

1Murid 1Sukan



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

# SUKAN RAGBI



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

<b>BAB 1</b>	<b>DASAR 1 MURID 1 SUKAN</b>	
1.1	Pengenalan	9
1.2	Rasional	9
1.3	Matlamat	10
1.4	Konsep	10
<b>BAB 2</b>	<b>PENGURUSAN KELAB SUKAN</b>	
2.1	Pengenalan	12
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	13
2.3	Organisasi Kelab Sukan	15
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	16
<b>BAB 3</b>	<b>LATAR BELAKANG SUKAN RAGBI</b>	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	19
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	22
3.3	Ukuran	31
3.4	Peralatan Dan Pakaian	35
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	38
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIaan DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	45
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	46
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	51
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	51
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	52
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	54
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Keserasian Bola	56
5.2	Menghantar dan Menerima Bola	59
5.3	Lari Membawa Bola	66
5.4	Menendang dan Menyambut bola	72
5.5	Berlari dan Menyentuh	76
5.6	Menjatuhkan Lawan	78
5.7	Jenis-jenis Tendangan	80
5.8	Maul	84
5.9	Ruck	85





## 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 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. Penggembengan 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**  
Pengarh 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**  
Pengarh 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 mengoptimalkan 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 1 MURID 1 SUKAN (1M 1S)



# Ragbi

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

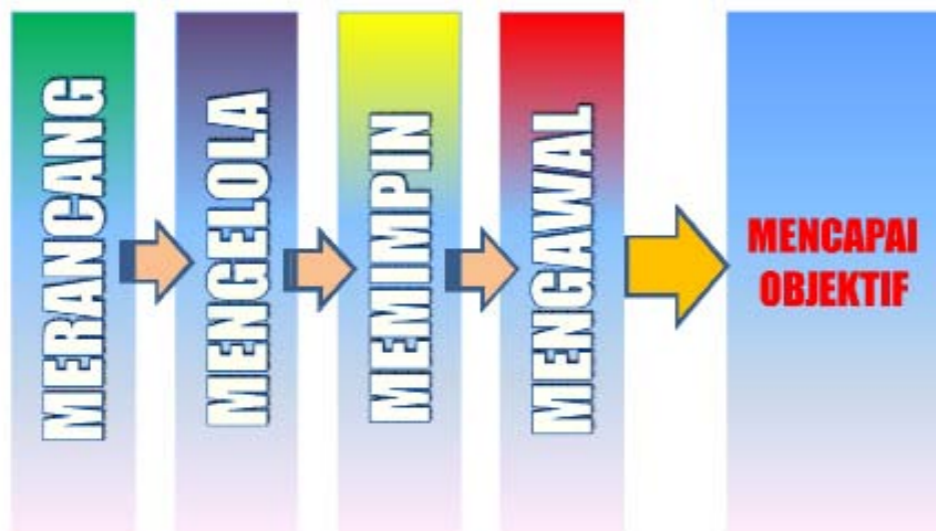
## PENGURUSAN KELAB SUKAN



## 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.



# Ragbi

### 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

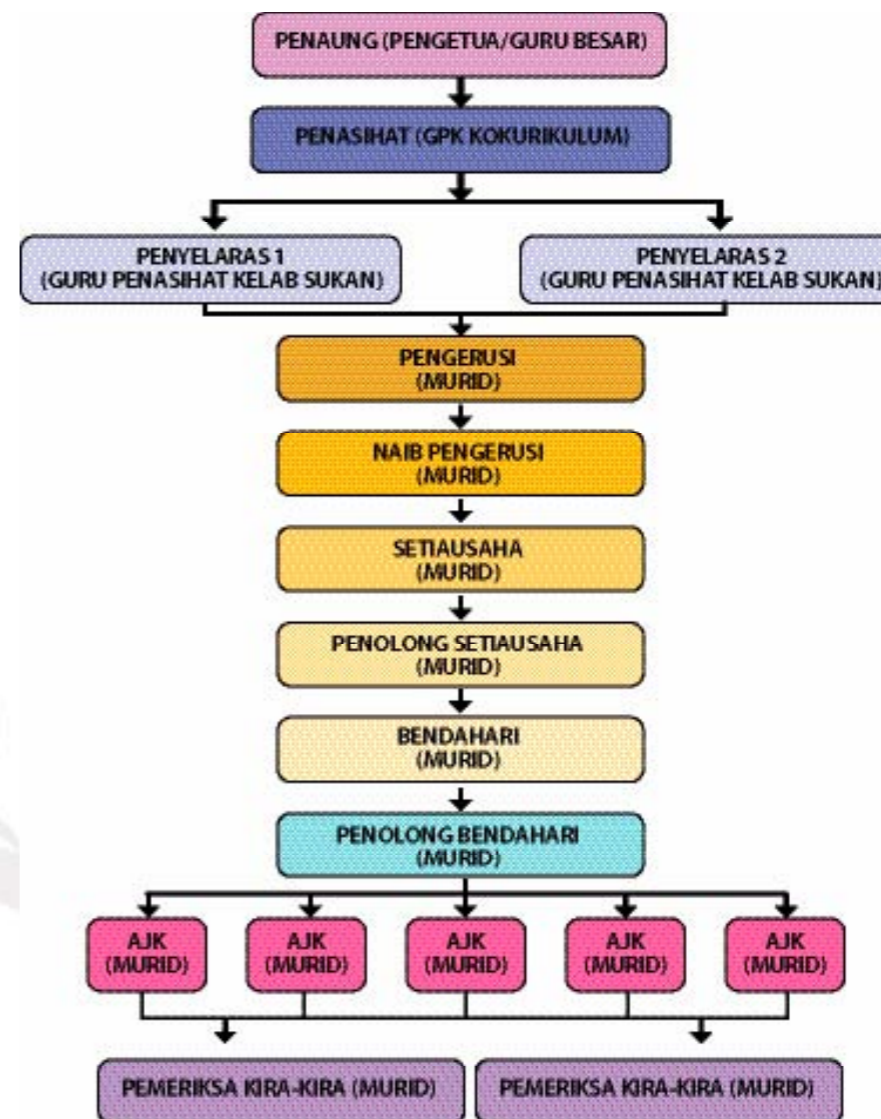
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal 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.

# Ragbi



## 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

- mempengerusikan 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;
- mempengerusikan 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;
- mempengerusikan 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 RAGBI

### BAB 3 LATARBELAKANG SUKAN RAGBI

#### 3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN



Rajah 3.1: Sejarah Permainan Ragbi

##### 3.1.1 Sejarah Ragbi Antarabangsa

Sejarah permainan ragbi ini bermula pada tahun 1823 di sebuah pekan kecil di sekolah yang bernama Rugby School di England. Permainan ini tercipta daripada perbuatan William Webb Ellis. Semasa perlawanan bola tanpa diduga beliau telah mengambil bola dengan tangannya dan membawanya berlari menuju ke gol. Perhatikan perbuatan Ellis, rakannya terus mengejar dari belakang, akhirnya terjadilah pergomolan dalam kalangan mereka dalam usaha untuk merebut bola. Perbuatan Ellis itu diikuti pula oleh kawannya yang lain. Maka dari situlah bermulanya satu permainan baru.

Bagaimanapun, ketika itu tiada siapapun yang mahu menerima perbuatan Ellis dan rakan-rakannya untuk dikembangkan sebagai sukan. Hanya kira-kira setengah abad kemudian, selepas Ellis meninggal dunia barulah perbuatan itu diingat kembali. Seorang rakannya Mattheur Blaxom telah menceritakan kembali perbuatan Ellis di dalam artikelnya dalam majalah The Meteor tahun 1888.

Permainan ini dikenali sebagai permainan ragbi sempena nama pekan kecil di mana sekolah tempat William Web Ellis bersekolah. Kemudian Universiti Cambrigde telah mengubah suai permainan ini, mempopularkan dan membuat peraturan rasminya sendiri. Ragbi mula popular pada tahun 1871 di sekolah-sekolah di England. Kemudian Kelab Ragbi pula ditubuhkan dan mengumumkan peraturan rasmi permainan ragbi di London sepuluh tahun kemudian.

Perlawanan peringkat antarabangsa pertama telah dladakan tahun 1871, iaitu di antara England dan Scotland. Perlawanan ini dimainkan oleh 20 orang sepasukan dalam dua tempoh selama



# Ragbi

100 minit. Pada tahun 1870, penggunaan wisel oleh pengadil telah diperkenalkan. Lima tahun kemudian, dua orang penjaga garisan digunakan bagi membantu pengadil mengadili permainan. Bilangan pemain juga telah ditetapkan kepada 15 orang. Badan yang bertanggungjawab ke atas permainan ragbi ialah Kesatuan Ragbi (Rugby Football Union) yang ditubuhkan pada tahun 1871.

## 3.1.2 Sejarah Ragbi di Negara

Menurut Ng Peng Kong dalam buku beliau "Rugby — A Malaysian Chapter" menyatakan bahawa sukan ragbi telah dimainkan di Tanah Melayu selepas Perang Dunia Pertama sekitar tahun 1892 atau mungkin lebih awal lagi. Sukan ini diperkenalkan oleh pentadbir-pentadbir "British" yang memerintah tanah jajahannya. Mengikut sejarah, sukan ini pada awalnya bermula di Negeri Sembilan. Beberapa orang pemain termasuk pegawai-pegawai Eropah telah menjalani latihan di Padang Stesen, Seremban. Kemudiannya, tertubuhlah Kelab Ragbi pertama di negara ini. Seramai 50 orang ahli telah mendaftarkan diri. Dari Negeri Sembilan, ragbi berkembang ke Selangor, Perak, Pulau Pinang dan Singapura. Kelab ragbi pula turut ditubuhkan seperti The Edwardians di Taiping, The Birch Rompers dari Perak, The Penang Asians dan Kelab Diraja Selangor.

Sehinggalah pada tahun 1920an, Persatuan Ragbi Malaysia ditubuhkan bagi mengelola kejohanan tempatan dan Piala HMS Malaya dan kejohanan antara Zon - "North vs South" yang bermula pada tahun 1928. Pada tahun 1934, perlawanan ragbi antara negeri yang pertama telah diadakan, iaitu bagi merebut Piala All Blues. Perak muncul sebagai juara. Seterusnya pertandingan ini telah diadakan setiap tahun hinggalah tahun 1963. Apabila Kesatuan Ragbi (KRM) ditubuhkan, pertandingan antara negeri ini telah ditukar dengan Pertandingan Bawah 23 Tahun.

Pada peringkat awal, kebanyakan pemain ragbi terdiri daripada rakyat British yang bertugas di Tanah Melayu sebagai pentadbir kerajaan, peladang, pegawai keselamatan dan sebagainya manakala bagi pemain tempatan, penglibatan mereka amatlah kecil. Ironinya kebanyakan penggiat sukan ragbi tempatan pada ketika itu menganggap corak permainan ragbi yang agak kasar, ganas dan berbahaya tidak sesuai dengan budaya hidup mereka.

Kemasukan askar-askar Fiji selepas Perang Dunia Kedua menjadikan sukan ragbi lebih semarak di tanah air terutamanya apabila pemain-pemain Fiji mempersembahkan seni dan skil permainan yang tinggi dan menarik serta tampak lebih mantap berbanding rakyat British sendiri. Dari semasa ke semasa, permainan ini akhirnya mendapat sambutan yang amat baik dan luar biasa sehinggalah pada suatu ketika sukan ragbi dianggap sebagai sukan nombor satu di negara ini.

## 3.1.3 Ragbi Sekolah Menengah (SM) Di Malaysia

Selepas merdeka, tradisi sukan ragbi diteruskan oleh kebanyakan rakyat British yang terus menetap di sini dan sekolah-sekolah premier menjadikan sukan ragbi sebagai sukan nombor satu mereka terutamanya Kolej Melayu Kuala Kangsar di Perak, King Edward di Perak, Maktab Sultan Abu Bakar di Johor Bahru, Maktab Sultan Ismail di Kota Bharu, Kolej Sultan Abdul Hamid

20

# Ragbi



di Alor Setar dan banyak lagi. Sekitar tahun 60-an, ramailah warga tempatan yang melibatkan diri secara aktif dalam sukan ragbi dan bertambah banyak kejohanan yang dijalankan bagi memeriahkan lagi sukan ragbi.

Kejohanan MSSM pertama bagi peringkat umur bawah 15 tahun 10 sepasukan telah diadakan di Padang Kelab Diraja Selangor atau sekarang dikenali sebagai Dataran Merdeka pada tahun 1981. Kejohanan pertama ini telah dijuarai oleh Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh yang menewaskan Kolej Melayu Kuala Kangsar, Perak dengan skor 6 – 0. Kejohanan ini sebenarnya telah diilhamkan oleh seorang guru dari Sekolah Alam Shah, Cheras. Beliau merupakan seorang penggiat sukan ragbi tanah air iaitu En. Chua Hong Tam yang berasal dari Tanjung Keling, Melaka.

