

1Murid 1Sukan

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

Sukan BOLA BALING

SEKOLAH RENDAH



BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1 MURID 1 SUKAN	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN BOLA BALING	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Undang-undang Bola Baling	18
3.3	Tatacara Berpakaian Semasa Aktiviti Dijalankan	22
3.4	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	23
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	27
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	29
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	32
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	33
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	35
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Menangkap dan Menerima Bola	37
5.2	Menghantar Bola	41
5.3	Mengelecek	48
5.4	Mengacah	51
5.5	Menjaring	54
5.6	Mengadang	60
5.7	Penjaga Gol	63





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 1 MURID 1 SUKAN

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)



Bola Baling

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;

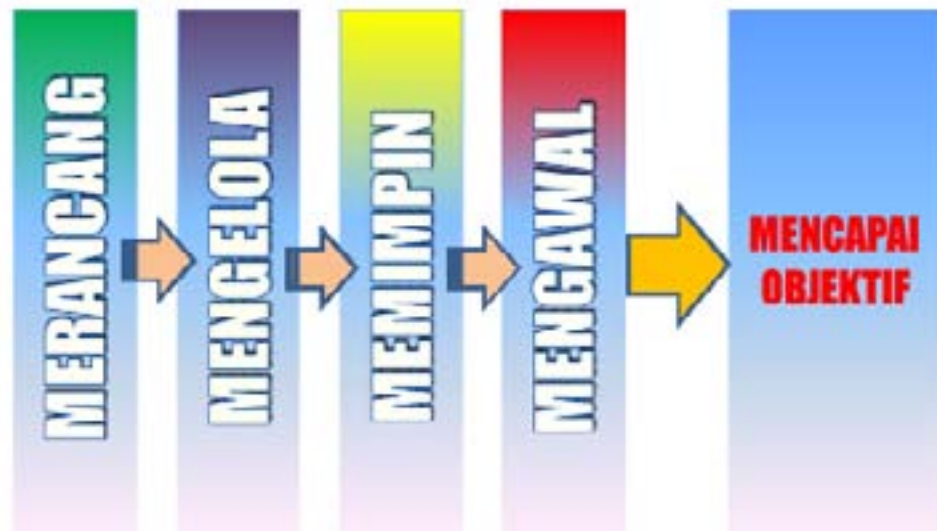
- i. memberikan akses kepada semua murid untuk mendapatkan faedah daripada penglibatan dalam sukan khususnya kepada murid yang kurang aktif atau tidak aktif;
- ii. membangunkan program sukan sekolah ke arah meningkatkan penyertaan murid sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan di sekolah;
- iii. memberikan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



BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

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.



Bola Baling

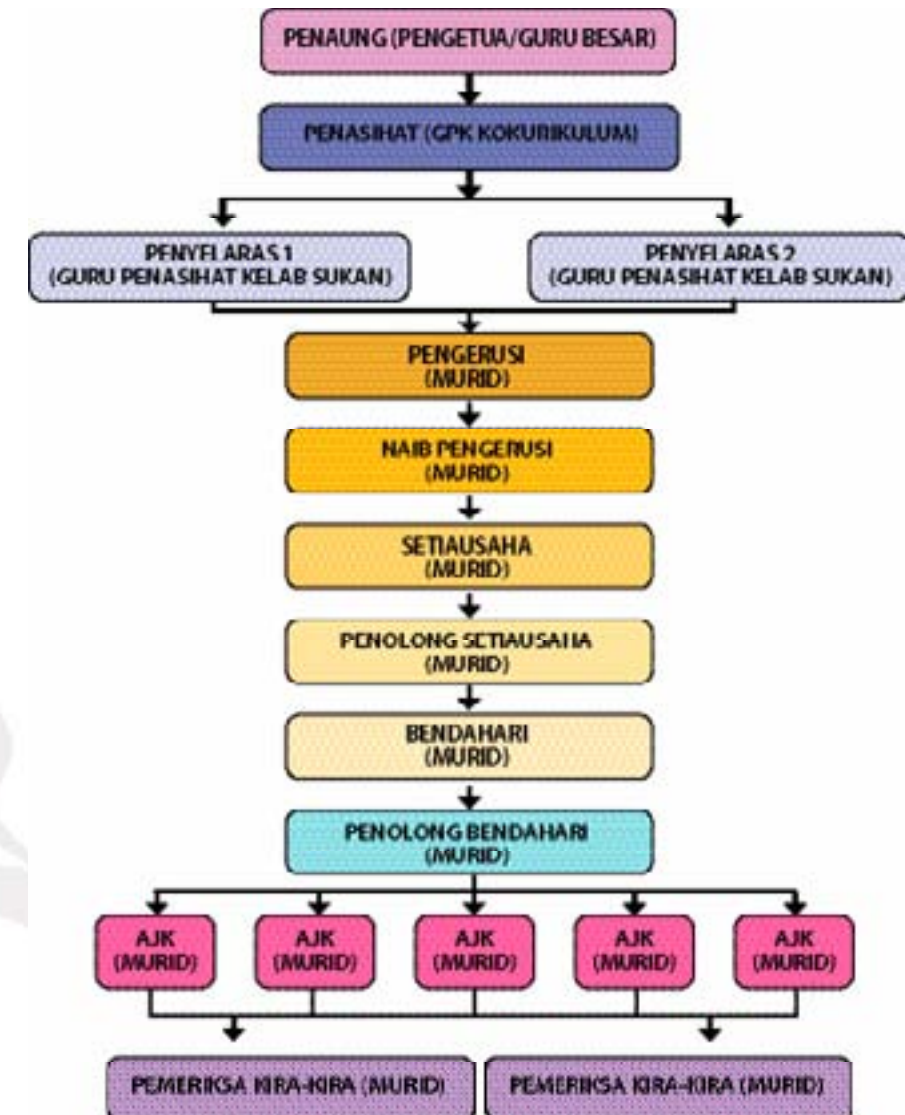
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian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

Bola Baling



2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

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



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



Bola Baling

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;

Bola Baling



- 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

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Bola baling merupakan gabungan daripada beberapa kemahiran asas bola jaring, bola keranjang dan bola sepak. Permainan ini mulai mendapat pengiktirafan antarabangsa sebagai satu permainan yang diminati. Dari segi populariti, bola baling sudah menjadi permainan yang setanding dengan permainan-permainan lain.

Bola baling mula diperkenalkan di Malaysia pada tahun 1976, oleh Encik Lim Hock Han (Pegawai Sukan Universiti Malaya). Beliau memperkenalkan permainan ini kepada kumpulan guru dan pelajar di beberapa buah sekolah di negeri Selangor. Selepas itu sebuah jawatankuasa kerja, khusus untuk permainan bola baling telah dibentuk untuk tujuan menjadi badan menyelaras bagi mempopularkan permainan ini khusus dalam kalangan pelajar sekolah, maktab dan universiti. Kementerian Pendidikan serta Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) mengadakan pelbagai kursus dalam aspek pengenalan permainan, pengadilan dan kejurulatihan bola baling kepada guru-guru. Tujuannya adalah untuk mengembangkan permainan ini ke sekolah-sekolah di seluruh negara.

