

1Murid 1Sukan

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

Sukan FUTSAL



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 DIGUNA PAKAI SEBAGAI PANDUAN DAN
RUJUKAN GURU DALAM USAHA MEMBANGUNKAN SUKAN
DI SEKOLAH.**

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1MURID 1SUKAN	
1.1	Pengenalan	9
1.2	Rasional	9
1.3	Matlamat	10
1.4	Konsep	10
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	12
2.2	Penubuhan Kelab sukan	13
2.3	Organisasi Kelab Sukan	15
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	16
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN FUTSAL	
3.1	Sejarah dan Perkembangan	19
3.2	Peraturan dan Undang-Undang	21
3.3	Pengelolaan Kejohanan / Sistem Pertandingan	28
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	33
4.2	Panduan Pemilihan Aktiviti Dan Contoh 1 Sesi Latihan	34
4.3	Pertimbangan Untuk Latihan	37
4.4	Panduan Pemilihan Aktiviti Dan Contoh 1 Sesi Latihan	38
4.5	Aktiviti Memanaskan Badan	41
4.6	Aktiviti Gerak Kendur	41
4.7	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	42
4.8	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	44
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Kemahiran hantaran bola	46
5.2	Kemahiran menggelecek bola	47
5.3	Kemahiran menerima bola	49
5.4	Kemahiran menjaring gol	50





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 PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan 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.

Sekian.

EE HONG
Pengaroh Bahagian Sukan



KATA ALU-ALUAN PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera.*

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

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

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

Modul ini adalah hasil usaha bersama Bahagian Pendidikan Guru (BPG) dan Bahagian Sukan dalam memastikan guru-guru di sekolah khususnya guru penasihat kelab sukan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan aktiviti kelab sukan di sekolah sepanjang tahun. BPG juga melalui fungsi barunya berhasrat ingin memperbanyakkan kursus-kursus pentauliahan 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
Pengaroh Bahagian Pendidikan Guru





BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

1.1 PENGENALAN

Dasar 1Murid 1Sukan (1M1S) 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 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 1MURID 1SUKAN (1M1S)



Futsal

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

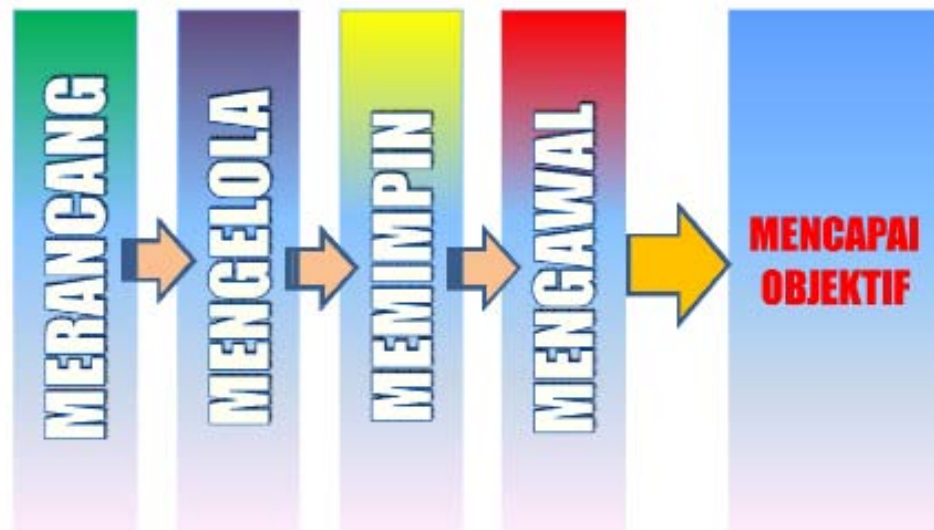
PENGURUSAN KELAB SUKAN



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 SUKAN

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.

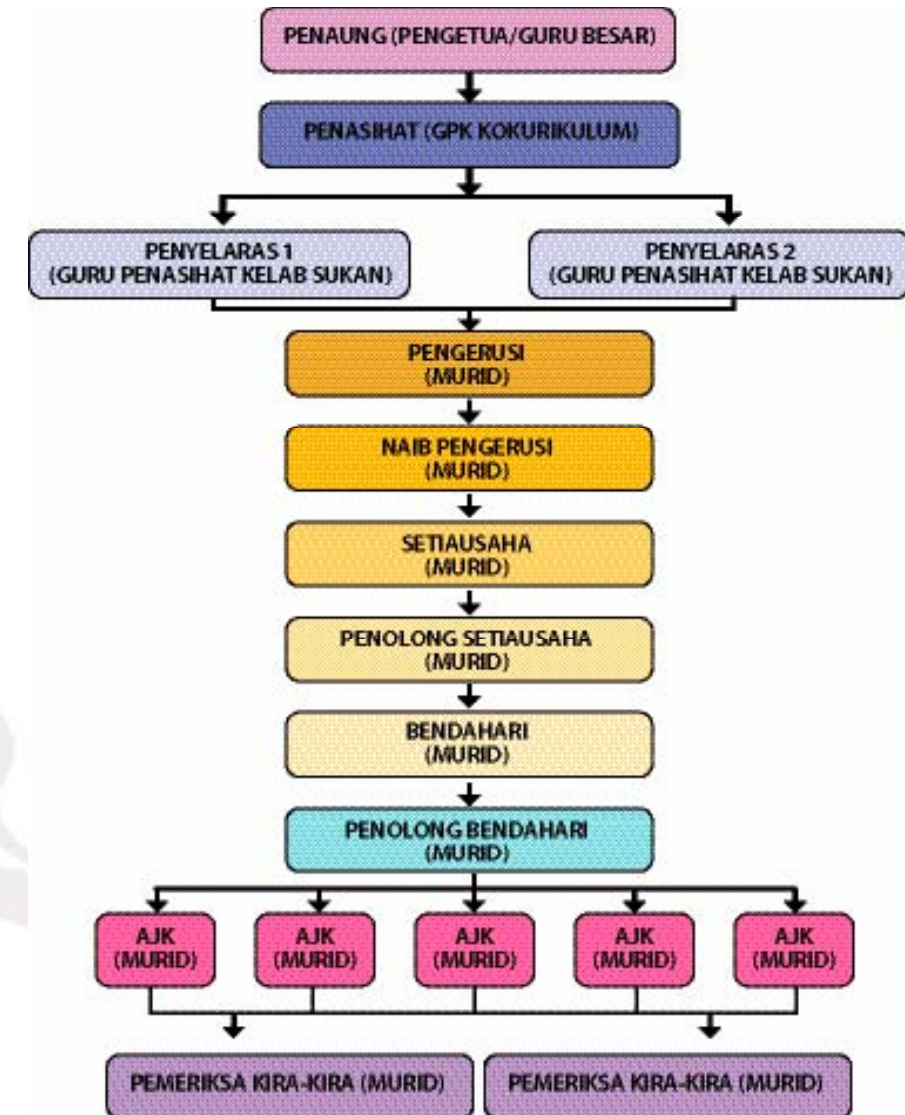
v. Bilangan guru dan bilangan murid

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 SUKAN

i. Pengerusi

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

ii. Naib Pengerusi

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

iii. Setiausaha

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

iv. Penolong Setiausaha

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

v. Bendahari

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



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

vi. Penolong Bendahari

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

vii. Ahli Jawatankuasa

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

viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan Laporan Kewangan Tahunan
- 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 FUTSAL****3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN**

Futsal dipopularkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brazil.

Keunikan yang ada pada permainan ini dapat dilihat dengan gaya pemain terkenal dunia dengan kemahiran yang menarik seperti Kaka, Ronaldinho, Robinho dan ramai lagi. Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropah hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oceania.

Sukan FUTSAL adalah permainan yang merupakan pecahan daripada sukan bola sepak. Ianya mula dimainkan tanpa format pada penghujung 1980-an di Brazil. Ketika itu, sukan bola sepak merupakan sukan yang dianggap sebagai satu ideologi dan dianggap sebagai Tuhan ke-2 ketika era tersebut. Bandar Rio De Janeiro di Brazil amat pesat membangun dengan kapasiti penduduk yang melebihi kadar kependudukan optimum Negara Brazil.

Bandaraya Rio De Janeiro merupakan ibukota Brazil dan masyarakat di kota tersebut bermain bola sepak di mana-mana sahaja tempat yang sesuai seperti di sepanjang pantai Brazil yang kebiasaannya mereka bermain di padang yang terbuka sehinggalah padang permainan semakin berkurangan atas sebab pembangunan.

Lantas, beberapa anak muda mendapati dewan-dewan tertutup jarang digunakan dan memberikan peluang untuk mereka bermain bola sepak di dalam dewan tersebut. Secara tidak langsung ia menjadi ikutan di beberapa tempat lain di Brazil sehingga mereka mula mengadakan perlawanan secara persahabatan dan pertandingan. Semenjak itulah mereka memajukan permainan ini dengan peraturan dan cara yang agak berbeza sedikit berbanding dengan bola sepak di padang. Akhirnya mereka menggelar permainan itu dengan panggilan 'FUTSAL' yang bermaksud fut=futbol (bolasepak dalam bahasa Brazil) sal=sallon (dewan tertutup dalam bahasa Brazil).