Kini, walaupun sukan ragbi tidak lagi menjadi sukan nombor satu dalam negara, ianya tetap aktif berjalan terutamanya di peringkat sekolah, universiti, kelab dan negeri. Manakala, Malaysia tidak pernah ketinggalan menyertai kejohanan peringkat antarabangsa meskipun tahap pencapaiannya tidak begitu memberangsangkan.

## 3.1.4 Ragbi Sekolah Rendah (SR) Di Malaysia

Ragbi sekolah rendah telah diperkenalkan oleh sekumpulan guru penggiat ragbi tanah air pada tahun 1992. Pada ketika itu SK King George V dan SK FELDA Kepos kedua-duanya dari Negeri Sembilan telah diberi kepercayaan menyediakan pasukan untuk beraksi dalam perlawanan pertunjukan di Padang Mindef, Kuala Lumpur. Pada tahun berikutnya, perlawanan pertunjukan antara MSS Kelantan dengan MSS Perlis telah diadakan dalam Kejohanan KRM/ MSSM/ MILO Bawah 15 Tahun di Padang SM Sains Selangor dan Maktab Perguruan Teknik Cheras, Kuala Lumpur dan perlawanan itu telah dimenangi oleh MSS Kelantan.

Pada awalnya permainan ini dinamakan Ragbi Sentuh yang telah diadaptasi dari permainan *Touch Rugby* menggunakan Peraturan *World Touch*. Kemudian permainan ini telah berkembang dan dinamakan Ragbi Rimau dan kini permainan ini dikenali sebagai Ragbi Mini. Perbezaan Ragbi Sentuh dengan Ragbi Rimau adalah *Roll Ball* digantikan dengan *scrum*. Sementara perbezaan Ragbi Rimau dengan Ragbi Mini ialah *Contested* dan *uncontested* dalam *scrum*. Dalam usaha untuk meningkatkan dan memartabatkan permainan ini ada cadangan supaya sentuhan digantikan dengan *tackle* dan dimasukkan juga kemahiran *ruck* dan *maul*.

21



# Ragbi

# Ragbi



## 3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

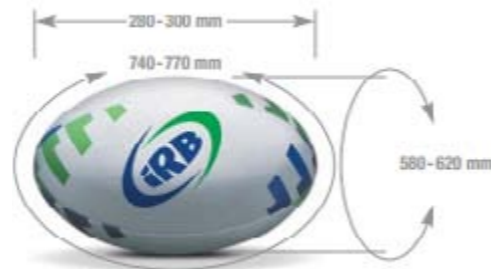
### 3.2.1 SEBELUM PERLAWANAN

#### PERATURAN 1: Padang Permainan

Adalah kawasan yang dikelilingi oleh garisan sentuh dan garisan gol (Rujuk 3.4 – SM dan Rajah 3.9 – SR)

#### PERATURAN 2: Bola

Bola yang digunakan dari jenis kulit atau sintetik bersaiz 5 – SM dan bersaiz 3 – SR.



Rajah 3.2: Bola Ragbi

- SM dan dewasa – size 5
- SR – size 3

#### PERATURAN 3: Bilangan Pemain

Sebuah pasukan mengandungi 12 orang pemain, tetapi hanya 7 orang pemain sahaja yang dibenarkan bermain/ berada di dalam padang pada satu masa bagi SR. Permainan tidak boleh dimulakan jika terdapat kurang dari 5 orang pemain.



Rajah 3.3: Posisi dan Nama Posisi Permainan Ragbi

Bagi SM pula bilangan pemain adalah seperti berikut:

- 15 sepasukan dengan 10 pemain simpanan
- 10 sepasukan dengan 5 pemain simpanan
- 7 sepasukan dengan 5 pemain simpanan
- Bagi perlawanan 15 sepasukan perlawanan tidak boleh dimulakan sekiranya terdapat kurang dari 12 orang pemain.

#### PERATURAN 4: Pakaian Pemain

Pasukan mestilah memakai jersi yang tahan lasak dan tidak membahayakan orang lain serta bernombor 1 hingga 12 bagi SR dan 1 hingga 25 bagi SM.

- Peralatan asas yang mesti dipakai ialah:

- Jersi
- Seluar pendek
- Stoking
- Boots

- Tidak dibenarkan memakai benda-benda yang membahayakan seperti rantai, cincin, jam tangan, tali pinggang, seluar yang berzip.

- Berkuku pendek.

#### PERATURAN 5: Masa Permainan

Masa permainan rasmi bagi SR adalah 20 minit setiap separuh masa dengan masa rehat maksimum 5 minit. Tetapi jika bermain secara karnival maka masa permainan ialah 7 minit setiap separuh masa dengan 1 minit masa rehat.

Bagi SM pula berikut adalah ketetapanannya:

- Permainan 15 sepasukan
  - Maksima 40 minit bagi setiap separuh masa bagi perlawanan dewasa dengan 10 minit waktu rehat.
  - Maksima 35 minit bagi setiap separuh masa bagi variasi bawah 19 tahun dengan 10 minit waktu rehat.
- Permainan 10 sepasukan
  - Maksima 10 minit bagi setiap separuh masa dengan 2 minit waktu rehat.
- Permainan 7 sepasukan
  - Maksima 7 minit bagi setiap separuh masa dengan 1 minit waktu rehat.
  - Maksima 10 minit bagi setiap separuh masa bagi perlawanan akhir dengan 2 minit waktu rehat.



# Ragbi

## PERATURAN 6: Pegawai Perlawanan

Setiap perlawanan di bawah kawalan Pegawai Perlawanan terdiri dari seorang Pengadil dan dua orang Penolong Pengadil. Pengadil mestilah bertauliah. Pengadil merupakan individu yang menentukan masa perlawanan tamat. Jika ia meragui masa, beliau boleh merujuk kepada pembantu pengadil. Keputusan pengadil adalah muktamad.

### 3.2.2 SEMASA PERLAWANAN

#### 3.2.2.1 Cara-cara Untuk Bermain

## PERATURAN 7: Cara Bermain

- Perlawanan dimulakan dengan tendangan mula *drop kick*.
- Selepas tendangan mula, mana-mana pemain yang on side boleh mengambil bola dan berlari dengannya; sama ada berlari dengannya; menyepakinya; atau menghantarnya kepada rakan.
- Mana-mana pemain boleh berlari dengan bola; menghantar bola kepada rakan atau menyepak bola tersebut.
- Mana-mana pemain boleh menghalang pemain yang membawa bola sama ada dengan memegangnya ; menolaknya ; atau menjatuhkannya – SM.
- Semua pemain boleh membuat sentuhan dan menahan pemain yang ada bola – SR.
- Mana-mana pemain boleh terlibat dalam *scrum* , *ruck* , *maul* dan *line-out* – SM.
- Semua pemain boleh terlibat dengan *scrum* atau *line out* – SR.
- Semua pemain boleh meletakkan bola atau membuat *try* dalam kawasan in goal.
- Apa sahaja yang dilakukan oleh setiap pemain mestilah mengikut peraturan dan tatacara yang telah ditetapkan dalam undang-undang permainan ragbi.

## PERATURAN 8: Advantage

- *Advantage* adalah situasi di mana pengadil tidak memberhentikan perlawanan apabila berlaku kesalahan dalam permainan. Advantage diberikan kepada pasukan yang tidak melakukan kesalahan meneruskan permainan.
- Tujuan advantage diberikan semasa permainan sedang berjalan adalah untuk memberi kesinambungan kepada permainan itu sendiri tanpa pengadil meniup wisel bagi setiap kesalahan yang dilakukan.
- Terdapat dua jenis advantage iaitu area advantage dan tactical advantage.

# Ragbi



## PERATURAN 9: Kutipan Mata

Setiap *try* dan penalti *try* yang dilakukan akan diberi 5 mata dan *try* 7 mata akan diberi kepada pemain yang meletakkan bola dalam kotak yang disediakan dalam kawasan *in goal* – SR.

Bagi SM berikut merupakan kaedah kutipan mata:

- *TRY*: Diperolehi apabila pemain berjaya menekan bola di kawasan gol lawan – 5 mata.
- *PENALTY TRY*: Try yang mungkin dapat dilakukan oleh sesuatu pasukan tetapi tidak dapat disempurnakan disebabkan permainan kasar (*foul-play*) oleh pasukan bertahan. Pengadil menganugerahkan penalty try di bawah tiang gol – 5 mata.
- *CONVERSION*: Apabila pasukan berjaya melakukan try, pasukan tersebut berpeluang untuk membuat sepakan ke arah gol. Sepakan boleh dibuat secara sepak letak ataupun sepak lantun bagi permainan 15 sepasukan – 2 mata.
- *PENALTY GOAL*: Sepakan penalti ke arah gol yang diambil apabila sesuatu pasukan itu memperolehi penalti daripada kesalahan pihak lawan – 3 mata.
- *DROPPED GOAL*: Sepakan lantun ke arah gol yang dilakukan semasa permainan sedang berlangsung – 3 mata.

## PERATURAN 10: Foul Play

- Pemain tidak dibenarkan menghalang pemain lawan daripada melakukan sentuhan (SR) atau tackle (SR), bermain dengan cara yang berbahaya, *misconduct*, sentuhan (SR) atau tackle (SM) dan pelanggaran yang berbahaya serta pemain digalakkan bermain dengan semangat kesukanan yang tinggi – SR.
- Sebarang tindakan atau gerakan seseorang pemain yang bertentangan dengan undang-undang dan semangat sukan. Termasuk gangguan permainan, bermain kotor dan membahayakan pemain lain, kelakuan tidak senonoh, bertindak balas dan kesalahan yang berulang.

## PERATURAN 11: Off Side/ On Side

- Seseorang pemain dikira *offside* apabila berada di hadapan garisan *offside* semasa scrum, line-out, ruck dan maul atau berada di hadapan pemain sepasukan yang terakhir memainkan bola.
- Onside bermakna pemain berkenaan berada dalam permainan dan boleh meneruskan permainan sama ada melakukan serangan ataupun melakukan gerakan bertahan.



# Ragbi

## PERATURAN 12: *Knock On*/ Hantaran Kehadapan

- *Knock on* terjadi bila pemain hilang posisi bola dan bola jatuh ke hadapan menuju ke arah garisan gol pihak lawan dari kawalan pemain ataupun apabila bola jatuh ke hadapan terkena pemain lain sama ada dari pasukan lawan atau pasukan sendiri.
- Hantaran ke hadapan berlaku apabila pemain melontar atau menghantar bola ke hadapan. Jika bola tidak di hantar ke hadapan tapi kena tanah atau pemain lain dan bola bergerak ke hadapan bola tidak dikira *forwards*.

### 3.2.2.2 Di Dalam Padang Permainan

#### PERATURAN 13: Permulaan Permainan dan tendangan memulakan semula permainan.

- Tendangan mula dilakukan dengan tendangan lantun di tengah padang pada permulaan perlawanan dan permulaan separuh masa kedua.
- Tendangan semula berlaku selepas setiap kali mendapat *try* dan dilakukan oleh pasukan yang tidak memperoleh *try* bagi kategori permainan 15 sepasukan.
- Tendangan dilakukan oleh pasukan yang mendapat *try* bagi kategori permainan 10 dan 7 sepasukan.
- Sepakan 22 m (SM) atau 15m (SR) *drop-out* dibuat di belakang atau di atas garisan 22 meter atau 15 meter oleh pasukan bertahan selepas membuat *touch down*.

#### PERATURAN 14: *Ball on the ground – No tackle* (SM)

- Situasi bola berada di atas tanah dan seorang pemain menjatuhkan badannya untuk mengambil bola tersebut.
- Situasi ini juga berlaku bila seorang pemain yang mempunyai memegang bola berada di atas tanah tetapi tidak *ditackel*.
- Pemain mesti memainkan bola dengan segera.
- Jika pemain tersebut menghalang pemain lain dari mengambil bola tersebut hukuman penalti akan diberikan ke atasnya.

#### PERATURAN 15: Sentuhan (SR) dan *tackle* (SM)

- Sentuhan terjadi apabila pembawa bola disentuh dengan kedua-dua belah tapak tangan, hujung jari dan sentuhan dengan satu tangan tidak dikira sentuhan. Pemain yang disentuh mestilah melepaskan/ membuat hantaran dengan segera (tidak melebihi 3 saat).
- *Tackle* berlaku apabila seorang pembawa bola ditangkap oleh seorang atau lebih pemain pihak bertahan dan ia dijatuhkan ke tanah bersama bola. Sekiranya mana-mana lututnya

# Ragbi



berada di atas tanah atau ia duduk atau di atas seseorang pemain yang berada di atas tanah, ia dianggap sudah *ditackled*

- Pemain yang *ditackled* mestilah
  - Melepaskan bola
  - Hantar bola dengan serta merta.
  - Pemain yang melakukan *tackle* hendaklah melepaskan pemain yang *ditackled* apabila kedua-dua mereka jatuh ke tanah.

