

1 Murid 1 Sukan



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

Sukan Olahraga

SEKOLAH MENENGAH



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 OLAMHAGA	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran	25
3.4	Peralatan Dan Pakaian	32
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	34
BAB 4	PERSEDIaan DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	37
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	38
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	41
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	41
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	42
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	44
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Lari Berpagar	46
5.2	Lari Pecut	46
5.3	Larian Jarak Jauh dan Jarak Sederhana	55
5.4	Lompat Jauh	57
5.5	Lompat Tinggi	63
5.6	Lontar Peluru	70
5.7	Merejam Lembing	76





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 dikesan menerusi penghayatan kita terhadap apa-apa yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menjadi tonggak kepada prinsip sistem pendidikan negara yang bermatlamat untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelek.

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

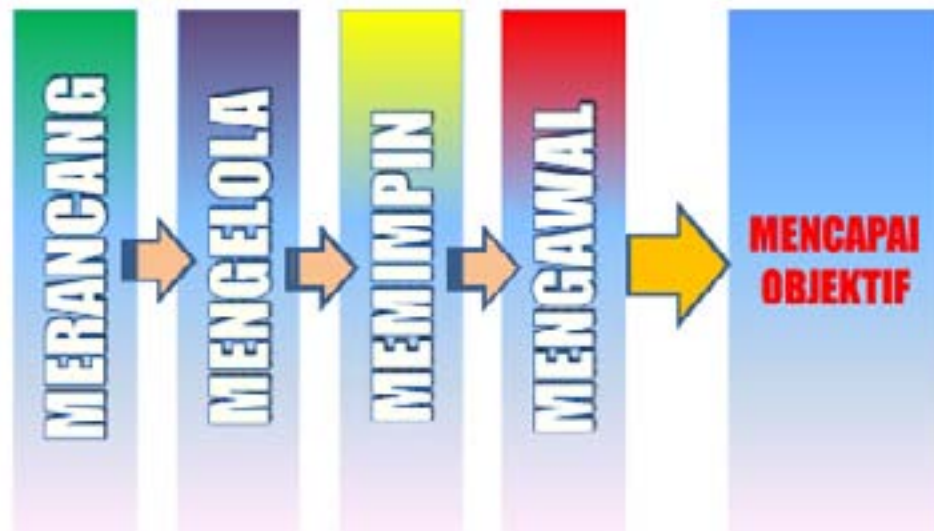
PENGURUSAN KELAB SUKAN



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.

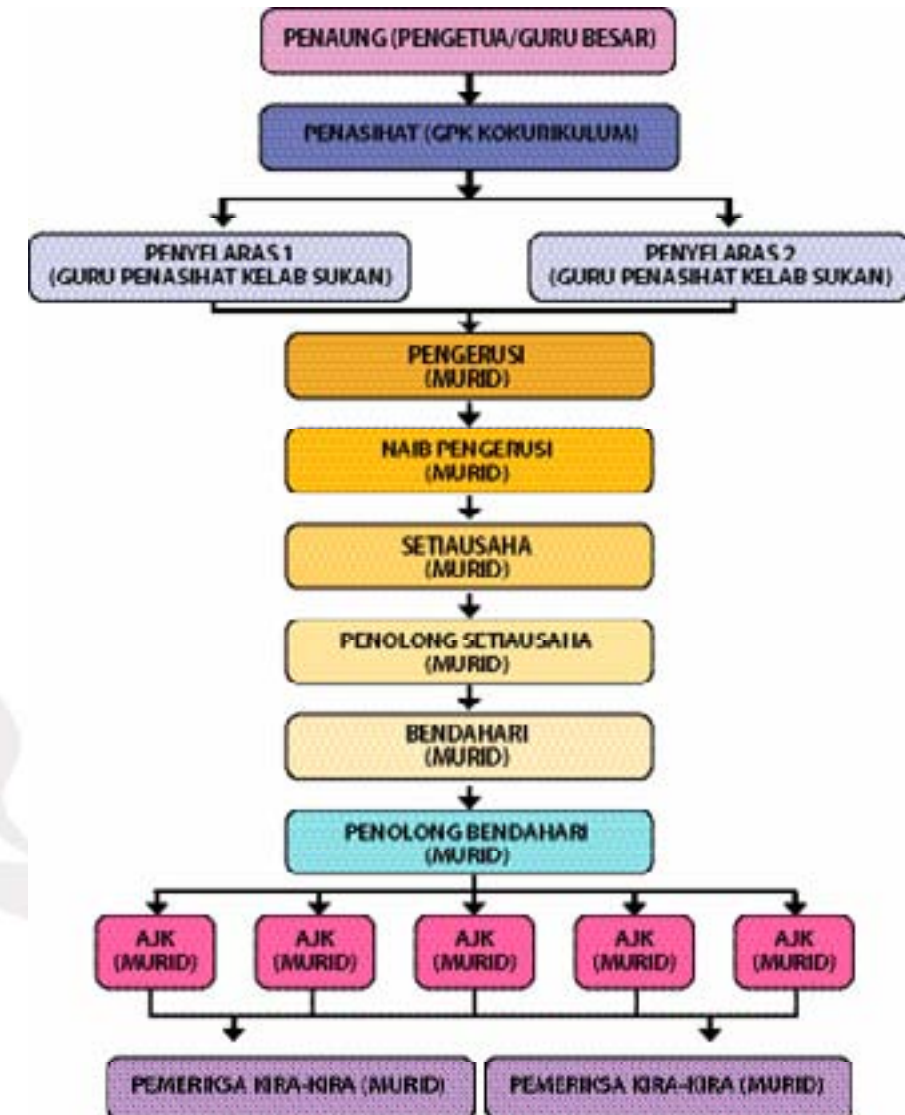
v. Bilangan guru dan bilangan murid

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

- mengperkerusi 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;
- mengperkerusi 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;
- mengperkerusi 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 OLAHRAGA

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Setiap makhluk mempunyai fikiran, dari pemikiranlah terhasilnya perlakuan kemahiran asas seperti berlari, melompat, memaling ataupun melontar. Lama kelamaan kemahiran ini telah diperkembangkan sehingga menjadi satu acara sukan. Tarikan yang ada pada acara sukan ini telah melahirkan istilah olahraga (athletics) yang merangkumi acara berlari, melontar dan melompat.

Mengikut catatan sejarah, olahraga dipercayai bermula pada 3000 tahun yang lampau di Greece. Oleh itu ianya boleh dianggap sebagai acara sukan yang tertua di dunia. Catatan sukan olahraga ini bermula di Sukan Olimpik kuno tahun 776 S.M di Greece. Berdasarkan "The Encyclopedia of Sports" acara pertama yang dicatatkan sebagai sukan ialah lompat jauh dimana ahli sukan Sparta bernama Chionis berjaya melompat sejauh 23 kaki 1 ½ inci pada Sukan Olimpik 656 S.M.

Di England, sukan olahraga telah dihidupkan oleh Royal Military College di Sandhurst di mana temasya sukan bermula pada 1812. Kemudian Kelab Olahraga yang pertama ditubuhkan iaitu 'The Necton Guild'. Selepas itu semakin banyak kelab olahraga ditubuhkan dan terdapat juga kelab olahraga peringkat universiti yang ditubuhkan pada tahun 1850 di University Oxford, dikenali sebagai Exeter College Athletic Club. Kejohanan olahraga kebangsaan yang pertama telah dianjurkan pada tahun 1866 oleh Amateur Athletic Club di England. Seterusnya kejohanan Antarabangsa yang pertama diadakan pada tahun 1876 antara England dan Ireland. Menjelang abad ke-20, ramai atlet Amerika Syarikat yang telah mampu mencatatkan prestasi yang memberangsangkan.

Ternyata kebanyakan peserta dari negara Amerika Syarikat ialah berketurunan Negro, namun atlet dari negara Eropah lain turut cemerlang dalam olahraga. Sememangnya ketika itu atlet dari Asia dan Afrika belum mampu menyaingi kemampuan atlet dari Eropah. Tetapi kini senario tersebut telah berubah dan boleh dikatakan atlet Asia dan Afrika dianggap setaraf dengan atlet Eropah.

Kini pelbagai kejohanan sukan diadakan seperti Sukan Sea, Sukan Asia, Sukan Komanwel dan Sukan Olimpik. Mana-mana badan atau pertubuhan yang berdaftar dibawah IAAF boleh menyertai kejohanan dibawah pengawasan IAAF.



SUKAN OLIMPIK

Ia telah diadakan buat kali pertama di Greece pada tahun 1896. Sukan ini dianjurkan oleh Persekutuan Olahraga Amatur Antarabangsa yang bergabung dengan Majlis Olimpik Antarabangsa dan ia diadakan empat tahun sekali. Pada Sukan Olimpik yang pertama itu sebanyak 295 atlit telah menyertainya. Setelah itu banyak kejayaan yang diperolehi atau dilihat pada Sukan Olimpik contohnya pada 1992 di Barcelona lebih dari 135 negara yang menyertai sukan ini.

Cogan kata bagi Sukan Olimpik ialah "Perkara yang penting dalam sukan bukanlah kemenangan, tetapi mengambil bahagian seperti perkara yang penting dalam hidup ialah berusaha". Berdasarkan kepada cogan kata inilah banyak negara yang menyertainya walaupun amat sukar untuk mencapai sesuatu kemenangan yang memang menjadi idaman mereka.

Malaysia telah menyertai Sukan Olimpik pada tahun 1956 di Melbourne dalam 4 acara iaitu hoki, angkat berat, olahraga dan renang. Sejak dari itu, Malaysia tidak pernah ketinggalan dari menyertai Sukan Olimpik kecuali tahun 1980 kerana membantah tindakan Rusia yang mencerooboh Afghanistan. Sehingga kini kita hanya pernah memenangi pingat gangsa acara badminton di Barcelona tahun 1992.

ORGANISASI OLAHRAGA

IAAF atau Persekutuan Olahraga Amatur Antarabangsa ditubuhkan pada tahun 1912 dan semua negara boleh menganggotai badan tertinggi sukan olahraga di dunia ini. Peranan IAAF ialah sebagai penasihat dan pengiktiraf semua kejohanan sukan terbesar ini. Persekutuan ini adalah satu-satunya badan atau pertubuhan yang boleh mengiktiraf sebarang rekod atau kejayaan yang dicapai oleh atlet. Segala peraturan dan undang-undang yang berkaitan dengan olahraga adalah dibawah tanggungjawab IAAF.



3.2 PERATURAN PERTANDINGAN ATAU KEJOHANAN

- 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)
 - 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.
 - Aturcara dan jadual pertandingan.
- iv. **Acara Dan Ukuran Serta Timbangan Alat Pertandingan.**



KOD ACARA	ACARA	LELAKI		PEREMPUAN	
		18 TKB	15 TKB	18 TKB	15 TKB
01	100 M	X	X	X	X
02	200 M	X	X	X	X
03	400 M	X	X	X	X
04	800 M	X	X	X	X
05	1500 M	X	X	X	X
06	3000 M TERBUKA	-	-	X	-
07	5000 M TERBUKA	X	-	-	-
08	80 M LARI BERPAGAR	-	-	-	-
09	100 M LARI BERPAGAR	-	-	X 0.840 M	X 0.762 M
10	110 M LARI BERPAGAR	X 0.992 M	X 0.914 M	-	-
11	200 M LARI BERPAGAR	-	X 0.840 M	-	X 0.762 M
12	400 M LARI BERPAGAR	X 0.914 M	-	X 0.762 M	-
13	2000 M L. BERHALANGAN	-	X	-	-
14	3000 M L. BERHALANGAN	X	-	-	-
15	3000 M JALAN KAKI	-	-	-	X
16	5000 M JALAN KAKI	-	X	X	-
17	10000 JALAN KAKI	X	-	-	-
18	LOMPAT TINGGI	X	X	X	X
19	LOMPAT JAUH	X	X	X	X
20	LOMPAT KIJANG	X	X	X	X
21	LOMPAT BERGALAH (T)	X	-	X	-
22	MELONTAR PELURU	X 5.45 KG	X 4.55 KG	X 4.00 KG	X 4.00 KG
23	MELEMPAR CAKERA	X 1.50 KG	X 1.00 KG	X 1.00 KG	X 1.00 KG
24	MEREJAM LEMBING	X 700 G	X 600 G	X 600 G	X 600 G
25	BALING TUKUL BESI (T)	X 5.45 KG	-	X 4.00 KG	-
26	4 X 100 M	X	X	X	X
27	4 X 200 M	-	-	-	-
28	4 X 400 M	X	X	X	X
29	PENTATLON TERBUKA	-	-	X	-
30	HEPTATLON TERBUKA	X	-	-	-
	JUMLAH	21	17	20	16



v. 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

vi. Jarak dan Ukuran Acara 200 Lari Berpagar

KATEGORI	BIL. PAGAR	TINGGI PAGAR	PAGAR 1 DARI GARISAN PERMULAAN	PAGAR KE PAGAR	PAGAR 8 KE GARISAN PENAMAT
LELAKI 15 TKB	10	0.840 M	16.00 M	19.00 M	13.00 M
PEREMPUAN TKB	10	0.762 M	16.00 M	19.00 M	13.00 M

vii. Acara 2000 Meter Lari Berhalangan

- 1.7.1 Lompat Pagar : 18 kali
- 1.7.2 Lompat Air : 5 kali
- Lompatan air ialah lompatan kedua dalam pusingan pertama dan kemudiannya lompatan yang keempat dalam pusingan yang berikutan

viii. 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 mesti berlari di lorong masing – masing sehingga ke selekoh pertama dan kemudiannya, beliau 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.