BAB 3

LATAR BELAKANG SUKAN FUTSAL



Futsal

Pertandingan peringkat antarabangsa pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara dimenangi Brazil. Brazil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan berikutnya pada tahun pada 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil, 1982, berakhir dengan Brazil sebagai juara. Brazil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Sepanyol, tetapi tewas kepada Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga pada tahun 1988 di Australia.

Penubuhan unit futsal bermula di Persatuan Bolasepak Malaysia (FAM) pada tahun 2000 yang diketuai oleh Encik Jey Singh Mutthiah dengan jurulatih pertama skuad futsal Malaysia ialah Encik Bhawandi Hiralal.

Permainan ini mula diminati terutamanya di Lembah Klang pada tahun 2001 apabila Sports Planet mula beroperasi di Sunway dan Shah Alam. Kemudian, permainan ini terus berkembang dengan pesat di negeri-negeri lain sehingga kini selari dengan perkembangan 'Street Soccer'. Dengan adanya pusat-pusat permainan futsal ini di beberapa lokasi strategik menjadikan sukan ini semakin popular terutama dikalangan remaja dan belia. Justeru, ramai penganjur kejohanan mengambil kesempatan mengadakan pertandingan baik secara tertutup mahupun bersifat terbuka.

Perkembangan ini semakin meluas dengan penubuhan unit atau jawatankuasa Futsal Persatuan Bola Sepak Negeri. Pihak Kementerian Belia dan Sukan turut membantu perkembangan ini dengan membina gelanggang futsal di setiap parlimen seluruh Malaysia mulai tahun 2010.

Futsal

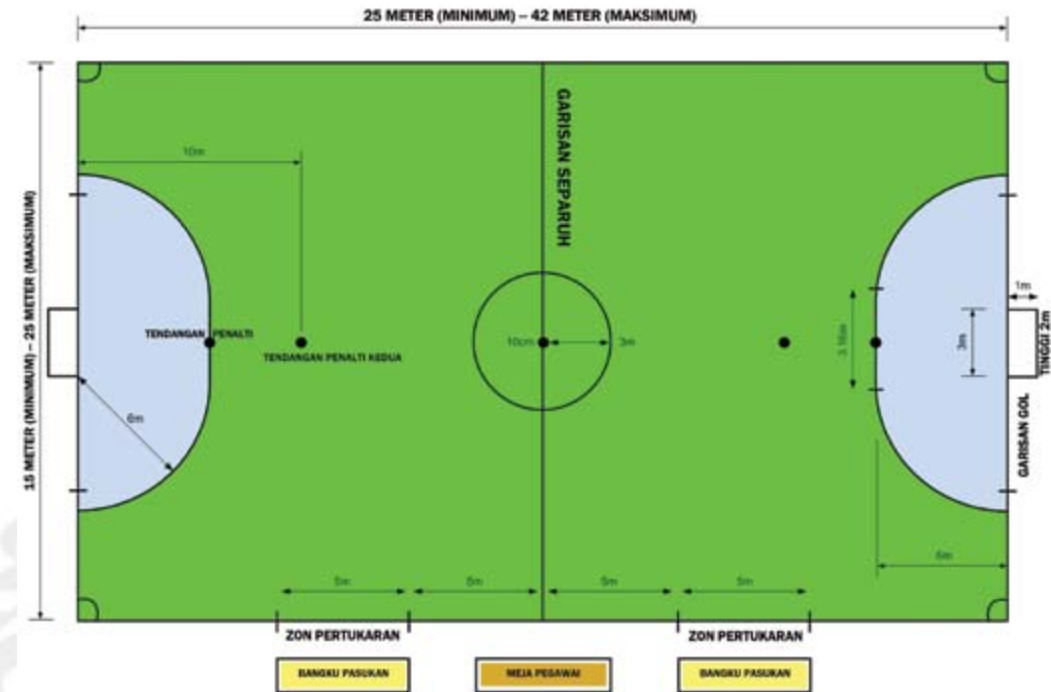


3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG FUTSAL

1. PADANG PERMAINAN

Panjang:
Minimum 25 m
Maksimum 42 m

Lebar :
Minimum 15 m
Maksimum 25 m



2. BOLA

Bentuk	: Sfera
Bahan	: Kulit
Lilitan	: 62 – 64 cm
Berat	: 400 – 440 g pada permulaan permainan
Tekanan Angin	: 0.4 – 0.6 atmosfera.



Futsal

22

3. BILANGAN PEMAIN

Setiap pasukan tidak boleh melebihi LIMA(5) pemain. Seorang daripadanya mesti menjadi penjaga gol. Penggantian tidak lebih 7 orang. Tiada had penggantian dan penggantian mesti melalui zonnya. Pemain diganti mesti keluar sebelum pengganti boleh masuk ke gelanggang. Jika kesalahan berlaku pemain berkenaan diberi kad kuning. Jika pasukan mempunyai kurang dari 3 pemain, permainan ditangguhkan.

4. ALATAN PEMAIN

Peralatan asas yang diwajibkan ialah:

- jersi atau baju,
- seluar pendek – jika seluar dalam ‘thermal’ digunakan, warnanya hendaklah sama dengan warna utama seluar pendek.
- stokin
- shinguard
- alas kaki - hanya alas kaki yang diperbuat daripada ‘canvas’ atau kasut latihan dari kulit yang lembut atau kasut jimnastik yang bertapak getah atau bahan-bahan yang sama dibenarkan. Pemakaian alas kaki adalah diwajibkan.

5. PENGADIL

Setiap perlawanan dikawal oleh seorang Pengadil yang mempunyai kuasa untuk menguatkuasakan Undang-undang Permainan berkaitan dengan perlawanan yang dia ditugaskan itu, dari mula dia masuk ke persekitaran di mana gelanggang itu ditetapkan sehingga dia keluar.

6. PENGADIL KEDUA

Seorang Pengadil Kedua hendaklah dilantik untuk bertugas di sebelah gelanggang yang bertentangan dengan Pengadil. Dia dibenarkan untuk menggunakan wisel. Pengadil Kedua membantu pengadil untuk mengawal perlawanan mengikut Undang-undang Permainan.

Futsal



23

7. PENJAGA MASA DAN PENGADIL KETIGA

Seorang Penjaga Masa dan Pengadil Ketiga hendaklah dilantik. Mereka ditempatkan di luar gelanggang permainan pada pertengahan garisan tepi di sebelah yang sama dengan zon penggantian. Penjaga Masa dan Pengadil Ketiga itu dilengkapi dengan jam (randik) yang sesuai dan peralatan yang perlu untuk menunjukkan kesalahan-kesalahan terkumpul, yang dibekalkan oleh persatuan atau kelab di mana gelanggang itu dimainkan.

8. JANGKAMASA PERMAINAN

Dua separuh masa selama 20 minit dan masa rehat tidak melebihi 15 minit. Masa dijaga oleh penjaga masa dan masa boleh dilanjutkan. Masa ‘time out’ adalah 1 minit setiap separuh masa. ‘Time out’ dibenarkan apabila pasukan mempunyai hak bola dan pemain berada di dalam gelanggang.

9. PERMULAAN DAN MEMULAKAN SEMULA PERMAINAN

Pilihan tempat sepak mula hendaklah ditentukan dengan lentingan syiling. Pasukan yang menang lentingan berhak membuat pilihan tempat untuk diserang pasukannya. Pasukan lawan akan memilih sepak mula perlawanan. Pasukan yang menang lentingan syiling membuat sepak mula pada separuh masa kedua perlawanan. Dalam separuh masa kedua, kedua-dua pasukan bertukar tempat menyerang gol yang bertentangan.

10. BOLA DI DALAM DAN DI LUAR PERMAINAN

Di luar Permainan

- Keseluruhan bola melintasi garisan tepi/gol
- Permainan diberhentikan oleh pengadil
- Bola terkena bumbung (sepakan ke dalam) Bola Di Dalam Permainan
- Melantun dari tiang / palang gol
- Melantun dari pengadil yang berada di dalam gelanggang permainan

11. CARA MENENTUKAN JARINGAN

Kecuali terdapatnya peruntukan lain di dalam undang-undang ini, gol dijaringkan apabila keseluruhan bola telah melintasi garisan gol, di antara kedua-dua tiang gol dan di bawah palang gol kecuali bola itu telah dilontar, dibawa atau sengaja dikuis dengan tangan atau lengan oleh seorang pemain pasukan menyerang, termasuk penjaga gol.



12. KESALAHAN-KESALAHAN DAN KELAKUAN TIDAK BERSOPAN

Sepakan Percuma Terus

Sama seperti permainan bola biasa. Sebarang rempuhan tidak dibenarkan. Semua kesalahan sepakan percuma terus dikira sebagai KESALAHAN TERKUMPUL.