#### PERATURAN 16: *Ruck* (SM)



Rajah 3.4: *Rucking*

- Dibentuk apabila bola berada di atas tanah dan seorang atau lebih pemain daripada dua pasukan berdiri dan mempunyai sentuhan badan mengelilingi bola antara mereka.
- Pemain yang terlibat dalam *ruck* tidak dibenarkan:
  - Mengambil bola dari *ruck*
  - Kembalikan bola ke dalam *ruck*.



# Ragbi



Rajah 3.5: Maul

## PERATURAN 17: Maul (SM)

- Berlaku apabila seorang pembawa bola dipegang oleh seorang atau lebih pemain pasukan lawan dan seorang atau lebih pemain dari pasukan pembawa bola memegang pembawa bola. Semua pemain yang terlibat dalam kedudukan berdiri dan bergerak ke arah garisan gol.



Rajah 3.6: Fair Catch atau Mark

# Ragbi



## PERATURAN 18: Fair Catch atau Mark

- Untuk membuat mark pemain mesti berada atau di belakang garisan 15 m. Pemain mestilah melakukan tangkapan yang bersih dan melaungkan mark secara serentak. Tendangan dibuat oleh pemain yang membuat mark – SR.
- Bagi SM Fair Catch atau Mark adalah seperti berikut:
  - Dibuat di dalam kawasan 22 meter atau di dalam kawasan gol.
  - Pelaku mestilah menangkap kemas bola tersebut sambil melaungkan 'mark'
  - Pasukan berkenaan akan diberikan tendangan percuma di tempat 'mark' dan pelaku 'mark' akan mengambil tendangan.

## 3.2.2.3 MEMULAKAN SEMULA PERLAWANAN



Rajah 3.7: Line Out

## PERATURAN 19: Bola keluar dan lontaran masuk (line-out)

Bola dikira keluar dari kawasan permainan apabila pembawa bola terkena garisan tepi, tanah objek atau orang di atas garisan itu.

Bola juga dikira keluar apabila ditendang keluar dari garisan tepi atau mencecah garisan itu.

Throw-in tidak dibenarkan sehinggalah referi menyatakan line-out sudah dibentuk. Line-out adalah keadaan yang mana kedua-dua pasukan bertanding membentuk garisan lurus di antara garisan 3 hingga 10 meter



Pasukan yang bukan penyebab bola keluar akan melontar bola masuk.



Rajah 3.8: Scrum

## PERATURAN 20: Scrum

- *Scrum* terbentuk apabila 3 pemain daripada setiap pasukan terikat secara *interlock*. Kemudian *scrum-half* akan memasukan bola melalui lorang yang terbentuk – SR.
- Dibentuk untuk kesalahan ringan tertentu seperti hantar ke hadapan dan *knock on* – SM.
  - Dibentuk di tempat berlaku kesalahan.
  - Mengandungi sekurang-kurangnya 5 orang pemain dari satu pasukan.
  - Bola dimasukkan ke dalam scrum oleh juru *scrum* pasukan yang tidak melakukan kesalahan.

## PERATURAN 21: Tendangan penalti dan tendangan percuma

- Pemain bebas untuk melakukan sebarang jenis tendangan seperti grubber kick, up and under dan lain-lain bentuk tendangan. Tendangan berterusan melebihi sekali adalah tidak dibenarkan walaupun oleh pemain yang berbeza. Selepas sekali tendangan pemain mestilah memungut bola tersebut untuk dimainkan – SR.
- Bagi SM:
  - Tendangan Penalti: Diberikan kepada pasukan yang tidak melakukan kesalahan.
  - Semua pemain pasukan yang melakukan kesalahan mesti berada 10 meter dari tempat kesalahan berlaku. Mereka mesti berdiri pegun sehingga tendangan dilakukan.
  - Pasukan yang mendapat tendangan penalti boleh mencuba untuk mendapatkan gol penalti.
  - Tendangan Percuma : Diberikan kepada pasukan yang membuat *mark*.
  - Tidak boleh membuat percubaan gol penalti.



## 3.2.2.4 KAWASAN GOL( IN GOAL AREA)

### PERATURAN 22: *In Goal*

- *In goal* ialah kawasan yang mana pemain dari kedua-dua pasukan meletakkan bola tersebut untuk *try* atau *touch down* – SR.
- Bagi SM
  - Kawasan gol disempadani oleh garisan gol tepi dan garisan bola mati termasuk garisan gol dan tiang gol seperti yang terdapat dalam gambar rajah undang-undang 1.
  - Bola boleh diletakkan di kawasan ini oleh mana-mana pemain dari kedua pasukan.
  - Jika pasukan penyerang meletakkan bola, pasukan penyerang dianggap membuat *try*.
  - Jika pasukan bertahan meletakkan bola di kawasan golnya sendiri, pasukan bertahan dianggap melakukan *touchdown*.

## 3.3 UKURAN PADANG PERMAINAN – SR

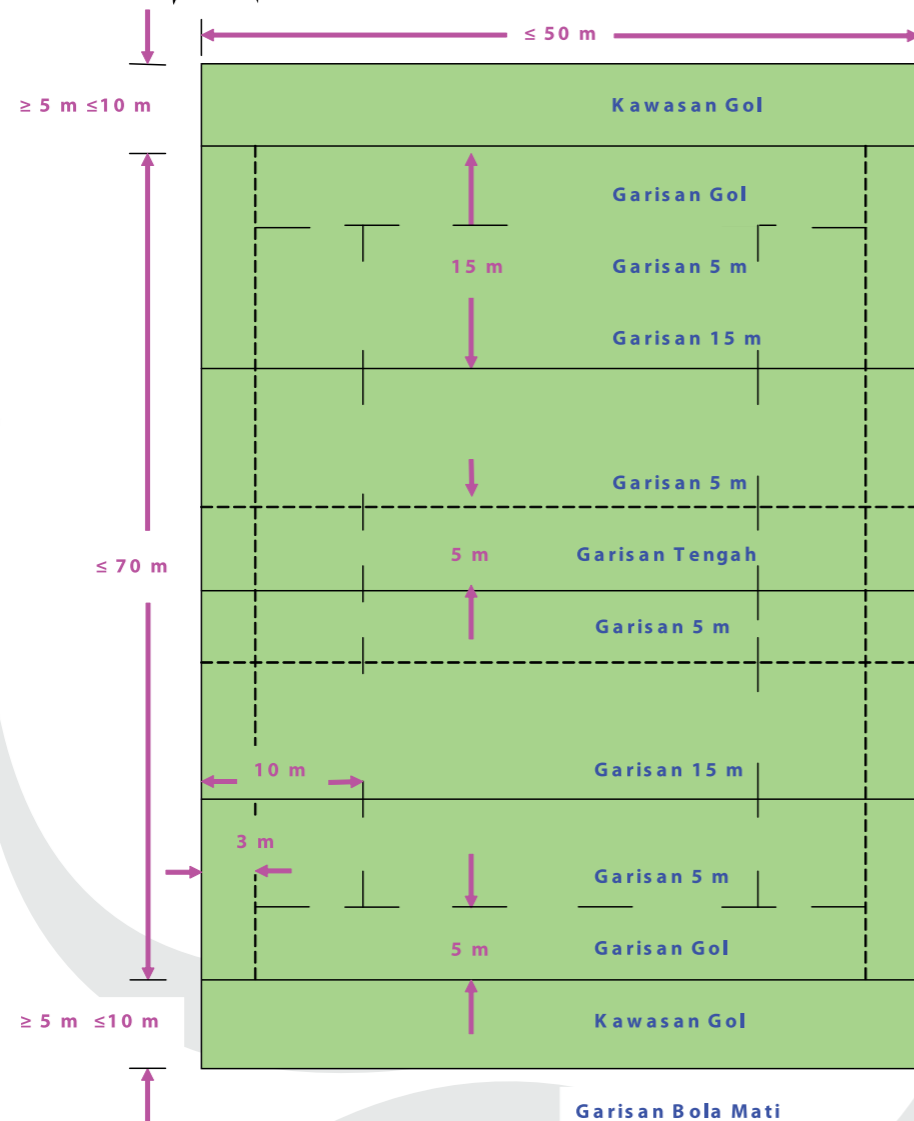
### 3.3.1 Definisi

- Padang permainan ialah keseluruhan kawasan yang ditunjukkan dalam Rajah 3.9.
- Kawasan padang permainan ialah kawasan antara garisan gol dan garisan *touch*. Garisan ini bukanlah sebahagian dari padang permainan. Jika pemain memijak garisan *touch* dia terkeluar dari kawasan permainan.
- Kawasan permainan ialah padang permainan dan dalam kawasan *in goal*. Garisan *touch*, garisan *touch in goal* dan garisan *dead ball* bukan kawasan permainan.
- In Goal* ialah kawasan antara garisan gol dan garisan *dead ball* dan antara garisan *touch in goal*.
- Kawasan 15 ialah kawasan antara garisan gol dan garisan 15 meter, termasuk garisan 15 meter tetapi tidak termasuk garisan gol.
- Pelan termasuk perkataan dan garisan di dalamnya ialah sebahagian dari peraturan.





# Ragbi



Rajah 3.9: Padang Ragbi Sekolah Rendah

### 3.3.2 Permukaan Padang Permainan

- Permukaan padang pada setiap masa mestilah selamat untuk digunakan.
- Jenis Permukaan: Permukaan mestilah berumput, lembut, dan tidak mendatangkan bahaya kepada pemain.
- Bagaimanapun perlawanan yang hendak diadakan di atas permukaan selain dari rumput perlulah mendapat kebenaran bertulis dari penyelarag ragbi MSSM.

# Ragbi



### 3.3.3 Ukuran Padang Permainan

- Saiz padang permainan ialah 70 meter panjang dan 50 meter lebar dengan kawasan *try* minimum 5 meter dan maksimum 10 meter di belakang garisan percubaan. Garisan lain adalah sama dengan garisan padang ragbi sebenar cuma ukurannya dipendekkan sedikit untuk disesuaikan dengan fizikal pelajar sekolah rendah.
- Garisan tersebut adalah:
  - Garisan 15 meter menggantikan garisan 22 meter
  - Garisan 5 meter menggantikan garisan 10 meter
  - Garisan 3 meter menggantikan garisan 5 meter *lineout*
  - Garisan 10 meter menggantikan garisan 15 meter *lineout*
  - Garisan 5 meter dari garisan goal kekal 5 meter
- Ukuran panjang dan lebar kawasan permainan mestilah paling hampir dengan ukuran yang ditetapkan. Kawasan permainan mestilah berbentuk segi empat tepat.

### 3.3.4 Garisan Padang Permainan

- Garisan Padu (*solid line*)
  - Garisan *dead ball* dan garisan *touch in goal*, keduanya diluar kawasan *in goal*.
  - Garisan gol, dalam kawasan *in goal* tetapi di luar padang permainan.
  - Garisan 15 meter, selari dengan garisan gol.
  - Garisan tengah padang (*half way*), selari dengan garisan gol.
  - Garisan *touch* iaitu di luar padang permainan.
- Garisan Putus-putus (*broken line*).
  - Garisan 5 meter yang menghubungkan garisan *touch* dan jarak 5 meter dari garisan tengah dan selari dengan jarak tersebut.
  - Garisan 3 meter yang jarak 3 meter dari garisan *touch* dan untuk kegunaan *lineout*.
- Garisan Dash (*dash line*)
  - 5 garisan *dash* ukuran 1 meter, 5 meter dari garisan gol merentasi garisan 3 meter, 7 meter dan di hadapan gol.
  - 5 garisan *dash* selari dengan garisan *touch* dan merentasi garisan garisan 15m, garisan 5 meter, dan garisan tengah.



# Ragbi

- (iii) 2 garisan *dash* ukuran 5 meter, di kedudukan 10m dari garisan touch bermula 5 meter dari garisan gol dan tamat 5 meter di garisan gol yang satu lagi.

