baik untuk senaman regangan kerana:
  - kebolehan otot memanjang secara maksimum; dan
  - dapat membantu mengurangkan pengumpulan asid laktik



## 4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

### i. Senaman Regangan Statik



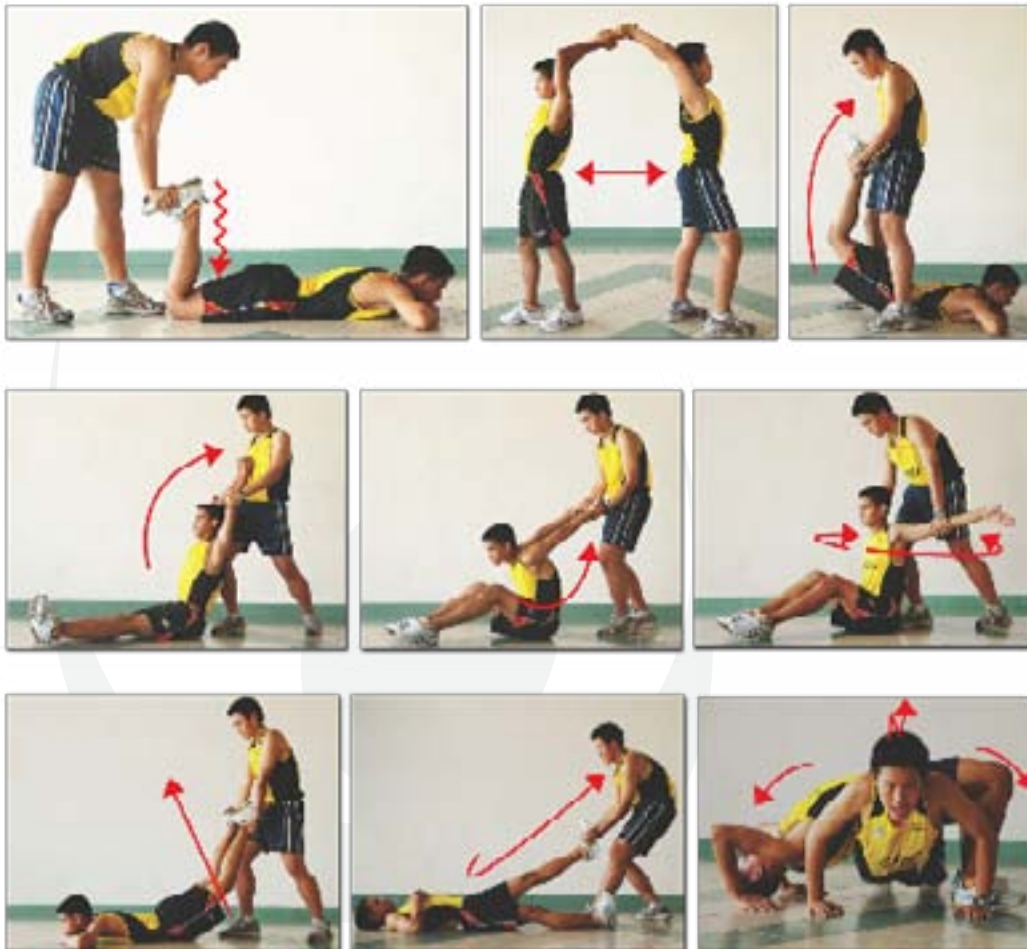
### ii. Senaman Regangan Dinamik





## 4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

### i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



# BAB 5

## PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 PENGENALAN

#### A. Kemahiran Asas

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Aktiviti Chopstick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilakukan berpasangan pada jarak satu kayu</li> <li>Kaki dibuka seluas kayu dan kedudukan bola ditengah-tengah</li> <li>Kedua-dua kayu digunakan untuk menyepit bola</li> <li>Selepas menyepit, pemain akan cuba mengangkat bola ke atas.</li> </ul> <p>Ansur maju</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selepas menyepit, pemain bergerak ke kiri dan kanan, depan dan belakang</li> <li>Kawalan kayu lebih baik bila tangan kanan memegang bahagian bawah kayu.</li> </ul>	
<p><b>2. Aktiviti Sandwich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilakukan berpasangan pada jarak satu kayu</li> <li>Kayu dipegang pada paras pinggang (satu kayu di atas dan satu kayu di bawah)</li> <li>Kayu digerakkan pada pelbagai paras</li> </ul> <p>Ansur maju</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seorang pemain beransur melepaskan kontak dengan bola. Pemain seorang lain cuba mengawal bola yang bergolek.</li> <li>Pemain itu juga cuba menimbang bola.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>3. Aktiviti bahu ke bahu / <i>Shoulder to shoulder</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain berdiri bersebelahan – bahu ke bahu</li> <li>Kayu di paras antara pinggang dan bahu</li> <li>Mereka cuba menimbang bola</li> </ul> <p>Ansur maju</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain akan menggerakkan bola dari kiri ke kanan, depan dan belakang</li> <li>Bola digolek ke atas dan ke bawah.</li> </ul>	