Sepakan Percuma Tidak Terus

Suatu sepakan percuma tidak terus diberi kepada pasukan lawan jika penjaga gol melakukan salah satu dari kesalahan-kesalahan berikut:

- setelah melepaskan bola dari kawalannya, dia menerima semula bola yang disepak oleh rakannya, tanpa bola terlebih dahulu melepasi garisan tengah atau dimainkan oleh pemain pasukan lawan
- menyentuh atau mengawal bola dengan tangannya setelah ia disepak dengan sengaja kepadanya oleh rakannya
- menyentuh atau mengawal bola dengan tangannya setelah ia menerima bola terus dari suatu sepakan ke dalam oleh rakannya
- menyentuh atau mengawal bola dengan tangan atau kakinya lebih dari empat saat, di mana-mana bahagian gelanggang, kecuali ia menyentuh bola di separuh bahagian gelanggang pasukan lawan

Suatu sepakan percuma tidak terus juga diberi kepada pasukan lawan, dan dibuat di tempat kesalahan, jika, pada pendapat pengadil, seorang pemain

- bermain dengan cara berbahaya
- apabila tidak memainkan bola, dengan sengaja menghalang pergerakan pemain lawan
- menghalang penjaga gol untuk melepaskan bola dari tangannya
- melakukan mana-mana kesalahan lain, tidak disebut di dalam Undang-undang 12 di atas, di mana permainan diberhentikan untuk memberi amaran atau perintah keluar seseorang pemain

13. SEPAKAN PERCUMA

Sepakan percuma adalah sama ada terus atau tidak terus. Untuk kedua-dua sepakan itu bola hendaklah tidak bergerak semasa sepakan percuma dibuat, dan penyepak tidak boleh memainkan bola itu kali kedua sehingga bola disentuh atau dimainkan oleh pemain lain.

Sepakan Percuma Terus

Jika dari suatu sepakan percuma terus, bola disepak terus ke dalam gol pasukan lawan, gol dikira

Sepakan Percuma Tidak Terus

Suatu gol boleh dijaringkan hanya apabila bola itu telah dimainkan atau disentuh oleh seorang pemain lain sebelum bola masuk ke dalam gol

14. KESALAHAN TERKUMPUL

Kesalahan-kesalahan terkumpul

Kesalahan yang dihukum dengan satu sepakan percuma terus tercatat di dalam Undang-Undang 12.

Lima kesalahan pertama yang terkumpul oleh setiap pasukan pada setiap separuh masa dan dicatatkan di dalam catatan perlawanan.

Kedudukan Sepakan Percuma

Untuk lima kesalahan terkumpul yang pertama yang dicatatkan oleh mana-mana pasukan di dalam setiap separuh masa:

Pemain pasukan lawan boleh membentuk benteng untuk mempertahankan sepakan percuma itu.

Semua pemain lawan berada sekurang-kurangnya lima meter dari bola sehingga ia di dalam permainan.

Gol boleh dijaringkan terus dari sepakan ini.

Bermula dengan kesalahan terkumpul yang ke-6 yang dicatatkan oleh mana-mana pasukan di dalam setiap separuh masa:

- Pemain pasukan lawan tidak boleh membentuk benteng untuk mempertahankan sepakan percuma itu.
- Pemain yang membuat sepakan hendaklah dikenal pasti.
- Penjaga gol mesti berada di dalam kawasan penaltinya dan sekurang-kurangnya lima meter dari bola.
- Semua pemain lawan di dalam gelanggang hendaklah berada di belakang garisan bayangan yang selari dengan garisan gol, dan di luar kawasan penalti.



Futsal

Mereka mestilah berada lima meter dari bola dan tidak boleh menghalang pemain yang membuat sepakan itu. Tiada pemain dibenarkan melepasi garisan bayangan itu sehingga bola berada di dalam permainan.

15. SEPAKAN PENALTI

Satu sepakan penalti diberi terhadap sesuatu pasukan yang melakukan mana-mana kesalahan di dalam kawasan penaltinya yang dihukumkan dengan satu sepakan percuma terus, semasa bola di dalam permainan. Gol boleh dijaringkan terus dari satu sepakan penalti. Masa hendaklah dilanjutkan untuk suatu sepakan penalti dibuat pada penghujung masa setiap separuh masa atau pada penghujung setiap separuh masa tambahan.

16. SEPAKAN KE DALAM

Sepakan ke dalam adalah suatu tatacara untuk memulakan semula permainan. Gol tidak boleh dijaringkan terus dari sepakan ke dalam.

Sepakan ke dalam diberi:

- Apabila keseluruhan bola melintasi garisan tepi, sama ada di tanah atau di udara, atau terkena siling
- dari tempat di mana bola melintasi garisan tepi
- kepada lawan pemain yang akhir sekali menyentuh bola itu

17. PENGHANTARAN GOL

Hantaran gol ialah satu cara untuk memulakan semula permainan. Gol tidak boleh dijaringkan terus dari hantaran gol.

Hantaran gol diberi apabila:

- keseluruhan bola melintasi garisan gol, setelah disentuh oleh pemain dari pasukan penyerang sama ada di udara atau di tanah, dan suatu gol tidak dijaringkan mengikut Undang-undang 11.

Futsal



Prosedur

- bola dibaling dari mana-mana kawasan penaltinya oleh penjaga gol pasukan bertahan
- pemain lawan berada di luar kawasan penalti sehingga bola di dalam permainan
- penjaga gol tidak memainkan bola kali kedua sehingga ia telah disentuh oleh pemain lain
- bola di dalam permainan sebaik saja ia dibaling melepasi kawasan penalti tersebut.

18. SEPAKAN PENJURU

Sepakan penjuru ialah satu cara untuk memulakan semula permainan. Gol boleh dijaringkan terus dari sepakan penjuru, tetapi hanya terhadap pasukan lawan.

Sepakan penjuru diberi apabila:

- keseluruhan bola melintasi garisan gol, akhir sekali disentuh oleh pemain bertahan sama ada di tanah atau di udara dan satu gol tidak dijaringkan menurut Undang-undang 11.

Prosedur

- Bola diletakkan tepat pada bahagian dalam lengkung penjuru yang paling hampir
- Pemain lawan hendaklah berada tidak kurang 5 meter dari bola sehingga bola didalam permainan
- Bola disepak oleh pemain pasukan menyerang
- Bola berada di permainan sebaik saja disepak atau disentuh
- Pemain yang membuat sepakan itu tidak boleh memainkan bola kali kedua sehingga ia telah disentuh oleh pemain lain.



3.3 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

1. Pertandingan Kalah Mati

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

a. Kelebihan

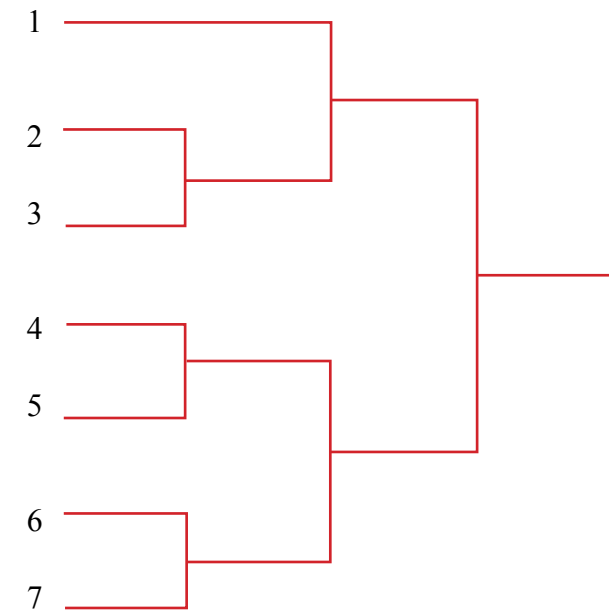
- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

b. Kelemahan

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

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 berikut:



Contoh jadual pertandingan kalah mati

2. Pertandingan Liga

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

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

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan (Contoh 5 Pasukan A, B, C, D, E) ; dan
- Liga berkumpulan; (Contoh : 3 pasukan sekumpulan)



Futsal

Carta Keputusan Pertandingan

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

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

KUMPULAN A

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked
A							
B							
C							

KUMPULAN B

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan (2 Kumpulan A dan B)

Futsal



Kaedah Mengira Bilangan Perlawanan Pertandingan Liga :

Cara pengiraan :

$$\frac{N(N-1)}{2} \quad N = \text{jumlah pasukan}$$

Contoh : 8 pasukan mengambil bahagian

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{8(8-1)}{2} = \frac{8 \times 7}{2} = 28 \text{ perlawanan}$$

ATAU :

- Tulis angka 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
- Abaikan angka tertinggi iaitu 8.
- Campurkan semua nombor tersebut iaitu 1 hingga 7.
- Jumlah yang diperolehi ialah 28.
- Bermakna jika 8 pasukan mengambil bahagian, jumlah perlawanan dalam pertandingan ini ialah 28.



BAB 4

PERSEDIAAN & PERANCANGAN

BAB 4 PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN

A. SEKOLAH RENDAH

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- i. Tahap murid:
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- ii. Bilangan murid:
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- iii. Langkah-Langkah Keselamatan:
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:
 - Tahap kesihatan murid;
 - Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
 - Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
 - Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.
- iv. Tempat latihan:
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- v. Kemudahan peralatan:
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola dan bib.
- vi. Masa latihan:
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Rendah 60 minit/minggu



Futsal

vii. Guru perlu memahami bahawa:

- Murid kurang menguasai kemahiran motor halus (fine motor skills);
- Pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minima;
- Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
- Murid sedang membina koordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting, Oleh yang demikian kurangkan memberi input lisan yang banyak pada sesuatu masa;
- Murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
- Murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara efektif.