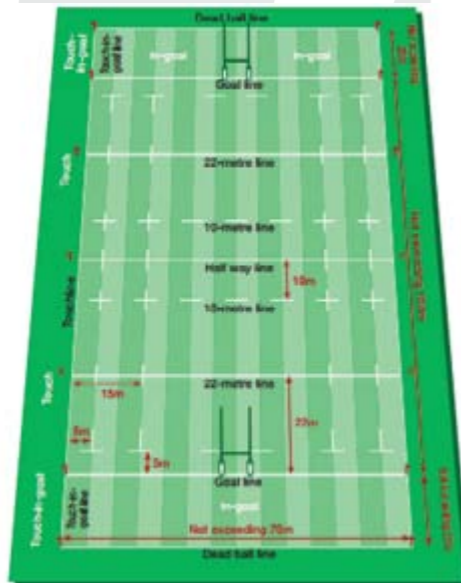
### 3.3.5 Tiang Bendera

- (a) Terdapat 14 batang tiang bendera dengan bendera sama warna (warna terang) dengan setiap tiang ketinggian minimum 1m dari aras tanah.
- (b) Bendera mestilah diletakkan di atas garisan pada 4 penjuru kawasan *in goal*.
- (c) Kelapan-lapan bendera ini ialah di luar kawasan *in goal* dan tidak termasuk dalam kawasan permainan.
- (d) Tiang bendera lain mestilah diletakkan selari dengan garis 22m dan garis tengah (*halfway*) di bahagian luar dalam jarak 1.5 meter dari tepi garisan.

### 3.3.6 Tiang Gol

- Tiang gol tidak diperlukan dalam kumpulan umur ini – SR.
- Tiang gol berukuran 5.6 m lebar dalam tiang dan 3 m tinggi atas palang. Tinggi maksimum 3.4 meter dari atas tanah – SM.

### 3.4 UKURAN PADANG PERMAINAN – SM



Rajah 3.10: Padang Ragbi Sekolah Menengah

# Ragbi



Rajah 3.11: Bendera Padang

### 3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

#### 3.4.1 Bola

- (a) Bola mestilah berbentuk bujur dan terdiri dari 4 panel yang dibuat dari kulit atau bahan sintetik yang sesuai.
- (b) Bola ragbi saiz 3 akan digunakan untuk permainan ini yang beratnya lebih kurang 350 – 370 gram.
- (c) Tekanan angin bola mestilah di antara (65.71 – 68.75) kilopascals, atau 0.67 – 0.70 kilograms per square centimeter atau 9.5 – 10.0 pounds per square inch.





# Ragbi

## 3.4.2 Pakaian

### (a) Jersi

- Pasukan mestilah memakai jersi yang sama warna dan mempunyai nombor yang jelas tertera di belakang jersi.
- Pemain boleh memakai jersi jenis *ugly* dengan syarat pasukan lawan memakai jersi yang berwarna sama.
- Jersi jenis *sleeveless* dibenarkan pakai tetapi bukan jenis singlet.
- Seluar panjang jenis *casual pants* dan *track bottom* adalah dilarang.
- Pemain boleh memakai *tigh*.



### (b) Pakaian Tambahan

- Pemain digalakkan memakai alat bantuan (*supports/ guards*) yang kenyal dan lembut terdiri dari bahan yang bersih dan boleh dibasuh.
- Pemain digalakkan memakai Mitts (*fingerless glove*) yang ada spesifikasi IRB.
- Pemain digalakkan memakai *body amour* yang ada spesifikasi IRB.



# Ragbi



- Pemain digalakkan memakai *mouth guard*.



- Pemain digalakkan memakai *bandage* atau *dressing* untuk menutup kecederaan dengan syarat bahan itu mesti bersih.
- Pemain digalakkan memakai *strapping* atau bahan yang hampir sama untuk bantu atau mengelakkan kecederaan.
- Pemain digalakkan memakai head gear untuk membantu mengelakkan kecederaan.



### (c) Boot

- *Studs* pada *boots* pemain mestilah yang tidak mendatangkan kecederaan pada pemain lain.
- Jika *boots* jenis *studs* boleh dibuka semua *studs* hendaklah dikunci dengan ketat dan bilangan yang lengkap.
- *Studs* jenis *blade* tidak digalakkan untuk dipakai.



### • Pakaian Yang Dilarang

- Pemain dilarang memakai pakaian yang dicemari darah atau sebarang kekotoran yang menyebabkan jangkitan
- Pemain tidak dibenarkan memakai alatan yang tajam dan merbahaya



# Ragbi

- Perhiasan seperti subang, rantai, cincin dan gelang tidak dibenarkan.
- Kuku pada jari tangan perlu pendek dan tidak tajam.

## 3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN/SISTEM PERTANDINGAN

### 3.5.1 Pengelolaan Kejohanan

Bagi melicinkan sesuatu kejohanan di peringkat sekolah, jawatan kuasa pengelola perlulah ditubuhkan. Jawatan kuasa pengelola terdiri dari:

#### (a) Teknik dan Pertandingan

- Menyediakan dan menyerahkan peraturan kejohanan, jadual pertandingan, jadual bertugas pengadil dan borang-borang pertandingan yang lengkap kepada urus setia.
- Menyampaikan taklimat pertandingan semasa Mesyuarat Pengurus Pasukan dan memastikan kejohanan berjalan dengan lancar.
- Memastikan buku keputusan rasmi lengkap dan tepat.

#### (b) Kepegawaian dan Kependidikan

- Mengemukakan senarai pegawai dan pengadil yang layak dan mengeluarkan surat lantikan dan mendapatkan pengesahan bertulis penerimaan tugas dari setiap pegawai/ pengadil.
- Menyampaikan taklimat semasa taklimat pengadil kejohanan.

#### (c) Alatan dan Padang

- Melengkapkan kemudahan-kemudahan perlu di setiap padang dan keperluan peralatan.
- Memastikan semua peralatan dan padang berada dalam keadaan yang baik.
- Mengembalikan peralatan selepas kejohanan dan mengemas kembali padang pertandingan.

#### (d) Statistik dan Keputusan

- Menentukan keperluan *hardware* dan *software* untuk menyediakan format keputusan rasmi.
- Menyediakan dan mengedarkan keputusan harian kepada semua pasukan, urus setia, dan semua JK yang perlu.

#### (e) Penutupan Rasmi, Sambutan dan Protokol

- Menyediakan penyambut tetamu, pengacara majlis dan mengedarkan buku program serta mengendalikan majlis penutupan rasmi.

#### (f) Penginapan

- Berhubung dan membuat tinjauan tempat penginapan yang dicadangkan bagi menentukan kesesuaian dan keadaan fizikal tandas, bilik mandi, tilam, bantal dan kebersihan.
- Menyampaikan taklimat berkaitan penginapan dan membuat penyeliaan serta melaporkan sebarang kerosakan kepada pengurus pasukan berkenaan.

# Ragbi



- Menyelia pergerakan keluar setiap pasukan dan melaporkan kerosakan kepada urus setia kejohanan.

#### (g) Kawalan dan Keselamatan

- Melabel serta menentukan kawasan letak kereta di tempat yang sesuai.
- Menyampaikan taklimat berkaitan kawalan dan keselamatan dalam mesyuarat pengurus pasukan.
- Memastikan tahap kawalan dan keselamatan terjamin (pergerakan pegawai dan peserta terutama semasa keluar masuk ke tempat pertandingan).

#### (h) Hadiah, Cenderamata dan Sijil

- Menentukan dan menyediakan peralatan bagi tujuan penyampaian hadiah: meja hadiah, pentas penerimaan hadiah, troli, dulang dan alas meja.
- Menyediakan pengacara dan mengendalikan majlis penyampaian hadiah.

#### (i) Siaraya dan Penggambaran

- Menentukan keperluan PA System dan unit penggambaran serta boleh berfungsi di setiap venue pertandingan.
- Menyediakan cadangan alternatif jika sistem siaraya utama dan penggambaran mengalami masalah teknikal.

#### (j) Kecemasan dan Perubatan

- Menghubungi pihak hospital untuk mendapatkan khidmat pegawai perubatan dan ambulans di venue pertandingan.
- Menyediakan perkhidmatan pertolongan cemas sepanjang kejohanan di semua venue pertandingan.

#### (k) Buku Program

- Menentukan isi kandungan buku program dan menguruskan iklan/ derma.
- Berurusan dengan urusetia untuk mendapatkan bahan-bahan isi kandungan.
- Memastikan semua bahan isi kandungan buku program terkumpul selewat-lewatnya 10 hari sebelum kejohanan.
- Mengedarkan buku program kepada semua jawatan kuasa dan pengurus pasukan.
- Menghantar resit dan buku program kepada semua pengiklan.

#### (l) Pembantu Padang

- Mengenal pasti keperluan pelajar dan menyerahkan senarai kepada urusetia.
- Menyediakan jadual bertugas pembantu padang dan memberikan taklimat tugas kepada semua pembantu padang.



# Ragbi

## (m) Urusetia

- Melengkapkan segala maklumat kejohanan untuk diedarkan kepada semua jawatankuasa 1 hari sebelum kejohanan.
- Mempamerkan segala maklumat di urusetia serta venue-venue penting 1 hari sebelum kejohanan.
- Memastikan segala maklumat, keperluan dan bahan berkaitan pengelolaan kejohanan lengkap 1 hari sebelum kejohanan.
- Berurusan dengan semua jawatankuasa kecil bagi memastikan segala keperluan pengelolaan telah diuruskan 1 hari sebelum kejohanan.
- Memastikan venue penginapan, pertandingan dan mesyuarat telah disediakan 1 hari sebelum kejohanan.
- Mengedarkan dan membekalkan air minuman.
- Menentukan keperluan sijil dan hadiah.

## (n) Seranta dan Iklan

- Mempamerkan semua maklumat dan data di urusetia dan di venue-venue utama.
- Membuat tempahan dan memasang kain pemedang di tempat strategik.
- Mendapatkan iklan tajaan dari pihak luar.

### 3.5.2 Sistem Pertandingan

#### (a) Pertandingan Kalah Mati

Sistem ini adalah sistem pertandingan yang 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.

#### (i) Kelebihan

- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat menentukan pemenang;
- Boleh dijalankan dengan manpower yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan yang lebih banyak.

#### (ii) Kelemahan

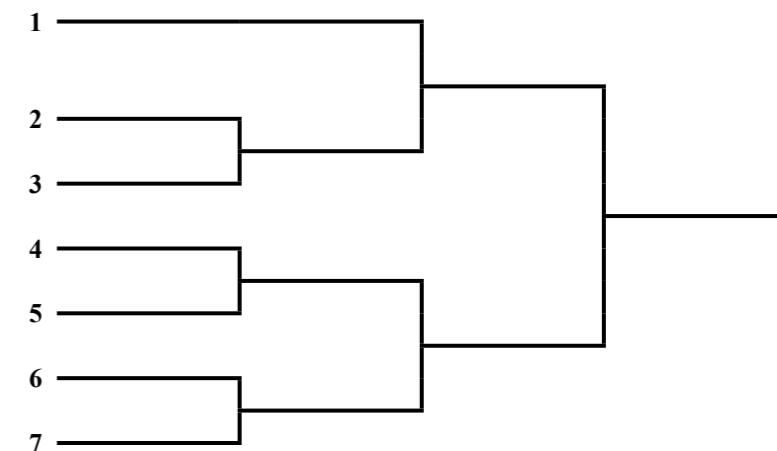
- Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;

# Ragbi



- Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
- Kemungkinan ada di antara pasukan yang baik langsung tiada peluang bermain selepas kalah pada perlawanan pertama.

Cara bagaimana mengira bilangan pasukan atau peserta menunggu (bye). Bilangan bye dalam sistem pertandingan ini boleh dikira dengan menggunakan nombor gandaan dua iaitu 2, 4, 8, 16, 32 dan seterusnya. Apabila terdapat 7 pasukan yang bertanding, dan nombor yang lebih besar yang paling hampir dengan 7 ialah 8, maka cara pengiraan menentukan bye ialah 8 tolak 7 iaitu 1. Rajah 3.12 di bawah menunjukkan Sistem Kalah Mati.



Rajah 3.12: Sistem Kalah Mati

#### (b) Pertandingan Liga

Merupakan satu sistem pertandingan yang sangat sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pemain atau pasukan yang terbaik. Perkara-pekerja yang perlu diambil perhatian menggunakan sistem ini ialah:

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

Pertandingan boleh dijalankan dalam dua cara bergantung kepada penyertaan.

- Liga Satu Pusingan; jika penyertaan kurang dari 6 pasukan (lihat rajah 3.13).
- Liga Dalam Kumpulan Kumpulan; jika terdapat 6 atau lebih pasukan yang mengambil bahagian (lihat rajah 3.14)



# Ragbi

	A	B	C	D	E	KEP	KED
A							
B							
C							
D							
E							

Rajah 3.13: Carta Keputusan Liga Satu Pusingan.