Pada tahun 1981 Persatuan Bola Baling Selangor/Wilayah Persekutuan telah ditubuhkan. Pada tahun 1984 Persekutuan Bola Baling Malaysia telah ditubuhkan dengan Encik Cheah Hai Su (Pegawai dari Unit Pendidikan Jasmani dan Sukan, Kementerian Pendidikan) telah dilantik sebagai Presiden manakala Encik Kan Tong Leong sebagai Setiausaha. Pada tahun 1986 Persekutuan Bola Baling Malaysia telah menjadi ahli gabungan Persekutuan Bola Baling Asia (AHF).

Dalam usaha untuk memasukkan permainan bola baling ke dalam kalendar MSSM, pelbagai kursus pengenalan, kepengadilan dan kejurulatihan telah dianjurkan oleh Unit Pendidikan Jasmani dan Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia antaranya ialah :-

- i) Kursus Pengenalan/Kepengadilan dan Kejurulatihan telah diadakan di Institut Aminuddin Baki pada tahun 1985
- ii) Kursus Jurulatih Bola Baling MSSM di TLDM, Lumut – 1985
- iii) Kursus Pengadilan Bola Baling di SM Sains Selangor – 1986 dan lain-lain kursus berikutnya.



Bola Baling

Pada tahun 1987, MSSM telah menganjurkan Pesta Bola Baling kali pertama bagi peringkat umur bawah 15 tahun (Lelaki / Perempuan) yang diselenggarakan oleh MSS Selangor di Kelang. Pada tahun 1988 Pesta Bola Baling MSSM bagi peringkat umur bawah 18 dan 12 tahun (Lelaki / Perempuan) diselenggarakan oleh MSS Negeri Sembilan di Seremban. Seterusnya bola baling diterima sebagai salah satu permainan yang dipertandingkan di peringkat kebangsaan dibawah kelolaan MSS Malaysia sehingga sekarang.



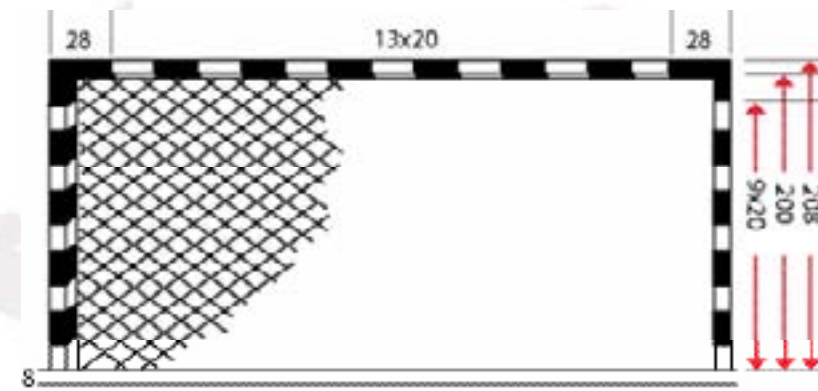
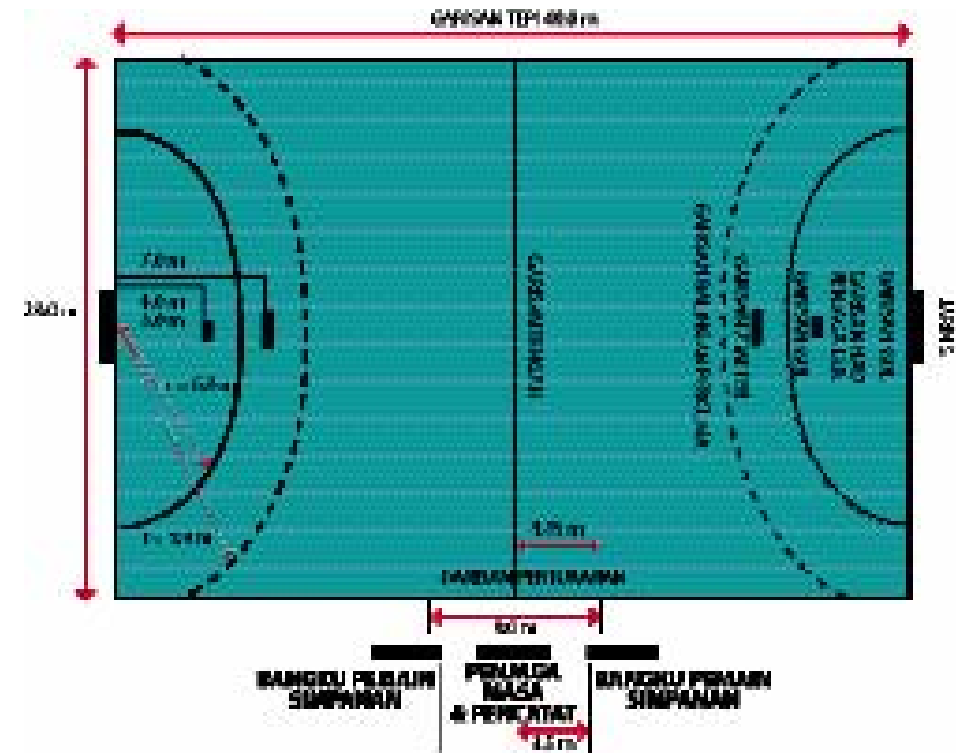
PERSEKUTUAN
BOLA BALING
MALAYSIA

3.2 UNDANG-UNDANG BOLA BALING

1. Gelanggang permainan

Gelanggang permainan berukuran 20 meter kali 40 meter. Garisan kawasan gol atau garisan 6 meter adalah merupakan garisan paling penting. Semua pemain kecuali penjaga gol dibenarkan berdiri di dalam kawasan gol. Tiang gol adalah 2 meter tinggi dan 3 meter lebar. Pemain boleh mendarat di dalam kawasan gol selepas menjangkan gol.

Bola Baling





Bola Baling

2. Bilangan pemain

Satu pasukan mengandungi 12 orang pemain. Semasa permainan, 7 orang pemain termasuk seorang penjaga gol yang akan berada di dalam gelanggang. Pemain simpanan boleh menggantikan pemain di dalam gelanggang pada bila-bila masa dengan syarat pemain di dalam gelanggang keluar terlebih dahulu sebelum pemain simpanan masuk.

3. Tempoh Permainan

Bagi kumpulan umur bawah 12 tahun (lelaki dan perempuan), masa permainan ialah 20 minit setiap separuh masa dengan 10 minit masa rehat. Masa permainan hanya akan dihentikan atas perintah pengadil. Pasukan akan bertukar gelanggang bagi setiap separuh masa.

4. Memainkan Bola

a. Pemain dibenarkan :

- mengambil 3 langkah dengan bola;
- memegang bola maksimum 3 saat;
- menjunam untuk mendapatkan bola; dan
- menggelecek.

b. Pemain tidak dibenarkan :

- membahayakan pihak lawan dengan atau tanpa bola.
- merampas, memukul, meragut atau menumbuk bola dari kawalan pihak lawan.
- menggunakan bahagian anggota di bawah lutut.

5. Menghadang Pihak Lawan

Pemain boleh menggunakan badan untuk mengadang pihak lawan menggunakan tangan atau kaki untuk merampas, memukul, meragut atau menumbuk sama ada dengan atau tanpa bola. Pemain tidak dibenarkan meragut atau menumbuk bola dari kawalan pihak lawan. Pemain juga tidak dibenarkan merempuh pemain pertahanan semasa membuat jaringan.