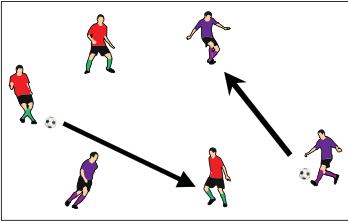
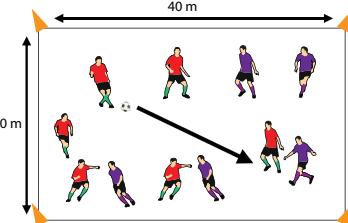
4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Futsal
 Tarikh :
 Masa : 60 minit
 Kemahiran : Hantaran dan menerima bola
 Alatan : Bola, Kon

KOMPONEN/ MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN
Memanaskan Badan (10 minit)	a. Regangan b. Berlari bersama bola	Sila Rujuk Rajah Aktiviti Memanaskan Badan

Futsal



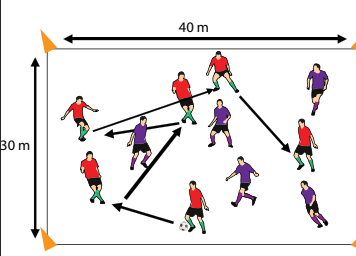
<p>Aktiviti Kemahiran (15 minit)</p>	<p>Keterangan Aktiviti : a. Melakukan aktiviti hantaran leret jarak 10 meter dalam kumpulan 4 orang selama 4 minit dengan 2 bola. Pemain bebas membuat hantaran kepada pemain lain. Ulangan 3 set dengan rehat 1 minit</p>	
<p>Aktiviti Penguksuhan</p>	<p>Organisasi • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain • 4 bola • 4 kon</p> <p>Aktiviti : a. Pemain yang ada bola akan mengawal dan melakukan hantaran leret/dekat pada pemain yang tiada bola. b. Pemain yang tiada bola akan berlari anak. c. Aktiviti ini dilakukan selama 4 minit dan 1 minit rehat dalam 2 set</p>	



Futsal

Futsal



<p>Permainan Kecil (35 Minit)</p>	<p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (6 vs 6) • 1 bola • 4 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan membuat hantaran leret pada rakan sepasukan secara tolak dan tahan (one touch). Pasukan yang dapat mencapai 5 hantaran berterusan akan diberi 1 mata. Pihak lawan (pemain O) akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 5 minit dan 1 minit rehat dalam 3 set. 	
<p>Menyejukkan Badan (10 minit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Regangan Perbincangan 	<p>Sila Rujuk Rajah Aktiviti Gerak Kendur</p>

B. SEKOLAH MENENGAH

4.3 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- Tahap murid:
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- Bilangan murid:
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- Langkah-Langkah Keselamatan:
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:
 - Tahap kesihatan murid;
 - Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
 - Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
 - Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.
- Tempat latihan:
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- Kemudahan peralatan:
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh: kon, bola dan bib.
- Masa latihan:
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Menengah 90 minit/minggu



Futsal

vii. Guru perlu memahami bahawa:

- Murid kurang menguasai kemahiran motor halus (fine motor skills);
- Pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minima;
- Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
- Murid sedang membina koordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting, Oleh yang demikian kurangkan memberi input lisan yang banyak pada sesuatu masa;
- Murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
- Murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara efektif.

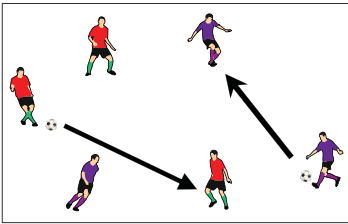
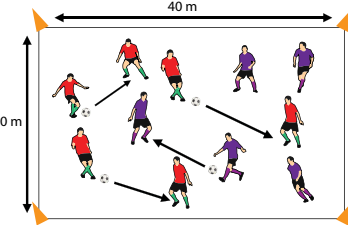
4.4 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Futsal
 Tarikh :
 Masa : 90 minit
 Kemahiran : Hantaran leret
 Alatan : Bola, Kon, Bip

KOMPONEN/ MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN
Memanaskan Badan (10 minit)	a. Regangan b. Berlari bersama bola	Sila Rujuk Rajah Aktiviti Memanaskan Badan

Futsal



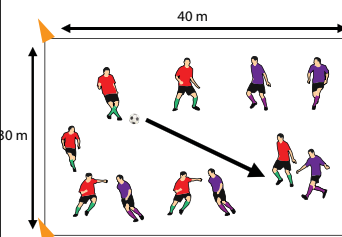
Aktiviti Kemahiran (15 minit)	Keterangan Aktiviti : a. Melakukan aktiviti hantaran leret jarak 10 meter dalam kumpulan 6 orang selama 15 minit dengan 2 bola. Pemain bebas membuat hantaran kepada pemain lain.	
Aktiviti Pengukuhan	Organisasi • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain • 4 bola • 4 kon Aktiviti : a. Pemain yang ada bola akan mengawal dan melakukan hantaran leret/dekat pada pemain yang tiada bola. b. Pemain yang tiada bola akan berlari anak. c. Aktiviti ini dilakukan selama 5 minit dan 1 minit rehat dalam 2 set	



Futsal

Futsal



<p>Permainan Kecil (35 Minit)</p>	<p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (6 vs 6) • 1 bola • 4 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan membuat hantara leret pada rakan sepasukan secara tolak dan tahan (one touch). Pasukan yang dapat mencapai 5 hantaran berterusan akan diberi 1 mata. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 8 minit dan 1 minit rehat dalam 4 set. 	
<p>Menyejukkan Badan (10 minit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Regangan Perbincangan 	<p>Sila Rujuk Rajah Aktiviti Gerak Kendur</p>

4.5 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

Tujuan aktiviti memanaskan badan adalah:

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

4.6 AKTIVITI GERAK KENDUR

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



4.7 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

I. Senaman Regangan Statik



42



II. Senaman Regangan Dinamik



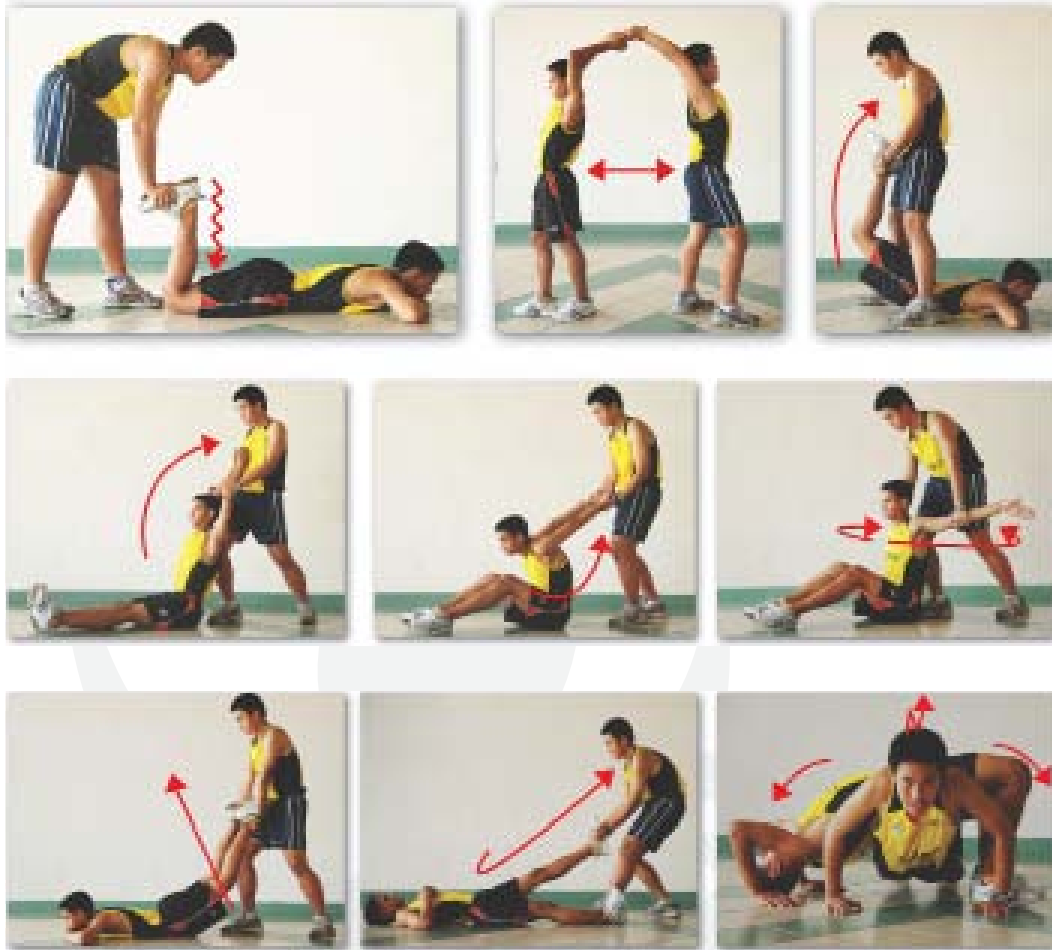
43



Futsal

4.8 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

I. Aktiviti-Aktiviti (Berpasangan)



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

A. SEKOLAH RENDAH DAN MENENGAH

Dalam permainan Futsal, kemahiran asas yang perlu diberi penekanan dalam sesi latihan ialah :