42

# Ragbi



## KUMPULAN A

	PHEONIXS	DRAGONS	PHYTONS	KEP	KED
PHEONIXS		3 15   0	3 17   12	6 32   12	1
DRAGONS	0 0   15		3 17   0	3 17   15	2
PHYTONS	0 12   17	0 0   17		0 12   34	3

## KUMPILAN B

	STINGRAYS	BARACUDAS	SHARKS	KEP	KED
STINGRAYS		3 17   5	0 5	3 17   5	2
BARACUDAS	0 5   17		0 0   5	0 17	3
SHARKS	3 15   5	3 27   0		6 5   27	1

Rajah 3.14: Carta Keputusan Liga Dalam Kumpulan (berserta dengan pengisian jadual).

43

## BAB 4 PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN

### 4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- i. Tahap murid  
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid
- ii. Bilangan murid  
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian
- iii. Langkah-langkah keselamatan  
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah ;
  - ~ Tahap kesihatan murid
  - ~ Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti.
  - ~ Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti
  - ~ 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 ragbi saiz , wisel, dan sebagainya.
- vi. Masa latihan  
~ Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah 90 minit seminggu SM, manakala SR pula 60 minit seminggu.

# BAB 4

## PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN



# Ragbi


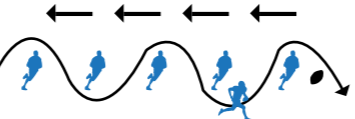
# Ragbi

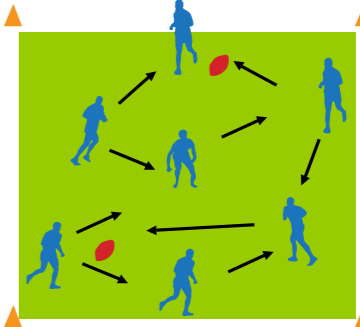
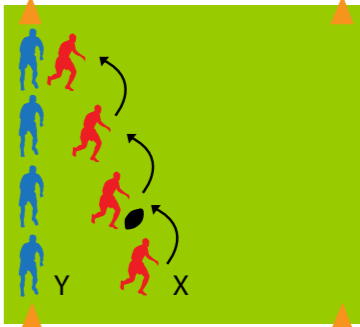


## 4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

### Contoh 1

Permainan : Ragbi  
 Tarikh :  
 Masa : 90 minit  
 Kemahiran : Hantaran biasa  
 Alatan : Bola ragbi, kon kecil

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBARAJAH
1. Memanaskan Badan (10 minit)	1. Membawa bola sambil memotong barisan pemain di hadapan. 2. Membawa bola sambil memotong barisan hadapan secara zig-zag. 3. Regangan dan kelonggaran bermula dari bahagian atas badan dan ke bawah	1.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain berlari dalam barisan.</li> <li>• Bola dihantar ke belakang.</li> <li>• Apabila pemain yang dibelakang sekali mendapat bola pemain itu akan berlari ke hadapan memotong semua pemain dan menghantar semula bola ke belakang.</li> </ul> 2.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama seperti pengelolaan di atas tetapi pemain membawa bola yang berlari memotong rakan di hadapan berlari secara zigzag melalui setiap rakan.</li> </ul> 3. Rujuk gambarajah senaman regangan statik.

2. Latihan kemahiran (20 minit)	1. Membuat hantaran arah pilihan sendiri dalam kumpulan 5 atau 6 orang dalam kedudukan bebas.  2. Membuat hantaran	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain bergerak bebas dalam grid dan menghantar dan menerima bola secara bebas.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahagi kepada 2 kumpulan dalam grid</li> <li>• Kumpulan X membuat hantaran dan bergerak ke hadapan.</li> <li>• Apabila sampai garisan grid hadapan kumpulan akan berpatah balik dan membuat hantaran.</li> <li>• Kumpulan Y pula akan membuat latihan yang sama.</li> <li>• Ulang</li> </ul>
---------------------------------	--	--

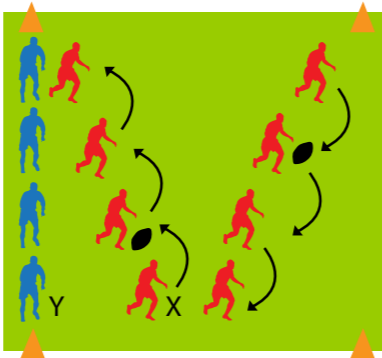




# Ragbi

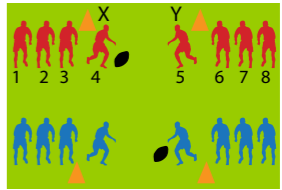
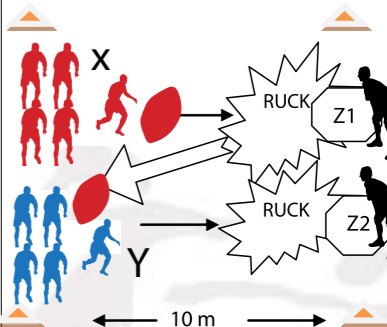
# Ragbi



3. Aktiviti Penguahan (20 minit)	1. Latih tubi hantaran biasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansur maju daripada latihan kemahiran di atas.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tambah kelajuan larian dan hantaran.</li> <li>○ Tambah bilangan dari kanan ke kiri dan kiri ke kanan semula.</li> <li>○ Tambah jarak antara pemain.</li> </ul> </li> </ul>
4. Permainan Kecil (30 minit)	1. Pertandingan membuat banyak hantaran pada jarak 50 meter dengan kelajuan tinggi.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sama seperti pengelolaan latihan kemahiran membuat hantaran tetapi kawasan grid dipanjangkan supaya lebih hantaran boleh dilakukan.</li> <li>• Pasukan yang paling banyak membuat hantaran dikira menang.</li> </ul>
5. Menyejukkan Badan (10 minit)	1. Berlari anak secara perlahan di kawasan latihan. 2. Regangan dan kelonggaran bermula dari bahagian atas badan dan ke bawah	* Rujuk gambarajah aktiviti gerak kendur

## Contoh 2

Permainan : Ragbi  
 Tarikh :  
 Masa : 90 minit  
 Kemahiran : Ruck  
 Alatan : Bola ragbi

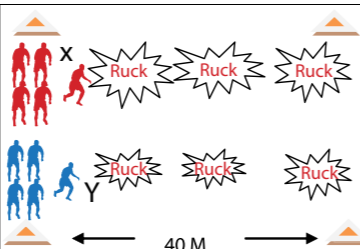
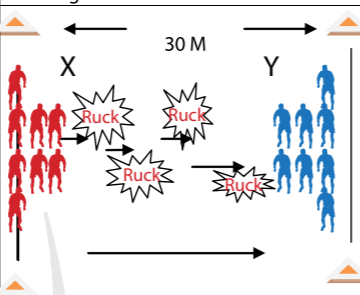
KOMPONEN MASA	/ AKTIVITI / KETERANGAN	PENGLOLAAN / GAMBARAJAH
1. Memanaskan Badan (10 minit)	1. Latihan membuat hantaran secara berdepan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satu barisan</li> <li>• Dua barisan</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• X4 bawa bola ke arah X5.</li> <li>• X5 lari ke hadapan untuk menerima bola dari X4 dan bertukar tempat.</li> <li>• X3 pula akan mula berlari bila X5 menerima bola dari X4 dan seterusnya.</li> </ul>
2. Latihan kemahiran (20 minit)	1. Penerangan dan tunjuk cara ruck 2. Latihan asas ruck dalam kumpulan 5 orang setiap kumpulan. Latihan dalam grid mengikut kumpulan.	 <p>Kumpulan X bawa bola ke arah pertahanan Z1 dan membuat ruck. Pemain yang kelima kumpulan X akan menghantar bola kepada kumpulan Y. Kumpulan Y bawa bolakearah Z2 dan pemain kelima kumpulan Y akan hantar semula kepada kumpulan X. Semua pergerakan adalah dalam grid 10 m</p>



# Ragbi

# Ragbi



3. Aktiviti Pengukuhan (20 minit)	1. Latih tubi ruck secara pergerakan ke hadapan dalam kumpulan.	 <p>40 M</p> <p>* Pergerakan adalah sama seperti dalam latihan kemahiran di atas tetapi kedua dua kumpulan akan maju ke hadapan dalam grid 40m</p>
4. Permainan Kecil (30 minit)	1. Permainan kecil ruck secara berkumpulan 7 hingga 8 orang setiap kumpulan.	 <p>30 M</p> <p>Kumpulan X akan memulakan serangan dengan melakukan ruck demi ruck ke arah garisan try kumpulan Y. Kumpulan Y akan melakukan pergerakan bertahan ke atas serangan kumpulan X. Tukar peranan jika kumpulan yang menyerang melakukan kesalahan seperti knock on dsb.</p>
5. Menyejukkan Badan (10 minit)	1. Berlari anak secara perlahan di kawasan latihan 2. Regangan dan kelonggaran bermula dari bahagian atas badan dan ke bawah	* Rujuk gambarajah aktiviti gerak kendur

## 4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

1. Aktiviti memanaskan badan bertujuan untuk :

- Meningkatkan suhu badan (faktor utama untuk meningkatkan prestasi);
- Merangsang aktiviti CNS ( meningkatkan fungsi transmisi saraf - kontraksi otot menjadi lebih cepat, lebih kuat ) ;
- Mengurangkan masa reaksi motor;
- Meningkatkan koordinasi;
- Mengurangkan risiko kecederaan; dan
- Meningkatkan tahap motivasi dan persediaan psikologi

## 4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

1. Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
2. Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan darah di vena di hujung kaki dan tangan. Ia juga boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak, dan otot.
3. Pergerakan perlahan selama 5 – 10 minit (berjalan, aktiviti aerobic intensity rendah) boleh membantu menggalakkan peredaran darah - elak rasa pening / pengsan.
4. Masa ini paling baik untuk senaman regangan kerana :
  - Kebolehan otot memanjang yang maksimum ; dan
  - Bantu mengurangkan edema dan asid laktik.



## 4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

### 1. Senaman regangan statik



52



### 2. Senaman regangan dinamik



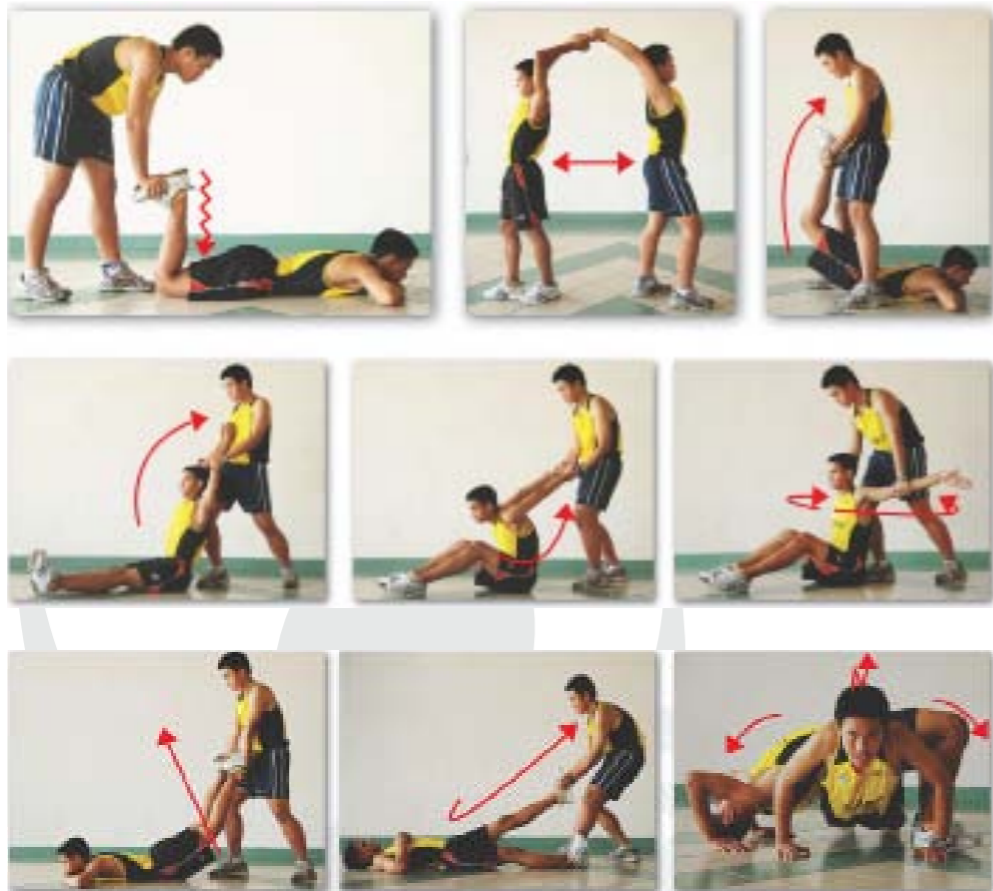
53



# Ragbi

## 4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

### 1. Aktiviti –Aktiviti Berpasangan





# Ragbi



# Ragbi



## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 KESERASIAN BOLA

Keserasian bola adalah bertujuan supaya murid biasa dan familiar dengan bola.