<p><b>4. Aktiviti Cangkuk / <i>Hook</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilakukan berpasangan pada jarak satu kayu</li> <li>Kayu dipegang pada paras pinggang (satu kayu di atas dan satu kayu di bawah)</li> <li>Kayu digerakkan pada pelbagai paras</li> <li>Bola disepit dan seorang akan beransur-ansur tolak bola ke depan. Seorang lagi cuba mengawal bola.</li> <li>Penekanan pada kekuatan tangan kiri.</li> </ul>	
<p><b>5. Aktiviti melambung bola berpasangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilakukan berpasangan pada jarak satu kayu</li> <li>Kayu dipegang pada paras pinggang (kedua-dua kayu dipegang bersebelahan)</li> <li>Pemain-pemain akan menggerakkan bola dari kiri ke kanan, depan dan belakang</li> <li>Pemain-pemain akan melambung dan menyambut bola.</li> </ul>	



## 5.2 MENOLAK

### A. Kemahiran Asas

Kemahiran ini boleh digunakan untuk membuat hantaran kepada rakan sepasukan, tolakan ke dalam semasa pukulan sudut pendek atau untuk menjaring. Perkara yang perlu dititikberatkan adalah kedudukan bahu dan kaki serta daya tolakan dari kedua belah tangan untuk mendapat ketepatan arah dan kederasan bola.



Bola berada disebelah kaki kanan. Kayu rapat dengan bola. Bengkokkan lutut dan bahu kiri menghadap sasaran. Berat badan berada di kaki kanan.

Alihkan berat badan ke kaki kiri. Gunakan kekuatan tangan dengan melejang bola ke hadapan. Bengkokkan badan semasa melakukan aktiviti tersebut.

Pindahkan berat badan ke kaki kiri dan ikut lajak. Halakan kayu ke arah sasaran untuk ketepatan.


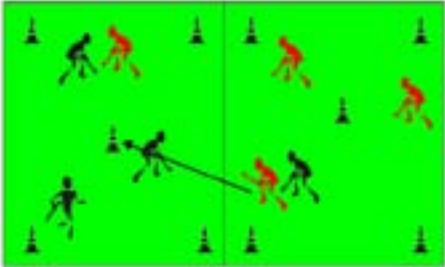
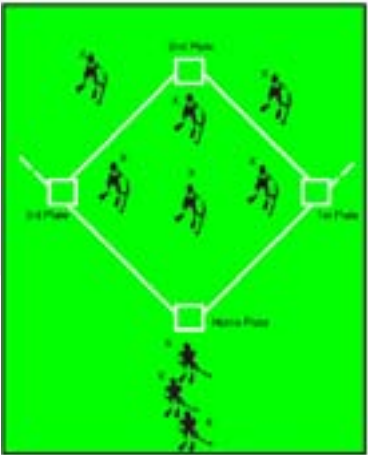


### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>A dan B membuat hantaran antara mereka sehingga sampai dalam kawasan D dan membuat tolakan.</li> <li>A membuat hantaran ke B yang menerima bola untuk membuat tolakan.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>B bergerak ke hadapan, menerima hantaran daripada A dan menolak ke arah gol.</li> <li>Seterusnya, C akan menolak bola ke B yang akan menerima dan menolak bola ke arah gol.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>A menolak bola ke B. B akan menolak bola ke hadapan, A menerima dan menolak ke arah gol.</li> <li>Seterusnya, C akan menolak bola ke sebelah kanan dan A akan menerima bola dan menolaknya ke arah gol.</li> </ul>	



## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Hoki Mini</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan 5 lawan 5 melepasi garisan gol</li> </ul> <p>Syarat Permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk menjaring, guru boleh tetapkan bilangan hantaran sebelum pemain mengelecek bola melepasi garisan gol.</li> </ul> <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bilangan dan kedudukan kon boleh diubah mengikut kesesuaian dan tahap kemahiran pemain-pemain</li> <li>Bilangan pemain boleh tambah atau dikurang mengikut kesesuaian.</li> </ul>	
<p><b>2. Jatuhkan Kon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain akan cuba menolak bola untuk menjatuhkan kon yang terdapat dalam kawasan permainan.</li> <li>Pasukan yang berjaya menjatuhkan kon akan membenarkan pihak lawan memulakan permainan.</li> </ul>	
<p><b>3. Permainan Sofbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>D1</b> berada di <i>home plate</i> untuk menolak bola ke dalam kawasan permainan (<i>diamond</i>).</li> <li>Kemudian pemain <b>D1</b> akan berlari menuju ke base <b>1</b>.</li> <li>Pemain <b>A</b> yang menerima bola tadi akan menghantar bola ke base di mana pemain <b>D1</b> berlari.</li> <li>Jika bola sampai sebelum pemain <b>D1</b> sampai ke base tadi, pemain <b>D1</b> akan terkeluar.</li> <li>Giliran menolak akan bertukar kepada pasukan <b>A</b> jika 3 pemain telah dikeluarkan.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>4. In and out game</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain cuba menjaringkan gol dengan menggunakan kemahiran menolak sahaja</li> <li>Pasukan yang berjaya menjaringkan gol layak untuk menukar pemain yang sedang menunggu di garisan tepi.</li> </ul>	
<p><b>5. Galah Panjang Hoki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>X1</b> hanya boleh merebut bola sepanjang garisan mendatar <b>A</b> dan garisan menegak di tengah hingga ke garisan <b>B</b>.</li> <li>Pemain <b>X2</b> melakukan aksi yang sama sepanjang garisan mendatar <b>B</b> dan garisan menegak tengah hingga ke garisan <b>C</b>.</li> <li>Begitulah seterusnya bagi pemain <b>X3</b> dan <b>X4</b>.</li> <li>Pemain akan cuba masuk ke petak <b>P &amp; Q, S &amp; R, T &amp; U</b> dan <b>W &amp; V</b> dengan mengelecek pemain-pemain <b>X</b>.</li> </ul> <p>Variasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selain dari mengelecek, pemain boleh melakukan hantaran lintang ke petak seterusnya kepada rakannya dan dia akan bergerak ke petak depan.</li> <li>Kiraan mata dibuat apabila ada pemain <b>Y</b> dapat melepasi garisan mendatar <b>E</b>.</li> <li>Lebih ramai pemain <b>Y</b> masuk ke petak, lebih sukar untuk pemain <b>X</b> menghalang.</li> </ul>	



## 5.3 MEMUKUL

### A. Kemahiran Asas

Kemahiran ini bertujuan untuk menghantar bola kepada kawan atau rakannya pada jarak yang agak jauh atau membuat pukulan ke arah gol. Bagi tujuan pukulan, perkara yang perlu dititikberatkan adalah ketepatan arah dan kederasan bola. Ketepatan arah bola ditentukan dengan kedudukan bahu dan kaki sementara kederasan bola ditentukan dengan daya pukulan daripada kedua-dua belah tangan dan pemindahan berat badan.



Pegang kayu dengan kuat. Tangan kiri di atas tangan kanan. Bahu kiri menghadap sasaran. Bola berada selari dengan kaki kiri. Mulakan aksi dengan hayunan ke belakang.