ix. Acara Pentatlon

- Hari Pertama 100 m Lari Berpagar, Lompat Tinggi dan Melontar Peluru.
- Hari Kedua : Lompat Jauh dan 800 m

x. Acara Heptatlon

- Hari Pertama : 110 m Lari Berpagar, Lompat Tinggi, Melontar Peluru dan 400 m
- Hari Kedua : Lompat Jauh, Merejam Lembing dan 1500 m



xi. Acara Pertandingan

Diperingkat sekolah penyertaan pelajar dalam satu acara bergantung kepada jumlah rumah dan trek yang ada bagi memudahkan cara pertandingan dijalankan.

viii. 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 mesti berlari di lorong masing – masing sehingga ke selekoh pertama dan kemudiannya, beliau 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.

ix. Acara Pentatlon

- Hari Pertama 100 m Lari Berpagar, Lompat Tinggi dan Melontar Peluru.
- Hari Kedua: Lompat Jauh dan 800 m

x. Acara Heptatlon

- Hari Pertama : 110 m Lari Berpagar, Lompat Tinggi, Melontar Peluru dan 400 m
- Hari Kedua : Lompat Jauh, Merejam Lembing dan 1500 m

xi. Acara Pertandingan

Diperingkat sekolah penyertaan pelajar dalam satu acara bergantung kepada jumlah rumah dan trek yang ada bagi memudahkan cara 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
18 TKB	3 (termasuk acara terbuka)	2
15 TKB	3 (termasuk acara terbuka)	2



- Peserta – peserta Heptatlon dan Pentatlon **TIDAK DIBENARKAN** mengambil bahagian dalam acara individu yang lain.
- Acara **TERBUKA** hanya dibenarkan disertai oleh peserta – peserta yang berumur 13 tahun atau lebih pada 01 Januari tahun pertandingan.

xii. Melaporkan Diri Peserta

- Peserta mesti melaporkan diri sekurang-kurangnya 30 minit bagi acara balapan dan 45 minit bagi acara padang, sebelum waktu acara berkenaan dijadualkan 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 meminta peserta melaporkan diri hanya disiarkan dipapan kenyataan di tempat Penyelia Peserta. Hebahan hanya akan dibuat sekiranya terdapat sebarang pindaan dalam susunan acara atau program kejohanan.
- Peserta-peserta hendaklah berpakaian lengkap dan nombor-nombor mereka mesti disematkan dengan pin pada setiap penjuru di baju lari masing-masing.
- Peserta-peserta yang lewat melaporkan diri, iaitu 15 minit sebelum acara merkadimulakan, **TIDAK AKAN DIBENARKAN** mengambil bahagian dalam acara tersebut dan akan dianggap sebagai telah menarik diri.

xii. Prosedur Masuk Dan Keluar Arena Pertandingan

- Peserta-peserta hendaklah berbaris apabila dibawa masuk dan keluar daripada arena pertandingan diringi oleh Penyelia Peserta.
- Untuk acara balapan, selepas sesuatu acara itu 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.

xiii. Blok Permulaan

- Bagi acara-acara yang tersebut di bawah untuk peringkat umur 18 tahun ke bawah dan 15 tahun ke bawah (lelaki dan perempuan) mulaan dekam dan Blok Permulaan **MESTI DIGUNAKAN UNTUK ACARA** 100 m, 200 m, 400 m, 100 m Lari Berpagar, 110 m Lari Berpagar, 400m Lari Berpagar, 4 X 100 m dan 4 X 400 m.



xiv. Paku Kasut (*Spikes*)

- Paku Kasut: Kejohanan yang diadakan di atas balapan jenis sintetik. Panjang maksima paku kasut (*spikes*) tidak boleh melebihi 09 mm, kecuali untuk acara Lompat Tinggi dan Merejam Lembing. Untuk acara-acara tersebut, paku kasut tidak boleh melebihi 12 mm.

xv. Cara Menanda Di Tempat-Tempat Pertandingan

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

xvi. Cara Menentukan Peserta Terbaik Adalah Berdasarkan Kriteria Berikut:

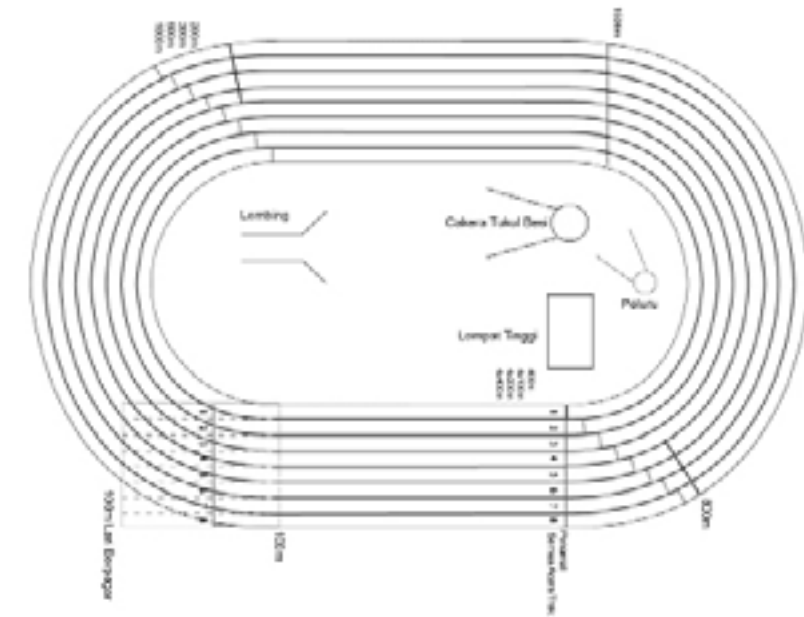
- Pemecah rekod baru berstatus (ikut *ranking* kejohanan) Rekod Kejohanan Olahraga peringkat Kebangsaan (KOAM), Rekod Remaja Kebangsaan (KOAM), MSS Asean, dan MSSM dan jumlah rekod yang diperbaharui dengan mengambil kira usia rekod dan bilangan pingat emas, perak dan gangsa;
- Sekiranya tiada rekod yang 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; dan
- Olahragawan dan olahragawati di beri kepada peserta terbaik keseluruhan (lelaki dan perempuan).



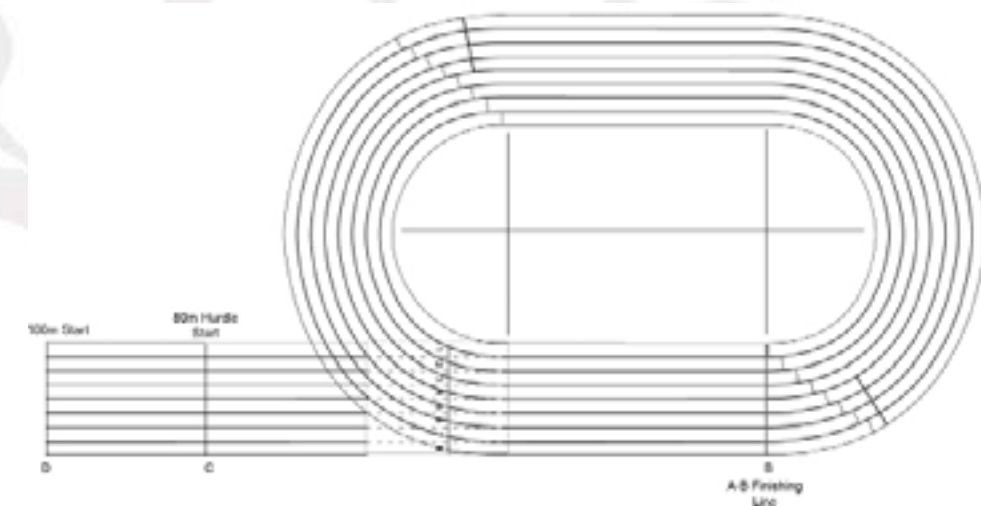
3.3 UKURAN

i. Balapan

SUSUN ATUR BALAPAN 400 METER



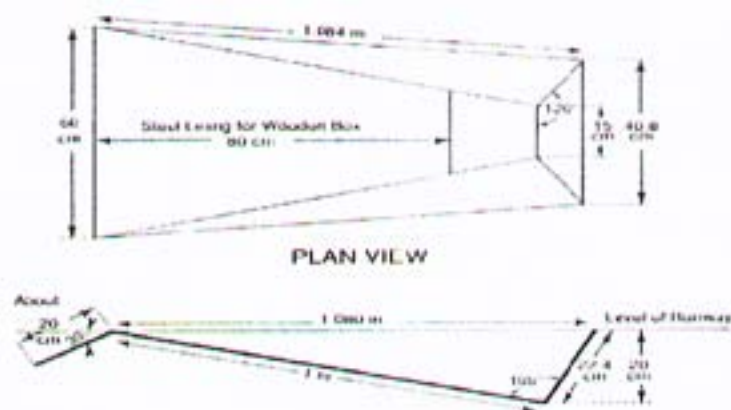
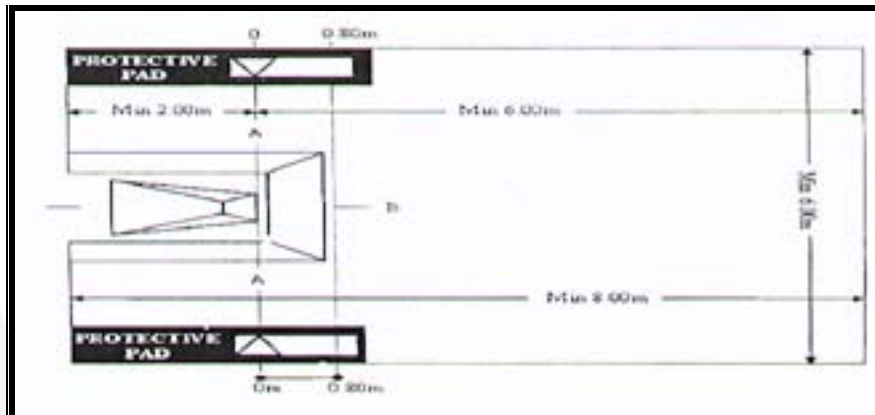
UKURAN BALAPAN 200 METER



