

1Murid 1Sukan



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

# Sukan Softbol



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 SOFBOL</b>	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	19
3.2	Undang-Undang Permainan	21
3.3	Pakaian	21
3.4	Peralatan	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	27
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIaan DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	31
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	32
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	33
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	33
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	35
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Membaling	37
5.2	Menyambut	40
5.3	Memukul	50
5.4	Picing	55
5.5	Menangkap (catcher)	58





## 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 DATO' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN**

Timbalan Perdana Menteri  
Merangkap Menteri Pelajaran Malaysia



## KATA ALU-ALUAN KETUA PENCARAH PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
dan Salam Sejahtera.*

Saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Bahagian Sukan dan Bahagian Pendidikan Guru atas kejayaan penerbitan modul ini.

Aktiviti sukan telah menjadi semakin penting dan wajib dilaksanakan di semua sekolah di seluruh negara. Pihak yang terlibat dalam pengurusan sukan seharusnya merancang, mengurus dan melaksanakan kegiatan ini secara sistematik, cekap, berkesan dan berlandaskan keilmuan dan kemanusiaan.

Dalam menghadapi alaf baharu yang serba mencabar ini, kita harus sentiasa memainkan peranan dan tanggungjawab untuk melahirkan modal insan, iaitu murid yang seimbang dan harmonis secara menyeluruh dan bersepadu. Pewaris generasi akan datang ini mampu menyahut cabaran dan memastikan kesejahteraan negara berkekalan dan seterusnya dapat meningkatkan kemajuan negara. Generasi ini merupakan penentu kegemilangan negara kelak. Oleh itu, peranan dan penglibatan murid dalam aktiviti sukan amat penting. Program sukan tersebut membolehkan murid memperoleh, menyebarkan dan menggunakan ilmu pengetahuan.

Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyumbangkan idea sehingga terbitnya Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah. Semoga modul ini dapat dijadikan panduan untuk melahirkan generasi yang mantap dari segi fizikal dan mempunyai disiplin yang tinggi, bersikap positif serta mempunyai jati diri. Selain itu, diharap modul ini akan diguna pakai dan dibuat penambahbaikan selaras dengan perubahan semasa untuk dimanfaatkan oleh semua pihak.

Sekian, terima kasih.

**DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD**

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





## KATA ALU-ALUAN PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

*Salam Sejahtera.*

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan kerana berjaya dalam menghasilkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah ini. Penghasilan modul ini menepati usaha transformasi pendidikan negara yang berhasrat untuk meningkatkan penyertaan murid dalam bidang sukan. Kemunculan modul ini adalah antara langkah awal Bahagian ini demi merealisasikan cetusan idea Yang Amat Berhormat Tan Sri Dato' Hj. Muhyiddin bin Hj. Mohd Yassin, Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Pelajaran Malaysia. Usaha mengoptimumkan kecergasan murid melalui pembudayaan sukan di sekolah bertujuan untuk menghasilkan murid yang berminda cerdas.

Penerbitan modul ini diharapkan dapat membantu banyak pihak dalam melaksanakan program 1Murid 1Sukan. Pelaksanaan program ini sudah pasti akan menyentuh pelbagai aspek seperti penyertaan murid, penyediaan prasarana, serta perancangan program dalam pelbagai peringkat. Justeru, modul ini dapat dijadikan rujukan untuk menyelaraskan pelaksanaan program 1Murid 1Sukan. Penggembleran pengurusan semua pihak dalam organisasi masing-masing yang diilhamkan melalui modul ini diharapkan dapat membantu untuk menjayakan misi dan visi program 1Murid 1Sukan demi mengembalikan kegemilangan sukan negara seperti yang dihasratkan oleh semua pihak.

Sekian.

**EE HONG**  
Pengaroh Bahagian Sukan



## KATA ALU-ALUAN PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
Salam Sejahtera.*

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

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

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

Modul ini adalah hasil usaha bersama Bahagian Pendidikan Guru (BPG) dan Bahagian Sukan dalam memastikan guru-guru di sekolah khususnya guru penasihat kelab sukan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan aktiviti kelab sukan di sekolah sepanjang tahun. BPG juga melalui fungsi barunya berhasrat ingin memperbanyakkan kursus-kursus pentauliahan kejurulatihan mahupun kepegawaian sukan yang diiktiraf oleh Majlis Sukan Negara mahupun Persatuan Sukan Kebangsaan. Program 1Murid 1Sukan merupakan satu pengiktirafan kepada aspek kesukanan dalam menjadi salah satu elemen penting bagi membina modal insan yang cemerlang.

Sekali lagi saya berharap modul ini akan membantu sedikit sebanyak guru-guru penasihat kelab sukan di sekolah dalam menjalankan program-program kesukanan di sekolah.

Sekian, terima kasih.

**DATO' HAJI MOHD. GHAZALI BIN AB. RAHMAN**  
Pengaroh Bahagian Pendidikan Guru



## BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

### 1.1 PENGENALAN

Dasar 1Murid 1Sukan (1M1S) mewajibkan setiap murid menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah. Dasar ini menyokong pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberikan tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Dasar ini selaras dengan Dasar Sukan Negara yang memberikan penekanan kepada Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Matlamat dasar ini memberikan perhatian yang utama kepada murid yang kurang aktif supaya mereka melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Pada masa yang sama, bakat murid yang berpotensi akan digilap dan dibangunkan melalui program Sukan Prestasi Tinggi Sekolah (SPTS).

Bidang sukan sangat penting dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal murid selaras dengan ungkapan minda yang cerdas terletak pada tubuh yang sihat. Dalam konteks ini, bidang sukan memainkan peranan yang penting bagi melahirkan insan yang sihat, cergas dan produktif agar dapat memberikan sumbangan kepada kesejahteraan sosial serta pembangunan ekonomi negara. Justeru, pelbagai aktiviti sukan diperkenalkan bagi menarik minat murid agar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif.

Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) melaksanakan Dasar 1Murid 1Sukan agar setiap murid menikmati manfaat bersukan dengan harapan dapat membentuk generasi yang membudayakan sukan seiring dengan keperluan akademik.