Hayun kayu ke arah bola dan pindahkan berat badan ke kaki depan. Bengkokkan lutut semasa melakukannya. Mata memandang bola. Kontak bahagian belakang bola.

Ikut lajak, kayu dituju sehalu dengan sasaran. Berat badan dipindahkan ke hadapan.




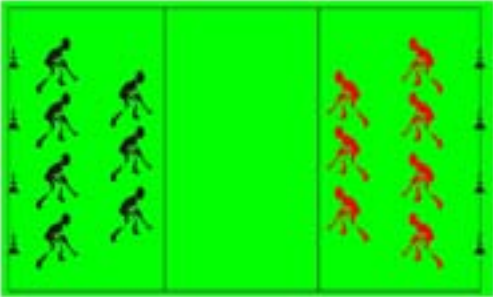
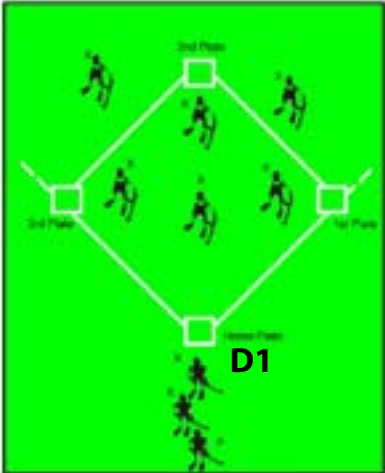
### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>A</b> memukul bola kepada pemain <b>B</b> yang menunggu di kon 1.</li> <li>Pemain <b>B</b> menerima dan menggelecek bola sebelum memukul bola kepada pemain <b>C</b>.</li> <li>Pemain <b>C</b> menerima dan memukul bola ke arah gol.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>A</b> menggelecek bola dan memukul ke arah pemain <b>B</b> yang sedang berlari.</li> <li>Pemain <b>B</b> menerima bola dan menggelecek seorang pemain pertahanan dan memukul bola ke arah gol.</li> <li>Urutan kemahiran diulangi oleh pemain lain.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>A</b> memukul bola ke arah pemain <b>B</b>.</li> <li>Pemain <b>B</b> menggelecek bola dan memukul kembali kepada pemain <b>A</b> yang telah bergerak ke hadapan.</li> <li>Pemain <b>A</b> menggelecek seorang pertahanan dan memukul ke arah gol.</li> </ul>	

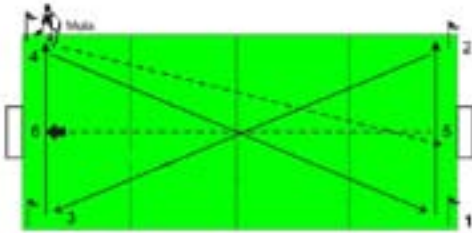
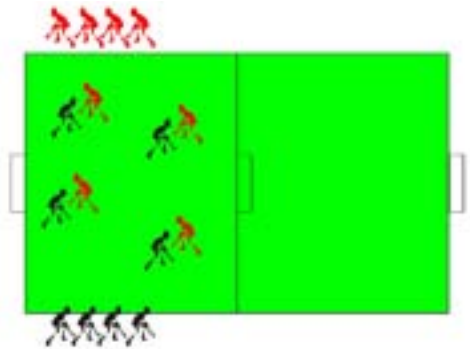