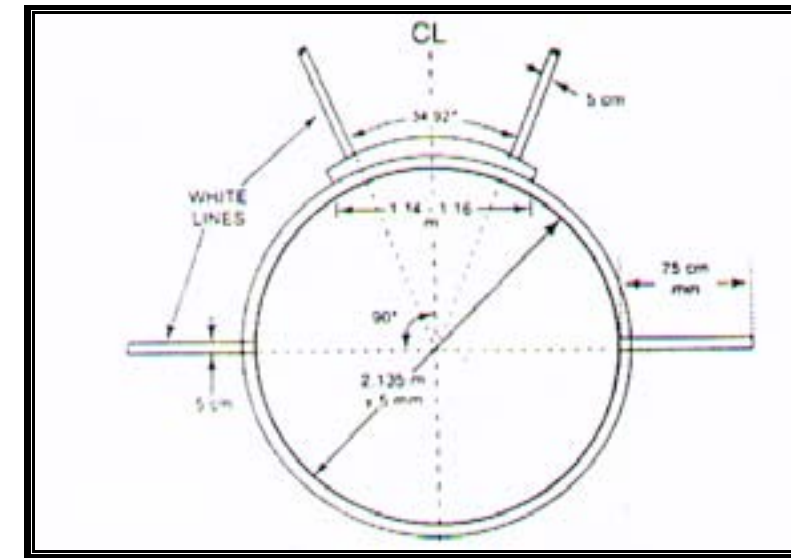
UKURAN LORONG BALAPAN



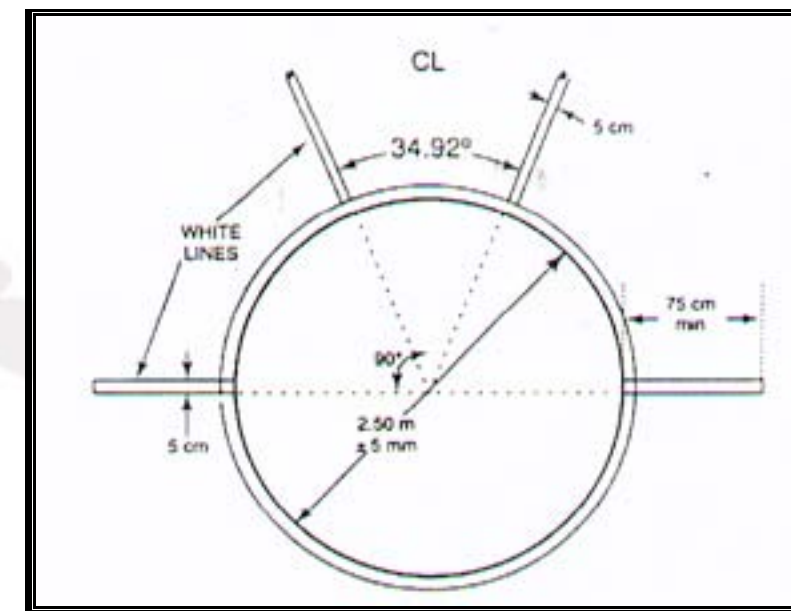
UKURAN KAWASAN LOMPAT BERGALAH



UKURAN KAWASAN LONTAR PELURU



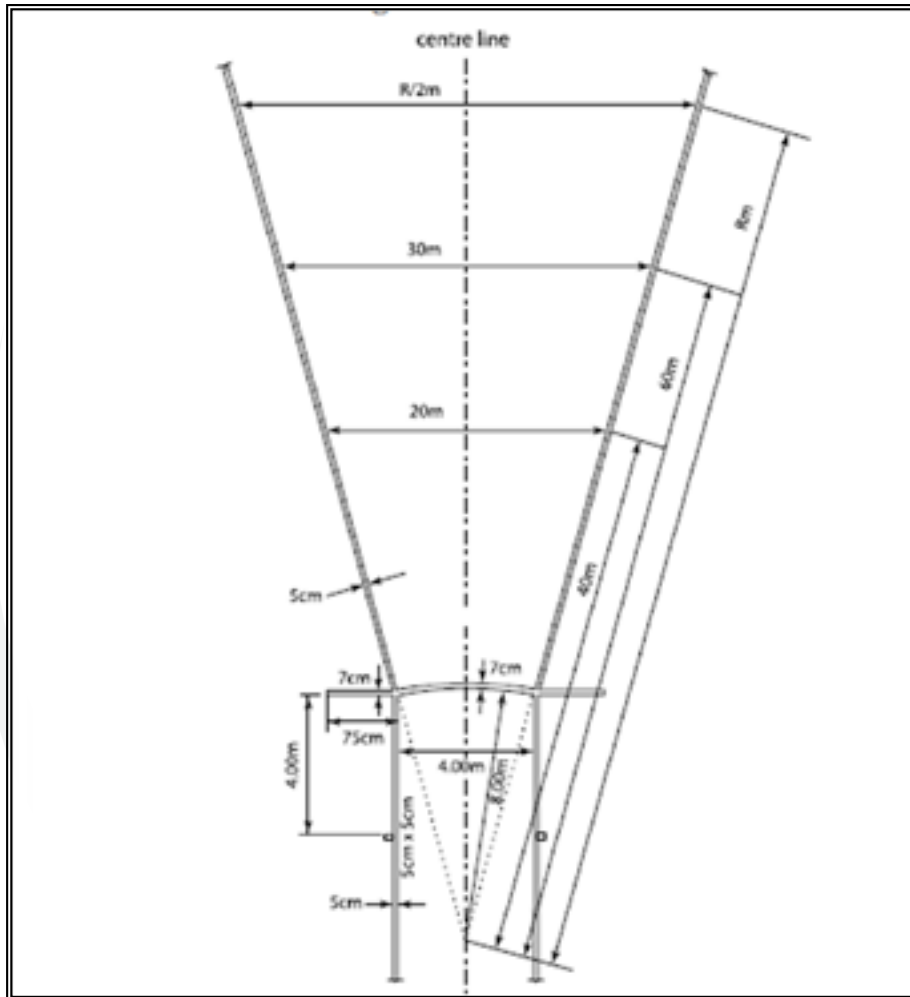
UKURAN KAWASAN LEMPAR CAKERA





Olahraga

UKURAN KAWASAN LARIAN DAN SEKTOR MEREJAM LEMBING

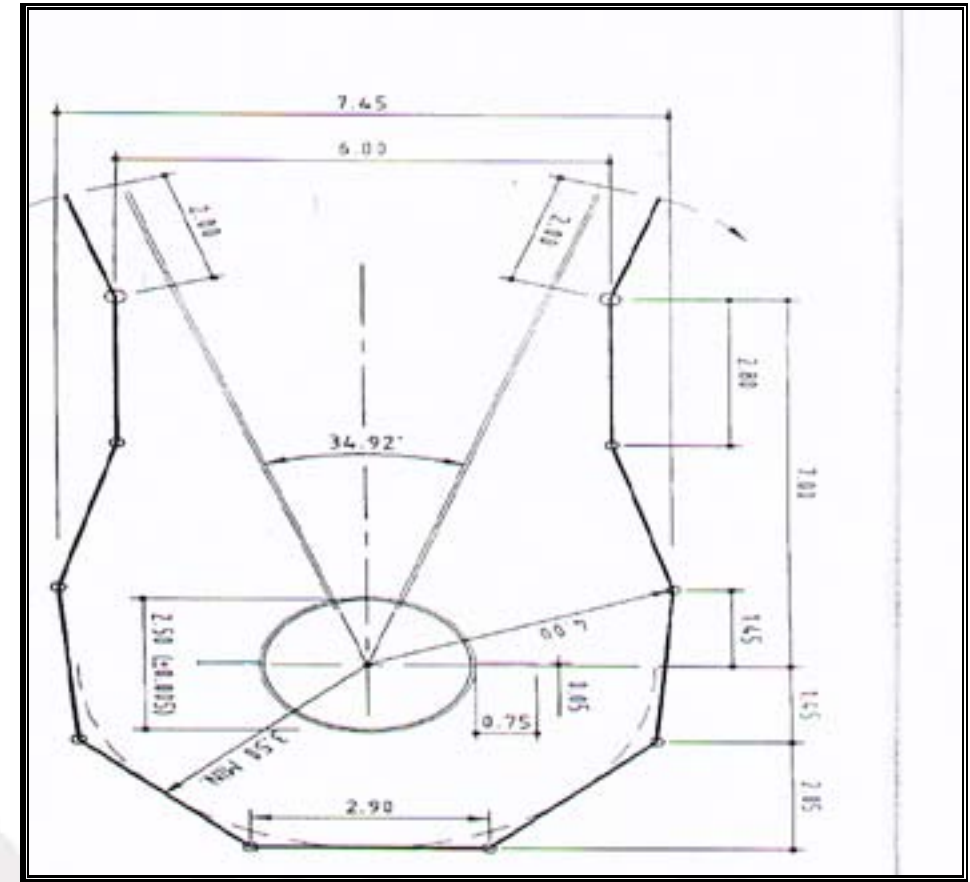


30

Olahraga



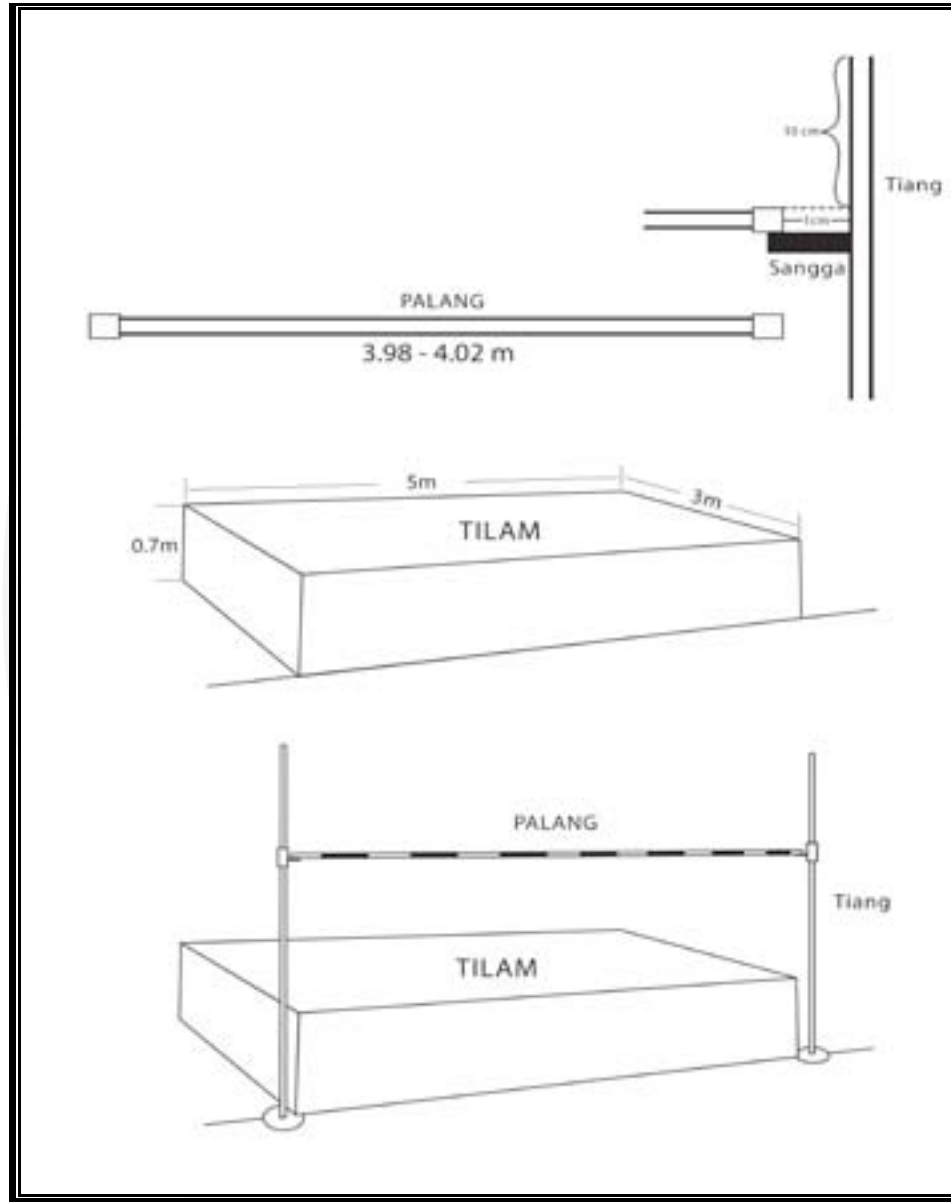
UKURAN KAWASAN BERPAGAR MELEMPAR CAKERA DAN TUKUL BESI