### 1.2 RASIONAL

Dasar 1Murid 1Sukan mendokong Dasar Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Dasar ini menitikberatkan penglibatan semua murid dalam pelbagai aktiviti sukan. Dasar ini dibentuk atas rasional kegiatan sukan adalah sebahagian daripada transformasi pendidikan yang diusahakan oleh KPM. Sukan seharusnya mendapat pengiktirafan, sokongan dan galakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asas yang lain seperti akademik dan kegiatan kokurikulum supaya dapat melahirkan murid yang seimbang dari segi kesejahteraan minda dan jasmani.

# BAB 1

## DASAR 1 MURID 1 SUKAN (1M 1S)



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

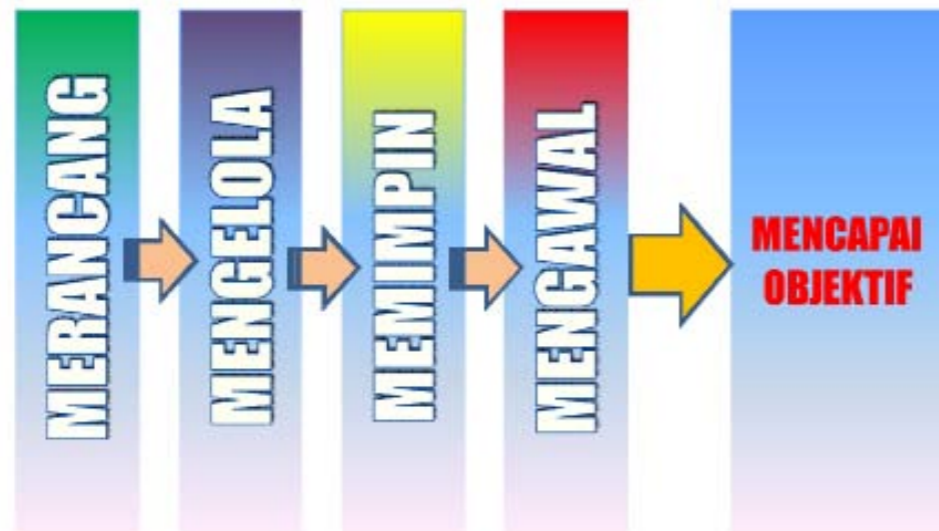
### PENGURUSAN KELAB SUKAN



## 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. Mengetahui kepakaran yang ada (guru yang bakal dilantik)**  
 Dalam memilih dan melantik guru penasihat kelab sukan sekolah, pihak pengurusan perlulah mengambil kira aspek-aspek kepakaran sedia ada daripada guru-guru itu sendiri. Kepakaran ini merujuk kepada penglibatan guru tersebut dari bangku sekolah lagi, di Institut Pendidikan Guru (IPG) atau di Universiti. Sememangnya bukan semua guru mempunyai pengalaman yang luas dalam bidang sukan, namun sekurang-kurangnya pengalaman sejak dari bangku sekolah juga boleh dijadikan asas kepada pertimbangan bagi pelantikan seorang guru itu sebagai guru penasihat sesebuah kelab sukan sekolah.
- ii. Kemudahan prasarana sukan yang ada di sekolah**  
 Prasarana merupakan satu elemen yang mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Sekolah yang mempunyai padang akan mempunyai kelebihan yang banyak dalam menyusun atur program sukan khususnya sukan-sukan yang sering menjadi amalan di sekolah tersebut. Bagi sekolah yang mempunyai gelanggang, perlu bijak menyusun program-program sukan yang berasaskan gelanggang manakala sekolah yang mempunyai dewan tertutup pula mempunyai kelebihan tersendiri dalam merancang program sukan di sekolah.
- iii. Peralatan sukan yang sedia ada di sekolah**  
 Peralatan sukan juga mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Pelbagai aspek perlu dilihat secara menyeluruh dalam menyediakan peralatan sukan di sekolah. Pihak sekolah mungkin boleh mempertimbangkan aspek bilangan jenis sukan yang akan diwujudkan dalam sekolah, bilangan murid yang akan menyertai sesuatu jenis sukan dan bilangan guru penasihat yang boleh menyelenggarakan sesuatu peralatan sukan itu. Sesuatu jenis peralatan sukan ini juga mungkin akan dipengaruhi oleh harga dan jangka hayat alatan tersebut.



**iv. Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**

Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian dengan budaya sedia ada bagi memudahkan penglibatan murid secara menyeluruh.