6. Balingan ke Dalam

Balingan ini diberikan apabila bola terkeluar dari garisan tepi sama ada di tanah atau di udara yang disentuh oleh pihak lawan. Balingan ini mestilah diambil dari tempat bola itu keluar dengan sekurang-kurangnya sebelah kaki memijak garisan tepi. Pemain lawan mestilah berada pada jarak 3 meter dari pembaling.

22

Bola Baling



7. Balingan ke dalam di sudut

Balingan ini diberikan apabila bola disentuh oleh pemain pertahanan dan keluar melintasi garisan gol. Pemain yang mengambil balingan ini mestilah berada di sudut garisan gol dan garisan tepi dengan sekurang-kurangnya sebelah kaki memijak garisan tepi. Pemain lawan mestilah berada pada jarak 3 meter dari pembaling.

8. Balingan Pengadil

Balingan akan diberikan apabila :

- kesalahan berlaku serentak oleh kedua-dua pasukan; dan
- bola direbut oleh kedua-dua pemain.

9. Balingan Percuma

Balingan ini diberikan bagi sebarang kesalahan yang ringan. Balingan diambil dari tempat kesalahan itu berlaku kecuali

- Apabila kesalahan berlaku di dalam kawasan 9 meter – balingan dibuat di luar garisan 9 meter. Semua pemain penyerang berada di luar garisan 9 meter sebelum bola dimainkan.
- Apabila berlaku kesalahan penggantian – Balingan dilakukan di kawasan penggantian atau di tempat bola dimatikan oleh pengadil semasa menyerang (mana-mana yang memberikan kelebihan kepada pihak lawan).
- Kesalahan yang dilakukan di dalam kawasan gol - balingan dibuat di luar garisan 9 meter.
- Pemain pertahanan menghantar bola kepada penjaga gol sendiri dan bola tersebut mati di dalam kawasan gol tanpa disentuh oleh penjaga gol.

Balingan ini diambil dengan sekurang-kurangnya sebelah kaki memijak tanah atau gelanggang semasa membuat balingan. Pemain lawan berada pada jarak 3 meter sebelum balingan dilakukan.

10. Balingan 7 meter (penalti)

Balingan ini diberikan apabila;

- peluang keemasan menjaring gol dimusnahkan oleh pemain pertahanan;

Semua pemain mesti berada di luar garisan 9 meter. Pemain yang mengambil balingan 7 meter ini tidak dibenarkan memijak garisan balingan semasa balingan dilakukan. Penjaga gol boleh bergerak keluar hingga 4 meter dari garisan golnya.

23



Bola Baling

11. Balingan Gol

Balingan ini diberikan apabila

- bola disentuh oleh penjaga gol dan keluar melintasi garisan gol dan
- bola dibaling keluar melalui garisan gol oleh pemain penyerang.

12. Hukuman Susulan

Hukuman bagi kesalahan yang lebih serius selain daripada memberikan balingan percuma kepada pihak lawan boleh disusuli dengan hukuman yang lebih berat. Antara hukuman yang boleh diberikan ialah Amaran (Kad Kuning), 2 minit penggantungan, penyingkiran dan pembatalan.

3.3 TATACARA BERPAKAIAN SEMASA AKTIVITI DIJALANKAN.

Pakaian untuk pemain lelaki dan wanita terdiri daripada baju lengan pendek atau panjang, seluar pendek atau panjang, stoking dan kasut biasa atau but. Semua pemain gelanggang hendaklah berpakaian serupa (seragam) kecuali penjaga gol yang berlainan daripada pemain lain dalam pasukannya dan pemain pasukan lawan. Pemakaian segala alat yang dianggap berbahaya kepada pemain-pemain tidak dibenarkan.



Bola Baling



Contoh Bola Baling



Kasut



Peralatan Penjaga Gol

3.4 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

1. Pertandingan Kalah Mati

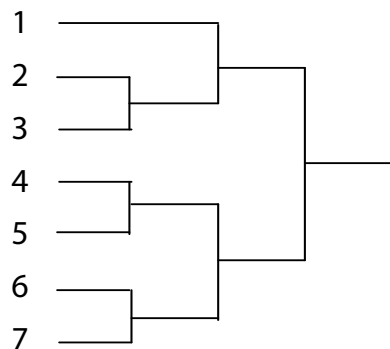
Pertandingan cara ini paling mudah dan ringkas dikelolakan. Pemenang akan terus bertanding manakala yang kalah akan tersingkir. Sistem ini sangat sesuai dalam mengelolakan pertandingan yang terdapat banyak penyertaan tetapi kekurangan masa, sumber kewangan, tempat, kemudahan, peralatan dan sumber manusia.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

- Kelebihan
 - Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
 - Cepat memilih pemenang;
 - Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
 - Seronok untuk ditonton; dan
 - Penyertaan ramai.
- Kelemahan
 - Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik.
 - Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
 - Kemungkinan ada di antara pemain dari pasukan yang kalah langsung tiada peluang bermain.

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. Ini bermakna ada 1 pasukan menunggu (bye). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti



Bola Baling



Contoh jadual pertandingan kalah mati

ii. Pertandingan Liga

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

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

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan; dan
- Liga berkumpulan;

Carta Keputusan Pertandingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Jumlah	Kena	Mata	Kep
A	■								
B		■							
C			■						
D				■					
E					■				

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Bola Baling



Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Jumlah	Kena	Mata	Kep
A	■						
B		■					
C			■				

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Jumlah	Kena	Mata	Kep
A	■						
B		■					
C			■				

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN.

- 1. Tahap murid:**
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- 2. Bilangan murid:**
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- 3. Langkah-Langkah Keselamatan:**
Antara langkah-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.
- 4. Tempat latihan:**
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- 5. Kemudahan peralatan:**
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola segar dan tali.
- 6. Masa latihan:**
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Rendah 60 minit/minggu
 - Sekolah Menengah 90 minit/minggu

BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN



Bola Baling

7. Guru perlu memahami bahawa:

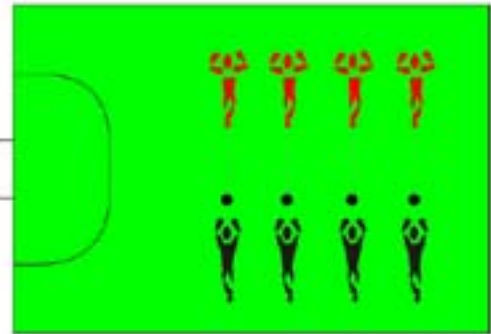

- Murid kurang menguasai kemahiran motor halus (*fine motor skills*);
- Pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minima;
- Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
- Murid sedang membina kordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid 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 afektif.

Bola Baling



4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Bola Baling
 Tarikh :
 Masa :
 Kemahiran : Menangkap, Menerima Dan Menghantar Bola
 Alatan : Bola baling, kon dan wisel .

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan badan (+10 minit)	Memanaskan badan.	Sila rujuk gambarajah 4.5
Aktiviti kemahiran (+15 minit)	<p>Variasi hantaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • tangkapan tinggi • tangkapan rendah • tangkapan sisi kiri dan kanan <p>Aktiviti I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid berada dalam kedudukan mengadap dalam jarak yang ditetapkan. • Menghantar dan menerima bola secara statik. <p>Aktiviti II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid membentuk segi tiga (seperti rajah) • Dua biji bola bagi tiga orang pemain • Menghantar dan menerima bola secara statik dengan dua biji bola. 	 