## C. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Tuju Kon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain dibahagikan kepada dua pasukan.</li> <li>Kon diletakkan kawasan setiap pasukan sebagai sasaran bagi pihak lawan.</li> <li>Pasukan yang berjaya memukul bola mengenai sasaran dikira pemenang.</li> </ul>	
<p><b>2. Tembok China</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain memukul ke arah garisan belakang pasukan lawan.</li> <li>Pemain pasukan yang sedang menunggu dikehendaki menahan dan memukul balik ke arah pasukan yang memukul tadi.</li> <li>Mana-mana pemain yang dapat memukul melepasi pemain lawan atau melepasi garisan belakang dikira sebagai gol.</li> <li>Variasikan dengan membuat dua tolakan dan hantar ke arah garisan belakang pihak lawan dan sebaliknya.</li> </ul>	
<p><b>3. Permainan Sofbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain D1 berada di home plate untuk menguis bola ke dalam diamond.</li> <li>Selepas itu pemain D1 akan berlari menuju ke base 1</li> <li>Pemain pasukan penghadang yang menerima bola tadi akan menghantar bola ke base di mana pemain D1 berlari.</li> <li>Jika bola sampai sebelum pemain D1 sampai ke base tadi, pemain D1 kira 'mati'.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>4. Permainan Golf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan dimulakan dengan menghantar bola ke tiang 1, sasaran 2, sasaran 3, sasaran 4, sasaran 5 dan sasaran 6.</li> <li>Permainan ini boleh digunakan bagi kemahiran memukul, menolak dan menguis.</li> <li>Sasaran boleh divariasikan dengan menggunakan tiang bendera, gelung rotan dan lain – lain.</li> </ul>	
<p><b>5. In and out game</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain cuba menjaringkan gol dengan menggunakan kemahiran memukul.</li> <li>Pasukan yang berjaya menjaringkan gol layak untuk menukar pemain yang sedang menunggu di garisan tepi.</li> <li>Variasikan menolak atau memukul.</li> </ul>	



## 5.4 KEMAHIRAN MENGELECEK BOLA (DRIBBLE)

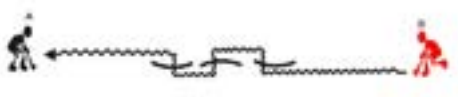

### A. Kemahiran Asas

Kemahiran mengelecek bola digunakan untuk mengawal bola sambil melepasi pemain lawan. Aspek yang perlu dititik beratkan semasa melakukan kemahiran ini ialah kepantasan dan kemahiran mengacah dengan menggunakan pergerakan badan dan kayu. Bola sentiasa berada di hadapan badan dan digerakkan dari sisi ke sisi.

1. Kelecek India (Indian Dribble)



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain melakukan kelecek India dengan mengelecek antara kon (<i>slalom</i>).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kon disusun didalam kawasan yang ditandakan dengan tiang bendera.</li> <li>Pemain melakukan kelecek India dengan mengelak kon yang disusun.</li> <li>Pemain tidak dibenarkan keluar daripada kawasan permainan.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiang bendera disusun secara zip zag ke arah bulatan <b>D</b>.</li> <li>Pemain dikehendaki melakukan kelecek India dengan mengelak tiang bendera dan menuju ke arah bulatan <b>D</b>.</li> <li>Pemain dikehendaki memukul bola ke arah gol setelah bola memasuki bulatan <b>D</b>.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain <b>A</b> mengelecek bola ke dalam D dan memukul ke arah gol.</li> <li>Pemain <b>B</b> menghantar bola kedua kepada pemain <b>A</b> dan pemain <b>A</b> memukul bola ke arah gol.</li> <li>Pemain <b>B</b> mengulangi aktiviti yang dilakukan oleh Pemain <b>A</b>.</li> <li>Pemain <b>C</b> mengambil peranan dengan mengumpam bola kedua kepada pemain <b>B</b>.</li> </ul>	

### C. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Siapa Cepat Dia Dapat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap pemain diberi nombor.</li> <li>Guru akan memanggil nombor pemain. Pemain dari kedua-dua pasukan yang terpilih akan lari ke arah bola dan cuba membawa bola tersebut ke kawasan pasukannya.</li> <li>Pasukan yang berjaya membawa bola ke kawasan mereka tanpa dihalang oleh pihak lawan dikira sebagai pemenang.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>2. In and out game</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana – mana pemain dari pasukan putih atau hitam mestilah mengelecek seorang pemain pasukan lawan sebelum menjaringkan gol dengan cara menolak atau memukul.</li> <li>• Pasukan yang berjaya menjaringkan gol layak untuk menukar pemain yang sedang menunggu di garisan tepi.</li> </ul>	
<p><b>3. Permainan Kelecek 4 lawan 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gol dikira selepas salah seorang pemain daripada pasukan itu dapat mengelecek 2 pemain lawan.</li> </ul>	

## 5.5 KEMAHIRAN MENGUIS BOLA

### A. Kemahiran Asas

Kemahiran ini bertujuan untuk menghantar bola tinggi melepasi pihak lawan ke rakan atau untuk menjaringkan gol.