5.1 Kemahiran hantaran bola

- Mengguna bahagian dalam kaki



- Mengguna bahagian luar kaki



- Mengguna bahagian tapak kaki



- Mengguna bahagian hujung kaki



- Mengguna bahagian kekura kaki



5.2 Kemahiran menggelecek bola

- Menggelecek mengguna bahagian dalam kaki





Futsal

- Menggelecek mengguna bahagian luar kaki



- Menggelecek mengguna bahagian tapak kaki



- Menggelecek mengguna bahagian kekura kaki



Futsal



5.3 Kemahiran menerima bola

- Menerima bola mengguna bahagian dalam kaki



- Menerima bola mengguna bahagian luar kaki





Futsal

- Menerima bola mengguna tapak kaki



Futsal



- Menjaring gol mengguna bahagian luar kaki



- Menjaring gol mengguna bahagian kekura kaki



5.4 Kemahiran menjaring gol

A. Kemahiran asas

- Menjaring gol mengguna bahagian dalam kaki





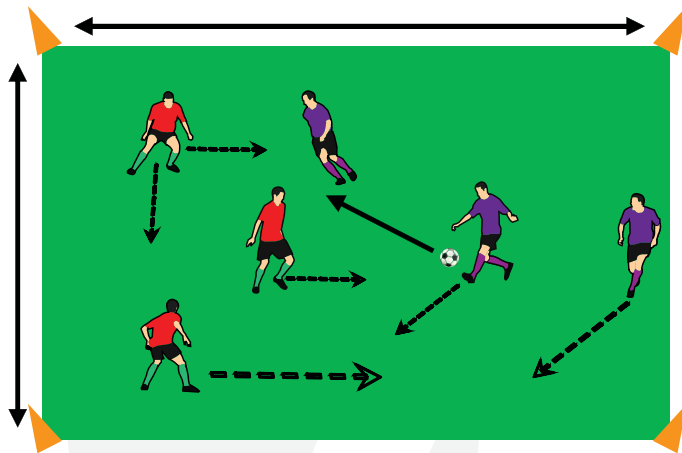
Futsal

B. PERMAINAN KECIL (RENDAH DAN MENENGAH)

Permainan kecil 1 : Hantaran dan Menerima Bola

Organisasi:

- Grid 10 m x 10 m
- 6 pemain (3 vs 3)
- 1 bola
- 4 kon
- 6 bib (2 warna berlainan)



Peraturan :

- Permainan ini dimainkan dengan mengguna teknik hantaran secara bebas (mengguna semua bahagian kaki).
- Pasukan yang mendapat 5 hantaran secara berterusan akan diberi 1 mata.
- Aktiviti dilakukan selama 5 minit dengan 2 minit rehat dalam 3 set.
- Permainan ini boleh dikembangkan dengan melakukan variasi dengan menambah bilangan sentuhan bola.
 - tiga(3) sentuhan
 - dua(2) sentuhan,
 - satu (1) sentuhan

NOTA :

Bagi pelajar sekolah menengah, permainan kecil ini boleh ditambah variasi berikut dengan menambah bilangan pemain neutral yang berada di luar grid untuk membantu pasukannya.

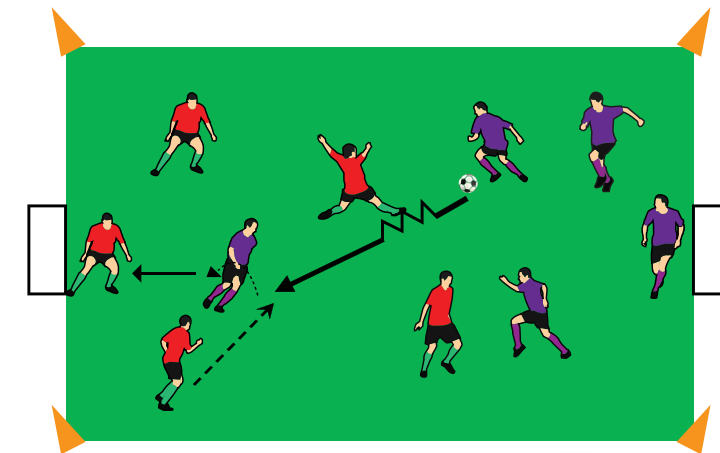
Futsal



Permainan kecil 2 : Menggelecek Pemain

Organisasi:

- Grid 25 m x 20 m
- 10 pemain (5 vs 5)
- 2 gawang gol futsal dengan penjaga gol.
- 1 bola
- 4 kon
- 6 bib (2 warna berlainan)



Peraturan :

- Permainan ini dimainkan dengan menggelecek dan membuat hantaran secara bebas (mengguna semua bahagian kaki)
- Jaringan dikira.
- Aktiviti dilakukan selama 5 minit dengan 2 minit rehat dalam 3 set.

NOTA :

Bagi pelajar sekolah menengah, permainan ini dimainkan dengan menambah bilangan pemain dan bilangan set.

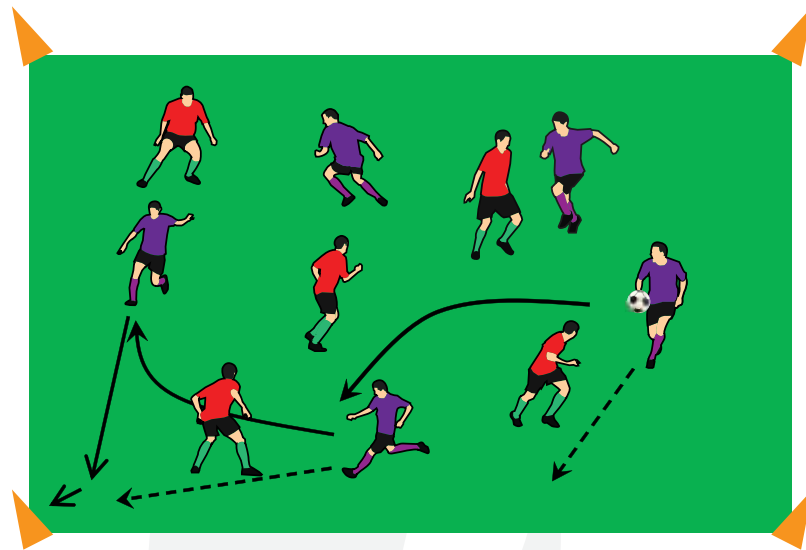


Futsal

Permainan kecil 3 : Permainan Futsal ala Bola Baling

Organisasi:

- Grid 15 m x 10 m
- 10 pemain (5 vs 5)
- 1 bola
- 4 kon



Peraturan :

- Hantaran dan menerima bola secara menangkap dan menyambut
- Pemain yang dapat menendang bola ke arah mana-mana kon mendapat 1 gol
- Jaringan tidak dikira jika menggunakan tangan.
- Pemain yang memegang bola boleh bergerak 3 langkah sahaja atau 5 saat.

NOTA :

Untuk pelajar sekolah menengah, permainan ini dimainkan dengan :

- Permainan menggunakan 2 biji bola
- Mengurangkan langkah semasa memegang bola

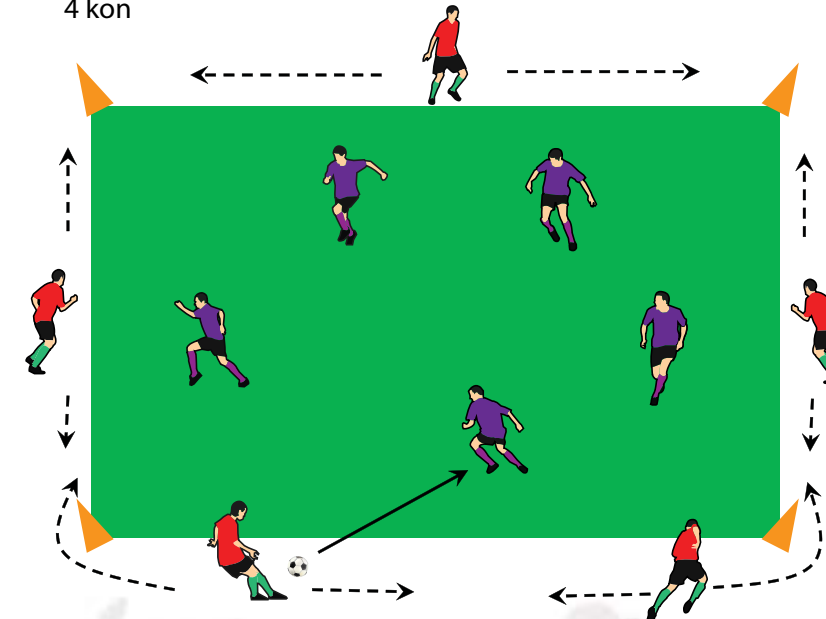
Futsal



Permainan Kecil 4 : Futsal Bola Beracun

Organisasi:

- Grid 15 m x 10 m
- 10 pemain (5 vs 5)
- 2 bola
- 4 kon



Peraturan :

- 5 pemain A berada dalam grid dan 5 pemain B berada di luar garisan grid
- Pemain B akan menendang ke arah badan pemain A.
- Mana-mana pemain A yang terkena bola maka pemain itu dikeluarkan
- Bila kesemua pemain A dikeluarkan maka pemain B akan berada dalam grid.

