

*1Murid 1Sukan*



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

# **Sukan Olahraga**

**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	Konsep	7
1.3	Rasional	8
1.4	Matlamat	8
<b>BAB 2</b>	<b>PENGURUSAN KELAB SUKAN</b>	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
<b>BAB 3</b>	<b>LATAR BELAKANG SUKAN OLAMHAGA</b>	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	22
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIaan DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	27
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	28
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	31
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	34
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Permainan Kecil Bagi Murid Sekolah Rendah	36
5.2	Aktiviti <i>Knee Throwing</i>	38
5.3	Aktiviti Balingan Rotasi ( <i>Rotational Throw</i> )	38
5.4	Aktiviti Lompat Jauh Berdiri ( <i>Forward Squad Jump</i> )	39
5.5	Aktiviti Balingan Ke Sasaran ( <i>Target Throw</i> )	40
5.6	Aktiviti Melompat Tali Skip ( <i>Rope Skipping</i> )	41
5.7	Aktiviti <i>Kid Javelin</i>	41
5.8	Aktiviti Pecutan ( <i>Sprint / Slalom</i> )	42
5.9	Aktiviti Larian Tangga ( <i>Ladder Running</i> )	43
5.10	Aktiviti Formula Satu ( <i>Kids' Formula One</i> )	44







## 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-ALUAN

PENARAH 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-ALUAN

PENARAH 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)



# Olahraga

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

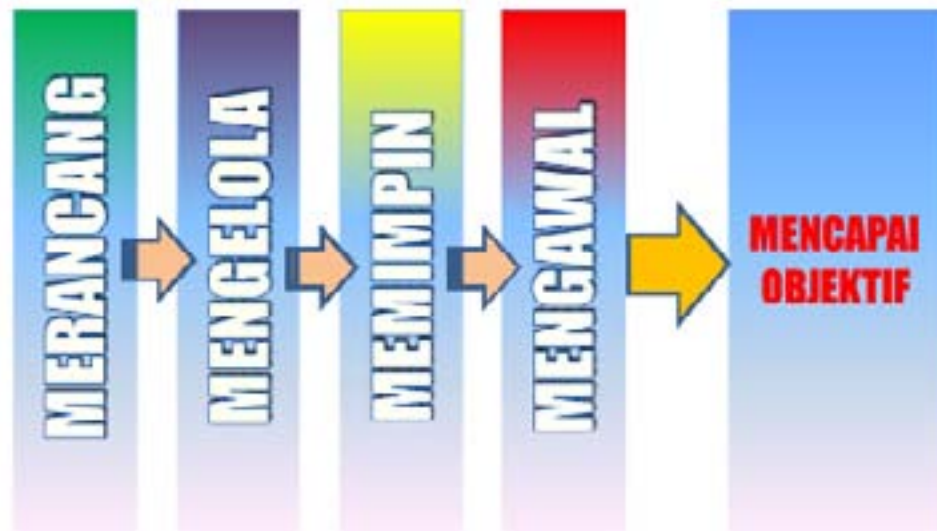
## PENGURUSAN KELAB SUKAN



## 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.

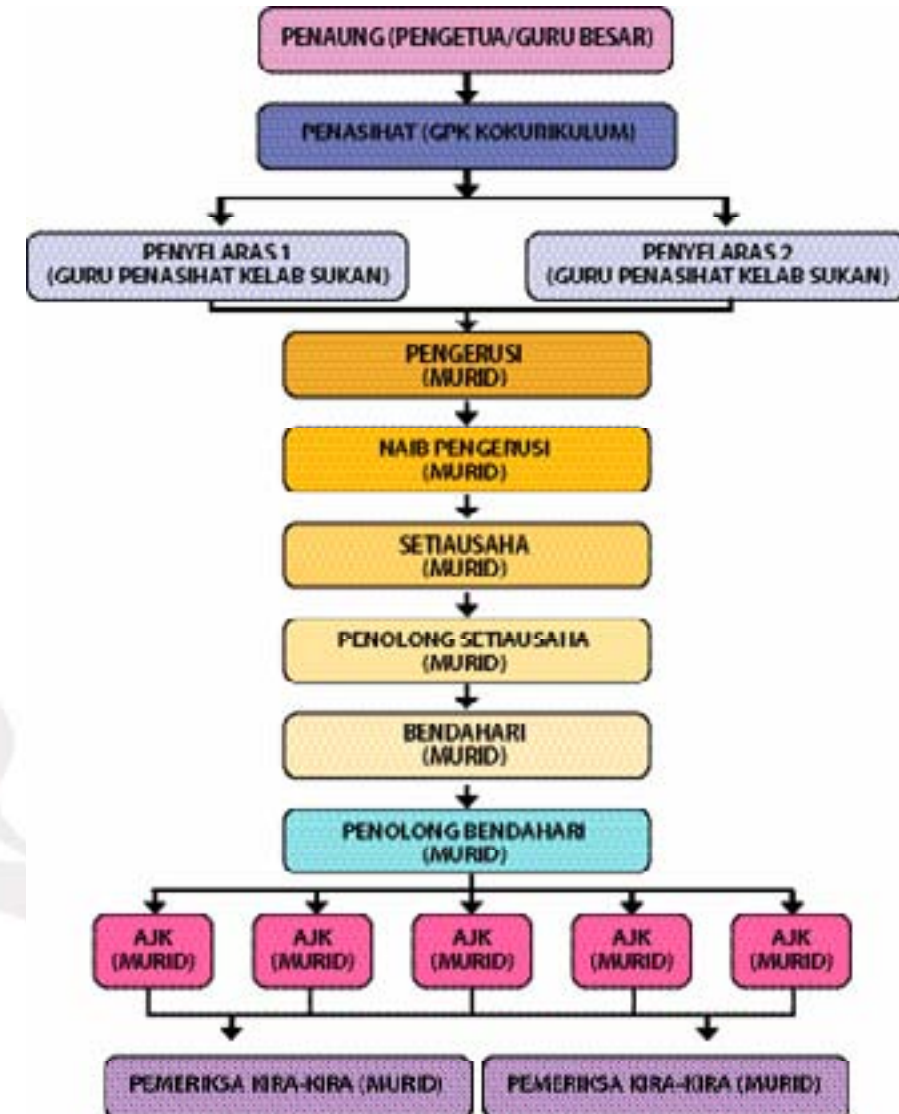
#### v. Bilangan guru dan bilangan murid

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

- mempersiapkan 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;
- mempersiapkan 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;
- mempersiapkan 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 OLAMRAGA

### 3.1 SEJARAH OLAMRAGA MALAYSIA

Sukan olahraga dipertandingkan secara teratur dan formal pada tahun 1906. Pada tahun itu, Perak Athletics Association (PAA) ditubuhkan di Taiping, Perak, oleh pegawai-pegawai British yang bertugas di Malaya. Kejohanan olahraga yang pertama di Malaysia di adakan pada tahun yang sama di Padang Ipoh. Selama lima puluh tahun kejohanan peringkat kebangsaan dikelolakan di atas padang rumput dan Padang Ipoh dianggap padang yang terbaik di Malaya.