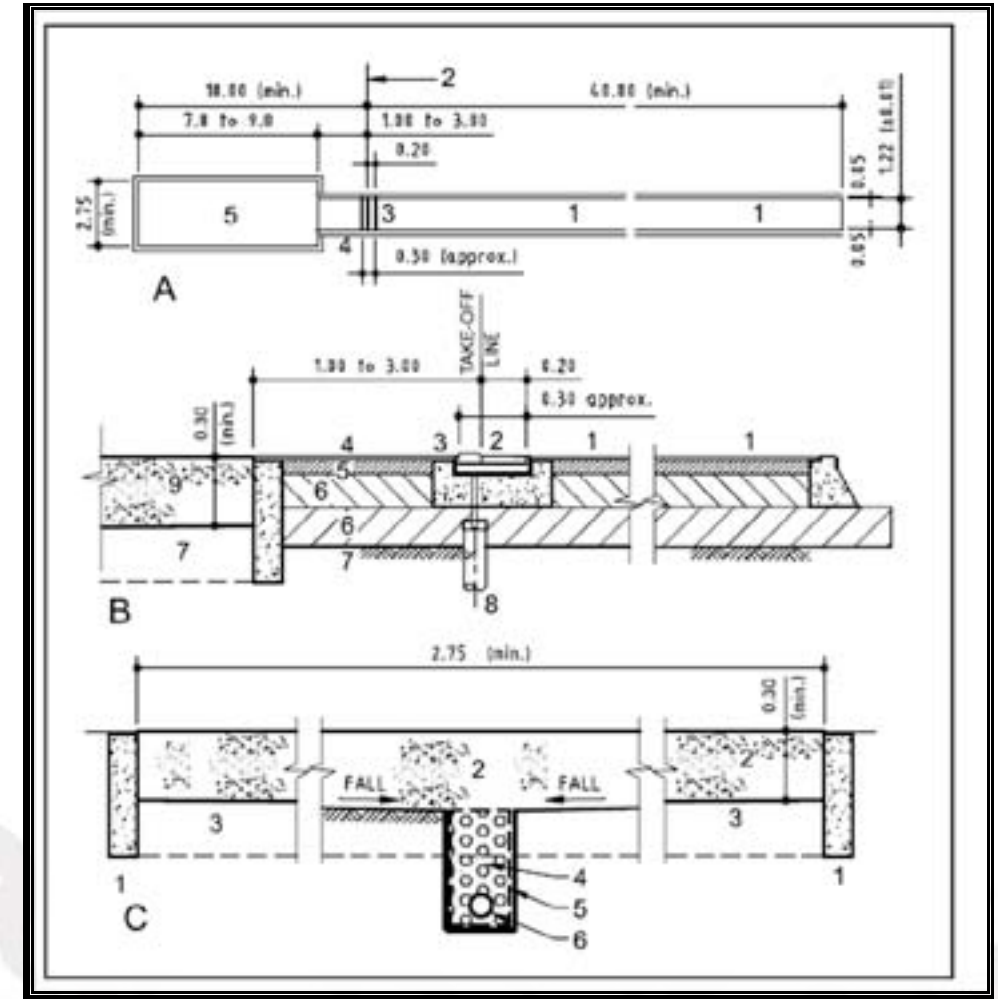
31



SPESIFIKASI LOMPAT TINGGI



SUSUN ATUR KAWASAN LOMPAT JAUH





3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN



Pistol Pelepas



Kasut Larian



Seluar Larian



Baju Larian



Kotak Lorong



Blok Berlepas



Baton



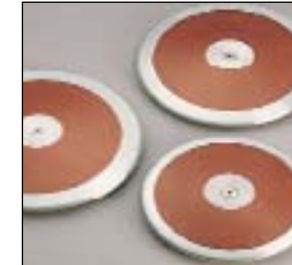
Pagar



Jam Randik



Peluru



Cakera



Sangkar Acara Balingan



Penyukat Angin



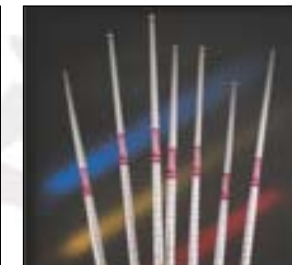
Pita Pengukur



Alatan Lompat Tinggi



Pita Pengukur Digitak



Lembing



Tempat Pertandingan Acara Lontar Peluru



3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN

Bagi melicinkan sesuatu kejohanan olahraga diperingkat sekolah, jawatankuasa pengelola perlulah ditubuhkan. Jawatankuasa pengelola terdiri dari;

- JKK Urusetia
- 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
- Penyelaras Pelepasan
- Pelepas
- Penolong Pelepas
- Hakim Lompatan
- Hakim Lontaran
- Referi Bilik Panggilan
- Ketua Bilik Panggilan



- Hakim Bilik Panggilan
- Setiausaha Pertandingan
- Juruhebah
- Pegawai Statistik
- Marsyal (pengawas)
- Penyelaras Upacara Penyampian Hadiah
- Hakim Jalan Kaki
- Pegawai Alat Penyekat Angin

(Pegawai dan bilangan tersebut adalah cadangan sahaja, pihak pengelola boleh mengubahsuai 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-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, tali dan sebagainya.

vi. Masa Latihan:

Masa yang diperuntukkan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:

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

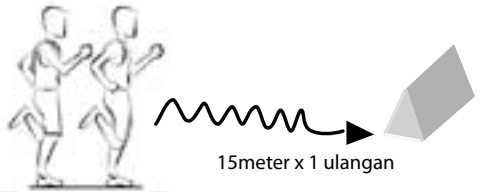
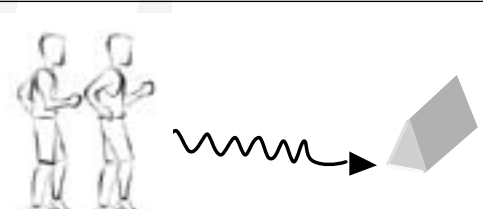
BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN



Olahraga

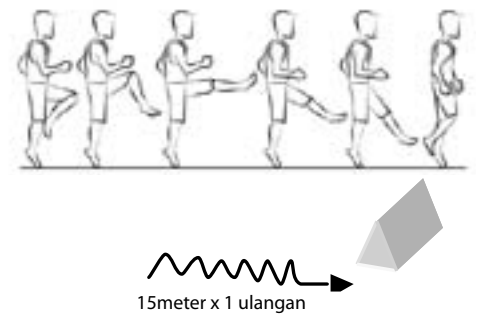

4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

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
Memaskan badan (10 minit)	<ul style="list-style-type: none"> 8 – 10 minit jogging Aktiviti Regangan Asas 	Lakukan aktiviti dalam kumpulan
Aktiviti kemahiran (15 minit)	Latihan Asas Larian (ABC Drill) 1. Heel Kick Up <ul style="list-style-type: none"> Gerakan tumit ke paras pinggul. Bergerak ke hadapan apabila kaki sampai ke paras pinggul. 	
	2. Ankling <ul style="list-style-type: none"> Kaki sentiasa menyentuh dan diangkat dari permukaan dengan kadar yang paling cepat Tempoh masa kaki berada di permukaan menentukan kederaan larian Pergerakan sentiasa menggunakan bahagian hujung kaki. 	

Olahraga



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	3. High-Knee With Extension <ul style="list-style-type: none"> Pergerakan bahagian hujung kaki (toes). Tingkatkan pergerakan hayunan kaki ke hadapan. Angkat lutut seberapa tinggi yang boleh, tendang kaki ke hadapan dan berdiri diatas hujung kaki. Ulang beberapa kali dengan kaki yang berlain sambil bergerak ke hadapan Koordinasi kaki dan tangan. Fokus ke hadapan 	
	Latihan Asas Hurdles Latih Tubi Kaki Belakang <ul style="list-style-type: none"> Mulakan dengan latihan (posisi berdiri 1). Tambahkan pagar untuk mendapatkan ketinggian yang sepatutnya (2, 3). Teruskan dengan berjalan dan jogging sambil melepasi pagar (4). 	



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (+30 minit)	<p>Bersebelahan / 'Side by Side'</p> <p>Markah</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasukan yang mencatat masa terpanjang di anggap sebagai pemenang. <p>Variasi Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlari melalui halangan ke arah yang ditetapkan dan manakala berlari pecut secara terus ke arah yang bertentangan. Ketinggian halangan semakin meningkat dari satu lompatan ke satu lompatan. 	<p>Cara Pengelolaaan</p> <ol style="list-style-type: none"> Satu laluan berhalang dibentuk untuk setiap pasukan. Ahli kumpulan akan dibahagi kepada 2 kelompok yang diletakkan di kedudukan secara bertentangan di hujung laluan berhalangan berkenaan. Pelari pertama setiap pasukan akan melengkapkan larian berhalangan dan berlari ke arah pelari kedua yang berada di hujung laluan berhalangan tersebut. Pelari kedua memulakan larian hanya selepas pelari pertama melepasi garisan dan menyentuh tangan pelari kedua. Larian diteruskan sehingga kesemua pelari telah menghabiskan larian.
Menyejukkan badan (+ 5 minit)	<p>Joging</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktiviti gerak kendur 	Rujuk gambar rajah 4.6

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

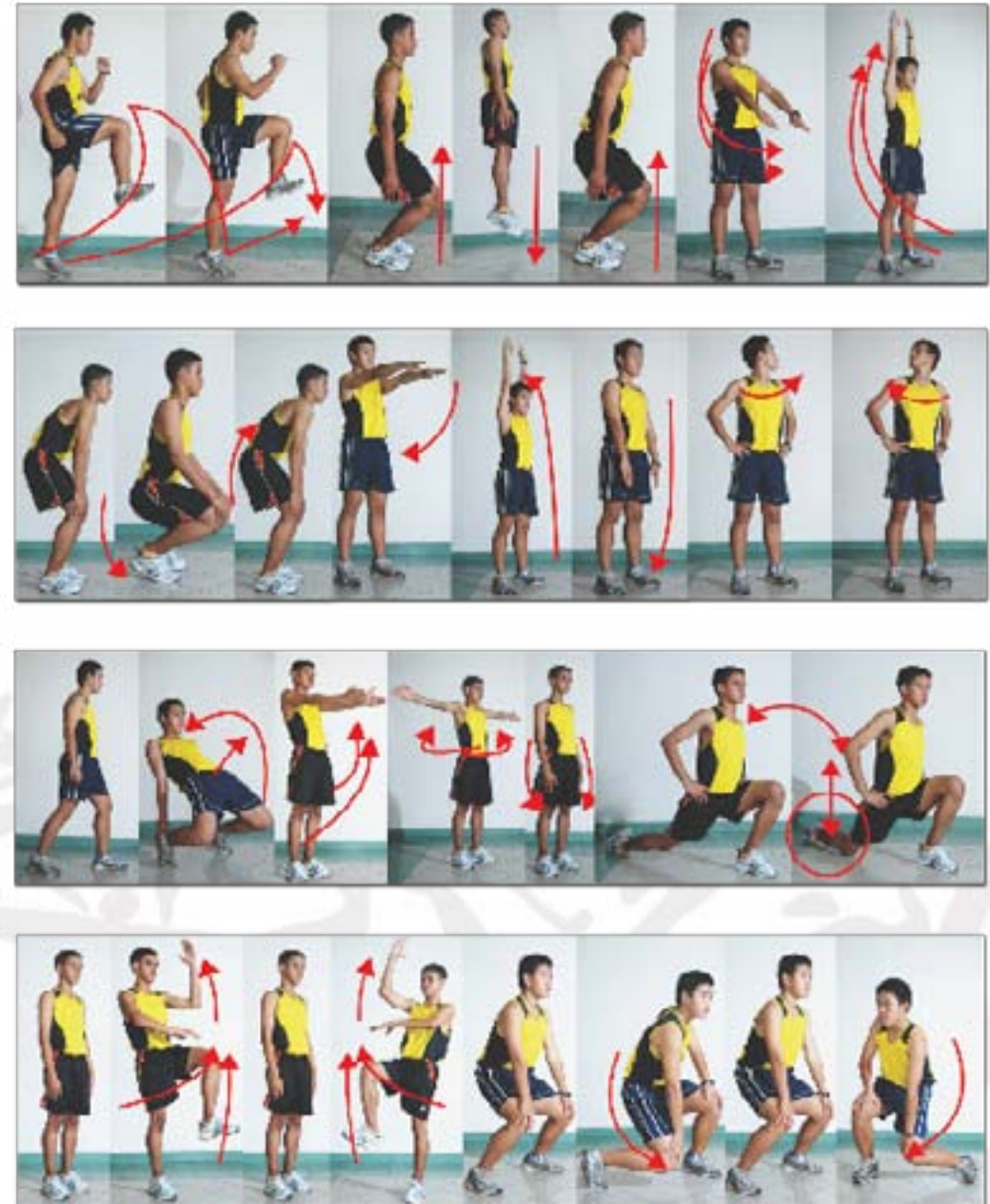
- i. Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- ii. Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan darah di vena pada kaki dan tangan. Ianya juga boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak dan 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