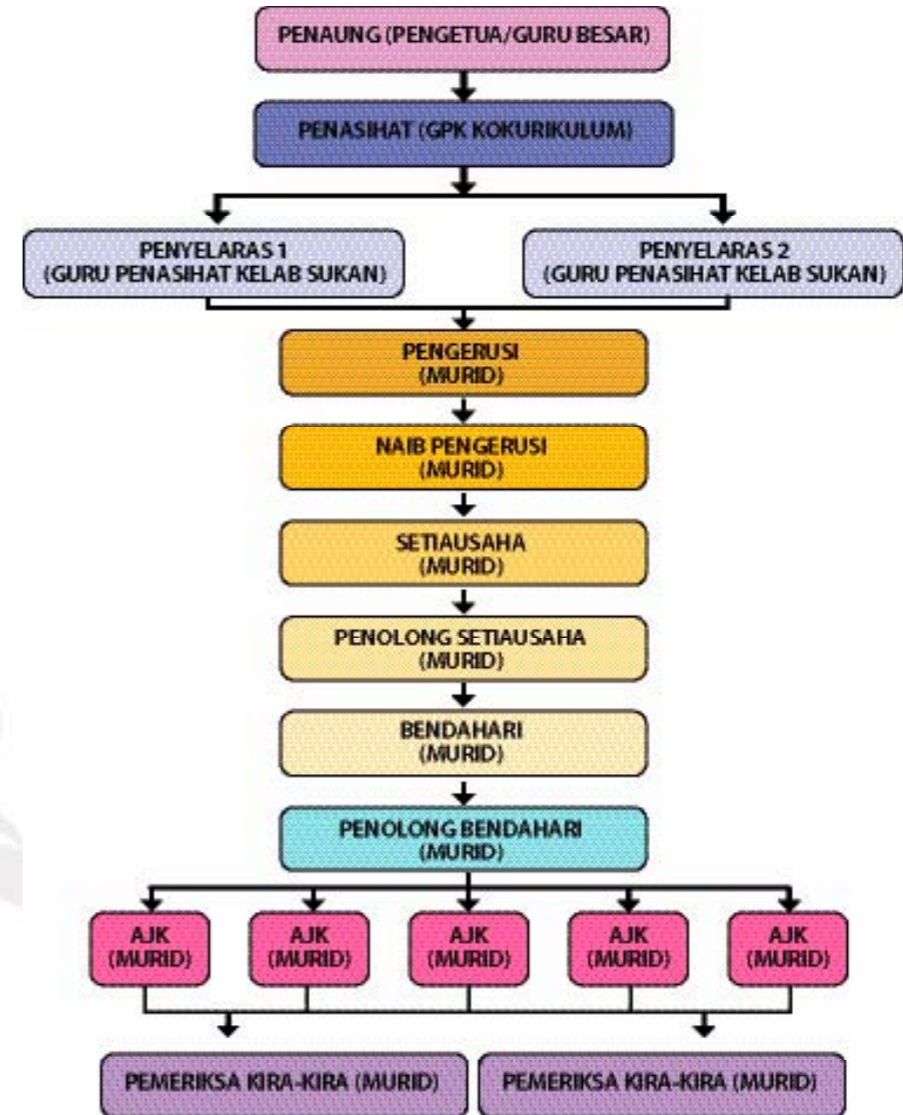
**v. Bilangan guru dan bilangan murid**

Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal agar ahli kelab tidak terlalu ramai. Contohnya, kelab sukan bola sepak dan badminton pasti menjadi pilihan utama murid di Malaysia. Oleh itu, guru penasihat perlu bijak mengagih-agihkan murid sekolah itu secara menyeluruh.



### 2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

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



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah





## 2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB SUKAN

### i. Pengerusi

- 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.

### 3.1 Sejarah Dan Perkembangan

Permainan sofbol berasal daripada permainan besbol yang terkenal di Amerika Syarikat. Pada peringkat awal, permainan ini dimainkan sebagai satu sukan rekreasi. Permainan ini telah dipelopori oleh George Hancock pada tahun 1887. Permainan ini meskipun ada persamaannya dengan permainan besbol, mempunyai perbezaan yang jelas dari segi bola dan bat yang digunakan. Bola yang digunakan lebih besar dan lembut sementara hujung bat yang digunakan pula lebih kecil. Permainan ini lebih popular dimainkan secara permainan di dalam gelanggang tertutup kerana dapat dimainkan dalam kawasan yang lebih kecil.

Pada mulanya permainan ini dimainkan di dalam gimnasium di maktab-maktab, universiti-universiti, YMCA dan Turnvereins sebelum ia beralih ke padang. Setiap pertubuhan menggubal peraturannya yang tersendiri dan variasi permainan ini mempunyai pelbagai nama seperti :

- Diamond Ball
- Mush Ball
- Indoor Ball
- Playground Ball
- Kitten Ball
- Pumpkin Ball
- Recreation Ball

Liga sofbol yang pertama telah dianjurkan di Minneapolis, Minnesota pada tahun 1900. Pada tahun 1926, permainan itu diberi nama 'Sofbol' oleh Walter K. Hakenson dari YMCA, Denver. Pada tahun 1927, Gladys E. Palmer dari Persatuan Pendidikan Jasmani Amerika (APEA) telah menggubal undang-undang sofbol untuk perempuan (remaja dan dewasa). Pada tahun 1923, perwakilan daripada badan-badan yang berminat telah membentuk Jawatankuasa Undang-Undang Bersama (JRC) untuk menyelaraskan satu set undang-undang yang diguna pakai di peringkat kebangsaan.

Pada tahun 1933, Persatuan Sofbol Amatur Amerika (ASA) telah menganjurkan pertandingan peringkat kebangsaan buat julung kalinya di Chicago World's Fair yang telah disertai oleh 20 pasukan. Pasukan wanita The Great Northerns dan pasukan lelaki J.L. Boosters telah menjuarai kategori masing-masing.

Pada tahun 1934, satu peraturan rasmi sofbol telah digubal oleh JRC dan dicetak pada tahun 1937. Undang-undang tersebut menjadi asas kepada undang-undang yang diguna pakai sekarang.

Sofbol mula diperkenalkan dalam Sukan Olimpik di Atlanta pada tahun 1996 dan dibuka hanya pada pasukan wanita. Sukan Olimpik di Sydney pada tahun 2000 menyaksikan 8 negara mengambil bahagian. Amerika Syarikat menjadi juara sofbol Sukan Olimpik pada tahun 2004 di Athens untuk kali ketiganya.

## BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN SOFBOL

### Sejarah Perkembangan Sofbol Di Malaysia

Pada peringkat awal, permainan ini telah dimainkan sebagai satu sukan rekreasi. Permainan ini telah diperkenalkan oleh mubaligh-mubaligh Amerika pada tahun 1939 di ACS Kampar, Perak. Sejak itu, beberapa pasukan telah mengadakan satu siri perlawanan persahabatan. Apabila tercetusnya Perang Dunia Kedua, perkembangan permainan sofbol telah tergendala. Sungguhpun demikian, terdapat askar-askar Jepun yang amat menggemari permainan ini dan memainkannya dengan menggunakan bola tenis.

Pada tahun 1960, Encik Jack Robinson telah mengadakan klinik sofbol di seluruh Tanah Melayu sebagai satu usaha untuk menghidupkan permainan ini. Permainan ini kemudiannya semakin diterima semula apabila beberapa negeri kembali aktif menganjurkan pertandingan sofbol. Pelbagai usaha terus dijalankan untuk mempopularkan lagi permainan ini termasuk menyenaraikannya ke dalam program MSSM.

Pada akhir tahun 60an, satu inisiatif telah diambil untuk mempopularkan lagi permainan ini di negeri Perak, Selangor dan Pulau Pinang. Kemudian pada tahun 1972, wakil-wakil dari negeri Perak, Pulau Pinang dan Selangor telah mengadakan satu perjumpaan di kediaman Menteri Besar Perak untuk menubuhkan Persatuan Sofbol Malaysia (S.A.M). Dato'Sri Hj Kamaruddin bin Hj. Mohd Isa (Menteri Besar Perak) ketika itu telah diberi mandat untuk menjadi pengerusi. S.A.M telah didaftarkan pada 16 Mac 1974.