Pada tahun 1932, Stadium Bandaraya Pulau Pinang mula dibina, yang menjadikannya stadium yang pertama di negara kita. Walau bagaimanapun trek bitumen hanya wujud pada tahun 1957 di stadium tersebut.

Malaya mengambil bahagian dalam pertandingan olahraga di peringkat antarabangsa pada kali pertama dalam pertandingan *Empire's Games* di Cardiff, Great Britain pada tahun 1948. *Empire's Games* ditukarkan menjadi Commonwealth Games atau Sukan Komanwel apabila kebanyakan negara yang di bawah jajahan Great Britain mencapai kemerdekaan, termasuklah negara kita pada tahun 1957. Negara kita menyertai acara olahraga di Kejohanan Sukan Olimpik buat kali pertama pada tahun 1956 di Melbourne, Australia. Kita juga mengambil bahagian dalam acara olahraga buat kali pertama di Sukan Asia ke-4 di Jakarta pada tahun 1962.

Malaysia telah menganjurkan beberapa kejohanan besar di peringkat antarabangsa. Selain daripada Sukan SEA atau asalnya dipanggil Sukan SEAP, Malaysia telah menganjurkan Kejohanan Balapan dan Padang Asia pada tahun 1991. Kemuncak penglibatan Malaysia dalam arena olahraga ialah semasa kita menjadi tuan rumah Sukan Komanwel 1998 yang melibatkan ramai jaguh antarabangsa bertanding.

Di peringkat sekolah, Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Malaysia telah menganjurkan kejohanan olahraga yang pertama pada tahun 1958, iaitu pada tahun Majlis Sukan Sekolah Malaysia ditubuhkan. Semenjak itu, Kejohanan Olahraga MSSM diadakan pada setiap tahun secara bergilir-gilir antara semua negeri di Malaysia.



## 3.2 PERATURAN PERTANDINGAN

- i. **Setiap pertandingan yang dijalankan hendaklah dikawal oleh undang-undang dan peraturan pertandingan bersesuaian dengan matlamat penganjurannya.**
- ii. **Pembinaan peraturan sesuatu kejohanan akan merujuk dan mengikut undang-undang dan peraturan;**
  - Persatuan Olahraga Antarabangsa;
  - Kesatuan Olahraga Amatur Malaysia;
  - Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM);
  - Majlis Sukan Sekolah Negeri (MSSN);
  - Majlis Sukan Sekolah Daerah (MSSD); dan
  - Majlis Sukan Sekolah cawangan – jika ada.
- iii. **Peraturan Pertandingan Perlu Mempunyai Perkara Berikut :**
  - Nama kejohanan.
  - Tarikh.
  - Tempat pertandingan.
  - Kategori dan acara-acara yang dipertandingkan.
  - Ukuran, berat alatan, dan jarak.
  - Syarat-syarat penyertaan.
  - Nombor peserta.
  - Atur cara dan jadual pertandingan.
- iv. **Tatacara Pelari Untuk Acara 4 X 200 m**
  - Pelari Pertama akan menggunakan lorong sendiri dan akan bermula di garisan 1 ½ stagger – seperti pelari pertama dalam acara 4 X 400 m.
  - Pelari Kedua akan bersedia di garisan satu stagger yang akan disediakan.
  - Pelari Ketiga akan bersedia di garisan ½ stagger (seperti pelari kedua dalam acara 4 X 400 m). Selepas menerima baton daripada pelari kedua, pelari ketiga mestilah berlari di lorong masing-masing sehingga ke selekoh pertama dan kemudiannya, pelari tersebut boleh memotong masuk ke lorong pertama.
  - Pelari Akhir akan bersedia di tempat penerimaan baton mengikut susunan senarai mula (*start list*), dan menerima baton dengan syarat dia tidak menghalang atau menolak peserta lain.



## v. Acara Pertandingan

- Di peringkat sekolah penyertaan murid dalam satu acara bergantung kepada jumlah rumah dan trek yang ada bagi memudahkan sesuatu pertandingan dijalankan.
- Di Kejohanan Peringkat Daerah dan Negeri penyertaan TIDAK LEBIH daripada dua (2) orang peserta bagi setiap acara individu dan satu (1) pasukan bagi acara Lari Berganti-Ganti.
- Bilangan maksima penyertaan seseorang peserta adalah seperti berikut :

KUMPULAN UMUR	INDIVIDU	LARI BERGANTI-GANTI
12TKB	2	2

- Acara TERBUKA hanya dibenarkan untuk disertai oleh peserta-peserta yang berumur 12 tahun atau lebih pada 01 Januari tahun pertandingan.

## vi. Melaporkan Diri Peserta

- Peserta mesti melaporkan diri sekurang-kurangnya 30 minit bagi acara balapan dan 45 minit bagi acara padang, sebelum waktu acara berkenaan berlangsung. Selepas itu, mereka akan diiringi ke tempat pertandingan oleh Penyelia Peserta.
- Peserta-peserta TIDAK DIBENARKAN melaporkan diri terus kepada Pegawai Teknik dalam arena pertandingan.
- Hebahan tentang panggilan peserta-peserta untuk melaporkan diri bagi acara-acara mereka TIDAK AKAN DIBUAT. Maklumat yang meminta peserta melaporkan diri hanya disiarkan di papan kenyataan di tempat Penyelia Peserta. Hebahan hanya akan dibuat sekiranya terdapat sebarang pindaan dalam susunan acara atau program kejohanan.
- Para peserta hendaklah berpakaian lengkap dan nombor penyertaan mereka mesti disematkan dengan pin pada setiap penjuror di baju masing-masing.
- Peserta yang lewat melaporkan diri, iaitu 15 minit sebelum acara dimulakan, TIDAK AKAN DIBENARKAN mengambil bahagian dalam acara tersebut dan akan dianggap sebagai telah menarik diri.