NOTA :

Untuk pelajar sekolah menengah, permainan dimainkan dengan :

- Menambah bilangan bola.
- Kecilkan grid 5m x 5m, bola menerusi tandukan bagi mematikan pihak lawan.

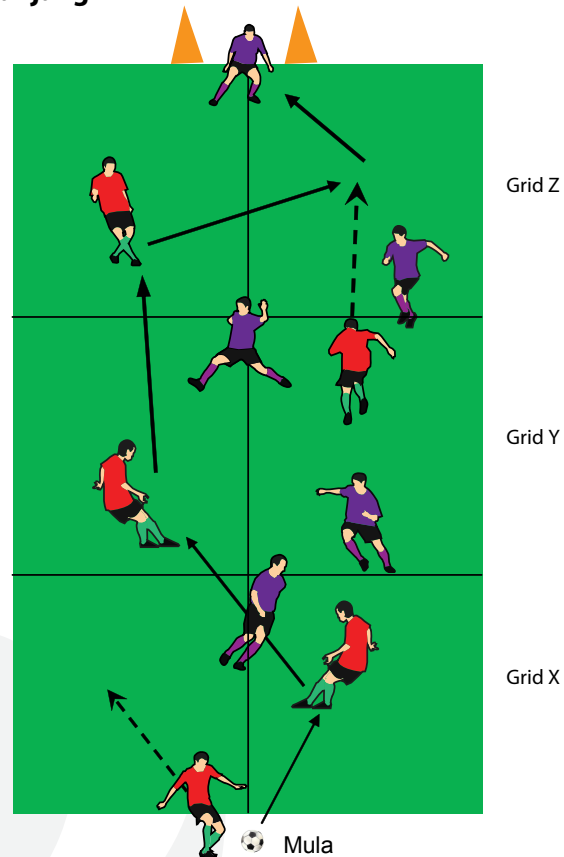


Futsal

Permainan Kecil 5 : Futsal Galah Panjang

Organisasi:

- Grid 15 m x 10 m
- 10 pemain (5 vs 5)
- 1 bola
- 2 kon



Peraturan :

- Pemain A sentiasa di atas garisan grid dan pemain B berada di dalam grid.
- Pemain B menghantar bola kepada pemain sendiri dalam grid X.
- Bila bola berada di grid Y, pemain B cuba memasuki grid Y. Jika pemain A menyentuh badan pemain B maka pemain B tersebut dikeluarkan daripada permainan.
- Pemain B boleh memasuki grid Z seperti peraturan 'c'.
- Hanya pemain B di grid Z sahaja yang boleh menjaringkan gol.
- Jika pemain A dapat merampas dan mengawal bola dari kaki pemain B maka pemain A akan memulakan permainan.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi.

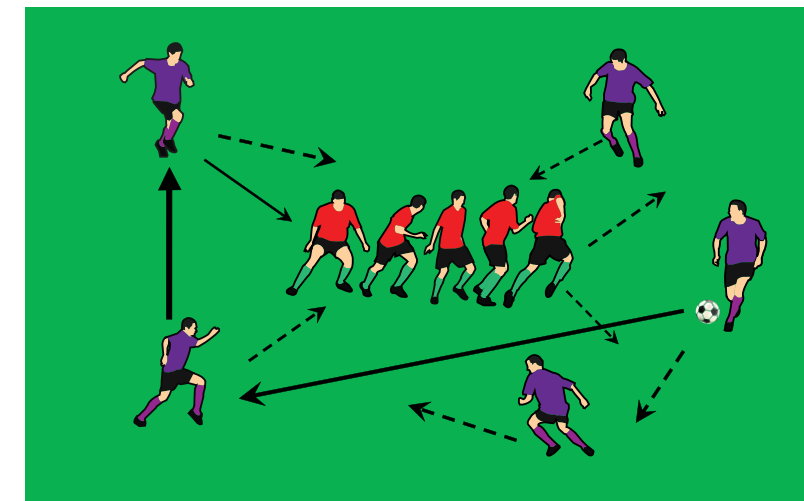
Futsal



Permainan Kecil 6 : Futsal Anak Ayam

Organisasi:

- Grid 15 m x 10 m
- 10 pemain (5 vs 5)
- 1 bola



Peraturan :

- Pemain A memegang pinggang antara satu sama lain dalam satu barisan sebagai anak ayam dan pemain di hadapan sebagai ibu ayam.
- Pemain B menghantar dan menerima bola menggunakan tangan.
- Pemain B cuba mematikan pemain A yang belakang sekali menerusi tendangan atau menanduk. Jika pemain itu terkena bola maka dikeluarkan daripada permainan.
- Setelah semua pemain A telah dimatikan maka pemain B menjadi anak ayam

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi.

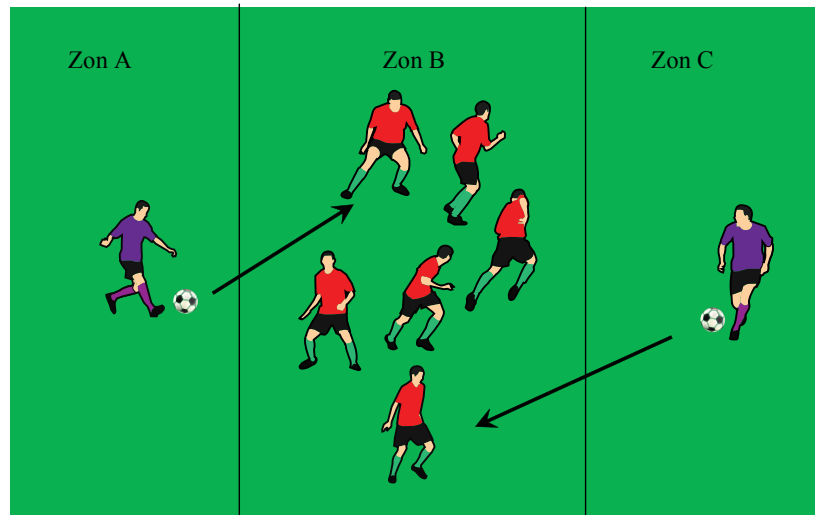


Futsal

Permainan Kecil 7 : Futsal Robin Hood

Organisasi:

- Grid 20 m x 40 m
- 8 pemain (1+6+1)
- 2 bola



Peraturan :

- Pemain Zon A dan Zon C cuba menendang bola ke arah pemain dalam Zon B.
- Jika pemain Zon B terkena bola tendangan pemain Zon C maka pemain tersebut ke Zon C.
- Permainan ini diteruskan sehinggalah pemain Zon B dapat dikeluarkan.
- Pemenang akan ditentukan berdasarkan bilangan teramai antara Zon A atau Zon C dan diisytiharkan sebagai Robin Hood.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi.

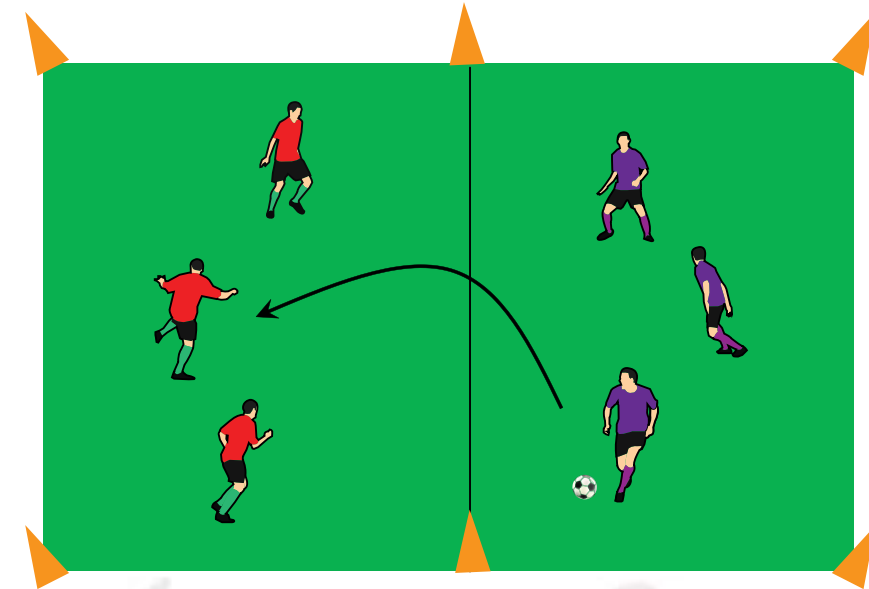
Futsal



Permainan Kecil 8 : Futsal Sepak Takraw

Organisasi:

- Grid 10 m x 20 m
- 6 pemain (3 vs 3)
- 1 bola
- 6 Kon



Peraturan :

- Pemain A memulakan dengan menggunakan sepakan lambung melepasi halangan ke kawasan pemain B.
- Pemain B menerima dan mengawal bola sebanyak 3 sentuhan dan menghantar bola tersebut ke kawasan pemain A. Jika pemain A gagal mengawal hantaran tersebut maka pasukan B mendapat 1 mata.
- Kiraan mata ke 11 bagi penentuan juara.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi. Tetapi ketinggian halangan berbeza.