Bola Baling

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<p>Aktiviti III</p> <ul style="list-style-type: none"> Formasi hantaran, terima dan tangkap bola dengan enam pemain. Dua biji bola digunakan Hantaran dibuat kepada selang pemain samada di kiri atau kanan. 	
	<p>Aktiviti IV</p> <ul style="list-style-type: none"> Dua barisan mengadap antara satu sama lain dalam jarak 15 meter. (rajah) Seorang pemain berada di tengah A. Sebiji bola digunakan Pemain hadapan membuat hantaran kepada A. Bola dari A dihantar kepada pemain hadapan barisan kedua, selepas membuat hantaran, pemain berlari ke belakang barisan kedua. 	

Bola Baling



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<p>Winning walls race</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 atau lebih pemain diperlukan untuk permainan ini. Pemain dibahagikan kepada 2 kumpulan yang sama banyak. Seterusnya pemain yang telah dibahagi tadi dibahagikan kepada dua bahagian. Pemain dikehendaki membaling bola ke dinding dan diwajibkan untuk menangkap bola yang dibaling tadi. Jika bola tidak dapat ditangkap, pemain tersebut perlu bermula dari garis permulaan semula. Pemain tersebut perlu membaling dan menangkap sehingga sampai kepada rakannya di bahagian lain. Proses itu akan berlarutan sehingga pasukan yang menghabiskan semua pemainnya terlebih dahulu. 	
Aktiviti kemahiran (+15 minit)	Aktiviti Gerak Kendur	



4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- i. 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

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

5.1 MENANGKAP DAN MENERIMA BOLA

1. Asas posisi badan

- Kaki seluas bahu.
- Kedudukan bahu menghadap arah pergerakan bola.
- Tumpuan : Kepala dan mata kepada bola
- Bahagian atas pinggang condong sedikit ke arah pergerakan bola.
- Tangan dan tapak tangan dihalakan ke arah bola
- Siku dibengkokkan sedikit mengikut kesesuaian.

2. Asas posisi tangan

- Bagi menerima bola tinggi (paras dada dan ke atas), posisi tapak tangan membentuk segi tiga dengan ibu jari dan jari telunjuk hampir bersentuhan antara kanan dan kiri.



- Bagimenerima bolarendah (paraspinggang dan kebawah), jari-jari menghala ke tanah dengan kedua-dua jari kelingking hampir bersentuhan.



BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



Bola Baling

3. Teknik menyerap momentum bola:

- Tumpuan mata kepada pergerakan bola yang datang.(a)
- Tangan bergerak ke arah bola dengan jari yang 'relaks'. (b)
- Bengkokkan siku dan bawa tangan ke dada apabila bola ditangkap. (c)



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebiji bola bagi dua pemain Bola hantaran dan terima secara statik. Variasikan hantaran : <ul style="list-style-type: none"> • Tangkapan tinggi • Tangkapan rendah • Tangkapan sisi kiri • Tangkapan sisi kanan 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Dua biji bola bagi tiga pemain Bola hantaran dan terima secara statik. Terima bola secara bergilir dan dua pemain Variasikan hantaran tangkapan tinggi <ul style="list-style-type: none"> • tangkapan rendah • tangkapan sisi kiri • tangkapan sisi kanan 	

Bola Baling



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Winning balls race</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebiji atau lebih bola diperlukan bagi permainan ini. 20 atau lebih pemain diperlukan untuk permainan ini. Pemain dibahagikan kepada 2 kumpulan yang sama banyak. Pemain dikehendaki menghantar bola kepada rakan sepusukannya dengan hantaran sisi. Syarat permainan memerlukan pasukan menerima dan menangkap bola yang dihantar oleh rakan sebanyak 20 kali berturut-turut diberi satu mata. Pasukan yang berjaya memungut 5 mata dikira pemenang. Permainan kecil ini sesuai dimainkan bagi kemahiran menerima dan menangkap bola : <ul style="list-style-type: none"> • tinggi • rendah • sisi kiri dan kanan 	
<p>Captain Ball</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebiji bola diperlukan bagi permainan ini. 20 atau lebih pemain diperlukan untuk permainan ini. Pemain dibahagikan kepada 2 kumpulan yang sama banyak. Pemain dikehendaki menghantar bola kepada rakan sepusukannya dengan pelbagai jenis hantaran dan perlu dihantar kepada pemain yang berada di dalam gelung sementara pasukan lawan akan bertahan. 1 mata akan dikira apabila pemain di dalam gelung dapat menerima bola daripada rakan sepusukannya tanpa menjatuhkannya. 	



Bola Baling

AKTIVITI

Target Game dan Invasion Game

- Bola tenis digunakan untuk permainan ini.
- Permainan ini dimainkan oleh 10 hingga 20 orang pelajar.
- Pemain perlu memasukkan bola ke dalam bakul dan 1 mata akan dikira.
- Pelajar perlu bekerjasama sebagai satu kumpulan untuk memasukkan bola ke dalam bakul.
- Pemain hanya boleh memegang bola selama 3 saat, sekiranya lebih bola akan diserahkan kepada pihak lawan.
- Pemain yang mempunyai bola tidak boleh bergerak atau statik.
- Pemain tidak boleh keluar dari kawasan permainan.
- Bola dibaling ke dalam sekira bola keluar dari kawasan permainan.
- Kumpulan yang dengan mata tertinggi akan dikira sebagai pemenang.

GAMBAR RAJAH



42

Lambung Dan Sambut

- Murid-murid berpegang tangan dalam bentuk bulatan.
- Setiap murid yang membentuk bulatan akan diberi satu nombor. Lebih daripada seorang murid diberi nombor yang sama.
- Seorang murid dipilih berdiri di tengah bulatan dengan memegang sebiji bola.
- Murid di tengah bulatan akan melambung bola ke udara dan pada masa yang sama melaungkan satu nombor, misalnya nombor tiga.
- Semua murid yang mempunyai nombor 3 akan berlari ke depan dan cuba menangkap bola sebelum bola melantun di lantai.



- Ketua
- Pemain
- Berlari dan sambut bola
- Lambung bola

Bola Baling



AKTIVITI

- Murid yang berjaya menyambut bola akan mengambil tempat murid di tengah
- Jika bola tidak dapat disambut, maka murid tengah akan melambung semula bola dan melaungkan nombor lain.

Butir-butir mengajar

- Perhatikan kemahiran gerakan pantas dan menyambut bola.

Variasi

- Melaungkan nombor murid daripada bulatan.
- Hanya nombor murid dipanggil sahaja bergerak ke depan untuk menyambut bola.

GAMBAR RAJAH

43

5.2 MENGHANTAR BOLA

Terdapat lebih sepuluh jenis hantaran dalam permainan bola baling, setiap satu mempunyai karektor dan kelebihan yang unik. Namun begitu, terdapat tujuh jenis hantaran yang biasa digunakan oleh para pemain.

1. HANTARAN ATAS BAHU

Kemahiran hantaran ini adalah kemahiran yang sering digunakan dalam permainan.