## vii. Prosedur Masuk Dan Keluar Arena Pertandingan

- Peserta-peserta hendaklah berbaris apabila dibawa masuk dan keluar daripada arena pertandingan sambil diiringi oleh Penyelia Peserta.
- Untuk acara balapan, selepas sesuatu acara tamat, peserta-peserta hendaklah berada di lorong masing-masing, berpusing balik dan menghadap hakim-hakim balapan untuk menunjukkan nombor mereka dan balik ke tempat peserta dengan serta merta tanpa memasuki padang.





### viii. Blok Permulaan

- Bagi acara-acara yang tersebut di bawah untuk peringkat umur 12 Tahun Ke Bawah (Lelaki dan Perempuan) permulaan dekam MESTI DIGUNAKAN, tetapi penggunaan Blok Permulaan tidak diwajibkan dan terpulang kepada peserta itu sendiri untuk acara-acara 100 m, 200 m, 80 m Lari Berpagar, 4X100 m, dan 4X200 m.

### ix. Paku Kasut (Spikes)

- Paku Kasut: Kejohanan yang diadakan di atas balapan jenis sintetik. Panjang maksima paku kasut (spikes) tidak boleh melebihi 9mm, kecuali untuk acara Lompat Tinggi dan Merejam Lembing. Untuk acara-acara tersebut, paku kasut tidak boleh melebihi 12 mm.

### x. Cara Menanda Di Tempat-Tempat Pertandingan

- Peserta-peserta tidak dibenarkan menggunakan kapur atau sebarang bahan untuk menandakan di tempat-tempat pertandingan. Mereka hendaklah menggunakan pita.

### xi. Cara Menentukan Peserta Terbaik Adalah Berdasarkan Kriteria Berikut:

- Pemecah rekod baru berstatus (mengikut ranking kejohanan) Rekod Kejohanan Olahraga Peringkat Kebangsaan (KOAM), Rekod Remaja Kebangsaan (KOAM), MSS Asean, dan MSSM dan jumlah rekod yang diperbaharui dengan mengambil kira usia rekod dan bilangan pingat emas, perak, dan gangsa.
- Sekiranya tiada rekod yang diatasi/dicatat, jumlah pungutan pingat emas atau perak atau gangsa dalam acara individu akan diambil kira.
- Sekiranya pungutan pingat emas masih sama, pungutan pingat perak dan pingat gangsa dalam acara individu akan diambil kira.
- Sekiranya kedudukan masih sama juga, maka keputusan akan dibuat berdasarkan Jadual Mengira Mata IAAF bagi pencapaian terbaik acara tertentu setiap peserta.
- Olahragawan dan olahragawati diberi kepada peserta terbaik keseluruhan (lelaki dan perempuan).

### 3.3 UKURAN PADANG/ GELANGGANG

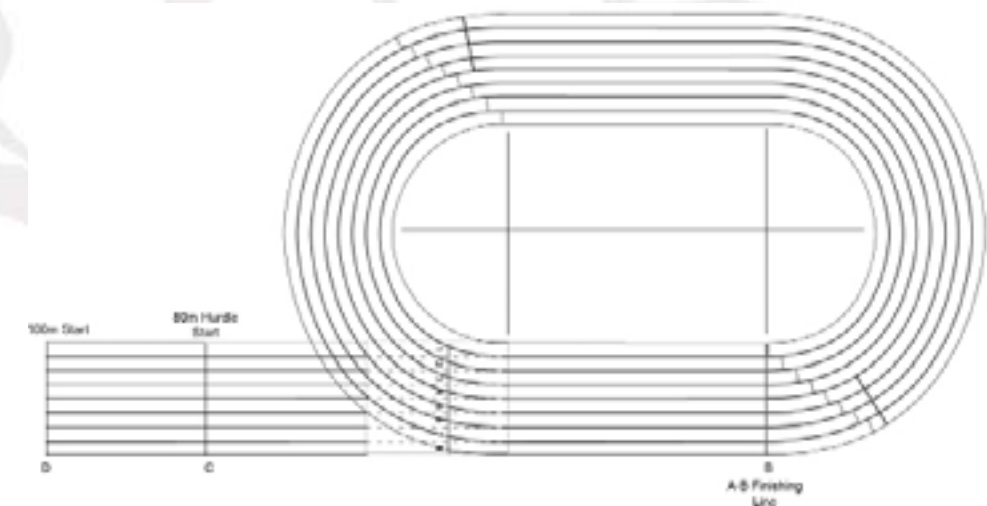
#### i. Acara Dan Ukuran Serta Timbangan Alat Pertandingan

KOD ACARA	ACARA	LELAKI	PEREMPUAN
		12 TKB	12 TKB
01	100 M	X	X
02	200 M	X	X
03	80 M LARI BERPAGAR	X 0.762 M	X 0.762 M
04	LOMPAT TINGGI	X	X
05	LOMPAT JAUH	X	X
06	MELONTAR PELURU	X 2.72 KG	X 2.72 KG
07	4 X 100 M	X	X
08	4 X 200 M	X	X
	<b>JUMLAH</b>	<b>08</b>	<b>08</b>

#### ii. Ukuran Dan Jarak Acara 80 Meter Lari Berpagar

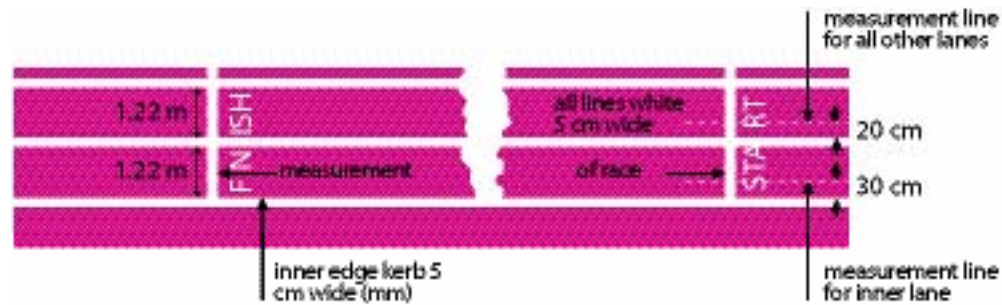
BIL. PAGAR	TINGGI PAGAR	PAGAR 1 DARI GARISAN PERMULAAN	PAGAR KE PAGAR	PAGAR 8 KE GARISAN PENAMAT
8	0.762 M	12.00 M	8.00 M	12.00 M