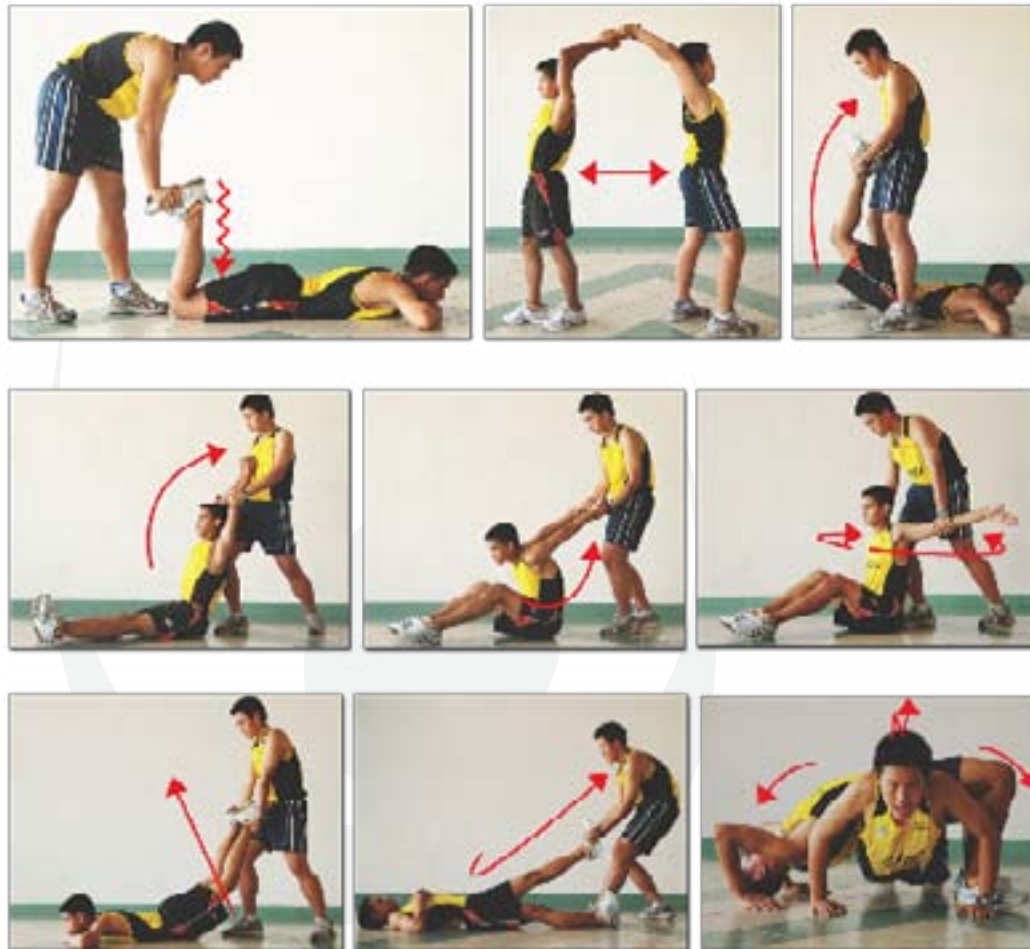
ii. Senaman Regangan Dinamik





4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 LARI BERPAGAR

A. Kemahiran Asas

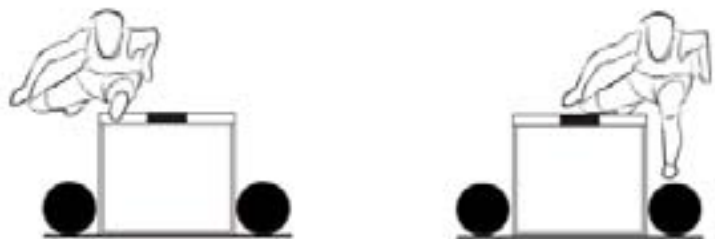


PENERANGAN FASA

1. Lari berpagar merangkumi 2 fasa, iaitu memecut dan melepasi pagar yang boleh dibahagi kepada fasa lonjakan, pelepasan pagar dan pendaratan.
2. Dalam fasa pecutan, pelari memberi tumpuan kepada ritma 3 langkah secara berterusan.
3. Dalam fasa pelepasan pagar, pelari meminimakan masa di atas pagar dan bersedia untuk langkah larian seterusnya.

B. Aktiviti Kemahiran

i. Larian Di Sisi Pagar



- Gunakan pagar sederhana tinggi (Jarak antara pagar adalah 6 – 7 meter).
- Lari di sisi pagar dengan menggunakan ritma 3 langkah.
- Melepasi pagar dengan kaki hadapan (*lead leg*) kaki belakang (*trail leg*).

ii. Latih tubi Kaki Belakang (*Trail Leg*)



- Mulakan dengan latihan secara posisi berdiri (1).
- Tambahkan pagar untuk mendapatkan ketinggian yang sepatutnya (2,3).
- Teruskan dengan berjalan dan jogging sambil melepasi pagar (4).

iii. Aksi Kaki Hadapan Dan Belakang



- Letakkan halangan atau pagar pada jarak 7 – 8.5 meter antara satu dengan yang lain.
- Gunakan ketinggian berbeza untuk kaki hadapan dan kaki belakang; dan
- Melepasi pagar dengan kaki hadapan dan diikuti oleh kaki belakang.

C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Lari Berpagar / 'Hurdle'
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :





CARA PERTANDINGAN

- Setiap pasukan dibekalkan dengan kotak-kotak kadbod.
- Kotak-kotak kadbod ini akan diletakkan ke kawasan-kawasan yang telah ditandakan.
- Pelari pertama setiap pasukan akan membawa kotak kadbodnya dan meletakkan di penanda pertama, patah balik dan menuju ke arah pelari kedua.
- Pelari kedua akan memulakan larian hanya selepas di sentuh oleh pelari pertama.
- Pelari kedua akan memecut sambil membawa kadbod ke arah penanda yang berikutnya. Proses ini berulang sehingga kesemua kadbod diletakkan di tempat yang telah ditetapkan.
- Seterusnya, kotak-kotak kadbod ini akan digunakan sebagai pagar halangan.
- Pelari akan berlari berselang-seli setiap kotak-kotak kadbod secara berganti-ganti.
- Pusingan akhir, semua kotak kadbod akan dikutip satu persatu dan kembali ke garisan permulaan secara berganti-ganti bagi setiap pelari.

Nota

Kedudukan penanda-penanda perlu diletakkan mengikut kesesuaian dengan kotak-kotak kadbod apabila irama yang spesifik diperkenalkan. ('irama satu-langkah', 'irama dua-langkah' dan sebagainya)

Markah

Kumpulan yang mencatatkan masa terpendek di anggap sebagai pemenang.

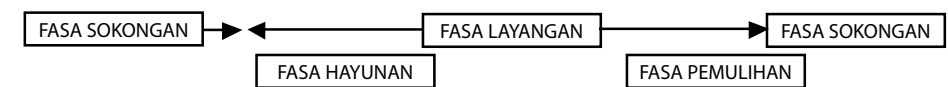
Variasi Permainan

Kon-kon boleh digunakan sebagai pengganti penanda-penanda. Di pusingan pertama, pelari-pelari dikehendaki meletakkan gelung ke dalam kon. Pusingan kedua, pelari-pelari diminta untuk melepasi halangan atau kon-kon ini.



5.2 LARI PECUT

A. Kemahiran Asas

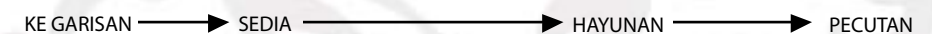


PENERANGAN FASA

Setiap langkah mengandungi FASA SOKONGAN (boleh dibahagikan kepada fasa sokongan hadapan dan fasa hayunan) dan FASA LAYANGAN (boleh dibahagikan kepada fasa hayunan dan fasa pemulihan)

- Pada fasa sokongan kelajuan pelari berkurangan (Sokongan hadapan) kemudiannya menambah kelajuan (hayunan).
- Pada fasa layangan, kaki bebas dihayun ke hadapan badan pelari dan diluruskan untuk konteks (hayunan hadapan).

i. Permulaan Dekam



PENERANGAN FASA

Permulaan Dekam dibahagikan kepada 4 fasa iaitu " Ke Garisan ", " Sedia ", " Ayunan " dan " Pecutan ".

- Pada fasa "Ke garisan" pelari berada di kedudukan bersedia di blok permulaan.
- Pada fasa "Sedia" pelari berada di kedudukan permulaan optima.
- Pada fasa "Hayunan" pelari memulakan langkah pertama dari blok.
- Pada fasa "Pecutan" pelari menambahkan kelajuan dan membuat transisi kepada aksi larian.



KEDUDUKAN DAN PELARASAN BLOK

- Blok hadapan diletakkan 1 ½ jarak tapak kaki belakang garis permulaan.
- Blok belakang diletakkan 1 ½ jarak tapak kaki belakang blok hadapan.
- Sudut blok belakang adalah lebih tinggi dari sudut blok hadapan.

KEDUDUKAN DAN PELARASAN BLOK



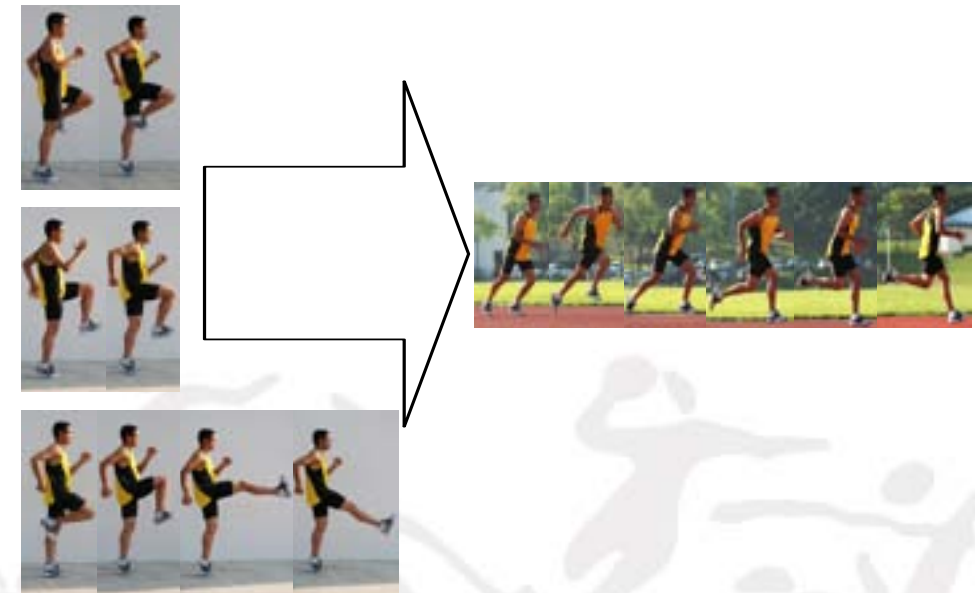
B. Aktiviti Kemahiran

i. Latihan Asas Larian



WHEEL KICK-UP	ANGKLING	HIGH KNEES	HIGH KNEES WITH EXTENTION
---------------	----------	------------	---------------------------

ii. Gabungan Teknik Latihan Asas



- Menggabungkan pergerakan latihan asas dengan variasi yang berbeza.
- Gabungan latihan asas dan transisi kepada larian sebenar.
- Latih tubi hayunan tangan.