Bola Baling

Teknik kemahiran:

- Bola dipegang melepasi paras bahu dan dibawa ke belakang kepala.
- Kedudukan siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi.
- Bahagian atas badan tegak kepala didongakkan sedikit dan mata memandang ke sasaran.
- Pemain mengambil langkah ke hadapan menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan membaling memindahkan berat badan dan kaki belakang ke kaki hadapan.
- Semasa pemindahan berat badan, siku bagi tangan yang membaling dibawa ke hadapan dengan segera dan membuat hayunan lengan dengan kuat. Pergelangan tangan disentak ke bawah diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola. Jari telunjuk menghala ke sasaran di akhir perlakuan.
- Tangan bebas dihalakan ke sasaran.
- Lutut hendaklah dibengkokkan sedikit. Semakin jauh jarak baling, semakin luas langkah pertama. Cari ini akan membantu keseimbangan dan kawalan pemain. Biasanya langkah dihalakan ke sasaran.

2. HANTARAN TOLAK

Hantaran ini menggunakan dua belah tangan dan ianya adalah hantaran untuk jarak dekat yang tidak memerlukan pergerakan bahu yang banyak.



Teknik kemahiran:

- Kedudukan pemain dengan kedudukan 'posisi triple-threat'.
- Pergerakan lengan dan siku dengan pantas ke hadapan.
- Pergelangan tangan disentak ke bawah diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola.
- Ikut lajak ke arah sasaran.

44

Bola Baling



3. HANTARAN SISI

Kemahiran hantaran ini kemungkinan merupakan kemahiran yang kedua kerap digunakan oleh pemain. Hantaran ini menggunakan sebelah tangan adalah untuk jarak dekat yang tidak memerlukan pergerakan bahu yang banyak.



Teknik kemahiran:

- Hantaran ini dilakukan secara menyisi ke sasaran.
- Pemain daripada keadaan kedudukan 'posisi triple-threat', mengangkat siku tangan membaling menghala ke sasaran.
- Pada masa yang sama, pemain meluruskan lengan dan menghayunkannya ke sasaran.
- Semasa lengan lurus, pergelangan tangan disentak diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola.
- Lengan ikut lajak ke arah sasaran.

4. HANTARAN LOMPAT

Kemahiran hantaran ini hampir sama dengan hantaran atas bahu, tetapi perbezaannya, pemain melakukan lompatan sebelum membuat hantaran. Pemain yang melakukan percubaan jaringan cara lompat, mungkin akan melakukan hantaran ini bagi melepasi halangan pertahanan.



45



Bola Baling

- Semasa pemindahan berat badan, tangan membaling dibawa ke hadapan dengan segera dan membuat hayunan lengan dengan kuat. Pergelangan tangan disentakkan ke atas diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola.
- Lutut hendaklah dibengkokkan sedikit. Semakin jauh jarak balingan, semakin luas langkah pertama. Cara ini akan membantu keseimbangan dan kawalan pemain. Biasanya langkah dihalakan ke sasaran.

6. HANTARAN LANTUN:

Kemahiran hantaran ini bukanlah hantaran yang biasa digunakan, tetapi adalah sebahagian daripada kemahiran dalam bola baling.





Teknik kemahiran:

- Bola dipegang pada 'posisi triple-threat'.
- Kedudukan siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi.
- Bahagian atas badan condong dan mata memandang ke sasaran.
- Pemain melantunkan bola dengan melangkah kaki menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan membaling. Pemindahan berat badan dan kaki belakang ke kaki hadapan.
- Lengan ikut lajak ke arah sasaran.

Bola Baling



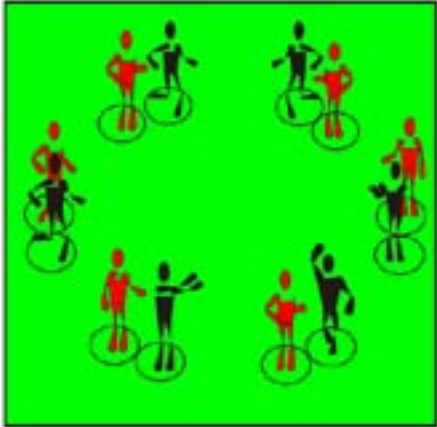
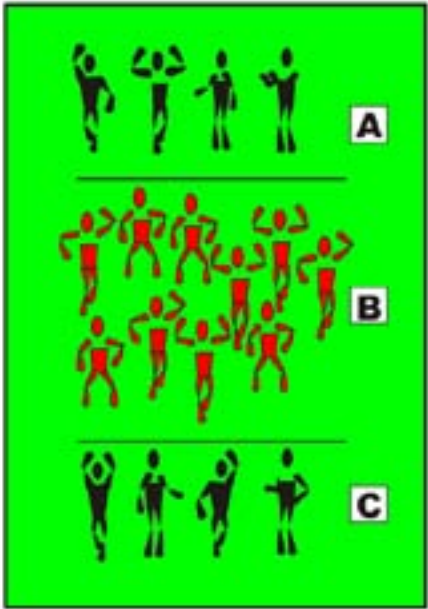
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Dua barisan menghadap antara satu sama lain pada jarak 15 meter. Seorang pemain berada di tengah. (A) Sebiji bola digunakan. Pemain hadapan membuat hantaran kepada A, kemudian berlari ke hadapan untuk menerima bola dan A. Bola dan A dihantar ke pemain hadapan barisan kedua. Selepas membuat hantaran, pemain berlari ke belakang barisan kedua. 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Formasi bintang dengan enam pemain. Dua biji bola digunakan, tiga sekumpulan. Hantaran dibuat kepada selang seorang pemain samada di kiri atau kanan pemain. 	



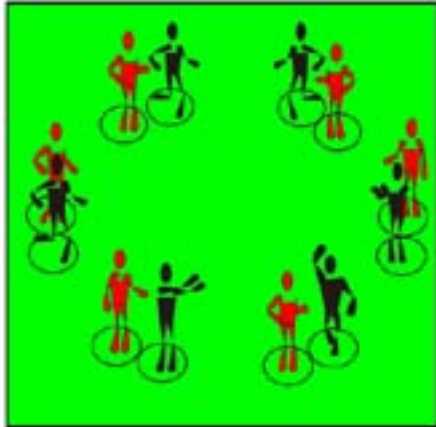

Bola Baling

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Bouncing Ball</p> <ol style="list-style-type: none"> 12 atau lebih pemain diperlukan bagi permainan ini. Mereka dibahagikan kepada dua kumpulan. Semua pemain perlu berada di dalam gelung secara berselang-seli mengikut pembahagian yang telah dibuat tadi. Pemain menghantar bola hanya kepada rakan mereka sahaja manakala rakan di sebelah akan mencuba untuk merampas bola yang dihantar oleh lawan mereka. Pemenang akan dikira dengan jumlah penghantaran bola yang terbanyak kepada rakan mereka dalam tempoh masa yang diberikan oleh guru. 	
<p>Monkey play (Main monyet)</p> <ol style="list-style-type: none"> 20 hingga 30 pemain diperlukan untuk menjalankan permainan ini. Pemain bagi kumpulan B hendaklah lebih daripada jumlah pemain kumpulan A dan C. Pemain A akan menghantar bola kepada pemain C. Dan seterusnya pemain C akan menghantar kembali bola kepada pemain A. Pemain B akan cuba merampas bola atau menyentuh bola yang di hantar oleh pemain A dan C. Jika pemain B dapat menyentuh bola yang dibaling oleh pemain A atau C, pemain yang membalik akan menggantikan pemain yang menyentuh bola tersebut. Bola boleh ditambah mengikut tahap kemahiran pemain itu 	