#### iii. Ukuran Balapan 200 Meter





### iv. Ukuran Lorong Balapan



Peluru



Cakera



Sangkar Acara Balingan

### 3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN



Pistol Pelepas



Kasut Larian



Seluar Larian



Baju Larian



Kotak Lorong



Blok Berlepas



Baton



Pagar



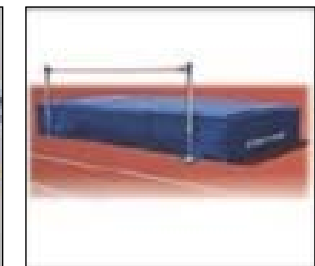
Jam Randik



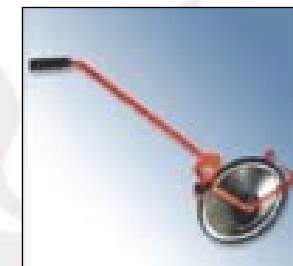
Penyukat Angin



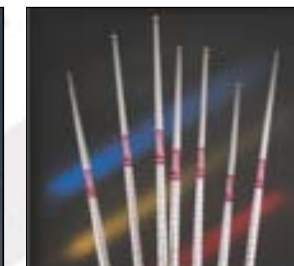
Pita Pengukur



Alatan Lompat Tinggi



Pita Pengukur Digitak



Lembing



Tempat Pertandingan Acara Lontar Peluru



## 3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN

Bagi melicinkan sesuatu kejohanan olahraga di peringkat sekolah, jawatankuasa pengelola perlulah ditubuhkan. Jawatankuasa pengelola terdiri daripada:

- JKK Urus Setia
- JKK Teknik dan Pertandingan
- JKK Kewangan & Iklan
- JKK Jemputan & Sambutan
- JKK Perasmian dan Penutupan
- JKK Hiasan, Kebersihan & Keceriaan
- JKK Pertolongan Cemas
- JKK Dokumentasi, Rakaman, Siaraya & Publisiti
- JKK Kawalan, Keselamatan & Lalulintas
- JKK Hadiah, Sijil & Cenderamata
- JKK Buku Cenderamata

Senarai Pegawai Teknik yang diperlukan:

*(mengikut keperluan dari segi bilangan acara dan hari pertandingan)*

- Juri
- Pengurus Pertandingan
- Pengurus Teknik
- Referi Balapan
- Referi Padang
- Ketua Hakim Balapan
- Ketua Hakim Lompatan
- Ketua Hakim Lontaran
- Ketua Penjaga Masa
- Ketua Pengadil
- Hakim Balapan
- Penjaga Masa
- Pengadil/ Pencatat Pusingan
- Pelepas
- Penolong Pelepas
- Hakim Lompatan
- Hakim Lontaran
- Hakim Bilik Panggilan
- Juruhebah
- Pegawai Statistik
- Marsyal (pengawas)
- Penyelaras Upacara Penyampaian Hadiah



*(Pegawai dan bilangan tersebut adalah cadangan sahaja. Pihak pengelola boleh mengubah suai mengikut tahap dan keperluan pengelolaan mereka. Untuk sukan peringkat sekolah ia bergantung kepada keperluan kejohanan)*







## 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 diperuntukan 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;

## BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

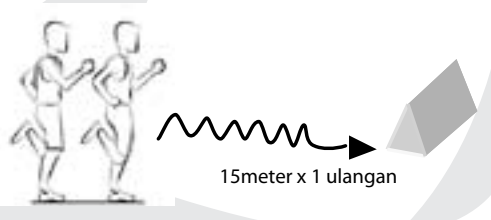



# Olahraga

- Murid sedang membina koordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronokan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid mengangap 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 maklumbalas secara efektif.



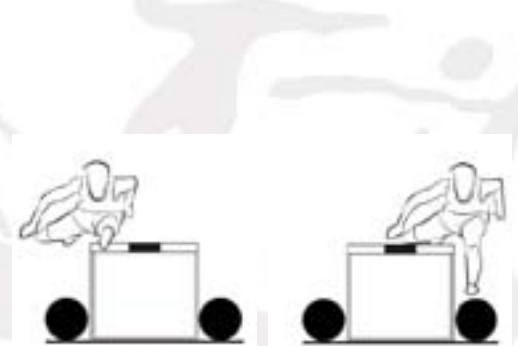
## 4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Olahraga  
 Kumpulan Sasar : Atlet Sekolah Menengah  
 Tarikh :  
 Masa :  
 Kemahiran : Lari Berpagar (Latih Tubi Kaki Belakang)  
 Alatan : Pagar, skital

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
<b>Memaskan badan (10 minit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 – 10 minit jogging</li> <li>• Aktiviti Regangan Asas</li> </ul>	Lakukan aktiviti dalam kumpulan
<b>Aktiviti kemahiran (15 minit)</b>	Latihan Asas Larian (ABC Drill) <b>1. Heel Kick Up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan tumit ke paras pinggul.</li> <li>• Bergerak ke hadapan apabila kaki sampai ke paras pinggul.</li> </ul>	
	<b>2. Ankling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki sentiasa menyentuh dan meninggalkan permukaan dengan kadar yang paling cepat</li> </ul>	

# Olahraga



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempoh masa kaki berada di permukaan menentukan kederasan larian</li> <li>• Pergerakan sentiasa menggunakan hujung kaki.</li> </ul>	
	<b>3. High-Knee With Extension</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergerakan menggunakan hujung kaki (toes).</li> <li>• Tingkatkan pergerakan hayunan kaki ke hadapan.</li> <li>• Angkat lutut ke paras seberapa tinggi yang boleh, tendang kaki ke hadapan dan berdiri diatas hujung kaki.</li> <li>• Ulang beberapa kali dengan kaki yang berlainan sambil bergerak ke hadapan</li> <li>• Koordinasi kaki dan tangan.</li> <li>• Fokus ke hadapan</li> </ul>	 
	<b>Latihan Asas Hurdles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Larian di sisi pagar</li> <li>• Gunakan pagar sederhana tinggi (Jarak antara pagar adalah 6 – 7 meter).</li> <li>• Lari di sisi pagar dengan menggunakan ritma 3 langkah. Melempi pagar dengan kaki hadapan (lead leg) atau kaki belakang (trail leg).</li> </ul>	