Sekolah Rendah : Aras halangan 2 kaki
 Sekolah Menengah : Aras halangan 3 kaki

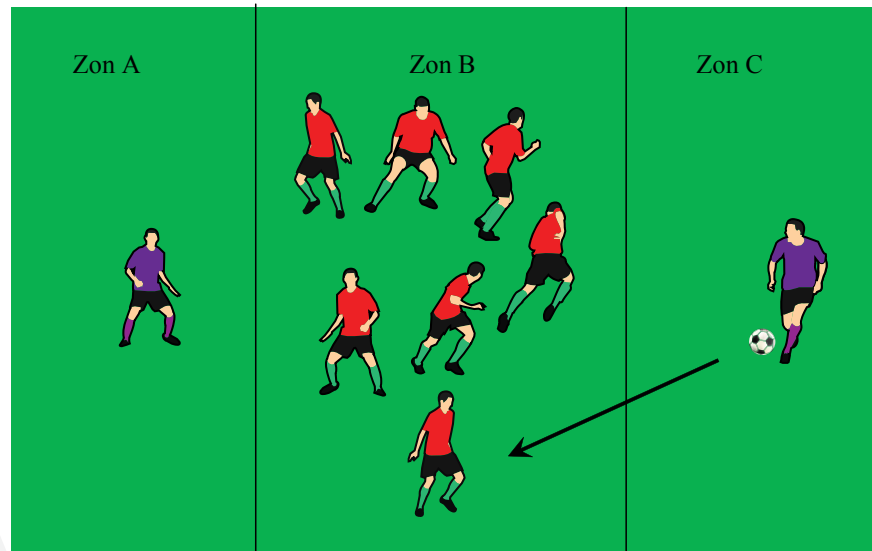


Futsal

Permainan Kecil 9: Futsal A-Lo-Lo

Organisasi:

- Grid 20 m x 40 m
- 9 pemain (1+7+1)
- 1 bola



Peraturan :

- Pemain Zon A dan Zon C cuba menendang bola ke arah pemain dalam Zon B.
- Jika pemain Zon B terkena bola tendangan pemain Zon C maka pemain tersebut dikeluarkan daripada permainan.
- Permainan ini diteruskan sehinggalah pemain Zon B tinggal seorang pemain dan pemain tersebut diisytiharkan sebagai A-Lo-Lo

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi.

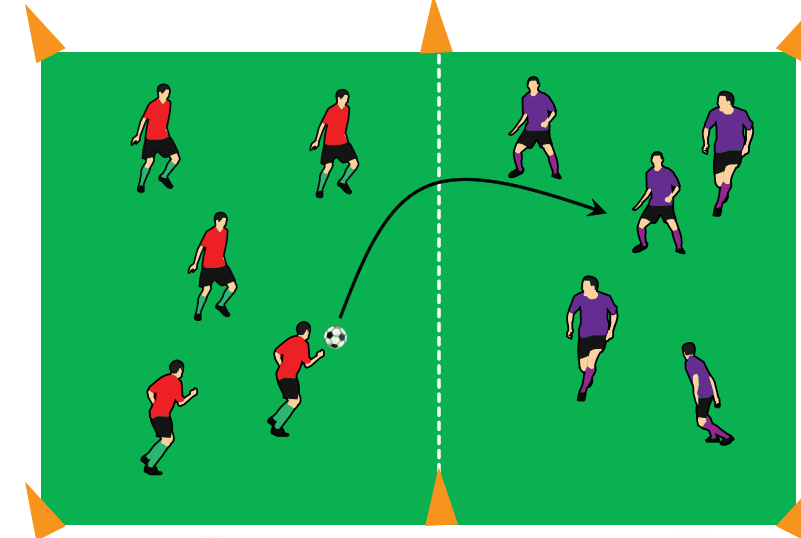
Futsal



Permainan Kecil 10: Futsal Bola Tampar

Organisasi:

- Grid 10 m x 20 m
- 10 pemain (5 x 5)
- 1 bola tampar
- 6 Kon
- 1 halangan 2m (sekolah rendah) / 3m (sekolah menengah)



Peraturan :

- Pemain A memulakan dengan menggunakan sepakan lambung melepasi halangan ke kawasan pemain B.
- Pemain B menerima dan mengawal bola sebanyak 3 sentuhan dan menghantar bola tersebut ke kawasan pemain A.
- Terimaan, kawalan dan hantaran bola hanya menggunakan kepala dan kaki sahaja.
- Jika pemain A gagal mengawal hantaran tersebut maka pasukan B mendapat 1 mata.
- Kiraan mata ke 21 (format kiraan mata bola tampar) bagi penentuan juara.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah tanpa mengubah format dan variasi. Tetapi ketinggian halangan berbeza.

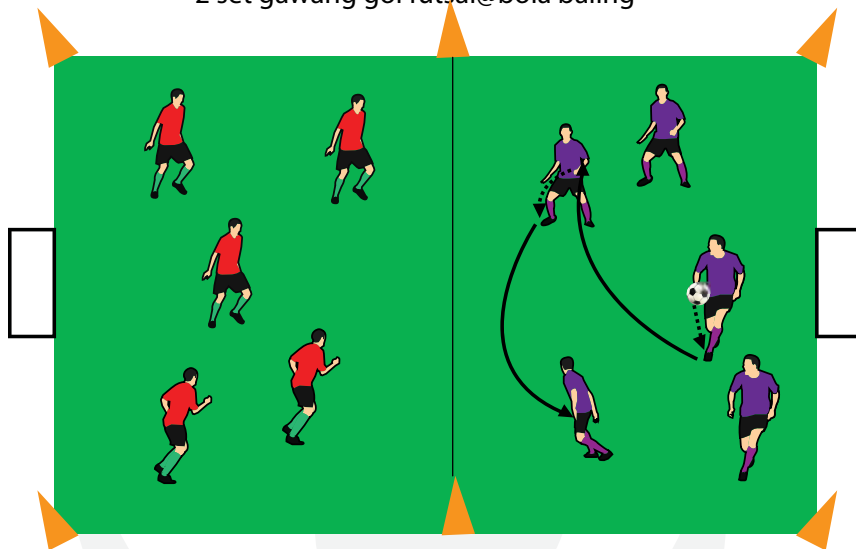


Futsal

Permainan Kecil 11: Futsal Ragbi

Organisasi:

- Grid
 - : Sekolah Rendah : 15meter x 30meter
 - : Sekolah Menengah : 20meter x 40meter
- 12 pemain (6 x 6)
- 1 bola futsal
- 6 Kon
- 2 set gawang gol futsal@bola baling



Peraturan :

- Permainan mirip menyerupai permainan ragbi.
- Hantaran kepada rakan perlu dilakukan dengan menggunakan kaki dan/atau kepala sahaja.
- Terimaan dan kawalan bola boleh menggunakan kaki dan/atau tangan.
- Jaringan gol hanya boleh dilakukan dengan menggunakan kaki dan kepala sahaja.
- Tempoh masa permainan dicadangkan adalah:
 - Sekolah rendah: 5 minit - 1 minit - 5 minit - 1 minit - 5 minit.
 - Sekolah menengah: 8 minit - 1 minit - 8 minit - 1 minit - 8 minit.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah dengan mengubah saiz grid dan tempoh masa permainan.

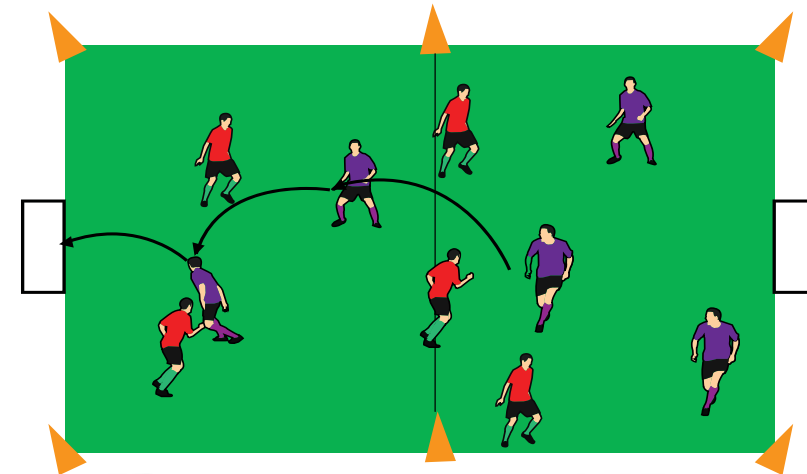
Futsal



Permainan Kecil 12: Futsal Bola Baling

Organisasi:

- Grid
 - : Sekolah Rendah : 10 meter x 20 meter
 - : Sekolah Menengah : 15 meter x 30 meter
- 10 pemain (5 x 5)
- 1 bola futsal
- 6 Kon
- 2 set gawang gol futsal@bola baling



Peraturan :

- Permainan mirip menyerupai permainan bola baling.
- Hantaran kepada rakan perlu dilakukan dengan menggunakan kaki dan/atau kepala sahaja.
- Terimaan dan kawalan bola boleh menggunakan kaki dan/atau tangan.
- Jaringan gol hanya boleh dilakukan dengan menggunakan kaki dan kepala sahaja.
- Tempoh masa permainan dicadangkan adalah:
 - Sekolah rendah: 5 minit - 1 minit - 5 minit - 1 minit - 5 minit.
 - Sekolah menengah: 8 minit - 1 minit - 8 minit - 1 minit - 8 minit.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah dengan mengubah saiz grid dan tempoh masa permainan.