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>1. Kemahiran Asas</p> <p>Memegang Bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesti menggunakan kedua-dua belah tangan.</li> <li>- Pegang bola dengan betul dan selamat.</li> <li>- Pegang di tengah-tengah bola pada panel yang bertentangan.</li> </ul>	
AKTIVITI	GAMBARAJAH
<p>1. Aktiviti Kemahiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru membina beberapa petak grid dan menyediakan 4 orang murid untuk satu petak grid.</li> <li>- Setiap murid diberikan sebiji bola (selain bola ragbi juga boleh digunakan).</li> <li>- Gerakkan bola mengelilingi kepala, pinggang, lutut dan buku lali.</li> <li>- Kemudian gerakkan bola mengelilingi kaki kanan dan kaki kiri melalui kelengkang membentuk formasi nombor 8.</li> <li>- Lakukan berulang-ulang dalam masa ditetapkan.</li> </ul>	

### PERMAINAN KECIL 1

### GAMBARAJAH

1. Permainan Kecil – *Caterpillar Race*
  - 5 atau lebih pemain diperlukan dalam permainan ini.
  - Murid disusun dalam satu barisan dalam jarak yang bersesuaian.
  - Murid di hadapan menghulur bola pada murid di belakangnya melalui atas kepala dan murid kedua akan menyambutnya.
  - Murid kedua menghulur bola pada murid di belakangnya melalui celah kelengkang sehingga murid yang terakhir.
  - Murid yang terakhir pula akan berlari ke hadapan sehingga bola kembali kepada murid yang paling hadapan tadi.
  - Kumpulan yang ter pantas dikira menang





# Ragbi

## PERMAINAN KECIL 2

### Centepede Race

- Murid disusun dalam satu barisan dalam jarak yang bersesuaian iaitu duduk dan kangkangkan kaki.
- Murid di hadapan menghulurkan bola melalui atas kepala manakala murid kedua menyambutnya. Proses ini berterusan sehingga ke murid yang terakhir.
- Murid yang terakhir pula akan berlari ke hadapan sehingga bola kembali kepada murid yang paling hadapan tadi.
- Kumpulan yang terpantas dikira menang.

## GAMBARAJAH



# Ragbi



## 5.2 MENGHANTAR DAN MENERIMA BOLA

Melakukan hantaran adalah bertujuan supaya bola mudah diterima oleh rakan sekumpulan dalam keadaan yang sempurna dan hantaran boleh dilakukan secara berterusan. Menerima bola pula bertujuan supaya penerima bola boleh menangkap bola dengan baik disamping memperoleh masa untuk membuat pilihan terbaik

## KEMAHIRAN ASAS

### Kemahiran Asas

#### Menghantar Bola:

- Tumpukan perhatian kepada bola.
- Memegang bola dengan kedua-dua tangan.
- Menghantar bola kebelakang tetapi di hadapan penerima supaya penerima boleh bergerak ke arah bola.
- Hantaran hanya kepada rakan yang sudah bersedia.

#### Menerima Bola:


- Kembangkan jari dan luruskan tangan.
- Hulurkan tangan separas dada untuk sediakan sasaran kepada penghantar.
- Bergerak ke arah bola
- Menggunakan dua-dua belah tangan untuk pengawalan maksima.
- Kawalan bola adalah lebih utama daripada kelajuan larian.


## GAMBARAJAH





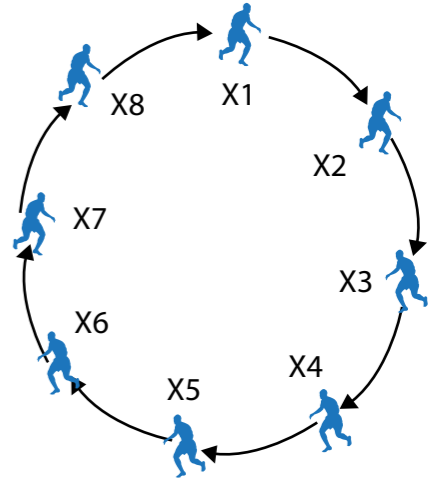


# Ragbi

AKTIVITI	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 orang murid sekumpulan.</li> <li>- Memulakan dengan mengguna bola bulat yang besar (contoh bola keranjang)</li> <li>- Murid berlari ke arah kon kemudian membuat pusingan kembali ke tempat permulaan.</li> <li>- Semasa berlari murid dikehendaki menghantar bola separas bahu kepada rakan di sebelahnya</li> <li>- Selepas beberapa pusingan menggunakan bola bulat, gantikan pula dengan bola ragbi.</li> </ul>	

PERMAINAN KECIL 1	GAMBARAJAH
<p><b>Stuck In The Mud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahagikan murid kepada 2 kumpulan.</li> <li>- Satu kumpulan memakai bib menjadi pengejar.</li> <li>- Dalam grid yang disediakan, kumpulan lain akan mengelak daripada disentuh oleh kumpulan pengejar.</li> <li>- Murid tidak boleh bergerak – berdiri dengan kaki terbuka – jika murid tersebut disentuh.</li> <li>- Murid yang tidak bergerak tadi boleh bergerak semula bila rakan sekumpulannya merangkak di antara kedua kelah kakinya.</li> <li>- Sehingga semua murid dalam kumpulan itu tidak boleh bergerak, maka kumpulan tersebut akan menjadi pengejar pula.</li> <li>- Pemenang akan ditentukan dengan masa yang paling singkat diambil untuk menjadikan kumpulan lawan tidak boleh bergerak.</li> </ul>	

# Ragbi



PERMAINAN KECIL 2	GAMBARAJAH
<p><b>'Chasing Ball'</b></p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 - 10 orang murid dalam bulatan</li> <li>- 1 bola</li> </ul> <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola pada murid X1.</li> <li>- X1 akan membuat hantaran sisi kepada X2, X2 kepada X3, X3 kepada X4, X4 kepada X5, X5 kepada X6, X6 kepada X7, X7 kepada X8.</li> <li>- X1 akan berlari arah hantaran bola mengelilingi bulatan sehingga sampai ke tempat asalnya dan menerima bola semula.</li> <li>- Sekiranya X1 tidak dapat sampai sebelum bola tiba di tempatnya, murid tersebut perlu melakukan lompat bintang sebanyak 5 kali.</li> <li>- Aktiiviti diteruskan mengikut giliran X2 hingga ke X8.</li> </ul>	  



# Ragbi

PERMAINAN KECIL 3	GAMBARAJAH
<p><b>'Mini Touch'</b></p> <p>Kumpulan Kecil (4 lawan 4 orang)</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pasukan, 4 orang pemain satu kumpulan</li> <li>- 1 bola</li> <li>- Grid 15 x 15 meter</li> </ul> <p>Prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasukan yang membawa bola cuba melepasi lawan dengan menggunakan hantaran sisi untuk melepasi garisan belakang kawasan pihak lawan bagi mendapatkan mata.</li> <li>- Pasukan bertahan cuba menghalang dengan melakukan sentuhan menggunakan dua tapak tangan ke badan pihak lawan yang membawa bola.</li> <li>- Setelah 3 kali sentuhan yang berjaya dibuat, pihak lawan pula akan membawa bola.</li> <li>- Aktiviti ini dilakukan selama 10 minit dengan masa rehat setiap 5 minit.</li> </ul>	

# Ragbi



PERMAINAN KECIL 4	GAMBARAJAH
<p><b>Dodgeball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahagikan murid kepada 2 kumpulan.</li> <li>- Pasukan yang menyerang akan cuba menyentuh pihak lawan menggunakan bola tersebut.</li> <li>- Pihak yang membawa bola mestilah memegang bola dengan kedua belah tangan.</li> <li>- Bola tersebut boleh dihantar kepada rakan sepasukan semasa bermain tetapi pembawa bola tidak boleh berlari untuk menyentuh lawan.</li> <li>- Satu mata diberikan kepada pasukan yang membuat sentuhan pada lawan dan bola akan bertukar tangan kepada pasukan lawan jika terjatuh.</li> </ul>	





# Ragbi

## PERMAINAN KECIL 5

### Captain Ball

- Murid dibahagikan 2 kumpulan minimum 5 orang
- Seorang murid dari kedua pasukan diletakkan di dalam gelung bertentangan dengan pasukannya.
- Pasukan yang ada bola akan cuba menghantar bola itu kepada murid yang berada di dalam gelung.
- Pemain dimulakan semula dengan bola diberikan kepada pihak lawan
- Pemenang dikira kepada berapa banyak murid di dalam gol dapat menyambut bola

## GAMBARAJAH



# Ragbi



## PERMAINAN KECIL 6

Kapten Bola Ragbi  
(Kawalan bola di tangan, hantaran dan terimaan bola)

Cara dimainkan

- Kumpulan murid terdiri daripada empat atau lima orang mendepani kapten dalam jarak tiga atau lima meter.
- Kapten menghantar bola kepada murid pertama di barisan. Hantaran ini dipulangkan semula kepada kapten dan seterusnya duduk. Hantaran kapten dibuat secara bergilir-gilir.
- Murid yang terakhir dalam barisan akan berlari ke posisi kapten untuk menggantikan tempatnya. Mantan kapten ini akan berdiri di hadapan barisan menggantikan tempat murid yang pertama tadi.
- Aktiviti ini diulang sehingga semua murid menjadi kapten.

Butir-butir mengajar

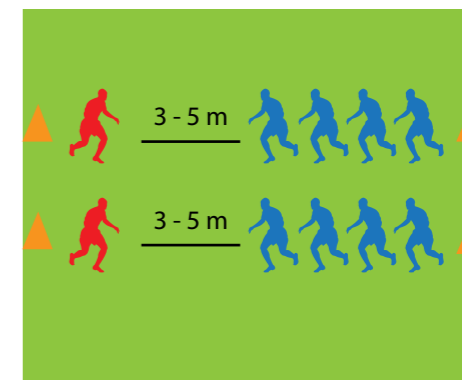
- Tangan setiasa bersedia untuk menerima hantaran.
- Hantaran dibuat terus ke arah tangan.
- Berhadapan dengan orang yang menerima hantaran.

Variasi

Variasi ini akan meningkatkan aras kesukaran kemahiran dan untuk murid yang telah mahir.  
-Penggunaan hantaran "line-out" (hantaran atas kepala dengan menggunakan dua tangan)

## GAMBARAJAH

Alatan dan Organisasi  
Organisasi murid dan alatan adalah seperti gambar rajah di bawah:





# Ragbi

## 5.3 LARI MEMBAWA BOLA

Larian dalam sukan ragbi bertujuan untuk mengelak dan menembusi benteng pasukan lawan apabila berlari ke arah garisan gol lawan tanpa meninggalkan jauh rakan sepasukan dengan mencipta ruang dan peluang bagi mendapatkan seberapa banyak try.