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGLOLAAN / GAMBAR RAJAH
<b>Permainan Kecil</b> (+30 minit)	<p><i>Kid' Formula One</i></p> <p><b>PERALATAN</b>            9 pagar, 10 batang tiang (berjarak 1 meter setiap satu), 3 tilam, anggaran 30 kon / penanda, 1 jam randik, dan 1 kad acara</p> <p><b>PENERANGAN RINGKAS</b>            Lari berganti-ganti yang meliputi larian mendatar, berpagar, dan perlumbaan pelbagai rintangan.</p> <p><b>PEMBANTU</b>            Setiap kawasan (berpagar, pelbagai rintangan), sekurang-kurangnya 2 orang pembantu diperlukan untuk menyusun peralatan. Tambahan 2 orang pembantu diperlukan untuk membantu menghakimi di zon pertukaran. Seorang pelepas juga diperlukan. Penjaga masa untuk mencatatkan masa bagi setiap kumpulan yang bersaing.</p> <p><b>MARKAH</b>            Kedudukan adalah dinilai berdasarkan kepada masa terbaik/ terpanjang yang dicapai oleh setiap pasukan. Jika pasukan bagi kategori umur yang sama kurang, perlumbaan boleh dijalankan dengan menghimpun kesemua kumpulan dari pelbagai peringkat umur. Kedudukan adalah berdasarkan kepada kedudukan pasukan.</p>	<p><b>CARA PERTANDINGAN</b></p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laluan yang dianggarkan 80 meter yang terbahagi kepada kawasan-kawasan yang setiap satunya sesuai untuk memcut, memcut melepasi pagar dan memcut mengelilingi kawasan pelbagai rintangan (Rujuk gambarajah).</li> <li>2. Gelungan lembut digunakan sebagai baton. Setiap peserta perlu mula dengan gulingan ke hadapan di atas tilam.</li> <li>3. Setiap ahli kumpulan perlu melengkapkan keseluruhan laluan (Rujuk Rajah). Sebanyak 6 pasukan boleh bertanding pada satu-satu masa.</li> </ol>



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGLOLAAN / GAMBAR RAJAH
<b>Menyejukkan badan</b> (+ 5 minit)	Joging • Aktiviti gerak kendur	Rujuk gambar rajah 4.6

### 4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- Tujuan aktiviti memanaskan badan adalah:
  - meningkatkan suhu badan (faktor utama untuk meningkatkan prestasi);
  - meransang 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

- Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan 'blood pool' atau pengumpulan darah di vena ke hujung kaki dan tangan. Ianya 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 yang maksimum; dan
  - bantu mengurangkan edema dan asid laktik