*Bola berada di sebelah kaki kanan. Kedudukan kayu rapat dan berada di bawah bola. Bengkokkan lutut dan bahu kiri menghadap sasaran. Berat badan berada di kaki kanan.*

*Alihkan berat badan ke kaki kiri. Gunakan kekuatan tangan dengan melejang bola ke hadapan dan ke atas. Bongkokkan badan semasa lakukan.*

*Ikut lajak ke arah atas.*

### B. Aktiviti Kemahiran

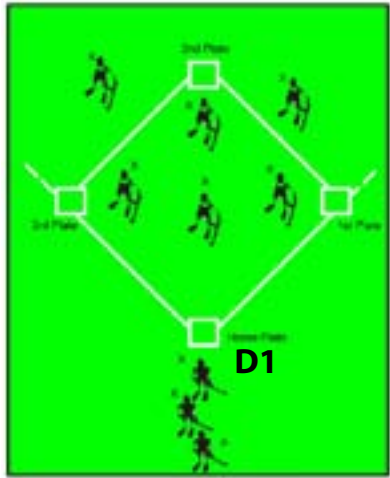
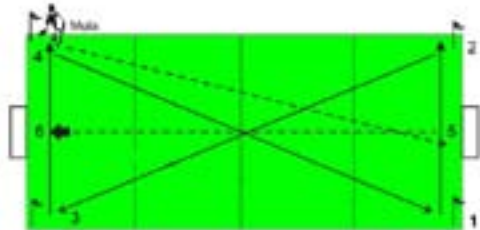
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain menguis bola melepasi kon.</li> <li>• Bertujuan untuk menguji jarak menguis.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain menguis bola ke arah tembok yang mempunyai empat tahap kesukaran.</li> <li>• Pemain dikehendaki menguis bola dari tahap mudah ke tahap yang paling sukar.</li> </ul>	



## C. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Hoki ala bola tampar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain dibahagikan kepada 2 kumpulan.</li> <li>Pasukan <b>A</b> akan menguis bola melepasi jaring dan pasukan <b>B</b> akan menahan bola tersebut.</li> <li>Pasukan <b>B</b> akan menguis kembali bola melepasi jaring .</li> <li>Ketinggian jaring berdasarkan kemampuan murid</li> </ul>	
<p><b>2. Permainan Hocket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain dibahagikan kepada 2 pasukan.</li> <li>Satu pasukan akan memadam dan satu lagi akan memukul.</li> <li><i>Stump</i> kriket sebagai tempat sasaran.</li> <li>Pasukan pamadang menguis bola ke arah <i>stump</i>.</li> <li>Pasukan yang memukul dikehendaki menahan bola daripada terkena <i>stump</i> dan menguis bola ke mana-mana arah dalam kawasan permainan sebelum membuat larian antara <i>stump</i>.</li> <li>Tukar peranan setelah semua pemain telah melakukan larian.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>3. Permainan Sofbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain D1 berada di <i>home plate</i> untuk menguis bola ke dalam kawasan <i>diamond</i>.</li> <li>Selepas itu pemain D1 akan berlari menuju ke base 1</li> <li>Pemain pasukan penghadang yang menerima bola tadi akan menghantar bola ke base di mana pemain D1 berlari.</li> <li>Jika bola sampai sebelum pemain D1 sampai ke base tadi, pemain D1 kira 'mati'.</li> </ul>	
<p><b>4. Golf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan dimulakan dengan menghantar bola ke sasaran 1, sasaran 2, sasaran 3, sasaran 4, sasaran 5 dan sasaran 6.</li> <li>Pemain hanya boleh menggunakan kemahiran menguis</li> <li>Pemain yang melakukan bilangan menguis yang paling rendah dianggap sebagai pemenang</li> <li>3 Sasaran boleh divariasikan dengan menggunakan tiang bendera, gelung</li> </ul>	