Olahraga

<p>Latihan Asas 1</p> 	<p>Wheel Kick-Up/Tendangan Tumit Tinggi</p> <p>Deskripsi Kaki diangkat, lutut dibengkokkan, manakala pergelangan kaki dikunci. Apabila kaki sudah sampai ke paras yang tertinggi, pelari melakukan pusingan roda(wheel) bahagian kaki dan bergerak ke hadapan.</p> <p>Lakuan Aktiviti : Bebanan : 1 ulangan, Jarak = 20 – 30 meter</p>
<p>Latihan Asas 2</p> 	<p>Ankling / Pergerakan Pergelangan Kaki</p> <p>Deskripsi Latihan ini adalah untuk membina kelajuan. Kaki sentiasa menyentuh dan meninggalkan permukaan dengan kadar yang paling cepat. Tempoh masa kaki berada di permukaan menentukan kederasan larian.</p> <p>Lakuan Aktiviti: Bebanan : 1 ulangan, jarak = 15 meter</p>
<p>Latihan Asas 3</p> 	<p>High-knee / Lutut Tinggi</p> <p>Deskripsi Latihan lutut tinggi <i>High-Knee</i> bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pinggul. Latihan ini ada banyak variasi. Ansur maju hendaklah dilakukan dari langkah berjalan kaki hingga ke langkah pecutan.</p> <p>Butiran Mengajar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergerakan menggunakan bahagian hujung kaki (toes). • Tingkatkan pergerakan hayunan kaki ke hadapan. • Koordinasi kaki dan tangan. • Fokus ke hadapan <p>Lakuan Aktiviti: Bebanan : 1 ulangan , Jarak = 20 – 30 meter</p>

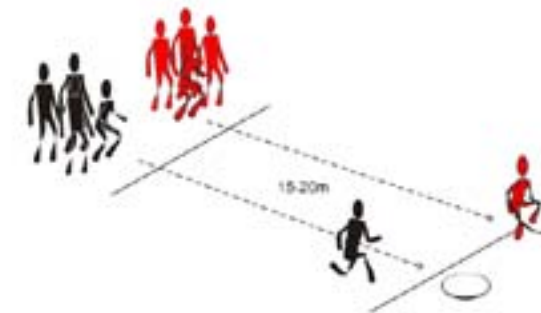
Olahraga



<p>Latihan Asas 4</p> 	<p>High-knee with Extension / Lutut Tinggi dengan Gerakan Ekstensi Kaki</p> <p>Deskripsi Angkat lutut seberapa tinggi yang boleh, tendang kaki ke hadapan dan berdiri diatas hujung kaki. Ulang beberapa kali dengan kaki yang berlainan sambil bergerak kehadapan</p> <p>Lakuan Aktiviti: Bebanan : 1 ulangan, jarak = 20 – 30 meter</p> <p><i>NOTA : Pawing action / menguncikan sendi lutut kaki sokongan</i></p>
--	---

C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Pecutan / *Sprint*
Peralatan : Gelung Rotan, Kon, Wisel, Jam Randik, Pita Ukur 30 Meter
Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Satu gelung rotan diletakkan di hujung laluan setiap pasukan yang jaraknya 15 – 20 meter.
- Pelari akan memecut ke arah gelung dan memasuki melaluinya serta berpatah balik ke arah pelari kedua.
- Pelari kedua akan memulakan larian hanya selepas pelari pertama melepasi garisan dan menepuk tangan pelari kedua.
- Teruskan dengan kesemua pelari berjaya menamatkan larian.



MARKAH

Kumpulan yang menamatkan dengan masa terpantas dianggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Kesemua pelari bagi setiap kumpulan berlari bersama ke arah tayar yang diletakkan 20-25 m jauhnya dari garisan permulaan. Semua pelari bagi setiap kumpulan diminta untuk menyusup melalui tayar sebelum berpatah balik ke garisan permulaan secara berkumpulan.

Nama Aktiviti : Lari Berganti-Ganti / 'Relay'

Peralatan : Baton, Kon, Wisel, Pita Ukur 30 Meter, Jam Randik

Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Setiap pasukan yang mempunyai atlet yang sama banyak berjoging pergi dan balik ke kawasan yang jaraknya 20 – 25 meter dalam satu barisan.
- Pelari pertama setiap pasukan akan memegang baton.
- Apabila isyarat diberikan oleh guru, semua pelari pertama bagi setiap kumpulan akan memecut di sepanjang laluan sehingga ke pelari terakhir pasukan, manakala pelari-pelari yang lain di dalam kumpulan hanya berjoging.
- Baton akan diserahkan kepada pelari terakhir yang seterusnya akan diserahkan dengan pantas hingga ke pelari yang kedua dan akan memecut seperti yang dilakukan oleh pelari pertama setiap kumpulan.
- Ulangi aktiviti ini sehingga kesemua pelari bagi setiap kumpulan berpeluang merasa membuat pecutan.

MARKAH

Kumpulan yang menamatkan dengan masa terpantas di anggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Larian berdasarkan muzik iringan.



5.3 LARIAN JARAK JAUH DAN JARAK SEDERHANA

A. Kemahiran Asas



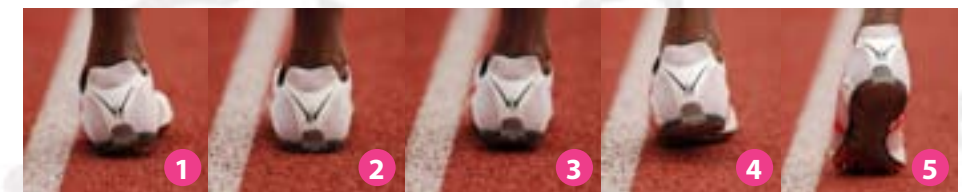
B. Aktiviti Kemahiran

PERINCIAN TEKNIKAL

Struktur langkah yang jarak pertengahan dan jarak jauh adalah sama dengan langkah yang diambil oleh pelari pecut. Cuma terdapat perbezaan dari segi:

- Kedudukan tapak kaki semasa menyentuh permukaan berbeza dengan rentak larian yang dilakukan;
- Kaki bebas dihayun ke hadapan sudut lutut yang terbuka (kaki yang di bahagian bawah hampir selari dengan permukaan);
- Ekstensi bahagian pinggul, kaki dan tapak kaki semasa berada di fasa dorongan boleh menjadi lengkap (jarak sederhana) ataupun tidak lengkap (jarak jauh);
- Angkatan lutut dikurangkan; dan
- Pergerakan lengan kurang, hampir tiada ekstensi bahagian bahu.

KEDUDUKAN TAPAK KAKI



OBJEKTIF

- Untuk mendapatkan aksi tapak sokongan yang paling efisien.

CIRI-CIRI TEKNIKAL

- Mulakan bahagian luar tumit bagi perlumbaan yang panjang dan perlahan rentaknya (1 - 3).
- Mulakan bahagian tengah kaki / bebola kaki bagi perlumbaan yang jarak larian lebih pendek dan rentak larian lebih laju (4).
- Tapak kaki dijuntkitkan ke atas sehingga ke bahagian hujung kasut untuk berlepas (1 – 5).



Olahraga

OBJEKTIF

- Untuk mendapatkan aksi tapak sokongan yang paling efisien.

CIRI-CIRI TEKNIKAL

- Mulakan bahagian luar tumit bagi perlumbaan yang panjang dan perlahan rentaknya (1 - 3).
- Mulakan bahagian tengah kaki / bebola kaki bagi perlumbaan yang jarak larian lebih pendek dan rentak larian lebih laju (4).
- Tapak kaki dijunjkitkan ke atas sehingga ke bahagian hujung kasut untuk berlepas (1 - 5).

i. Permulaan (Berdiri)



OBJEKTIF

- Memulakan larian dengan efektif semasa dalam kedudukan berdiri.

CIRI-CIRI TEKNIKAL

- Tapak kaki hadapan diletakkan di belakang garisan permulaan. Tapak kaki belakang diletakkan hampir seluas bahu ke belakang.
- Berat badan dipindahkan ke bahagian tapak kaki hadapan.
- Lengan dikedudukan yang akan dihayun serentak dengan bahagian kaki.
- Daya dorongan dilepaskan oleh tapak kaki hadapan.

Olahraga

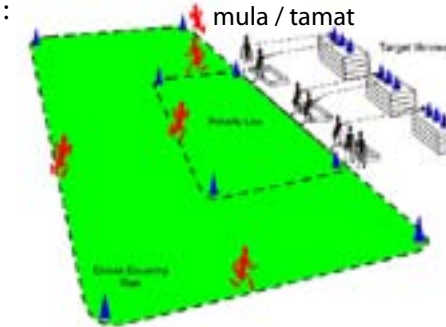


C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Ketahanan / 'Endurance'

Peralatan : Bola Tennis, Meja, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik

Ilustrasi : mula / tamat



CARA PERTANDINGAN

- Pelari-pelari dikehendaki untuk melengkapkan sejumlah pusingan yang ditetapkan pada trek merentas desa berukuran 200 - 400 meter.
- Disetiap pusingan, pelari-pelari perlu melalui stesen membaling. Mereka akan hanya dibenarkan meneruskan larian selepas melontar tepat kearah sasaran.
- Jika masih gagal selepas melakukan 3 kali cubaan, pelari berkenaan akan dikenakan 1 larian penalti.

MARKAH

Kumpulan yang menamatkan dengan masa terpantas di anggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Berlari secara berpasukan. Pasukan hanya dibenarkan meneruskan larian apabila kesemua ahli kumpulan telah berjaya melakukan balingan yang tepat ke arah sasaran atau telah lengkap melakukan larian penalti sepenuhnya.

5.4 LOMPAT JAUH

A. Kemahiran Asas





PENERANGAN FASA

- i. Lompat Jauh terbahagi kepada 4 fasa: Larian Landas, Lonjakan, Layangan dan Pendaratan.
- ii. Dalam fasa layangan 3 teknik yang berbeza boleh dilakukan:
 - a. Gaya Gantung
 - b. Gaya Layar
 - c. Gaya Tendang
- iii. Lompat Jauh terbahagi kepada fasa-fasa berikut:
LARIAN LANDAS, LONJAKAN, LAYANGAN, PENDARATAN
 - **Fasa Larian Landas**
memerlukan larian dengan kelajuan optimum dan terkawal.
 - **Fasa Lonjakan**
atlet menggandakan halaju menegak dan meminimakan halaju mendatar.
 - **Fasa Layangan**
atlet membuat persediaan pendaratan. Terdapat teknik yang berbeza dalam fasa ini iaitu Gaya Gantung, Gaya Layar dan Gaya Tendang.
 - **Fasa Pendaratan**
atlet memaksimumkan jarak pendaratan.

B. Aktiviti Kemahiran

- i. Teknik Gaya Layar Jarak Sebenar



- Berlari menuju ke belakang dari papan lonjak.
- Dapatkan jarak yang sesuai 20 – 30 meter.
- Rakan tandakan tempat lonjakan.
- Mulakan dari penanda yang ditetapkan.
- Jangan ubah langkah pada percubaan pertama.
- Perbetulkan tempat bermula jika perlu.



AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
i. LARIAN LANDAS	Memperlahankan larian di beberapa langkah terakhir	Jarak larian landas terlalu jauh di mana atlet mencapai kelajuan maksimum terlalu awal.	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan pecutan dalam larian tanpa membuat lompatan.
ii. FASA LONJAKAN	Langkah terakhir yang terlalu besar	Atlet cuba melompat dengan terlalu tinggi	<ul style="list-style-type: none"> • Pendekkan sedikit langkah dan lonjak atas bola kaki. Latih ritma pada beberapa langkah akhir. • Mengulangi lompatan dari jarak yang sepenuhnya. Perhatikan kedudukan tapak kaki terutamanya semasa melonjak. Kemudian cuba pula melompat dari jarak melepasi rintangan yang mendatar.
iii. FASA MELONJAK	Badan terlalu condong ke hadapan	Atlet tidak menukarkan corak langkah pada beberapa langkah terakhir. Salah tafsir tentang lonjakan dan posisi badan semasa di udara. Kedudukan kepala menunduk ke bawah memandang pada papan lonjak.	<ul style="list-style-type: none"> • Terangkan kesalahan. Cuba tukarkan ritma beberapa langkah terakhir. • Walaupun membuat lompatan dari peneruan dekat, mata tidak seharusnya tertumpu pada papan lonjak.
iv. FASA MELONJAK	Pergerakan hayunan agak lemah	Atlet terlalu menumpukan perhatian kepada pergerakan yang akan berlaku seterusnya (layangan di udara)	<ul style="list-style-type: none"> • Melompat dari peneruan dekat dengan penumpuan kepada pergerakan hayunan yang kuat serta cuba melompat dan menyentuh lutut kaki hayunan kepada sasaran (contohnya bola yang digantung).



AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
v. FASA MELONJAK	Atlet terpaksa memandang ke bawah untuk memastikan lonjakan tepat di papan lonjak.	Ritma penujuan yang lemah dan kurang keyakinan dalam penujuan.	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan latih tubi lari landas (penujuan) untuk mendapatkan ritma. Atlet digalakkan memakai cermin mata keselamatan seperti yang dipakai oleh pemain keranjang supaya mereka memandang terus ke hadapan dan tidak ke bawah. Ini dapat membantu atlet daripada memandang ke papan lonjak.
vi. FASA MELONJAK	Pinggang tidak diekstensikan	Langkahan terakhir terlalu perlahan dan daya eksplosif yang tidak mencukupi.	<ul style="list-style-type: none"> Latihan ritma dan lakukan senaman kekuatan yang sesuai.
vii. FASA LAYANGAN	Atlet hilangimbangan	Ketangkasan atlet lemah	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan latihan khas untuk memperbaiki lonjakan. Perbaiki ketangkasan dengan menggunakan papan anjal atau tapak mendarat yang sesuai. Periksa papan lonjakan.
viii. FASA LAYANGAN	Atlet tidak mengangkat kaki dengan betul sebelum mendarat	Badan tidak dicondonkan ke belakang pada bahagian permulaan fasa layangan Otot bahagian perut (abdominal) yang lemah menyebabkan atlet sukar mengangkat kaki dengan cukup tinggi.	<ul style="list-style-type: none"> Latih mendarat dengan melompat melepasi alat dalam posisi duduk (sitting position) Latihan khas lonjakan dengan tumpuan diberikan untuk membetulkan posisi badan. Kuatkan otot-otot di bahagian abdomen.



AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
ix. FASA MENDARAT	Kaki mencecah pasir terlalu cepat	Atlet takut jatuh ke belakang kerana persediaan mendarat yang lemah.	<ul style="list-style-type: none"> Lompat jauh berdiri. Lompat melepasi halangan yang direntang dekat dengan tempat mendarat.
x. FASA MENDARAT	Atlet jatuh ke belakang apabila mendarat	Sendi lutut atlet tidak fleksibel semasa mendarat. Jangkauan tapak kaki tidak begitu baik.	<ul style="list-style-type: none"> Latih cara mendarat yang aktif di atas longgokan (busut) pasir. Latih 'telescoping' bila mendarat – melihat ke depan.

C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Lompat Kebun / 'Jumping Garden'
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN:

- Pelbagai kotak dan objek diletakkan di dalam kawasan yang bertanda.
- Atlet-atlet akan bergerak secara bebas sambil melompat pelbagai kotak dan objek yang diletakkan.
- Lakukan lompatan boleh dipelbagaikan samada mendarat di atas kaki melonjak, mendarat di atas kaki yang berlawanan atau mendarat di atas ke dua-dua belah kaki.



Olahraga

Nama Aktiviti : Pemburu / 'Hunter'
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Satu laluan berhalangan; yang terdiri dari kotak-kotak kadbod dibentuk di sekeliling kawasan berpetak yang ditanda.
- Beberapa orang 'pemburu' dipilih. Tugas mereka adalah untuk menangkap atlet-atlet yang berada di dalam kawasan berkenaan.
- Atlet yang tertangkap perlu berlari 1 pusingan laluan berhalangan sebelum dibenarkan kembali ke dalam kawasan berpetak.
- Matlamat 'pemburu' adalah untuk memastikan semua atlet keluar dari kawasan berpetak pada masa yang sama.

Nota

Tempoh tugas memenatkan ini perlu ditetapkan. Pasukan 'pemburu' yang baru akan dipilih bagi setiap pusingan.

Olahraga



5.5 LOMPAT TINGGI

A. Kemahiran Asas

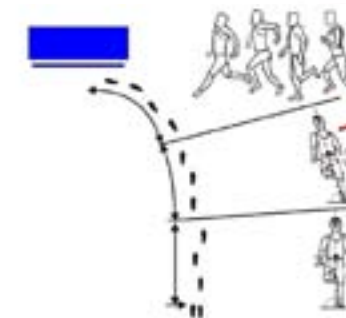
i. Gaya Fosbury



- Fasa Larian Landas atlet berlari dengan ritma dan bersedia untuk lonjakan.
- Fasa Lonjakan, atlet menghasilkan halaju menegak dan memulakan putaran yang perlu untuk melepasi palang.
- Fasa Layangan atlet melepasi palang.
- Fasa Pendaratan, atlet mendarat dengan selamat untuk melengkapkan turutan keseluruhan teknik lompat tinggi.

B. Aktiviti Kemahiran

i. Fasa Larian Landas



CIRI-CIRI TEKNIKAL

- Larian landas berbentuk lurus dan lengkung. Dicadangkan 10 langkah.
- Larian lurus Langkah 1, 2, dan 3.
- Larian Transisi lengkung Langkah 4, 5 dan 6. Badan dicondongkan ke arah dalam bahu dibahagian dalam lebih rendah dari bahu di sebelah luar.
- Larian Lengkung Langkah 7 hingga 10.
- Kelajuan larian ditingkatkan mengikut ritma berterusan sepanjang larian landas.



Olahraga

Ansur Maju Lompat Tinggi

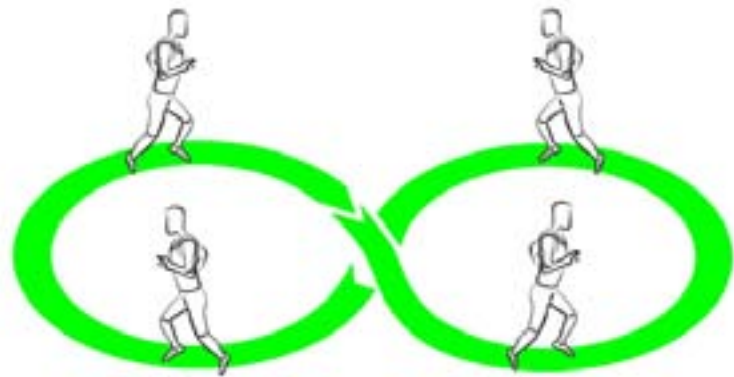
Langkah 1: Larian Melalui Kon



Objektif : Untuk mengawal larian dan ritma semasa larian

- Mata memandang ke depan
- Lutut tinggi dan berkoordinasi
- Larian yang terkawal

Langkah 2: Larian Bulatan 8



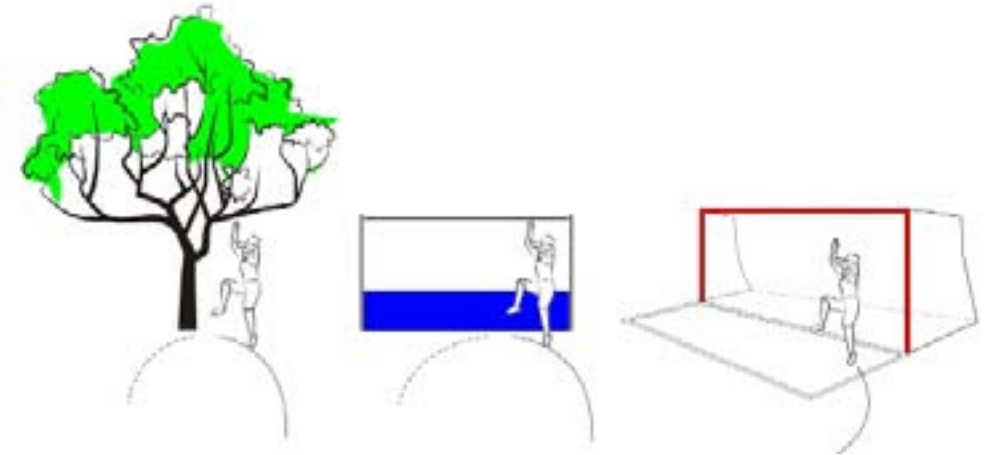
Objektif: Untuk merasai kecondongan ke dalam dan ritma larian landas

- Badan tegak dan bahu condong ke arah dalam
- Lari lutut tinggi dalam bulatan
- Lutut tinggi dengan aksi "spring"

Olahraga



Langkah 3: Larian Selekoh Dengan Lonjakan



Objektif : Untuk mempelajari lonjakan menegak

- Buat penanda lurus dan selekoh.
- Guna 4 – 6 langkah.
- Kelajuan bertambah ketika langkah-langkah akhir.
- Melonjak mencecah sasaran.
- Gunakan kepelbagaian sasaran (contoh gambar di atas).



Olahraga

AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
I. LARI LANDAS	<ul style="list-style-type: none"> Mengurangkan kelajuan pada 3 langkah terakhir. Membuka langkah melencung 	<ul style="list-style-type: none"> Permulaan larian terlalu laju Ritma dan pecutan yang lemah. Langkah lari landas terlalu pendek menyebabkan atlet terpaksa membuka langkah semasa melencung 	<ul style="list-style-type: none"> Perlahankan larian dan buat pecutan di tiga langkah yang terakhir Larian dalam bentuk separuh bulatan dan kedudukan badan jauh dari palang Buka langkah bagi fasa penujuan sebelum melencung Lompat dari jarak 5 langkah supaya badan dapat mengereng jauh dari palang
II. KEDUDUKAN TAPAK KAKI SEMASA MELONJAK (PLAN)	<ul style="list-style-type: none"> Tempat melonjak dekat dengan tengah palang 	<ul style="list-style-type: none"> Jarak penujuan terlalu pendek atau terlalu kecil sudutnya Ritma penujuan yang tidak betul 	<ul style="list-style-type: none"> Panjangkan jarak penujuan supaya mendapat mencapai kelajuan maksima sewaktu melonjak Padatkan lengkungan larian landas Pecutan mestilah terkawal Periksa tapak melonjak Cuba melompat jauh sedikit dari palang yang diletakkan agak rendah guna 3 langkah.
III. KEDUDUKAN TAPAK KAKI (PLANT)	<ul style="list-style-type: none"> Tapak kaki selari dengan palang semasa melonjak 	<ul style="list-style-type: none"> Lengkungan yang terlalu lebar 	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan mengikut larian landas dan pastikan tapak kaki menghala ke palang. Lompat dari 3 langkah, tumpu pada kedudukan tapak kaki 60-70 darjah ke arah tilam

Olahraga



AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
IV. LONJAKAN	<ul style="list-style-type: none"> Hayunan lutut Melintang badan Jauh dari palang Kepala dan bahu terlalu dekat dengan palang semasa melonjak 	<ul style="list-style-type: none"> Terlalu dekat dengan palang semasa melonjak. Tapak kaki berkedudukan selari dengan palang Tidak mengekalkan posisi menegak 	<ul style="list-style-type: none"> Jika kedudukan tapak kaki sudah betul iaitu menghadap palang, maka ubah tempat lonjakan jauh sedikit dari palang. Badan ditegakkan dengan tangan berkedudukan dipermukaan yang sama. Latih gaya gunting untuk tujuan ini naikan bahu yang berada di dalam semasa melonjak
V. FASA MELEPASI PALANG	<ul style="list-style-type: none"> Terkena palang semasa melonjak Titik ketinggian maksima di belakang palang Kaki belakang terkena palang 	<ul style="list-style-type: none"> Menjunan ke arah palang atau melonjak terlalu dekat Hayunan lutut tidak diselesaikan dengan cara melipat tumit 	<ul style="list-style-type: none"> Betulkan condongan badan dengan berlatih lari lengkung (separuh bulatan) sebagai latihan tubi. Tambah jarak lonjakan dengan melompat 3 dan 5 langkah. Cuba sentuh tempat lonjakan baru dalam setiap percubaan. Lakukan latih tubi lipat tumit.
VI. MENDARAT	<ul style="list-style-type: none"> Mendarat di tepi tilam dan tidak di tengah tilam Mendarat di atas kepala atau tengkuk 	<ul style="list-style-type: none"> Tapak kaki selari dengan palang semasa melonjak Mendongak ke belakang yang keterlaluan atau tidak membengkokkan kaki dan mendongak semula di fasa semasa mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> Tempat mendarat adalah hasil dari lonjakan. Oleh yang demikian jurulatih perlu tegaskan kepada atlet supaya melonjak di bahagian palang yang terdekat dengan tiang sebagai langkah untuk mendarat di tengah tilam



AKTIVITI	KESALAHAN	SEBAB	PEMBETULAN
			<ul style="list-style-type: none"> Tegaskan kepada atlet agar kepala dijauhkan dari palang untuk mendapat hayunan kaki yang baik. Ini akan membolehkan atlet melompat tinggi ke atas dan tidak dalam keadaan tidur. Lengan diangkat tinggi ke atas dan bukan cuba melepasi palang

C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Bersebelahan / 'Side By Side'
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Satu laluan berhalang dibentuk untuk setiap pasukan.
- Ahli kumpulan akan dibahagi kepada 2 kelompok yang diletakkan di kedudukan secara bertentangan di hujung laluan berhalangan berkenaan.
- Pelari pertama setiap pasukan akan melengkapkan larian berhalangan dan berlari ke arah pelari kedua yang berada di hujung laluan berhalangan tersebut.
- Pelari kedua memulakan larian hanya selepas pelari pertama melepasi garisan dan menyentuh tangan pelari kedua.
- Larian diteruskan sehingga ke semua pelari telah menghabiskan larian.



MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpanjang dianggap sebagai pemenang.

VARIASI PERMAINAN

Berlari melalui halangan ke satu arah manakala berlari pecut secara terus ke arah yang bertentangan. Ketinggian halangan semakin meningkat dari satu lompatan ke satu lompatan.