Dalam bulan Ogos 1973, Kejohanan Sofbol Kebangsaan yang pertama telah diadakan serentak dengan Kejohanan Sofbol Jemputan Perak di Ipoh, Perak. Kejohanan ini disertai oleh pasukan dari tiga buah negeri iaitu Perak, Pulau Pinang dan Selangor. Kejayaan penganjuran kejohanan ini menjadikan beberapa buah negeri dan pertubuhan lain turut berminat untuk menganggotai S.A.M termasuk RAAF. Pada bulan Oktober 1976, Kejohanan Sofbol ASEAN yang pertama telah diadakan di Kuala Lumpur. Kejohanan yang disertai oleh lima buah pasukan ini menyaksikan Malaysia memperoleh tempat ketiga.

Pada tahun 1977, Malaysia telah menghantar pasukan sofbol buat pertama kalinya ke luar negara dengan menyertai Kejohanan Sofbol ASEAN di Manila, Filipina. Pada tahun yang sama, kategori wanita dipertandingkan untuk pertama kalinya. Pada tahun 1979, permainan sofbol telah dimasukkan ke dalam Sukan SEA. Malaysia mengambil bahagian dalam kategori lelaki dan berjaya menduduki tempat ketiga. Pada tahun 1982, pasukan sofbol wanita Malaysia telah menyertai Kejohanan Sofbol Wanita Dunia Kelima yang diadakan di Taipei.

Di peringkat sekolah, MSSM juga telah memainkan peranan yang penting dalam pembangunan sukan sofbol di Malaysia. Pada tahun 1968, Kejohanan Sofbol MSSM yang pertama telah diadakan di Kampung Pandan, Selangor. Perak menjuarai Kejohanan Sofbol MSSM untuk kali pertamanya pada tahun 1977 di Pulau Pinang.

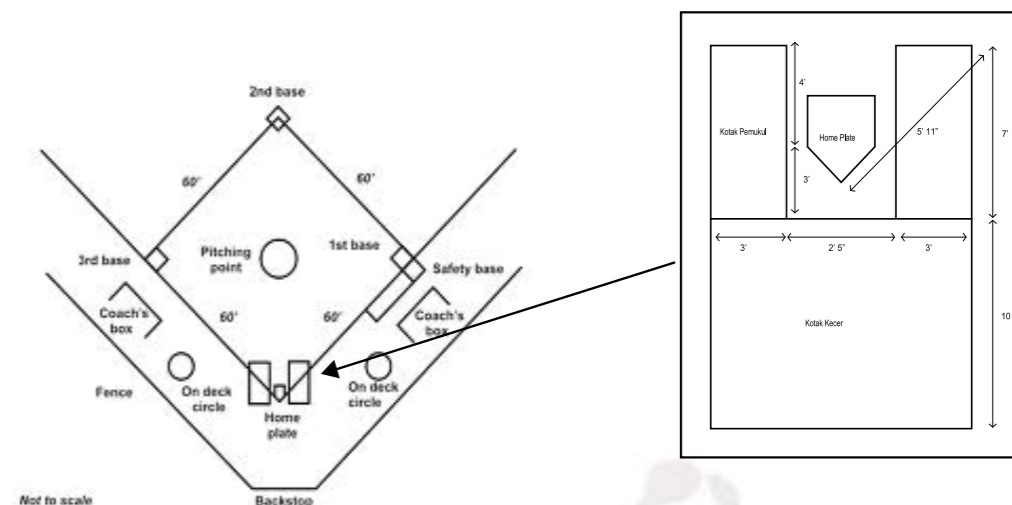
Pada tahun 2003, untuk pertama kali Sabah, Sarawak dan Wilayah Persekutuan Labuan mengambil bahagian di dalam kejohanan di Selangor. Kejohanan untuk peringkat umur 12 tahun dan ke bawah telah diperkenalkan dalam kalendar MSSM di Perak pada tahun 2004. Dalam kejohanan MSSM yang diadakan di Kuantan pada tahun 2005, pertandingan untuk peringkat umur 15

tahun dan ke bawah pula diperkenalkan. Permainan sofbol terus berkembang di seluruh pelusuk tanah air sehingga kini.

### 3.2 Undang-undang Permainan

#### 3.2.1. Gelanggang Permainan

Saiz gelanggang bagi pemain berbeza mengikut umur pemain. Namun begitu penentuan pemenang dan perjalanan permainan masih lagi yang sama. Saiz gelanggang bagi pemain di bawah umur 12 tahun adalah lebih kecil berbanding dengan saiz gelanggang bagi pemain bawah 18 tahun.



**UKURAN GELANGGANG**

ITEM	18 TAHUN		12 TAHUN	
	L	P	L	P
Jarak antara bes	18.28 m	18.28 m	15.24 m	15.24 m
Jarak 'pic plate' dengan 'home plate'	14.02 m	12.19 m	11.58 m	10.66 m
Jarak home plate ke 2 <sup>nd</sup> bes (Pepenjuru)	25.86 m	25.86 m	21.55 m	21.55 m
Jarak kawasan bola mati (Foul Territory)	8.23 - 9.14 m			



### 3.2.2. Bilangan Pemain

Satu pasukan mengandungi 15 orang pemain. Semasa permainan, 9 orang pemain akan berada di luar gelanggang sebagai pasukan yang akan memukul / menyerang dan 9 orang pemain akan berada di dalam gelanggang sebagai pasukan yang akan memadam iaitu pasukan yang akan cuba menghalang pemain yang akan memukul dan cuba mematikan pasukan lawan sebelum pemain tersebut berjaya membuat pusingan yang lengkap bagi mendapatkan mata.

### 3.2.3. Tempoh Permainan

Bagi kumpulan umur bawah 18 tahun ( lelaki dan perempuan ) masa permainan ialah selama 1 jam 20 minit ataupun 7 Inning, bagi kumpulan umur bawah 12 tahun (lelaki dan perempuan masa permainan ialah selama 1 jam (mengikut peraturan MSSM). Pasukan akan bertukar gelanggang selepas pasukan pemadam berjaya menghalang dan "mematikan" pasukan pemukul / penyerang seramai 3 orang.