## 5.6 KEMAHIRAN MEREBut BOLA (TACKLE)

### A. Kemahiran Asas

Merebut adalah satu keupayaan merampas bola daripada penguasaan pihak lawan. Sewaktu melaksanakan kemahiran ini,imbangan, koordinasi, ketangkasan dan kesedaran ruang memainkan peranan yang penting. Kemahiran ini dilakukan pada saat pihak lawan leka dan cuai. Antara cara merebut dalam permainan hoki ialah:

1. Merebut secara menghadang (*flat tackle*)
2. Merebut secara kilas (*reverse tackle*)
3. Merebut secara melonjak (*jab tackle*)



*Merebut secara menghadang (flat tackle)*

*Digunakan untuk menghadang kemaraan penyerang dari sebelah kanan pemain pertahanan dengan meletakkan kayu mendatar dengan permukaan padang. Kayu diletakkan depan kaki kiri.*

*Merebut secara kilas (reverse tackle)*

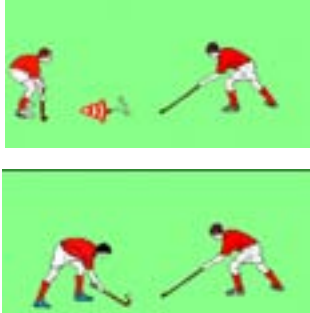

*Digunakan di sebelah kiri pemain pertahanan. Tangan rapat dengan padang. Lonjak dan cuba kait bola*

*Merebut secara melonjak (jab tackle)*

*Pegang kayu kuat di tangan kiri. Lonjak dan cuba kait bola*



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
Pemain melakukan jab tackle pada bola ke arah kon. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain penyerang cuba mengelecek pemain pertahanan.</li> <li>• Pemain pertahanan cuba merebut dengan menggunakan jab tackle.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain <b>A</b> bertindak selaku pemain pertahanan dan pemain <b>B</b> bertindak sebagai penyerang.</li> <li>• Pemain <b>B</b> cuba mengelecek pemain <b>A</b>.</li> <li>• Pemain <b>A</b> cuba merebut bola yang dibawa oleh pemain <b>B</b>.</li> <li>• Setelah pemain <b>A</b> berjaya merebut bola dari pemain <b>B</b>, pemain <b>A</b> akan bertindak sebagai penyerang</li> </ul>	



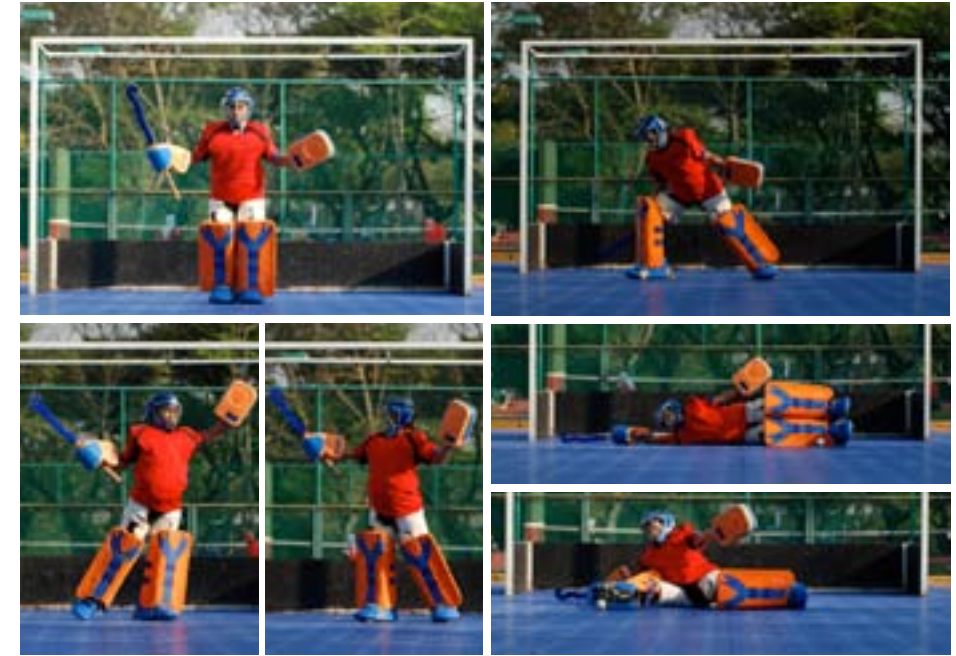
## C. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Permainan Monyet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hanya 2 orang pemain pertahanan diperlukan dalam permainan ini.</li> <li>Kedua-dua pemain ini dikehendaki merebut bola dari pemain penyerang.</li> <li>Pemain yang gagal semasa mengelecek bola dikehendaki berada di luar kawasan permainan.</li> </ul>	
<p><b>2. Galah Panjang Hoki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain Y bergerak secara berpasangan dari satu grid ke satu grid dengan mengatasi pemain X1, X2, X3 dan X4 sehingga sampai ke garisan E.</li> <li>Pemain-pemain X akan bertahan sepanjang garisan mendatar dan garisan menegak tengah petak tersebut.</li> </ul> <p>Variasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiraan mata dibuat apabila ada pemain Y yang dapat melepasi garisan mendatar E.</li> <li>Lebih ramai pemain Y masuk ke petak, lebih sukar untuk pemain X menghalang.</li> </ul>	