Bola Baling



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Hantaran Bola Lawan Pasukan Berlari</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan kepada 2 pasukan. Pasukan A akan membentuk bulatan dan pasukan B membentuk 1 barisan. Pasukan A akan menghantar bola dan ketuanya berdiri di tengah-tengah bulatan. Ketua di dalam bulatan menghantar bola kepada setiap ahlinya dan dengan serta merta bola itu dihantar semula kepada ketuanya. Setiap kali bola itu berulang-alik dikira sebagai 'satu hantaran'. Pasukan lain berlari mengelilingi bulatan, seorang demi seorang seperti acara lari berganti-ganti. Setelah murid yang terakhir kembali ke tempat asalnya, hantaran bola dihentikan dan bilangan hantaran yang telah dibuat dicatatkan. Kedua-dua pasukan bertukar tempat dan permainan diteruskan. Pasukan yang menang adalah pasukan yang mendapat bilangan hantaran paling banyak. 	
<p>Volley Handball</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan ini dimainkan oleh 6 hingga 10 orang sepasukan. Pemain A dikehendaki menghantar bola kepada rakan-rakannya tidak melebihi 10 hantaran dan seterusnya melambung bola melepasi tali ke arah gelanggang lawan. Pemain B perlu menangkap bola yang dibaling dengan tiba-tiba tanpa menjatuhkan bola tersebut. Setiap bola yang berjaya ditangkap diberi satu mata manakala bola yang jatuh tidak diberi mata. Proses diulang selepas 10 biji bola dilontar. Pasukan B pula akan memulakan permainan. Pemenang akan dikira melalui mata yang dikumpul. 	



Bola Baling

5.3 MENGELECEK

Mengelecek merupakan suatu pergerakan melantun bola ke tanah secara berterusan dengan menggunakan sebelah tangan atau bertukar tangan tanpa memegang bola.

Kemahiran ini berkesan dalam 3 situasi :

- Bergerak pantas apabila ada peluang bergerak berseorangan.
- Satu lawan satu
- Pemain tidak dapat membuat hantaran selepas menerima bola



Teknik kemahiran :

- Lutut dibengkokkan lebih kurang 120° dengan imbalan badan yang terkawal.
- Menyentuh tangan pada bahagian atas bola manakala jari sentiasa terbuka.
- Melakukan lantunan bola dengan jari dan bukan dengan tapak tangan.
- Menolak bola ke tanah dengan pergerakan pada pergelangan tangan.
- Badan hendaklah dibengkokkan sedikit ke hadapan.
- Hendaklah fokuskan penglihatan pada hantaran yang akan dibuat dan bukan pada bola .
- Tinggi lantunan hendaklah pada paras sederhana iaitu antara pinggang dan lutut.
- Untuk membuat hadangan, badan pemain hendaklah sentiasa berdepan dengan pihak lawan

Bola Baling



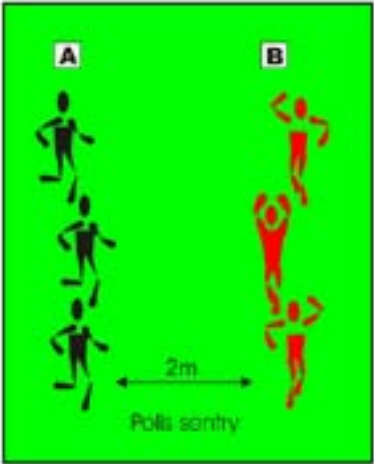
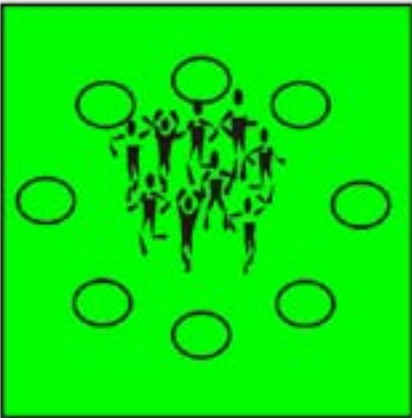
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap pemain memegang sebiji bola. Pemain diminta mengelecek secara lurus. 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebiji bola diperlukan. Pemain akan bergerak mengikut anak panah. Bola akan bertukar tangan apabila sampai kepada rakan yang menunggu. 	
<p>Aktiviti III</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebiji bola digunakan. Pemain diminta untuk mengelecek secara zig zag. 	



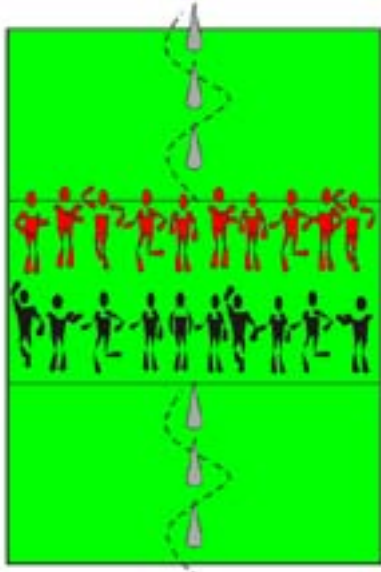
Bola Baling

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Polis sentry</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap pelajar dikehendaki mencari pasangan yang sama saiz. Pemain A akan menjadi polis dan pemain B akan menjadi pencuri. Pemain A akan mengejar pemain B sama ada menangkap atau menyentuh badan pemain B. Pemain B dikehendaki mengelecek atau mengelak daripada pemain A yang mengejarnya. Jika pemain B telah tertangkap atau disentuh, pemain A akan bertukar kedudukan dengan pemain B. 	
<p>Musical Hoop</p> <ol style="list-style-type: none"> 10 orang atau lebih pemain diperlukan untuk permainan ini. Setiap murid dikehendaki bergerak dengan sebiji bola dengan alunan muzik. Apabila muzik dimatikan, murid perlu membawa bola ke dalam gelung yang telah disediakan. Pastikan jumlah pemain mesti lebih daripada gelung rotan yang disediakan. (rujukan seperti permainan musikal chair) Pemain yang tidak masuk ke dalam gelung dikira kalah. Gelung rotan akan dikeluarkan satu persatu sehingga pemenang dijumpai. 	

Bola Baling



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Bola Baling Mini</p> <ol style="list-style-type: none"> 10 orang atau lebih pemain diperlukan untuk permainan ini. Murid akan bermain seperti biasa di zon A. Pemain akan cuba masuk ke zon pihak lawan (zon B & C). Apabila pemain sudah melepasi halangan pihak lawan, pemain akan mengelecek kon dan akan mendapat mata bagi pasukannya. 	

5.4 MENGACAH

Mengacah merupakan lakuan gerakan mengelirukan pihak lawan .



Teknik kemahiran

- Lari dapatkan bola di udara dan mendarat dengan imbangan yang baik.
- Posisi membolehkan pemain untuk mengubah arah bagi mengelirukan pihak lawan.
- Gerakkan sebelah kaki ke depan mengawal bola dengan kedua-dua belah tangan pada paras pinggang.
- Gerakkan badan ke kiri dan ke kanan untuk mengelirukan pihak lawan
- Dengan pergerakan ini, pemain maju ke hadapan dan melakukan gerak keliru ke arah pihak lawan.