### 3.2.4. Cara permainan

#### a. Pasukan Pemadam

Pemain pemadam akan menangkap bola yang telah dipukul oleh pemukul dan cuba mematikan pelari tersebut dengan 3 kaedah iaitu dengan menyentuh pelari bersama bola, memijak bes-bes yang terdapat di dalam gelanggang tersebut (bergantung pada situasi semasa) ataupun menangkap bola yang dipukul sebelum bola tersebut mencecah ke tanah ataupun menyentuh sesuatu alatan permainan.

Picer untuk pasukan pemadam dapat mematikan permainan pemukul dengan mendapatkan 3 strike.

#### b. Pasukan Pemukul / Menyerang

Pemukul akan memukul bola yang dipic oleh picer pemadam dan akan berlari mengelilingi gelanggang sambil memijak bes 1, bes 2, bes 3 dan "home plate" bagi mendapatkan 1 mata untuk pasukannya.

Pemukul yang tidak berjaya memijak bes-bes tersebut sekali gus dibenarkan berhenti di bes-bes yang terdekat sambil menunggu pemukul yang seterusnya memukul dan akan berlari mengelilingi bes-bes yang belum diselesaikannya.

### 3.2.5. Pertukaran Pemain

Pemain simpanan seramai 6 orang boleh dimasukkan kesemuanya semasa pertandingan dijalankan.

### 3.2.6. Pengadil

Bola yang dipic oleh picer mestilah dilaksanakan selepas dibenarkan oleh pengadil plate. Pengadil berhak menentukan samada bola yang dipic itu adalah bola *strike* ataupun *ball*.

## 3.3 Pakaian

3.3.1 Tiap-tiap pasukan dikehendaki memakai pakaian seragam, sesuai mengikut jenis permainan dan undang-undang yang mengawal permainan tersebut.

3.3.2 Nombor-nombor pada jersinya hendaklah sama dengan nombor-nombor yang didaftarkan dalam senarai pendaftaran dan mengikut undang-undang tiap-tiap permainan.

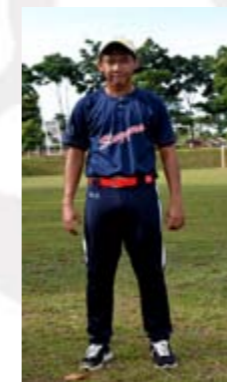
3.3.3 Pemakaian kasut/boot hendaklah yang bersesuaian mengikut peraturan permainan tertentu dan pemakaian seluar ketat (tights) tidak dibenarkan.

3.3.4 Jika kedua-dua pasukan memakai baju yang sama warna, pasukan yang mula-mula tercatat dalam Jadual Pertandingan hendaklah menukar warna bajunya. Walau bagaimanapun bagi permainan yang telah menetapkan warna khusus jersi MSSD oleh Jawatankuasa Tekniknya, maka peraturan tersebut hendaklah dipatuhi, melainkan ada ketetapan lain mengenainya.

3.3.5 Semua pengurus pasukan, jurulatih dan pemain mestilah memakai pakaian seragam pasukan.

3.3.6 Nombor peserta mestilah disemat di belakang pakaian seragam pemain. Dua pasukan yg bertanding tidak dibenarkan memakai pakaian seragam yang sama warna.

3.3.7 Penghadang kerongkong mesti dipakai. Topi keledar mesti dipakai oleh pemain pemukul.



PEMAIN



CATCHER



## 3.4 Peralatan

### 3.4.1 Ball (Bola)

Adalah bola yang berbentuk betul-betul bulat, berkelim licin, mempunyai jahitan tersembunyi atau mempunyai permukaan yang rata. Terasnya diperbuat daripada kapuk berserat panjang mutu No.1 atau campuran gabus dan getah, satu campuran polisterina, atau segala bahan yang disahkan oleh ISF Equipment Standards Commission.



### 3.4.2 Bat (Kayu Pemukul)

Hendaklah diperbuat daripada logam, plastik, buluh, grafit, karbon, magnesium, fiberglass atau sebarang kombinasi bahan-bahan yang disahkan oleh ISF Equipment Standards Commission.



### 3.4.3 Glove (Glof)

Glof yang dipakai oleh semua pemain boleh jenis beraneka warna, asalkan warnanya (termasuk rendanya) tidak sama warna dengan bola.



### 3.4.4 Mitt

Penjaga Bes Pertama & Kecer sahaja boleh memakai mitt.



### 3.4.5 Batting Helmet (Topi Pemukul)

Topi Pemukul adalah diwajibkan bagi pemukul, pemukul-menunggu, pemukul-pelari dan pelari.



### 3.4.6 Mask (Penghadang Muka)

Mana-mana pemain pasukan bertahan atau menyerang dibenarkan memakai topeng / pelindung plastik. Topeng/pelindung yang retak atau telah tukar bentuk atau pelapiknya telah haus ataupun sudah tidak ada lagi, tidak boleh digunakan dan hendaklah dikeluarkan.



### 3.4.7 Chest Protector (Pelindung Dada)

*Di dalam pic-pantas, semua Kecer (dewasa atau belia) diwajibkan memakai pelindung badan. Di dalam pic-perlahan, Kecer perempuan dibenarkan memakai pelindung badan.*



### 3.4.8 Shin Guards (Pelindung Kaki)

Kecer peringkat dewasa dan belia diwajibkan memakai pelindung kaki yang memberi perlindungan kepada lutut.



### 3.4.9 Bes (Tapak Pelari)

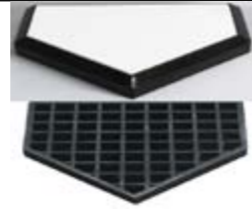
Semua bes, selain daripada Plet Rumah hendaklah bersegiempat sama berukuran 38.1 cm (15 inci) dan diperbuat daripada kain kanvas atau bahan-bahan lain yang sesuai, dan tebalnya tidak boleh melebihi 12.7 cm (5 inci).





### 3.4.10 Home Plate (Tapak Rumah)

Hendaklah diperbuat daripada getah. Ia mempunyai lima segi dengan ukuran 43.2 cm (17 inci) lebar, melintang permukaan yang menghadapi Picer. Bahagian tepinya adalah selari dengan garisan bahagian dalam Petak-Pemukul dan adalah 21.6 cm (8 ½ inci) panjang. Bahagian-bahagian yang meruncing ke arah Kecer adalah 30.5 cm (12 inci) panjang.