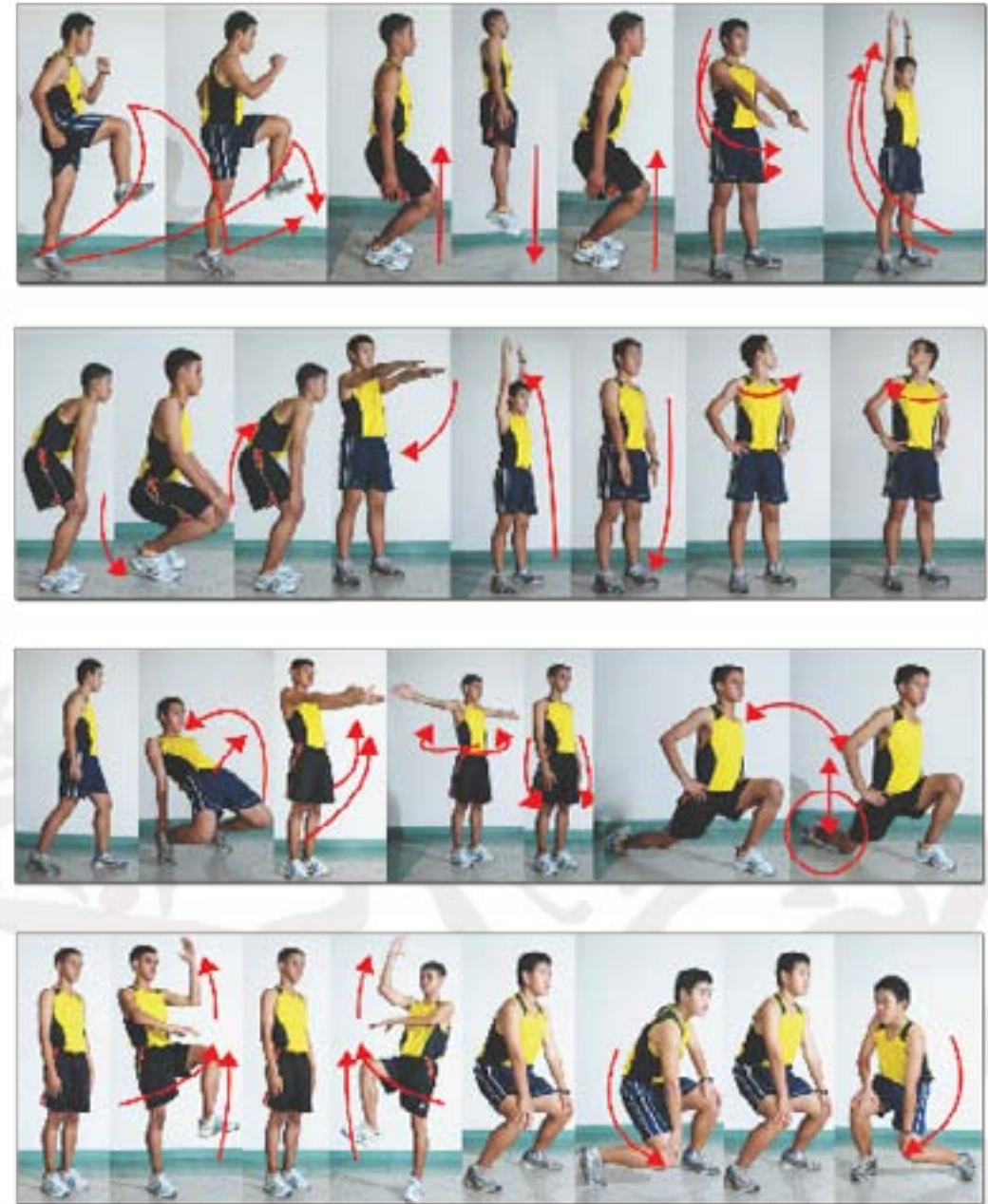


4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik



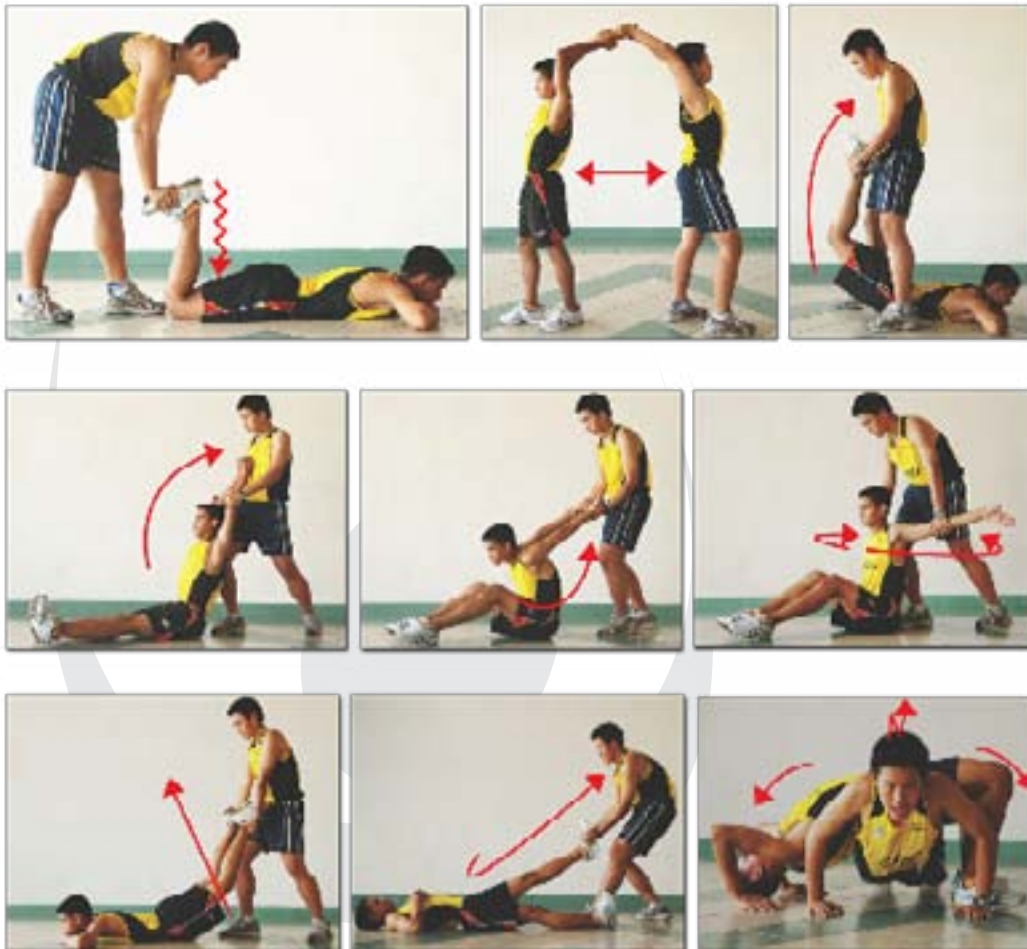
ii. Senaman Regangan Dinamik





## 4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR / REGANGAN

### i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan







## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 PERMAINAN KECIL BAGI MURID SEKOLAH RENDAH (KIDS' ATHLETICS)

#### 1. Pengenalan

Kanak-kanak suka bermain dan sangat suka untuk bersaing antara satu sama lain. Pengkhususan tidak digalakkan pada peringkat kanak-kanak. Begitu juga persaingan atau pertandingan yang melibatkan seorang pemenang sahaja tidak sesuai dalam perkembangan sahsiah kanak-kanak. Program yang dicadangkan ini akan menggabungkan komponen dalam acara olahraga bersesuaian dengan keperluan perkembangan kanak-kanak, mudah difahami dan dilakukan, menyeronokkan, memupuk semangat berpasukan dan akhirnya akan dapat menarik minat kanak-kanak untuk mencuba kemahiran yang lebih mencabar.

#### 2. Konsep

*Kids' Athletics* berteraskan kepada keseronokan dengan pengisian yang pelbagai bentuk berdasarkan kemahiran dalam acara padang dan balapan. Aktiviti ini dilaksanakan secara berpasukan, boleh dilaksanakan dalam mana-mana kawasan lapang dengan had masa yang ditentukan. Semua pergerakan asas (larian, lompatan, dan lontaran) dilakukan dalam keadaan yang mirip kepada permainan serta berasaskan tekanan fizikal yang ringan supaya aktiviti tersebut mudah dilakukan oleh kanak-kanak.

#### 3. Asas Pemilihan Aktiviti dan Pembentukan Pasukan

Pemilihan aktiviti dan pelaksanaan menjalankan program *Kids' Athletics* hendaklah mengambil kira perkara-perkara berikut :

- Melibatkan jumlah murid yang ramai dan aktiviti secara berkumpulan.
- Melibatkan penekanan dalam pergerakan asas olahraga.
- Pembentukan kumpulan hendaklah dibuat secara rawak dan tidak memilih berdasarkan fizikal atau keupayaan kanak-kanak.
- Kemahiran yang dipilih hendaklah mengambil kira umur dan kebolehan.
- Pelaksanaan program mestilah ada 'sense of adventure' yang sesuai untuk kanak-kanak.
- Struktur dan pemarkahan mestilah mudah dan mengikut kedudukan pasukan.
- Tidak memerlukan bilangan pegawai pertandingan yang besar.
- Aktiviti diadakan secara bercampur (pasukan mengandungi lelaki dan perempuan).

#### 4. Cadangan Pemilihan Acara Kesesuaian Umur

Dicadangkan pembentukan kumpulan aktiviti mengikut umur seperti berikut:

- Kumpulan I : Murid-murid berumur dari 8 dan 9 tahun.
- Kumpulan II : Murid-murid berumur dari 10 dan 11 tahun.
- Kumpulan III : Murid-murid berumur dari 12 dan 13 tahun.

#### CADANGAN PEMILIHAN ACARA KESESUAIAN UMUR

KUMPULAN UMUR	LELAKI	LELAKI	PEREMPUAN
	12 TKB	12 TKB	12 TKB
<b>Larian Pecut</b>			
<i>Sprint/Hurdles</i>		X	X
<i>Sprint/Slalom</i>			X
<i>Formula-One</i>	X	X	X
<i>Endurance Running</i>	X	X	X
<b>Lompatan</b>			
<i>Pole Long Jumping</i>		X	X
<i>Rope Skipping</i>	X		
<i>Forward Squat Jumping</i>	X	X	
<i>Cross Hopping</i>	X	X	X
<i>Ladder Running</i>			X
<b>Balingan</b>			
<i>Target Throwing</i>	X	X	
<i>KIDS Javelin Throwing</i>	X	X	X
<i>Knee Throwing</i>	X		
<i>Overhaed Backward Throwing</i>			X
<i>Rotational Throwing</i>		X	X
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

#### PERMAINAN KECIL BAGI MURID SEKOLAH RENDAH

Bagi perkembangan kemahiran murid-murid sekolah rendah dicadangkan aktiviti *KID ATHLETICS*.