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>Kemahiran Asas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berlari ke arah pemain lawan yang paling hampir.</li> <li>- Tukar arah pergerakan apabila menghampiri pemain lawan dengan menggunakan <i>sidestep</i>, pergerakan badandan atau tukar langkah.</li> <li>- Bergerak ke arah ruang yang jauh daripada pihak lawan.</li> <li>- Tingkatkan kelajuan untuk mendapatkan kelebihan ruang dan peluang yang ada.</li> </ul> <p><i>Sidestep</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berlari ke arah lawan yang paling hampir.</li> <li>- Tukar arah pergerakan apabila menghampiri pemain lawan dengan menggerakkan kaki kanan ke kiri dan kaki kiri ke kanan.</li> <li>- Tingkatkan kelajuan untuk menjadikan pihak lawan dalam keadaan teragak-agak.</li> </ul>	

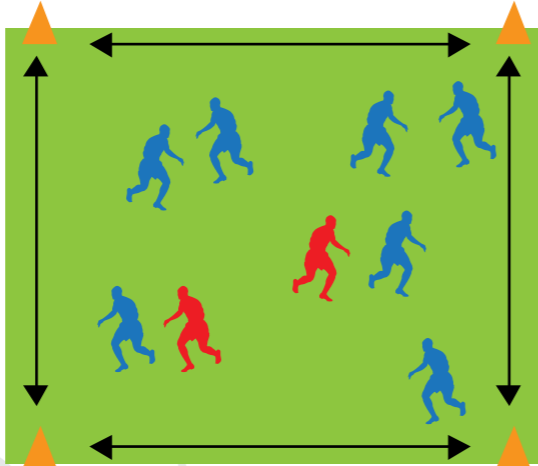
# Ragbi



AKTIVITI	GAMBARAJAH
<p>Aktiviti Kemahiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Secara berpasangan murid berlari dalam kawasan 20 meter x 20 meter.</li> <li>- Setiap pasangan akan diberikan sebiji bola.</li> <li>- Atas arahan guru, pembawa bola akan berlari semakin lama semakin laju di dalam kawasan grid dan cuba mengelak dari bertembung dari pembawa bola yang lain</li> <li>- Rakan pembawa bola akan sentiasa berada dalam jarak 1 meter.</li> <li>- Pembawa bola membawa bola berlari tanpa henti dalam masa 15 ke 20 saat</li> <li>- Aktiviti diulang semula dengan menukar pembawa bola.</li> </ul>	
PERMAINAN KECIL 1	GAMBARAJAH
<p>Permainan Kecil – Shark And Fish</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dua orang murid dipilih oleh guru untuk menjadi jerung dan murid yang lain akan menjadi ikan.</li> <li>- Murid yang menjadi jerung ini akan mengejar dan menyentuh murid yang menjadi ikan.</li> <li>- Murid yang menjadi ikan akan berlari mengelakkan jerung dalam lingkungan petak grid sahaja.</li> <li>- Mereka yang terkeluar dikira batal dan menjadi jerung.</li> <li>- Guru menetapkan masa bagi setiap sesi.</li> <li>- Penilaian boleh menggunakan berapa jumlah ikan yang dapat ditangkap oleh jerung.</li> </ul>	

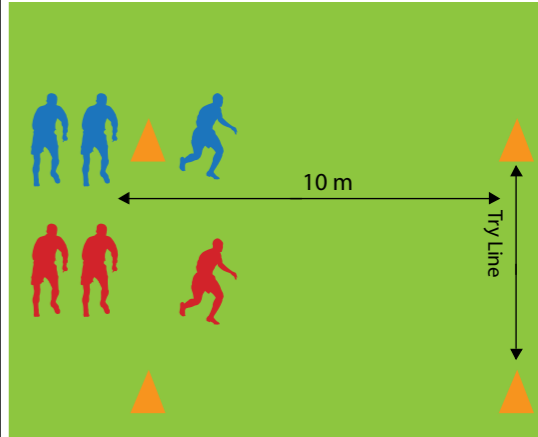


# Ragbi

PERMAINAN KECIL 2	GAMBARAJAH
<p><b>LEKAT DALAM LUMPUR</b> Cara Dimainkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan penyerang dan bertahan dengan dua atau tiga orang penyerang untuk setiap pemain bertahan.</li> <li>Dengan arahan guru, penyerang bergerak dalam kawasan grid dan cuba mengelak dari disentuh oleh pemain bertahan.</li> <li>Sekiranya pemain penyerang disentuh, pemain tersebut tidak boleh bergerak (pegun) dengan kaki dikangkangkan. Untuk melepaskan pemain yang telah disentuh, ahli pasukan penyerang merangkak melalui kaki pemain yang pegun tadi. Pemain penyerang tidak boleh disentuh ketika melepaskan pemain yang sedang pegun ini.</li> <li>Aktiviti diteruskan dengan masa yang ditentukan atau semua pemain telah dipegunkan. Peranan diubah setelah proses ini berlaku.</li> </ol> <p>Butir-butir mengajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Murid menggunakan dua tangan ketika sentuh pasukan lawan.</li> <li>Kedudukan kepala di arahkan ke tempat yang ditag.</li> <li>Kepala sentiasa memandang ke arah murid lain.</li> </ul> <p>Variasi</p> <p>Variasi ini akan meningkatkan aras kesukaran kemahiran dan untuk murid yang telah mahir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beberapa pemain bertahan dan pemain penyerang membawa bola.</li> <li>Saiz grid boleh dikecilkan atau dibesarkan.</li> <li>Tambah atau kurangkan bilangan penyerang dan bilangan pemain bertahan.</li> <li>Tambah atau kurangkan masa permainan.</li> </ul>	<p>Organisasi murid dan alatan adalah seperti gambar rajah di bawah:</p> 

# Ragbi



PERMAINAN KECIL 3	GAMBARAJAH
<p><b>LUMBA LARI BOLA DALAM TANGAN</b> (Membiasakan diri dengan bola)</p> <p>Cara dimainkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pemain berada di bahagian bertentangan garisan try sambil memegang bola dengan dua tangan.</li> <li>Guru memberikan arahan "go". Murid berlari ke arah garisan try untuk melakukan try.</li> </ol> <p>Teaching point</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola dipegang dengan menggunakan dua tangan.</li> <li>Bola dikawal dengan menggunakan hujung jari.</li> <li>Dua atau tiga murid pada setiap skitel (Untuk recovery)</li> </ul> <p>Variasi</p> <p>Variasi ini akan meningkatkan aras kesukaran kemahiran dan untuk murid yang telah mahir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Murid membelakangi garisan try.</li> <li>Murid berbaring menghala ke garisan try.</li> <li>Murid berbaring menghala arah bertentangan garisan try.</li> </ul>	<p>Organisasi murid dan alatan adalah seperti dalam gambar rajah.</p> 



# Ragbi

PERMAINAN KECIL 4	GAMBARAJAH
<p>Rob The Nest</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahagikan murid kepada 4 kumpulan, setiap kumpulan mengandungi 3 orang murid.</li> <li>- Setiap kumpulan berdiri di setiap kon dalam grid 10m x 10m.</li> <li>- Letakkan 9 biji bola di tengah-tengah grid.</li> <li>- Nomborkan setiap murid dengan 1,2 dan 3 dalam setiap kumpulan</li> <li>- Guru memanggil nombor dan murid yang bernombor itu akan berlari mengambil bola.</li> <li>- Kumpulan pertama yang dapat mengumpul 3 biji bola dikira pemenang.</li> </ul>	
PERMAINAN KECIL 5	GAMBARAJAH
<p>Swerving Relay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sediakan antara 6 – 10 kon dalam dua barisan lurus.</li> <li>- Murid dibahagikan kepada dua pasukan dan setiap pasukan mengandungi 6 orang.</li> <li>- 3 orang murid berdiri setiap barisan dan 3 orang murid lagi berdiri di barisan yang bertentangan.</li> <li>- Murid pertama membawa bola berlari zig-zag dan memberikan bola kepada rakannya yang berada di hadapan.</li> <li>- Kumpulan yang habiskan giliran dikira pemenang.</li> </ul>	
PERMAINAN KECIL 6	GAMBARAJAH
<p>Group Run</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bahagikan murid kepada dua kumpulan antara 8 hingga 10 orang satu kumpulan dalam grid 10m x 10m.</li> <li>- Kumpulan A berada dalam grid manakala Kumpulan B berada di sudut grid.</li> <li>- Kumpulan B berlari menegelilingi grid sambil memberi bola ke rakan di belakangnya.</li> <li>- Pada masa yang sama Kumpulan A melakukan hantaran kepada rakan sebanyak mungkin.</li> <li>- Permainan berakhir apabila Kumpulan B sampai ke kon asal.</li> <li>- Tukar peranan kumpulan.</li> <li>- Bandingkan jumlah hantaran bagi menentukan pemenang.</li> </ul>	

# Ragbi



PERMAINAN KECIL 7	GAMBARAJAH
<p>Ball Relay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan dalam grid 10m x 20m.</li> <li>- Satu kumpulan terdiri dari 5 – 6 orang.</li> <li>- Murid berdiri dalam satu barisan.</li> <li>- Murid hadapan memegang bola manakala bola yang satu lagi berada di garisan 10m.</li> <li>- Murid di hadapan berlari ke garisan 5m dan meletakkan bola kemudian berlari ke garisan 10m dan mengambil bola.</li> <li>- Mereka berpatah balik ke kumpulan mereka dan memberi bola pada rakan berikutnya.</li> <li>- Rakan berikutnya berlari meletakkan bola di garisan 10m dan berpatah balik untuk mengambil bola di garisan 5m.</li> <li>- Kemudian mereka berlari ke kumpulan mereka dan memberi bola kepada rakan seterusnya.</li> <li>- Proses ini berulang sehingga semua murid dalam kumpulan itu selesai melakukannya.</li> <li>- Kumpulan yang menamatkan larian dahulu dikira menang.</li> </ul>	



## 5.4 MENENDANG DAN MENYAMBU BOLA

Tujuan utama menendang bola adalah untuk memulakan permainan dan memulakan semula permainan selepas melakukan try disamping mendapatkan kelebihan taktikal dan kawasa

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>Menendang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri dalam keadaan stabil.</li> <li>- Bahu hadapan; kaki kanan – bahu kiri; kaki kiri – bahu kanan.</li> <li>- Pegang bola dengan kedua-dua tangan supaya selari dengan kaki.</li> <li>- Biarkan bola jatuh ke kaki yang menyepak, pada masa yang sama melangkah ke arah kaki yang tidak menendang supaya tepat ke sasaran.</li> <li>- Hayun kaki yang menendang selari dengan laluan bola, tendang di bucu bola.</li> <li>- Lajakkan kaki yang menendang.</li> </ul> <p>Menyambut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri dalam keadaan stabil.</li> <li>- Hurlurkan tangan ke atas untuk menyerap hentakan bola tinggi.</li> <li>- Pusingkan sedikit badan ke arah belakang untuk mengelakkan bola jatuh ke hadapan.</li> </ul>	



AKTIVITI	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wisel, skital dan bola ragbi</li> <li>- 6 orang murid dibahagikan kepada 2 kumpulan.</li> <li>- Guru menetapkan kawasan yang hendak digunakan sebagai sempadan.</li> <li>- Setiap kumpulan mengandungi 6 orang murid.</li> <li>- Kumpulan pertama akan membuat tendangan manakala kumpulan kedua akan menangkannya.</li> <li>- Pihak yang menendang boleh menyebut nama murid yang perlu menyambut bola tendangannya.</li> </ul>	
PERMAINAN KECIL	GAMBARAJAH
<p>1. Kick To Target</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sediakan 3 sasaran pada jarak 15m, 10m dan 5m dalam grid 5m x 5m setiap jarak tersebut.</li> <li>- Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan setiap pasukan terdiri dari 5 orang.</li> <li>- Murid dihadapan memulakan tendangan.</li> <li>- Bola yang jatuh dalam sasaran 15m dapat 3 mata, 10m 2 mata dan 5m 1 mata.</li> <li>- Bola yang jatuh diluar sasaran tiada mata.</li> <li>- Pemenang ditentukan oleh kumpulan yang mengumpul mata yang terbanyak.</li> </ul>	



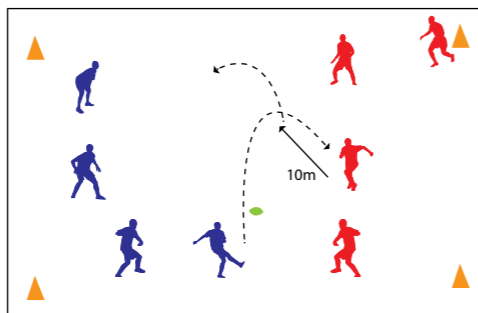
# Ragbi

## PERMAINAN KECIL 1

### 5.1.1 Permainan Kecil – Kick And Catch

- Wisel, 6 biji bola dan 4 buah kon.
- Dua kumpulan bertanding dalam padang ragbi dengan menggunakan satu bola.
- Semua tendangan mesti jatuh dalam jarak sekurang-kurang 15 meter.
- Tendangan mula dilakukan di atas garisan tengah seperti perlawanan biasa.
- Sekiranya bola itu dapat disambut, penyambut bergerak 10 meter ke hadapan dan membuat tendangan semula. Jika bola tidak dapat ditangkap penyambut maka penyambut akan berundur 10 meter.
- Jika bola jatuh terus ke tanah maka tendangan akan dilakukan ditempat dimana bola itu jatuh.
- Jika bola ditendang dari kawasan 22 meter ke garisan touch, tendangan akan diambil 15 meter dari bola itu keluar. Jika tendangan dibuat di luar kawasan 22 meter dan terus keluar maka permainan dimulakan 15 meter daripada tendangan dibuat.
- Satu mata diberikan sekiranya bola melepasi garisan gol, 2 mata jika bola melepasi palang gol dan 3 mata diberikan sekiranya drop kick dibuat melepasi palang gol.

## GAMBARAJAH



74

# Ragbi



## PERMAINAN KECIL 2

### 1. Kick To Target

- Sediakan 3 sasaran pada jarak 15m, 10m dan 5m dalam grid 5m x 5m setiap jarak tersebut.
- Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan setiap pasukan terdiri dari 5 orang.
- Murid dihadapan memulakan tendangan.
- Bola yang jatuh dalam sasaran 15m dapat 3 mata, 10m 2 mata dan 5m 1 mata.
- Bola yang jatuh di luar sasaran tiada mata.
- Pemenang ditentukan oleh kumpulan yang mengumpul mata yang terbanyak.