### 3.4.11 Pitching Plate (Tapak Picer)

Hendaklah diperbuat daripada getah berukuran 61 cm (24 inci) panjang dan 15.2 cm (6 inci) lebar.



## 3.5 Sistem Pertandingan

Sistem pertandingan dijalankan mengikut cara liga atau kalah mati seperti berikut

### 3.5.1 Cara Liga Empat Kumpulan ( A, B, C dan D )

#### 3.5.1.1 Pusingan Pertama

3.5.1.1.1 Sekiranya 12 atau lebih pasukan mengambil bahagian, mereka hendaklah dibahagikan kepada 4 kumpulan iaitu A, B, C dan D. Pertandingan akan dijalankan secara liga.

3.5.1.1.2 Johan, Naib Johan, Tempat Ketiga dan Keempat dalam pertandingan tahun lalu akan ditempatkan dalam kumpulan seperti berikut :

Johan	-	Kumpulan A
Naib Johan	-	Kumpulan B
Ketiga	-	Kumpulan C
Keempat	-	Kumpulan D

Pasukan-pasukan lain akan ditempatkan dalam empat kumpulan tersebut dengan cabutan undi mengikut undang-undang permainan berkenaan.

3.5.1.1.3 Sekiranya pasukan yang diutamakan (seeded) tidak mengambil bahagian, maka pasukan terbaik berikutnya hendaklah dipertimbangkan kedudukannya.

#### 3.5.1.2 Pusingan Kedua (Suku Akhir)

3.5.1.2.1 Pemenang 1 dan Pemenang 2 dalam setiap kumpulan akan masuk ke pusingan suku akhir dan pertandingan akan dijalankan secara kalah mati.

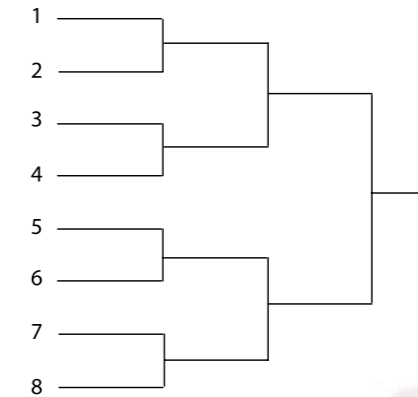


3.5.1.2.2 Perlawanan adalah ditetapkan sebagaimana berikut :

3.5.1.2.2.1. Undian bagi 4 pasukan Pemenang Pertama Kumpulan akan didahulukan untuk ditempatkan di Kedudukan 1,3,5 dan 7.

3.5.1.2.2.2. Undian bagi 2 pasukan pemenang kedua kumpulan untuk ditempatkan di Kedudukan 2 atau 4, jika Pasukan Pemenang Pertama Kumpulannya telah diundi dan ditempatkan di kedudukan 5 atau 7. Manakala 2 pasukan pemenang kedua yang lain akan diundi juga untuk ditempatkan di kedudukan 6 atau 8.

3.5.1.2.2.3. Pasukan-pasukan yang menang pada perlawanan separuh akhir akan memasuki Perlawanan Akhir bagi menentukan Johan dan Naib Johan, sementara pasukan-pasukan yang kalah akan bermain untuk menentukan tempat ketiga dan keempat.



### 3.5.2. Cara Liga Tiga Kumpulan

#### 3.5.2.1. Pusingan Pertama

3.5.2.1.1 Sekiranya 9 hingga 11 pasukan mengambil bahagian, maka mereka hendaklah dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu A, B dan C. Pertandingan akan dijalankan secara liga.

3.5.2.1.2 Johan, Naib Johan dan tempat ketiga dalam pertandingan tahun lalu akan ditempatkan dalam kumpulan seperti berikut:

Kumpulan A	-	Johan tahun lalu
Kumpulan B	-	Naib Johan tahun lalu
Kumpulan C	-	tempat ketiga tahun lalu

Pasukan-pasukan lain akan ditempatkan dalam tiga kumpulan tersebut melalui undian.

3.5.2.1.3 Sekiranya pasukan yang diutamakan (seeded) tidak mengambil bahagian maka pasukan terbaik berikutnya hendaklah dipertimbangkan kedudukannya.



## 3.5.2.2. Pusingan Kedua (Separuh Akhir)

- 3.5.2.2.1. Johan dan Naib Johan dalam setiap kumpulan akan ditempatkan ke dalam kumpulan X dan Y dengan mengadakan undian.
- 3.5.2.2.2. Undian akan dibuat selepas sahaja tamat pusingan pertama.
- 3.5.2.2.3. Dari 3 Johan, satu akan ditempatkan ke kumpulan X dan 2 ditempatkan ke kumpulan Y.
- 3.5.2.2.4. Naib Johan setiap kumpulan akan ditempatkan di kumpulan lain dari Johan kumpulannya.

## 3.5.2.3 Pusingan Akhir

- 3.5.2.3.1. Johan kumpulan X akan melawan Johan kumpulan Y untuk menentukan Johan dan Naib Johan.
- 3.5.2.3.2. Naib Johan Kumpulan X akan melawan Naib Johan kumpulan Y untuk menentukan tempat ketiga dan keempat.

## 3.5.3. Cara Liga 2 kumpulan.

### 3.5.3.1 Pusingan Pertama

- 3.5.3.1.1 Sekiranya 6 hingga 8 pasukan mengambil bahagian, pasukan hendaklah dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu A dan B.
- 3.5.3.1.2. Johan dan tempat keempat dalam pertandingan tahun lalu akan ditempatkan dalam kumpulan A dan naib Johan serta tempat ketiga ditempatkan dalam kumpulan B
- 3.5.3.1.3. Pasukan-pasukan lain akan ditempatkan dalam 2 kumpulan dengan cabutan undi.
- 3.5.3.1.4. Sekiranya pasukan diutamakan (seeded) tidak mengambil bahagian maka pasukan terbaik berikutnya hendaklah dipertimbangkan kedudukannya.