Nama Aktiviti : Kejar-Mengejar / 'Catch-Up'
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Pelari pertama pada kedua-dua pasukan yang bermula secara bertentangan di hujung laluan berhalangan akan memulakan larian.
- Objektifnya, adalah untuk menyentuh bahagian tubuh pelari lawan.
- Jika berjaya, pelari kedua bagi kedua-dua pasukan akan memulakan larian pula.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpanjang di anggap sebagai pemenang.



5.6 LONTAR PELURU

A. Kemahiran Asas



PENERANGAN FASA

Teknik lontaran dibahagikan kepada 4 fasa iaitu Persediaan, Gelungsur, Pelepasan dan Pemulihan

i. Fasa Persediaan

- a. Pelontar berada di posisi untuk memulakan gelungsur.

ii. Fasa Gelungsur

- a. Pada fasa gelungsur, pelontar dan peluru bergerak pantas ke arah garisan
- b. balingan bagi persediaan pelepasan.

iii. Fasa Pelepasan

- a. Pada pelepasan halaju ditambah dan seterusnya dipindahkan kepada peluru
- b. sebelum dilontar

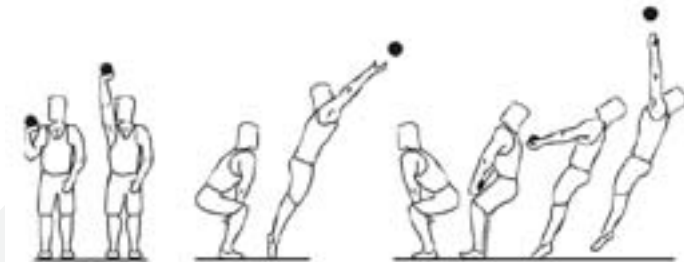
iv. Fasa pemulihan

- a. Pelontar mengimbangi badan untuk mengelakkan pembatalan

B. Aktiviti Kemahiran

LATIHAN ANSUR MAJU MELONTAR PELURU

LANGKAH 1: Pengenalan



OBJEKTIF : Penyesuaian dengan peluru dan pergerakan lontaran yang asas



CIRI TEKNIKAL

- i. Pengenalan peluru, pegangan dan langkah-langkah keselamatan.
- ii. Ektensi ke atas dengan pelahan, suaian pegangan dan melontar peluru dengan jari (gambar 1).
- iii. Lontaran ke depan melepasi kepala (gambar 2).
- iv. Lontaran ke belakang melepasi kepala (gambar 3).

LANGKAH 2 : Lontaran Depan Berdiri Statik dan Dinamik



OBJEKTIF

Menggunakan kaki untuk menambah halaju dan belajar cara tolakan yang betul.

STATIK

- Berdiri dengan kedudukan seluas bahu
- Bengkokkan lutut, melonjak dan melontar

DINAMIK



- Sama dengan latihan tubi lontaran statik, tetapi melontar selepas salah satu kaki melangkah ke depan.
- Mengekalkan sentuhan kedua-dua kaki dengan tanah.



CONTOH KESALAHAN DAN PEMBETULAN TEKNIK MELONTAR PELURU

KESALAHAN	PEMBETULAN
1. Bahu dan kepala pusing ke kiri terlalu awal. 	1. Mata fokus pada hujung bulatan. 2. Boleh latih dengan menggunakan tuala, atlet pegang dengan tangan kiri dan jurulatih pegang pada hujungnya. 
2. Ekstensi kaki kiri yang kurang berkesan semasa gelonsor (<i>glide</i>). 	1. gelonsor terkawal. 2. lukis garis tengah di bulatan. 3. Tanda tapak pada tempat betul. 
3. Tapak sokongan yang terlalu sempit. 	1. Kaki kanan menuju pukul 6:00. 
4. Hilangimbangan / kaki kiri yang terlepas blok hentian disebabkan kaki kanan menuju ke jam 5:00. 	



KESALAHAN	PEMBETULAN
5. Menjatuhkan bahu sebelum melakukan lontaran. 	1. Kosentrasi sepenuhnya untuk mengangkat lengan mendekati telinga. 2. Melakukan latihan menumbuk dengan implement yang ringan. 

C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Balingan Menepati Sasaran
 Peralatan : Gelung rotan, tayar basikal, tali, bola tenis
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

1. Atlet membidik ke arah tayar basikal yang tergantung di sudut atas tiang gol bola sepak atau ke arah bola yang berhayun di palang gol bola sepak.

MARKAH

Atlet yang membidik tepat yang paling banyak dikira sebagai pemenang.



Olahraga

Nama Aktiviti : Melempi Halangan / 'Over The Cord'
 Peralatan : Bola Segar 1kg (Medicine Ball), Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Atlet melontar bola segar / 'medicine ball' melepasi palang gol bola sepak, pagar, halangan atau jaring ke arah pasukan lawan yang berada di gelanggang sebelah.

MARKAH

Pasukan yang gagal menyambut dan bola jatuh ke tanah dianggap kalah.

Nama Aktiviti : Ikut Bola / 'Follow The Ball'
 Peralatan : Bola Segar (Medicine Ball), Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Atlet A akan melontar bola segar / 'medicine ball' ke arah atlet B yang berada di hujung kawasan balingan.
- Sebaik melepaskan bola, atlet A akan menuju ke arah kedudukan atlet B serta terus berdiri di belakang atlet C. Bola yang diterima oleh atlet B akan diserahkan kepada atlet C.
- Atlet B akan memcut ke arah kedudukan atlet A yang asal sambil menunggu untuk menyambut bola segar / 'medicine ball' yang akan dilontarkan oleh atlet C.
- Proses ini berterusan berdasarkan masa yang telah ditetapkan.

MARKAH

Pemenang adalah berdasarkan kepada lontaran terbanyak yang telah dibuat oleh sesuatu pasukan yang terdiri dari 3 orang atlet.

76

Olahraga



Nama Aktiviti : Gelung Rotan Di Dalam Tiang Bendera / 'Rings Around A Flagpole'
 Peralatan : Gelung Rotan, Tiang Bendera/Kon, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



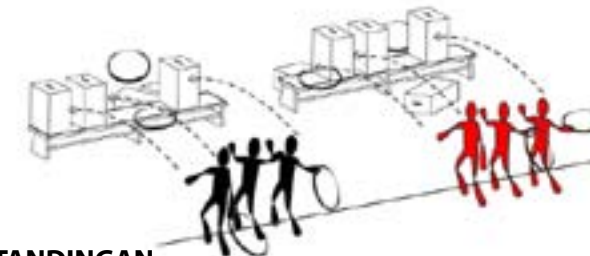
CARA PERTANDINGAN

- Atlet melontar dan cuba memasukkan gelungan besi atau gelung rotan ke arah tiang bendera yang kecil.
- Pusingan itu di anggap tamat apabila salah satu pasukan berjaya mencapai sasaran jumlah gelungan yang berjaya dilontar ke dalam tiang atau apabila semua ahli di dalam sesuatu pasukan telah melontar semua gelung.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpantas dianggap sebagai pemenang.

Nama Aktiviti : Gelung Besi Dan Kotak / 'Rings And Boxes'
 Peralatan : Gelung Besi/Rotan, Kotak Kadbod, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Atlet melontar gelung besi atau gelung rotan ke arah deretan kotak-kotak kadbod yang diletakkan pada jarak tertentu.
- Pusingan itu di anggap tamat apabila salah satu pasukan berjaya menumbangkan kesemua kotak-kotak kadbod atau telah melontar ke semua gelung besi atau gelung rotan yang ada.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpantas dianggap sebagai pemenang.

77



5.7 MEREJAM LEMBING

A. Kemahiran Asas



PERINCIAN FASA

Fasa-fasa acara rejaman lembing dibahagikan kepada: LARIAN LANDAS, RITMA 5- LANGKAH, PELEPASAN (sebahagian dari ritma 5-langkah) dan PEMULIHAN

- Semasa di fasa larian landas, matlamat adalah untuk meningkatkan kelajuan atlet dan lembing.
- Semasa di fasa ritma 5-langkah, kelajuan atlet dan lembing ditingkatkan sambil bersedia ke fasa pelepasan.
- Di fasa pelepasan, kelajuan tambahan dijana dan dipindahkan ke lembing sebelum ianya dilepaskan.
- Di fasa pemulihan, atlet membuat pengukuhan dan mengelak dari melakukan kesalahan.



3 cara untuk memegang lembing seperti gambarajah di atas

OBJEKTIF

Mencengkam lembing dengan kuat dan selesa untuk merejam (Lembing dipegang di antara ibu jari dan jari telunjuk serta disokong oleh tiga jari yang lain)

CIRI-CIRI TEKNIKAL

- Ibu jari dan cengkaman jari telunjuk (1).
- Cengkaman ibu jari dan jari hantu (2).
- Cengkaman jari telunjuk dan jari hantu (3).
- Kedudukan lembing menyilang di tapak tangan.
- Cengkaman di jari dalam keadaan relaks.



B. Aktiviti Kemahiran

LATIHAN ASAS REJAMAN LEMBING

	<ul style="list-style-type: none"> • balingan dengan satu tangan menggunakan bola tenis /lisut (implemen ringan) • variasikan acara balingan (berdiri / melutut / 3-5 langkah)
	<ul style="list-style-type: none"> • balingan dua tangan menggunakan <i>medicine ball</i> • (implement berat) variasikan acara balingan (berdiri / melutut / 3 - 5 langkah)

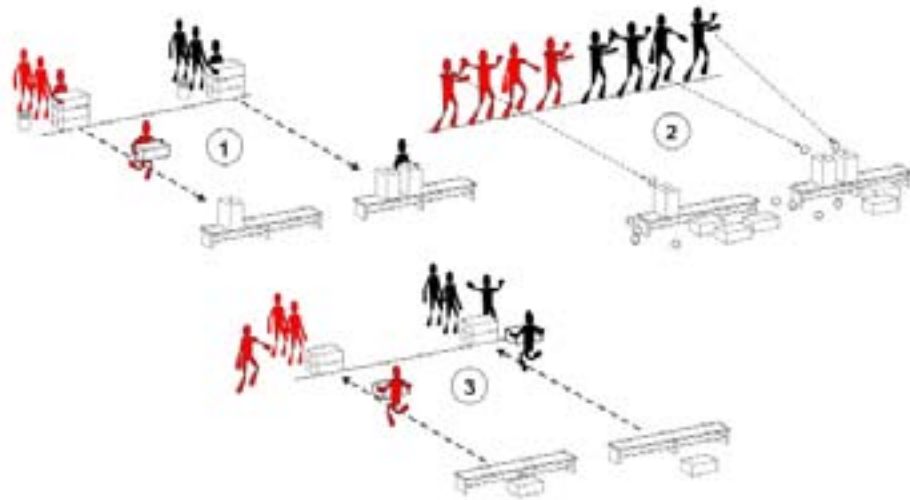
VARIASI LATIHAN

LATIHAN	BEBAN	TUJUAN	BILANGAN	SET
Balingan berdiri dengan satu tangan	1.5 - 3.0 kg	Kekuatan	5 -10	2 - 4
Ritma 3 langkah balingan satu tangan	1.0 - 2.0 kg	Kekuatan	5 -10	2 - 4
Baling berdiri dua tangan	2.0 - 5.0 kg	Kekuatan	5 -30	3 - 5
Ritma 3 langkah baling dua tangan	2.0 - 5.0 kg	Kekuatan	5 -30	3 - 5
Baling berdiri satu tangan	200 - 750 g	Kelajuan	5 -10	2 - 4
Ritma 3 langkah baling satu tangan	200 - 750 g	Kelajuan	5 -10	2 - 4



C. Permainan Kecil

Nama Aktiviti : Melempar Dan Memecut
 Peralatan : Kotak Kadbod, Kon, Pita Ukur, Wisel, Jam Randik
 Ilustrasi :



CARA PERTANDINGAN

- Semua atlet bagi setiap pasukan bergegas berlari seorang demi seorang dengan kotak-kotak kadbod untuk membentuk sasaran di tempat yang telah ditetapkan.
- Selepas semua ahli kumpulan kembali ke tempat permulaan, setiap atlet bagi semua pasukan dikehendaki untuk menjatuhkan semua sasaran (kotak-kotak kadbod).
- Selepas berjaya menjatuhkan sasaran, mereka bergegas untuk mengambil kotak-kotak kadbod ke garisan permulaan seorang demi seorang.

MARKAH

Pasukan yang mencatat masa terpanjang dianggap sebagai pemenang.

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



Bahagian Sukan

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



: 603 8884 1002



: 603 8884 1034



: sekretariatIMIS@moe.gov.my

WWW : 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>