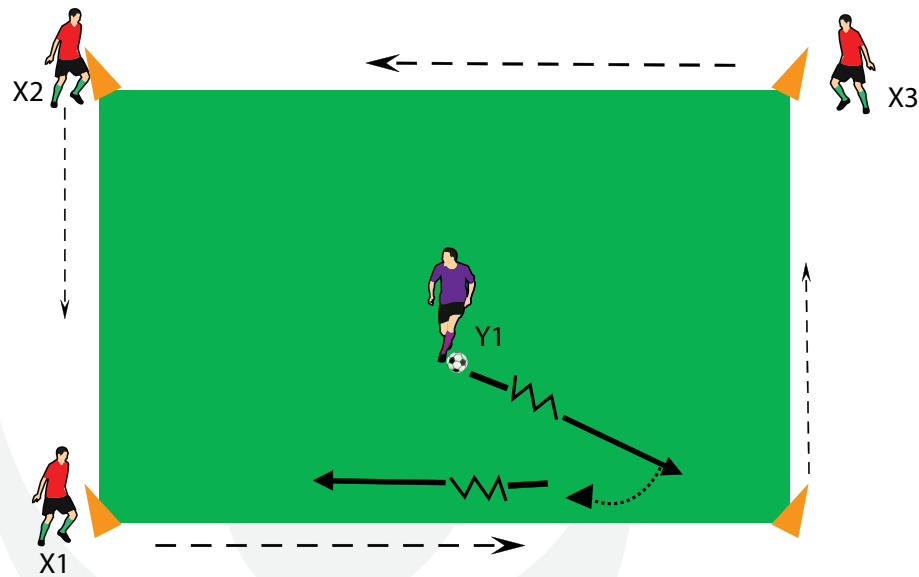


Futsal

Permainan Kecil 13: Futsal Pa-Pat Leh

Organisasi:

- Grid 10 m x 10 m
- 4 pemain (3+1)
- 1 bola futsal
- 4 Kon



Peraturan :

- Y1 berlari dengan bola menuju kon yang tiada pemain dan X1 berlari ke kon tersebut supaya Y1 tidak dapat menguasai kon itu.
- Y1 berpusing ke kon yang ditinggalkan oleh X1.
- X2 berlari ke kon X1 agar Y1 tidak dapat menguasai kon yang ditinggalkan oleh X1.
- Y1 lakukan berterusan sehingga menguasai kon yang tiada pemain.

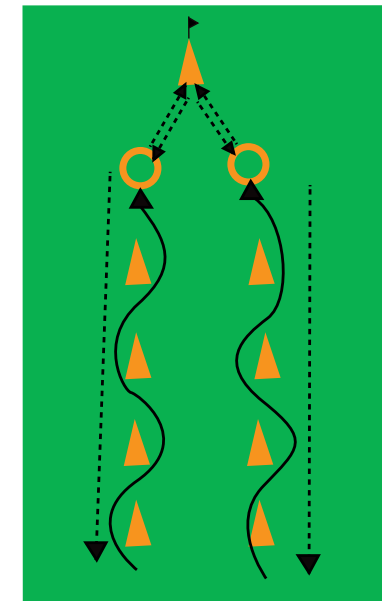
Futsal



Permainan Kecil 14: Futsal Benderaku

Organisasi:

- Grid 5 m x 1 m
- 20 pemain (10 vs 10)
- 1 bola futsal
- 11 Kon
- 2 gelung rotan
- 1 bendera



Peraturan :

- Pemain menggelecek bola melalui antara kon.
- Pada kon terakhir pemain mematkan bola dalam gelung rotan dan berlari menyentuh kon bendera.
- Pemain berpatah balik dan mengambil bola pada gelong rotan dan berlari membawa bola dan diberi kepada pemain kedua.
- Ulang aktiviti 'c' sehingga pemain terakhir.
- Pasukan yang tiba awal di garisan penamat dikira pemenang dan layak mendapat benderaku.

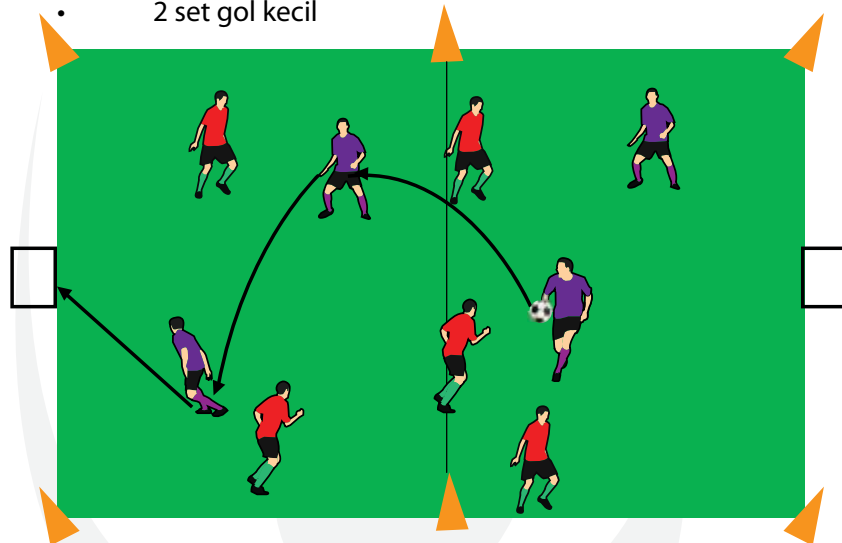


Futsal

Permainan Kecil 15: Futsal Bola Keranjang

Organisasi:

- Grid
: Sekolah Rendah : 5 meter x 10 meter
: Sekolah Menengah : 8 meter x 15 meter
- 10 pemain (5 x 5)
- 1 bola futsal
- 6 kon
- 2 set gol kecil



Peraturan :

- Permainan mirip peraturan dan permainan bola keranjang.
- Hantaran kepada rakan perlu dilakukan dengan menggunakan kaki dan/atau kepala sahaja.
- Terimaan bola boleh menggunakan tangan.
- Jaringan gol hanya boleh dilakukan dengan menggunakan kaki dan/atau kepala sahaja.
- Tempoh masa permainan dicadangkan adalah:
 - Sekolah rendah: 5 minit - 1 minit - 5 minit - 1 minit - 5 minit.
 - Sekolah menengah: 8 minit - 1 minit - 8 minit - 1 minit - 8 minit.

NOTA :

Permainan boleh dimainkan oleh pelajar sekolah rendah dan menengah dengan mengubah saiz grid dan tempoh masa permainan mengikut kesesuaian.

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Husin bin Deraman
Haji Alias bin Zakaria
Hishamudin bin Sansudin
Johari bin Beekry
Jamsari Husain bin Husain

PENGETUA/GURU BESAR/ GURU DAN MURID

Unit Sukan , JPN Terengganu
SMK Sultan Badlishah, Kulim Kedah
SMK Pengkalan Chepa2, Kota Bharu Kelantan
SK Kedai Buluh 2, Kota Bharu Kelantan
SMK Pokok Sena, Pulau Pinang

BAHAGIAN SUKAN

V. Muraleedharan
Hj. Nik Ahmad bin Hj. Yaakub
Muhammad Nasir bin Darman

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

Haji Ahmad Zaki bin Salleh
Rosikin bin Saidun

PENGHARGAAN



Beliaqatan Sukan
Kementerian Pelajaran Malaysia
Arao 1 & 7, Blok P13, Kompleks F
Pusat Pendidikan Kerajaan Persekutuan
62004 PUTRAJAYA



003 8884 1000



013 8884 1031



sekolahs1M15@kementerian

www

www.kempejabatsekolah

Beliaqatan Pendidikan Guru
Kementerian Pelajaran Malaysia
Arao 7-8, Blok P13, Kompleks F
Pusat Pendidikan Kerajaan Persekutuan
62004 PUTRAJAYA



003 8884 1000



003 8884 1031



http://apps.kempejabatsekolah.gov.my/500

www

http://apps.kempejabatsekolah.gov.my/500