### 3.5.3.2. Pusingan kedua

- 3.5.3.2.1. Johan kumpulan A akan melawan Naib Johan kumpulan B dan Johan kumpulan B akan melawan Naib Johan Kumpulan A.
- 3.5.3.2.2. Pertandingan akan dijalankan secara kalah mati.

### 3.5.3.3. Pusingan Akhir

- 3.5.3.3.1. Johan Kumpulan A atau naib Johan kumpulan B akan melawan Johan Kumpulan B atau Naib Johan Kumpulan A untuk menentukan Johan dan Naib Johan



- 3.5.3.3.2. Pasukan kalah didalam kedua-dua perlawanan di atas akan menentukan tempat ketiga dan keempat.

## 3.5.4. Cara liga Satu Kumpulan

- 3.5.4.1 Sekiranya empat hingga lima pasukan mengambil bahagian, pertandingan akan dijalankan secara liga satu pusingan . Pasukan yang mendapat mata tertinggi akan diisytiharkan sebagai Johan.
- 3.5.4.2 Sekiranya terdapat tiga atau kurang pasukan yang mengambil bahagian pertandingan tidak akan dilangsungkan.

**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 segar dan tali.
- vi. Masa latihan  
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
  - Sekolah Menengah 90 minit/minggu
- vii. Guru perlu memahami bahawa
  - Murid kurang menguasai kemahiran motor halus (fine motor skills);
  - Pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minimum;
  - Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
  - Murid sedang membina koordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
  - Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
  - Aksi murid bukan secara automatik;
  - Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
  - Murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting oleh yang demikian kurangkan memberl input lisan yang banyak pada sesuatu masa
  - Murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
  - Murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara efektif.

**BAB 4**  
**PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN**





### 4.2 Contoh 1 Sesi Latihan

Permainan	:	Sofbol
Tarikh	:	
Masa	:	45 minit.
Kemahiran	:	Balingan
Alatan	:	bes, skitel, jam randik

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBARAJAH
Memanaskan badan ( 10 minit )	Aktiviti regangan seperti dalam rajah.	Rujuk gambarajah
Aktiviti Perkembangan Kemahiran ( 15 minit )	Aktiviti 1: - Murid membaling bola dalam pasangan. Aktiviti 2: - Murid membaling bola dalam kumpulan 3 orang.	
Permainan Kecil (15 minit) - Speed Race	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pelajar dibahagikan kepada 4 kumpulan</li> <li>Wakil setiap kumpulan mesti berada di home, di bes 1, di bes 2 dan di bes 3.</li> <li>Pelajar A yang berada di home akan melambung bola ke arah pelajar B di bes 1, pelajar B pula akan membaling sisi ke pelajar C di bes 2, kemudian pelajar C akan meleretkan bola ke pelajar D di bes 3 dan akhir sekali pelajar D mesti berlari membawa bola ke home sepantas yang mungkin.</li> <li>Permainan diteruskan dengan kumpulan yang berikutnya.</li> <li>Kumpulan yang berjaya menamatkan pusingan dalam masa yang terpanjang dikira sebagai pemenang.</li> </ol>	
Menyejukkan Badan (5 minit)	Aktiviti gerak kendur	Rujuk gambarajah

### 4.3 Aktiviti Memanaskan Badan

Tujuan aktiviti memanaskan badan adalah :

- meningkatkan suhu badan (faktor utama untuk meningkatkan prestasi)
- meransang aktiviti CNS (meningkatkan fungsi transmisi saraf - kontraksi otot menjadi lebih cepat, lebih kuat)
- mengurangkan masa reaksi motor
- meningkatkan koordinasi
- mengurangkan risiko kecederaan
- 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 aerobik intensiti 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





## 2. Senaman regangan dinamik

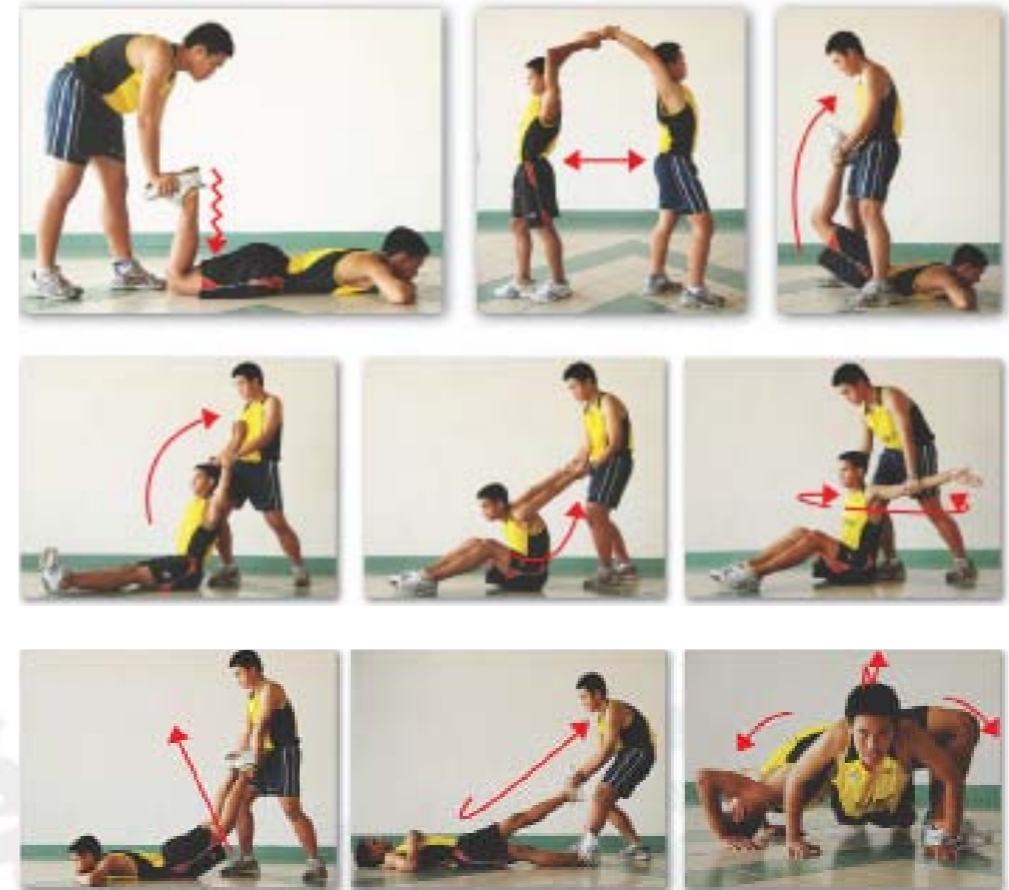


34



## 4.6 Contoh Aktiviti Gerak Kendur

### 1. Aktiviti –Aktiviti Berpasangan



35

## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 Membaling

Kebolehan membaling sebiji bola sofbol dengan betul (tepat dan laju) adalah kemahiran asas yang paling penting dan perlu diperkembangkan.