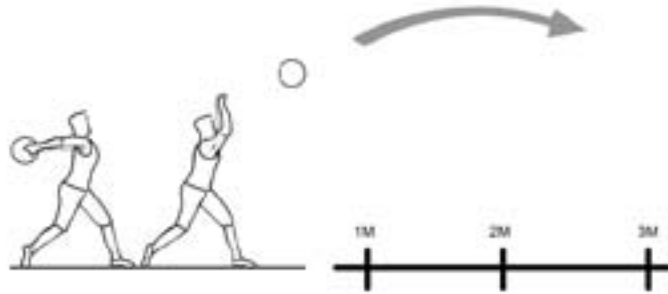




## 5.2 AKTIVITI KNEE THROWING

Peralatan : 2 biji bola segar (*medicine ball* kurang 2kg), 1 pita pengukur, Kad markah setiap pasukan, Tilam

Ilustrasi :



### CARA PELAKSANAAN

1. Peserta akan melutut di atas tikar/pelapik lembut menghadap ke hadapan.
2. Peserta meletakkan bola di belakang aras kepala dalam keadaan selesa sebelum melakukan persediaan untuk membuat balingan.
3. Peserta membuat balingan menggunakan kudrat yang ada pada jarak yang sepatutnya.

### MARKAH

1. Setiap peserta boleh melakukan 2 kali percubaan.
2. Pengiraan diambil dalam 25 cm jaraknya dan pada garis sudut 90 darjah dari garisan.
3. Jarak balingan paling jauh daripada 2 percubaan balingan diambil sebagai keputusan rasmi.

## 5.3 AKTIVITI BALINGAN ROTASI (*ROTATIONAL THROW*)

Peralatan : 2 *kid-discuses*/bola atau gelung rotan, 2 *stand/post* atau tiang gol bola sepak, 1 tali, 1 kad markah setiap pasukan

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Kawasan gol bola sepak/bola baling dibahagikan kepada 3 zon dengan keluasan yang sama iaitu Zon Kanan, Zon Tengah, dan Zon Kiri.
2. Satu garisan pada jarak 5 meter bertepatan menghadap Zon Tengah.
3. Setiap peserta akan membuat 2 percubaan dengan melempar cakera ke arah zon dari jarak 5 meter.

## MARKAH

1. Peserta tangan kanan akan mendapat 3 markah jika lemparan masuk ke dalam Zon Kanan.
2. Jumlah markah yang sama diberikan jika lemparan masuk ke dalam Zon Tengah dan 1 markah jika masuk ke Zon kiri.
3. Markah terbaik dari salah satu percubaan akan diambil sebagai markah pasukan.
4. Variasi:
  - menambahkan berat badan
  - menambahkan jarak
  - mengecilkan saiz gol

## 5.4 AKTIVITI LOMPAT JAUH BERDIRI (*FORWARD SQUAD JUMP*)

Peralatan : Pita Pengukur, Penanda, 1 Kad Markah

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta akan bermula dengan berdiri di garisan permulaan dengan gaya lompat jauh berdiri.
2. Peserta pertama akan berdiri dengan hujung jari kaki di belakang garisan permulaan.
3. Peserta akan membuat lompatan sejauh yang mampu dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
4. Jika seorang peserta terjatuh dan hanya mendarat menggunakan satu kaki jarak tersebut akan diambil kira untuk peserta berikutnya memulakan lompatan baru.



5. Begitulah berikutnya sehingga semua peserta tamat melakukan lompatan.

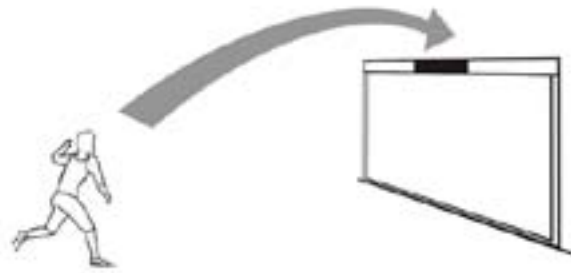
## MARKAH

1. Jarak lompatan terakhir peserta akan dikira sebagai jarak rasmi pasukan.

### 5.5 AKTIVITI BALINGAN KE SASARAN (TARGET THROW)

Peralatan : 1 kawasan "target" (seperti tilam mendarat), 1 palang tengah dengan ketinggian 2.5 m (tiang lompat tinggi atau lainnya), Peralatan untuk membaling ( *tail ball*, *vortex ball* atau *soft javelin*), 1 kad markah

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta akan cuba membaling bola melepasi palang dan jatuh ke dalam kawasan yang disediakan dengan jarak yang disukainya iaitu 5 m, 6 m, 7 m, dan 8 m.
2. Setiap peserta diberikan 3 kali percubaan

## MARKAH

1. Percubaan yang berjaya diberikan markah iaitu dari jarak 5 m = 2 markah, 6 m = 3 markah, 7 m = 4 markah, dan 8 m = 5 markah.
2. Peserta boleh memilih mana-mana jarak yang disukai pada 3 kali percubaan.
3. Percubaan yang melepasi palang tetapi tidak masuk dalam kawasan akan diberi 1 markah.
4. Jumlah markah dari ketiga-tiga percubaan akan dikira sebagai markah keseluruhan.



### 5.6 AKTIVITI MELOMPAT TALI SKIP (ROPE SKIPPING)

Peralatan : 1 tali *skipping*, 1 jam randik, 1 kad markah

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta diberi 2 kali percubaan untuk melakukan skipping selama 15 saat.
2. Peserta mesti melompat dengan kedua-dua belah kaki.

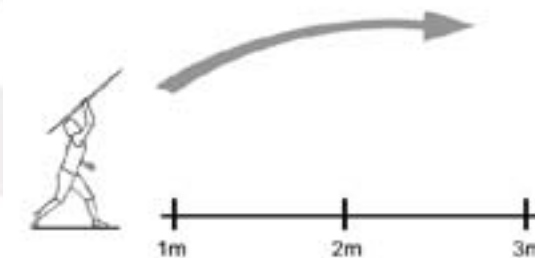
## MARKAH

1. Bilangan lompatan terbanyak dari salah satu percubaan akan diambil kira.
2. Markah terbaik dari setiap peserta akan dijumlahkan sebagai markah pasukan.
3. Variasi
  - lompat sebelah kaki
  - lompat kedua-dua belah kaki

### 5.7 AKTIVITI KID JAVELIN

Peralatan : 2 *kid-javelins* (*soft-javelins*, *TURBO-JAVS*), Pita ukur, 1 kad markah

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta akan diberikan 2 kali percubaan untuk melontar *Turbo Javelin* dari kawasan yang jaraknya 5 m.