Bola Baling

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Dua pemain berhadapan antara satu sama lain. Gunakan sebiji bola Setiap pemain cuba mengacah pihak lawan 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain berada dalam dua barisan sebagai penyerang Lakukan 2 pemain menyerang Bola dihantar ke pelbagai arah – ke arah pemain Pemain mengacah dan melakukan jaringan 	
<p>Aktiviti III</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain berada di garisan 9 meter bersama bola Wisel dibunyikan untuk menjaring Penjaga gol berpusing menyelamatkan bola Lakukan dilaku berulang-ulang 	
<p>Aktiviti IV</p> <ol style="list-style-type: none"> Semua pemain berada dalam kawasan permainan masing-masing. Dengan sebiji bola menggelecek dan cuba menyentuh pemain lain, jika disentuh pemain tersebut hendaklah keluar dari kawasan permainan. 	
<p>Aktiviti V</p> <ol style="list-style-type: none"> Berpasangan. Setiap pemain dengan sebiji bola. Pemain akan berada dalam kawasan gol. Sambil menggelecek bola beliau akan cuba menepis bola daripada tangan kawan. 	

Bola Baling



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Ghost Ball (Bola Hantu)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain perlu mengelak bola yang akan diayun oleh rakan-rakannya yang lain. Pemain perlu mengelak bola sehingga bola yang terakhir. Tahap kesukaran boleh ditambah dengan menambah bilangan bola. 	
<p>Galah Panjang</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain dibahagi kepada 2 kumpulan yang sama banyak. Satu pasukan akan menjadi kumpulan A dan satu kumpulan lagi akan menjadi kumpulan B yang berada di dalam gelanggang. Pemain dari kumpulan A akan melepasi halangan dari kumpulan B dan seterusnya kembali ke tempat permulaan. Selepas itu pemain kumpulan A akan bertukar tempat dengan pemain kumpulan B. Pemenang akan dikira dengan mengira berapa pemain yang dapat kembali ke garisan permulaan. 	
<p>Ikan Masuk Bubu</p> <ol style="list-style-type: none"> Dimainkan oleh dua pasukan iaitu X dan Y. Pemain X membentuk bulatan dengan memegang tangan rakan kiri dan kanan. Pemain Y yang berada di luar bulatan akan cuba mengacah untuk memasuki bulatan yang dikawal oleh pemain X. Pemain X akan berusaha untuk mengadang pemain Y daripada masuk. 	



Bola Baling

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
e. Pemain yang berjaya masuk dalam tempoh masa yang ditetapkan akan diberi 1 mata bagi pasukannya. f. Permainan ini akan diulang untuk pasukan X.	

5.5 MENJARING

Menjaring merupakan tindakan terakhir beberapa siri teknik dan taktik menjaring. Berikut adalah prinsip am menjaring :

- Mempunyai keyakinan diri.
- Berkemampuan mengawalimbangan dan pergerakan badan.
- Memberi tumpuan dan perhatian penuh.
- Bijak mencari ruang.
- Ikut lajak.

Jenis-jenis jaringan :

- Jaringan atas kepala



- Jaringan lantun



Bola Baling



- Jaringan gerak keliru dari belakang



- celah kangkang



- meleret



- Jaringan sisi/paras pinggang





Bola Baling

- Jaringan menjunam



- Jaringan sambil berpusing.



- Jaringan lompat




- Jaringan sudut




Bola Baling



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap pemain dengan sebiji bola. Bentuk dua barisan pemain pada jarak 15 meter dari kawasan gol. Baling bola ke arah jurulatih, bergerak ke depan, terima bola dan seterusnya lakukan jaringan gol. 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Dalam dua barisan . Satu barisan dengan bola. Duduk pada jarak 15 meter dari gol. Pemain 1 melantun bola lalu bergerak 3 langkah seterusnya hantar kepada pemain 2 Pemain 2 pula melantun bola dan bergerak 3 langkah seterusnya menghantar kepada pemain 3. Pemain 3 akan terima bola dan terus menjaringkan gol. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Four by Five (4 lawan 5)</p> <ol style="list-style-type: none"> Terdiri daripada 4 pemain pertahanan dan 5 pemain penyerang. Pemain penyerang akan mencuba melepasi halangan pemain pertahanan dan seterusnya menjaringkan ke kon. Jaringan dikira jika penyerang membaling bola mengenai kon. 	



Bola Baling

AKTIVITI

Forbidden City (Kota Larangan)

- 2 hingga 4 pemain berada di sekeliling gelung.
- 12 pemain pula berada di luar bulatan.
- Pemain di luar bulatan dikehendaki membaling bola mengenai kon manakala pemain di dalam bulatan dikehendaki mempertahankan kota (kon) mereka.
- Jika berjaya, 4 pemain di luar bulatan akan mengambil alih sebagai pengawal kota larangan.

GAMBAR RAJAH



60

Poison Ball (Bola Beracun)

- Permainan ini dimainkan dengan menggunakan bola getah yang lembut.
- 20 atau lebih pemain diperlukan.
- Pemain akan dibahagikan secara sama rata. Separuh akan membentuk bulatan dan separuh lagi berada di dalam bulatan.
- Pemain A di luar bulatan akan cuba membaling dengan pelbagai kaedah jaringan ke arah pemain B yang berada dalam bulatan.
 - balingan rendah
 - balingan paras pinggang
- Pemain A yang berjaya membaling mengenai pemain B dalam bulatan akan menggantikan pemain di dalam bulatan.



Bola Baling

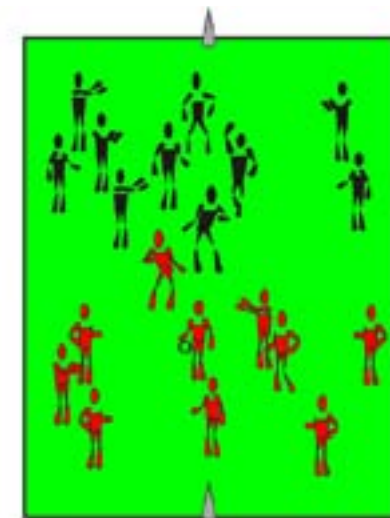


AKTIVITI

Mengebom Kubu

- 20 pemain atau lebih diperlukan untuk permainan ini.
- Pemain akan cuba menjaring ke arah kon untuk mendapat mata.
- Pemain dikehendaki menggunakan segala kemahiran menjaring yang ada untuk memastikan pasukan mendapat mata.
- Pemain lawan akan cuba menghalang pemain pasukan lain daripada menjaringkan gol.
- Peraturan bola baling boleh dikuatkuasakan dalam permainan ini.

GAMBAR RAJAH



61

Spiking Handball

- Setiap pasukan terdiri daripada 10 orang pemain.
- Pemain penyerang dikehendaki membuat pelbagai hantaran sebanyak 5 kali berturut-turut sesama sendiri.
- Selepas itu pemain perlu merejam bola menuju gelung yang disusun di belakang gelanggang.
- Pihak lawan akan cuba menahan bola yang direjam oleh pihak lawan.