## 5.7 KEMAHIRAN MENJAGA GOL

### A. Kemahiran Asas



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Penjaga gol dikehendaki menahan bola yang ditolak dari arah yang berlainan.</li> </ul>	



# Hoki

# Hoki



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjaga gol berada berhadapan dengan pemain <b>A</b>.</li> <li>• Pemain <b>A</b> menghantar bola ke pemain <b>B</b> dan seterusnya ke pemain <b>C</b>.</li> <li>• Penjaga gol di kehendaki mengikut pergerakan bola dengan pergerakan sisi.</li> <li>• Penjaga gol di kehendaki menahan bola yang ditolak oleh pemain <b>C</b>.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain <b>A</b> menolak bola ke arah larian pemain <b>X</b>.</li> <li>• Pemain <b>X</b> menahan bola dan menolak bola ke arah gol.</li> <li>• Langkah sama di ulangi mengikut urutan nombor <b>1, 2, 3</b> dan <b>4</b>.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain <b>A</b> menghantar bola ke pemain <b>B</b>.</li> <li>• Pemain <b>B</b> menahan, mengelecek dan menolak bola ke arah gol apabila memasuki kawasan <b>D</b>.</li> <li>• Langkah yang sama di ulangi.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain <b>X1</b> berlari ke arah gol.</li> <li>• Pemain <b>C</b> menolak bola ke arah bola dan pemain <b>X1</b> perlu membias(<i>deflect</i>) bola ke arah gol.</li> <li>• Penjaga gol perlu menjaga gawang supaya tidak di bolosi.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dua penjaga gol mengawasi 3 gol.</li> <li>• Pemain berada di sekeliling gol dan cuba menjaringkan gol pada mana-mana gawang gol tersebut.</li> <li>• Dua penjaga gol perlu menjaga ketiga-tiga gawang golnya daripada dibolosi dengan pergerakan sisi ataupun mengundur.</li> </ul>	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain di bahagikan kepada 2 pasukan, pasukan A dan B.</li> <li>• Tiang bendera disusun untuk mewujudkan 2 gawang gol dan penjaga gol ditugaskan untuk menjaga gol-gol tersebut.</li> <li>• Pemain kedua-dua pasukan bermain di sekeliling kawasan permainan dan cuba untuk menjaringkan gol.</li> <li>• Apabila pemain pasukan A mendapat bola, pemain pasukan B akan bertahan dan begitu juga sebaliknya.</li> </ul>	

# PENGHARGAAN

## PANEL PENULIS

V. Sasidharan  
Manjit Singh a/l Prem Singh  
Lukman bin Saa'don  
Chee Geok Song  
Gananathan a/l M. Nadarajah

## 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

PENGHARGAAN





### 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](http://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://apps.moe.gov.my/bpg>