## GAMBARAJAH



75



# Ragbi

## 5.5 BERLARI DAN MENYENTUH

Tujuan utama membuat sentuhan adalah untuk menghalang pihak lawan daripada melakukan serangan berterusan.

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>Sentuhan Hadapan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tumpukan perhatian kepada orang yang hendak disentuh.</li> <li>- Sentiasa pastikan kedudukan badan yang betul untuk buat sentuhan.</li> <li>- Depakan tangan dan bengkokkan kaki.</li> <li>- Maju ke hadapan dan buat sentuhan di mana-mana bahagian hadapan orang yang hendak disentuh.</li> </ul>	
<p>Sentuhan Sisi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maju ke hadapan dan buat sentuhan di mana-mana bahagian sisi orang yang hendak disentuh.</li> </ul>	
<p>Sentuhan Belakang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengejar dan buat sentuhan di mana-mana bahagian belakang orang yang hendak disentuh.</li> <li>- Jangan menolak ketika menyentuh.</li> </ul>	

# Ragbi



## AKTIVITI

- Seorang murid diletakkan ditengah-tengah dalam kawasan grid 10 meter x 10 meter.
- Murid lain akan diberikan sebiji bola.
- Pembawa bola akan berlari di dalam kawasan grid dan cuba mengelak dari disentuh.
- Murid di tengah melakukan sentuhan sehingga satu masa yang ditentukan atau bilangan sentuhan yang ditetapkan guru.
- Bila murid pembawa bola sampai ke kon bertentangan mereka akan berpatah balik ke kon asal. Lakukan berulang.

## GAMBARAJAH



## PERMAINAN KECIL 1

- Dodgeball
- Bahagikan murid kepada 2 kumpulan.
  - Pasukan yang menyerang akan cuba menyentuh pihak lawan menggunakan bola tersebut.
  - Pihak yang membawa bola mestilah memegang bola dengan kedua belah tangan.
  - Bola tersebut boleh dihantar kepada rakan sepasukan semasa bermain tetapi pembawa bola tidak boleh berlari untuk menyentuh lawan.
  - Satu mata diberikan kepada pasukan yang membuat sentuhan pada lawan dan bola akan bertukar tangan kepada pasukan lawan jika terjatuh .

## GAMBARAJAH





# Ragbi



# Ragbi

## PERMAINAN KECIL 2

## GAMBARAJAH

### Shark And Fish

- Dua orang murid dipilih oleh guru untuk menjadi jerung dan murid yang lain akan menjadi ikan.
- Murid yang menjadi jerung ini akan mengejar dan menyentuh murid yang menjadi ikan.
- Murid yang menjadi ikan akan berlari mengelakkan jerung dalam lingkungan petak grid sahaja.
- Mereka yang terkeluar dikira batal dan menjadi jerung.
- Guru menetapkan masa bagi setiap sesi.
- Penilaian boleh menggunakan berapa jumlah ikan yang dapat ditangkap oleh jerung.



## AKTIVITI

### KEMAHIRAN TACKEL SISI

#### Aktiviti 1 :

- Penekel berlutut, bahu penekel dihalakan ke arah bahagian peha lawan, tangan penekel merangkul keseluruhan peha lawan, kepala penekel di atas punggung lawan.
- Kekuatan tangan digunakan untuk menarik lawan, tolakan berterusan dengan menggunakan bahu, shoulders.
- Penekel mendakap lawan dengan kuat



## 5.6 MENJATUHKAN LAWAN ( TACKLE )

### KEMAHIRAN ASAS

Jenis-jenis tekel :

Tekel sisi

Tekel hadapan

Tekel dari belakang

### GAMBARAJAH

#### Tackel sisi



- Depang tangan ke arah sasaran.
- Bahu penekel dihalakan ke arah bahagian peha lawan.
- Tangan penekel merangkul keseluruhan peha dan kepala di punggung lawan.
- Gunakan kekuatan tangan untuk menarik lawan dan tolak menggunakan bahu.
- Dakap lawan dengan kuat.





# Ragbi

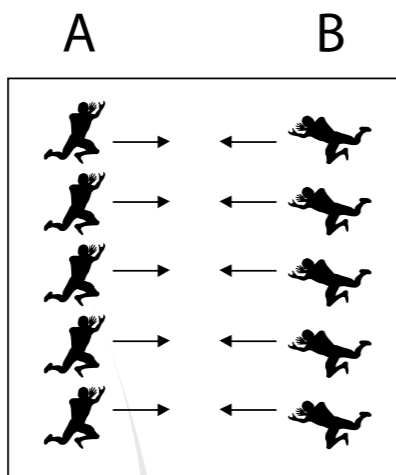
# Ragbi



## PERMAINAN KECIL

- Bahagikan pemain kepada 2 kumpulan 4 hingga 6 orang.
  - Kumpulan A memulakan gerakan dengan bergerak ke hadapan secara melutut ke hadapan dalam satu barisan.
  - Kumpulan B akan bertahan menghalang gerakan kumpulan A dengan melakukan tackle. Pergerakan kumpulan B juga adalah secara melutut.
  - Jika ada pemain yang berjaya melepasi pemain bertahan tanpa ditackle akan meyumbang mata kepada pasukan berkenaan.
  - Tukar peranan.
  - Pasukan yang lebih dahulu mencapai 5 mata dikira menang.
- 
- Pergerakan melutut ini hanya sesuai dipadang yang lembut sahaja.
  - Ansur maju :  
Dari pergerakan melutut kepada pergerakan berlari anak.

## GAMBARAJAH



80

## 5.7 JENIS-JENIS TENDANGAN

### KEMAHIRAN ASAS

Jenis – jenis tendangan

Tendang letak ( place kick )

Tendang lantun ( drop kick )

Tendang terus ( torpedo kick )

## GAMBARAJAH

### Tendang letak



- Letakkan bola di tanah pada posisi menegak.
- Undur beberapa langkah ke belakang.
- Lihat sasaran.
- Lari ke arah bola dan menyepak menggunakan kekura kaki.
- Ikut lajak.

81



# Ragbi

Tendang lantun :



- Bola dipegang seperti gambar diatas.
- Lepaskan bola ke tanah dan apabila bola mencecah tanah, bola terus disepak.
- Ikut lajak.

Tendang terus :



- Pegang bola seperti dalam gambar.
- Lepaskan bola dan terus disepak.
- Ikut lajak.

# Ragbi



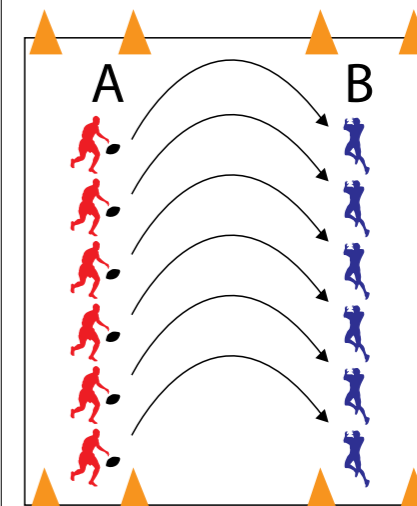
## PERMAINAN KECIL

- Bahagikan pemain kepada 2 kumpulan 6 hingga 8 orang.
- 6 hingga 8 biji bola diperlukan.
- Kumpulan A memulakan permainan dengan menendang bola ke arah kawasan kumpulan B. Kumpulan B akan menangkap bola tersebut.
- Jika bola tidak dapat disambut dan berlaku "knock on", pasukan A akan mendapat mata.
- Apabila semua bola telah ditendang ke arah kawasan B, tukar peranan.
- Pasukan B akan menendang dan pasukan A akan menangkap.
- Permainan tamat bila salah satu pasukan mencapai mata 20.

Guru menetapkan jenis tendangan bagi satu permainan .

Tendangan yang jatuh di luar kawasan dikira mata bagi pasukan yang tidak melakukan kesalahan.

## GAMBARAJAH





# Ragbi

## 5.8 MAUL

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>Maul :</p> <p>Bagaimana maul terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain penyerang yang membawa bola ditangkap/ditekel oleh pihak bertahan tetapi masih berdiri memegang bola.</li> <li>Rakan penyerang yang paling hampir datang untuk memungut bola dari penyerang pertama.</li> <li>Dua lagi rakan penyerang datang dari kedua-dua belah pemain pertama untuk memeluk dan menyokong pemain.</li> <li>Pemain keempat akan mengeluarkan bola untuk meneruskan serangan.</li> </ul>	

# Ragbi



PERMAINAN KECIL	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan pemain kepada 2 kumpulan 6 hingga 8 orang.</li> <li>Kumpulan A memulakan serangan dengan cara maul demi maul sahaja menuju ke garisan try D</li> <li>Kumpulan D akan bertahan menghalang serangan kumpulan A.</li> <li>Tukar peranan apabila kumpulan penyerang melakukan kesalahan ataupun berjaya melakukan try.</li> </ul> <p>Pada peringkat permulaan, permainan kecil ini boleh dikurangkan bilangan pemain kepada 4 orang setiap kumpulan.</p>	

AKTIVITI	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>A1 bawa bola ke D1 dan dihalang oleh D1.</li> <li>A2 dengan segera memberi bantuan dengan memungut bola dari A1.</li> <li>A3 dan A4 datang memeluk(binding) untuk memberi sokongan kepada maul yang dibentuk.</li> <li>A5 akan mengeluarkan bola untuk meneruskan serangan. ( hantar bola pada A6).</li> </ul> <p>Kumpulan kedua akan membuat latihan yang sama ke arah D2. ( A10 akan hantar bola ke kumpulan pertama untuk meneruskan serangan.</p>	

## 5.9 RUCK

KEMAHIRAN ASAS	GAMBARAJAH
<p>Ruck :</p> <p>Bagaimana ruck terjadi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain penyerang yang membawa bola ditekel oleh pemain pertahanan.</li> <li>Pembawa bola jatuh ke tanah dan bola diletakkan ke arah garisan golnya sendiri.</li> <li>Seorang atau dua pemain datang dengan segera melangkah bola dan menolak pihak lawan dengan kuat.</li> <li>Seorang atau dua pemain lagi datang untuk memberi sokongan kepada ruck yang telah dibentuk.</li> <li>Bola dikuis ke belakang untuk dikeluarkan oleh seorang lagi pemain untuk serangan seterusnya.</li> </ul>	



# Ragbi

AKTIVITI	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>A1 bawa bola ke D1 dan tekel oleh D1.</li> <li>A2 dan A3 dengan segera memberi bantuan dengan menolak D1</li> <li>A3 dan A4 datang memeluk(binding) untuk memberi sokongan kepada maul yang dibentuk.</li> <li>A5 akan mengeluarkan bola untuk meneruskan serangan. (hantar bola pada A6).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kumpulan ke dua akan membuat latihan yang sama ke arah D2. (A10 akan hantar bola ke kumpulan pertama untuk meneruskan serangan).</li> </ul>	

PERMAINAN KECIL	GAMBARAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan pemain kepada 2 kumpulan 6 hingga 8 orang.</li> <li>Kumpulan A memulakan serangan dengan cara ruck demi ruck sahaja menuju ke garisan try D</li> <li>Kumpulan D akan bertahan menghalang serangan kumpulan A.</li> <li>Tukar peranan apabila kumpulan penyerang melakukan kesalahan ataupun berjaya melakukan try.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pada peringkat permulaan, permainan kecil ini boleh dikurangkan bilangan pemain kepada 4 orang setiap kumpulan.</li> </ul>	

# PENGHARGAAN

## PANEL PENULIS

En Zulkefli b Mohd Amin  
 En Helmi b Md Isa  
 Muhammad Mahazam b Mat Daud  
 Mohd Zain b Marzuki  
 Azlin Nizam b Abd Aziz

## PENGETUA/GURU BESAR/GURU DAN MURID

SK Kem Iskandar, Mersing, Johor  
 SMK St Michael, Ipoh, Perak  
 SK Tunku Mahmood 1, Kluang, Johor  
 SK Sungai Lampam, Teluk Intan, Perak  
 SK Kampong Bahagia, Teluk Intan, Perak

## 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

Bahagian Sukan  
Kementerian Pelajaran Malaysia  
Aras 1&2, Blok B13, Kompleks F  
Pusat Pendidikan Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA



☎ : 603 8334 1002



☎ : 603 8334 1034



✉ : [esports@MSE.moe.gov.my](mailto:esports@MSE.moe.gov.my)



🌐 : [www.esports.gov.my](http://www.esports.gov.my)

Bahagian Pendidikan Guru  
Kementerian Pelajaran Malaysia  
Aras 2-6, Blok B13, Kompleks F  
Pusat Pendidikan Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA



☎ : 603 8334 1000



☎ : 603 8334 1031



🌐 : <http://supp.moe.gov.my/dpg>