2. Peserta yang memijak garisan akan dibatalkan rejamannya.

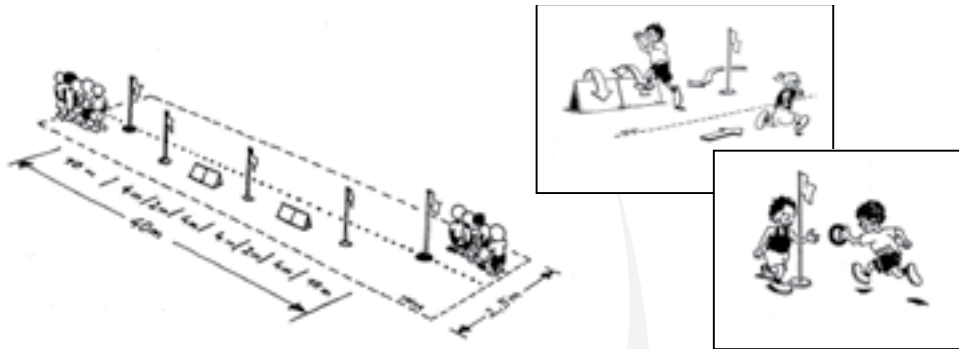
## MARKAH

1. Jarak yang paling jauh daripada salah satu rejaman akan diambil kira.

### 5.8 AKTIVITI PECUTAN (SPRINT / SLALOM)

Peralatan : 1 jam randik, 1 kad markah, 3 tiang slalom, 4 pagar (ketinggian 0.5m)(jarak antara tiang slalom – pagar: 4 m), 2 markers/ flag poles, 1 gelang getah atau baton

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. 5 sepasukan berada di garisan permulaan lorong lurus dan 5 lagi berada secara bertentangan iaitu di lorong yang ada pagar.
2. Peserta pertama berlari sejauh 40 meter dan menyerahkan gelang getah kepada peserta ke-2. Peserta kedua hendaklah memegang tiang bendera semasa menerima gelang getah dan terus berlari melompat melalui slalom dan melompat sisi pagar.
3. Pertandingan berterusan sehinggalah semua peserta berjaya melakukan larian dan lompatan pagar.
4. Pertandingan berterusan sehinggalah semua peserta berjaya melakukan larian dan lompatan pagar.

## MARKAH

1. Pasukan yang berjaya menamatkan pertandingan dengan masa terpendek dikira sebagai pemenang.



### 5.9 AKTIVITI LARIAN TANGGA (LADDER RUNNING)

Peralatan : 1 co-ordination ladder (speed ladder), 2 kon, 1 jam randik, 1 kad markah

Ilustrasi :



## CARA PERTANDINGAN

1. Setiap peserta akan berlari dari garisan permulaan melalui petak ladder dan menyentuh kon di hujung larian dan berpatah balik melalui petak ladder semula dan menyentuh kon di garisan permulaan.
2. Tempoh masa setiap peserta melakukan aktiviti akan dicatatkan.
3. Setiap peserta akan diberikan 2 kali percubaan.

## MARKAH

1. Masa terbaik antara 2 kali percubaan akan direkodkan.

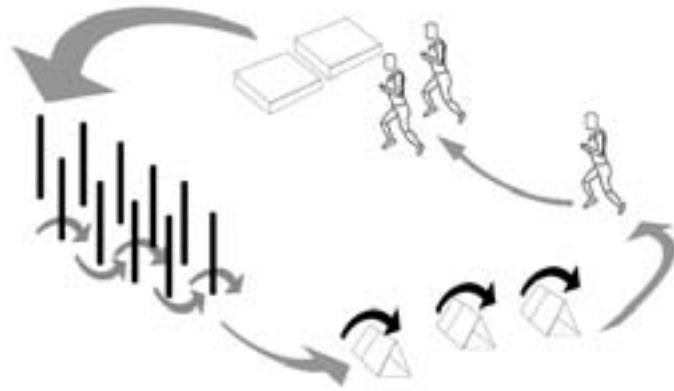




## 5.10 AKTIVITI FORMULA SATU (KIDS' FORMULA ONE)

Peralatan : 9 pagar, 10 batang tiang ketinggian 4 kaki (berjarak 1 meter setiap satu), 3 tilam, anggaran 30 kon/penanda, 1 jam randik, dan 1 kad acara

Ilustrasi :



### PENERANGAN RINGKAS

Aktiviti dalam ilustrasi di atas menggambarkan aktiviti larian berganti-ganti yang meliputi larian mendatar, berpagar, dan perlumbaan pelbagai rintangan.

**Kumpulan Sasaran: Kumpulan 1, 2, dan 3**

### CARA PERTANDINGAN

1. Lalu yang dianggarkan 80 meter ini terbahagi kepada kawasan-kawasan yang setiap satunya sesuai untuk memecut datar, memecut melepasi pagar, dan memecut mengelilingi kawasan pelbagai rintangan (Rujuk gambarajah).
2. Gelungan lembut digunakan sebagai baton. Setiap peserta perlu memulakan aktiviti dengan melakukan gulingan ke hadapan di atas tilam.
3. Setiap ahli kumpulan perlu melengkapkan keseluruhan luan (rujuk rajah).
4. Sebanyak 6 pasukan boleh bertanding pada satu-satu masa.

### PEMBANTU

Setiap kawasan (berpagar dan pelbagai rintangan), sekurang-kurangnya 2 orang pembantu diperlukan untuk menyusun peralatan. 2 orang pembantu tambahan diperlukan untuk membantu tugas menghakimi di zon pertukaran. Seorang petugas diperlukan sebagai pelepas. Pembantu yang berperanan sebagai penjaga masa juga diperlukan untuk mencatat masa bagi setiap kumpulan yang bersaing.



## MARKAH

Kedudukan adalah dinilai berdasarkan kepada masa terbaik/terpantas yang dicapai oleh setiap pasukan. Jika penyertaan pasukan bagi kategori umur yang sama agak kurang, pertandingan boleh dijalankan secara menghimpunkan semua kumpulan daripada pelbagai peringkat umur yang bertanding. Kedudukan pemenang adalah berdasarkan kepada kedudukan pasukan.

# PENGHARGAAN

## PANEL PENULIS

Naaman bin Mohd Shah  
Haji Amir bin Haji Othman  
Tan Boon Seng  
Zainal bin Tamby Chik

## 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 7 & 7, Blok E13, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA

 : 603 8884 1002


 : 603 8884 1034


 : [sekretariatIM15@moe.gov.my](mailto:sekretariatIM15@moe.gov.my)

WWW : [www.moe.gov.my/bsekan](http://www.moe.gov.my/bsekan)

### 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>