Bola Baling

5.6. MENGADANG

Mengadang ialah kemahiran seseorang pemain dalam mengawal pergerakan pemain lawan daripada menyerang atau menjaringkan gol. Matlamat mengadang adalah untuk menghalang pihak lawan daripada melakukan serangan yang mungkin dilakukan hingga mampu menghasilkan gol.

Teknik kemahiran :

- Kaki buka seluas bahu untuk mendapatkan sokongan yang kukuh.
- Lutut bengkok sedikit untuk mendapatkan kestabilan badan.
- Tangan diangkat mengadang pihak penyerang.
- Luruskan badan dan kepala.



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I</p> <ol style="list-style-type: none"> Berpasangan mengadap antara satu sama lain pada jarak 2 langkah. Pemain offensif (penyerang) melangkah ke hadapan dan pemain defensif (pertahanan) melangkah keluar dan melakukan postur mengadang. Pergerakan ini diulang mengikut kehendak guru. 	
<p>Aktiviti II</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain defensif akan mengikut hantaran yang dibuat oleh pemain offensif sehingga sampai ke pemain yang ketiga. Pemain defensif dikehendaki mengadang pemain yang ketiga daripada menjaringkan gol. Ulang aktiviti untuk pemain sebelah kanan. 	

Bola Baling



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Castle guard (Pengawal Istana)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 hingga 4 pemain B mengawal kon yang diletakkan di dalam gelung dengan cara menahan bola yang dibaling dari luar bulatan besar. 12 atau lebih pemain A berada di luar bulatan besar cuba menjatuhkan kon dengan menggunakan pelbagai jenis balingan. Bilangan bola yang digunakan boleh ditambah mengikut tahap kemahiran pemain. Bilangan pemain di dalam bulatan kecil juga boleh ditambah bergantung kepada tahap pelajar. 	
<p>Tuju Kon</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebilangan bola digunakan untuk permainan ini. Setiap pasukan terdiri daripada 10 atau lebih. Setiap pasukan yang memegang bola akan cuba memasuki dalam kawasan 6 m pihak lawan untuk mendapatkan peluang untuk menjatuhkan kon di hujung gelanggang. Pihak bertahan akan cuba mengadang pihak lawan daripada memasuki kawasan 6 m. Peraturan asas bola baling boleh dikuatkuasakan. Gol akan dikira apabila pemain dapat menjatuhkan kon selepas masuk ke dalam kawasan 6m tanpa gangguan pihak lawan. 	



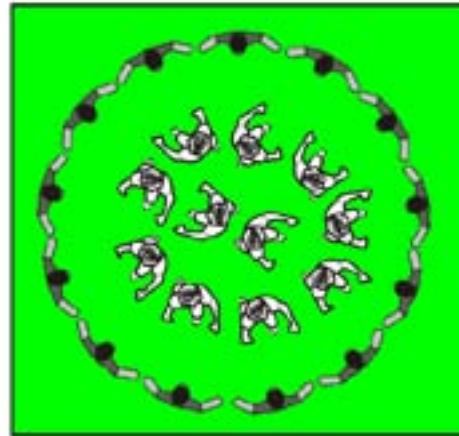
Bola Baling

AKTIVITI

Jala-Jala Ikan

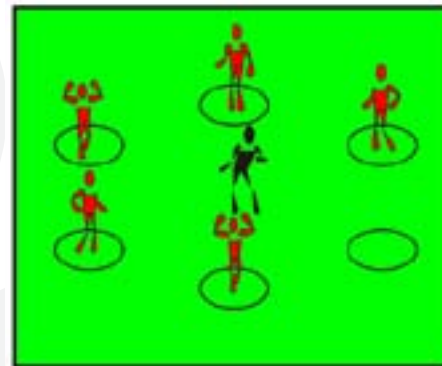
- Dimainkan oleh dua pasukan iaitu X dan Y.
- Pemain Y membentuk bulatan dengan memegang tangan rakan kiri dan kanan.
- Pemain X yang berada dalam bulatan akan cuba melepaskan diri daripada bulatan yang dibuat.
- Pemain Y akan berusaha untuk mengadang pemain X daripada keluar.
- Pemain yang berjaya keluar dalam tempoh masa yang ditetapkan akan diberi 1 mata bagi pasukannya.
- Permainan ini akan diulang untuk pasukan Y.

GAMBAR RAJAH



Finding Place

- Gelung rotan dan 6 pemain diperlukan dalam permainan ini.
- Pemain berada di dalam dan seorang pemain berada di luar gelung.
- Pemain B di dalam gelung cuba untuk menghalang pemain A di luar gelung daripada memasuki gelung yang kosong.
- Bilangan gelung kosong dan pemain di luar boleh ditambah mengikut tahap permainan.



Bola Baling



5.7 PENJAGA GOL

Tugas-tugas penjaga gol :

- Menghalang pasukan lawan membuat jaringan.
- Merancang benteng pertahanan.
- Merancang serangan balas.
- Sentiasa mengikut pergerakan gol.



Sifat-sifat baik penjaga gol :



- Tindak balas yang pantas.
- Koordinasi mata – tangan yang pantas.
- Kebolehan membongkok dan meluruskan badan dengan cepat.
- Tindak balas yang pantas mengikut bola.
- Sentiasa bersedia.
- Berkeupayaan serta berkebolehan membaca pergerakan dan tindakan pihak lawan.
- Berdisiplin.
- Mematuhi peraturan permainan.
- Keinginan mencapai kemenangan.





Bola Baling



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti I :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 barisan di garisan 9 meter Menjaring rendah secara berturut-turut Menjaring tinggi secara berturut-turut. 	
<p>Aktiviti II :</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 pemain berada di garisan 9 meter bersama bola Wisel dibunyikan untuk menjaring Penjaga gol berpusing menyelamatkan bola Perlakuan dilaku berulang-ulang 	

Bola Baling



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Caterpillar Race (Pertandingan Ulat Bulu)</p> <ol style="list-style-type: none"> 10 atau lebih pemain diperlukan dalam permainan ini Pemain disusun dalam satu barisan dengan jarak yang bersesuaian. Pemain di hadapan akan menghulur bola pada pemain di belakangnya dengan cara yang ditunjukkan pada gambar rajah sehingga orang yang terakhir. Pemain yang terakhir pula akan menghantar bola semula kepada pelajar di hadapannya seperti gambar rajah sehingga bola kembali kepada pelajar yang paling hadapan. Kumpulan yang terpuantas dikira pemenang. 	
<p>Touch & Go (Sentuh dan Lari)</p> <ol style="list-style-type: none"> 10 atau lebih pemain diperlukan bagi permainan ini. Pemain akan dibahagikan kepada 4 kumpulan. Pemain B1 memegang bola manakala pemain A1 berlari ke arah B1 dan menyentuh bola dan seterusnya berlari secara mengundur. Pemain B1 akan membuat balingan ke arah pemain A1 yang sedang mengundur. Setelah membuat balingan, pemain B1 akan menuju ke barisan belakang kumpulannya manakala pemain A1 akan menangkap dan menghantar kembali bola kepada pemain B2. Pemain A1 akan menuju ke belakang barisannya dan aktiviti tadi akan berulang sehingga habis pemain yang beratur. Kumpulan yang menamatkan aktiviti dahulu akan diisytihar pemenang. 	

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Husni bin Hassan
Nasaruddin bin Abdullah
Puah Lai Hock
Shahrul Effendy bin Ahmad Fuzy

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

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>