Terdapat 3 kaedah balingan ( gaya ) yang diamalkan untuk membaling :

- A Balingan Atas Bahu ( Upper Throw )
- diamalkan oleh semua pepadang luar ( F7, F8 dan F9 )
  - digunakan pada bila-bila masa oleh pepadang-dalam ( F1, F2, F3, F4, F5 dan F6 )
  - digunakan untuk membaling tepat, laju dan kuat pada jarak jauh.
- B Balingan Bawah Bahu ( Under Arm )
- Hanya untuk balingan cepat pada jarak dekat.

#### A) Balingan Atas Bahu - Teknik Dan Kemahiran

##### Fasa Persediaan:

- Pegang bola pada jari bukan pada tapak tangan.
- Genggaman 3 jari ( jari telunjuk, jari hantu dan jari manis, di atas bola ).
- Ibu jari dan jari kelengkeng di bahagian bertentangan. (Lihat gambarajah).
- Buka kaki sejarak bahu dengan kaki belakang menuju keluar ke tepi dan jari kaki hadapan menghala ke sasaran.
- Luruskan tangan berglof ke hala sasaran untuk memberi ketepatan danimbangan badan.



##### Fasa pelaksanaan

- Melangkah ke arah sasaran
- Menolak keluar dengan kaki belakang
- Memimpin balingan dari siku hadapan dan siku belakang tetap setinggi bahu.
- Berat badan dipindahkan ke kaki hadapan
- Memusingkan pinggul ke hadapan
- Lengan diputar secara menegak
- Bola dipegang tinggi
- Tangan berglof direndahkan
- Sentakan ( Flik ) pergelangan tangan membaling



## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



# Sofbol

# Sofbol



## Fasa Ikut Lajak

- Keseluruhan berat badan dipindahkan ke hadapan
- Lutut kaki depan dibengkokkan sedikit.
- Tangan balingan diturunkan, hampir menyentuh lutut kaki depan.
- Bahu tangan membaling diputar ke depan.
- Berdiri dengan kedudukan seimbang ( lihat gambarajah )



## Fasa Ikut Lajak :

- Kaki sisi membaling diheret ke depan.
- Bahu dan lengan tangan membaling ke arah sasaran sejauh yang boleh.



## B) Balingan Bawah Bahu - Teknik Dan Kemahiran

### Fasa Persediaan :

- Dalam posisi sebagaimana gaya balingan atas bahu



### Fasa Pelaksanaan :

- Pindahkan berat badan ke sisi tangan membaling
- Menaikkan tangan berglof dan tangan membaling ke arah kaki sisi membaling.
- Badan pada kedudukan rendah.
- Ambil satu langkah kecil ke sasaran di hadapan.
- Bahu sisi tangan berglof ke arah sasaran.
- Berat badan di sisi tangan berglof.
- Tolakkan bahu dan pinggul sisi membaling ke arah sasaran.
- Lutut kaki depan dibengkokkan
- Lepas bola dengan ayunan tangan dengan sedikit sentakan pergelangan tangan.





## 5.2 Menyambut

### A) Sambutan Bola Paras Dada - Teknik Dan Kemahiran

#### Fasa Persediaan :

- Kaki kangkang dengan kaki sisi tangan berglof ke hadapan sedikit.
- Berhadapan dengan pembaling, pinggul serta bahu tegak dan ke depan.
- Mata di atas glof sendiri melihat bola yang akan dibaling.
- Selaraskan glof dengan ketinggian bola di antara pingul dan kepala, jari selari dengan tanah. Lebih rendah daripada pingul, jari menuju ke bawah. Lebih tinggi daripada kepala, jari glof menuju ke atas
- Perhatikan bola sepanjang penerbangan sehingga ke glof anda.



#### Fasa Pelaksanaan :

- Berat badan ke depan sedikit.
- Bertemu dengan bola di depan dengan meluruskan kedua-dua lengan, siku dibengkokkan sedikit.
- Tangan balingan didekatkan dengan tangan berglof dan bila bola telah masuk ke dalam poket glof, kedua-dua tangan akan menggenggam bola.
- Membawa kedua tangan ke badan untuk serap renjatan bola.
- Tangan balingan ke depan untuk mengambil bola dalam poket dan genggam bola.



40



#### Fasa Ikut Lajak:

- Terus memindahkan berat badan ke belakang.
- Siku lengan yang berglof dihalakan ke arah sasaran.
- Berat badan di kaki belakang.
- Keluarkan bola dari glof dan gerakkan bola ke sisi membaling
- Lentikan pergelangan tangan membaling semasa melepaskan bola



41

### B) Sambutan Bola Leret - Teknik Dan Kemahiran

#### Fasa Persediaan:

- Kaki kangkang lebih daripada jarak bahu.
- Lutut kedua-dua kaki di bengkokkan, berat badan pada bahagian hujung jari kaki.
- Badan diluruskan tetapi kepada terkehadapan sedikit.
- Mata ke atas bola.





### Fasa Pelaksanaan :

- Tangan dan tubuh direndahkan, poket glof menghala bola.
- Bergerak dengan melangkah sedikit ke depan tetapi mesti di belakang bola.
- Ketemukan glof dengan bola di depan badan.
- Gunakan kedua-dua belah tangan.
- Tangan balingan ke atas bola.



### Fasa Ikut Lajak :

- Pindahkan berat badan ke belakang.
- Sisi tangan berglof ke arah sasaran.
- Bola pada sisi membalang; setinggi bahu. Siku lengan membalang ke arah sasaran.



### C) Sambutan Bola Melayang ( Fly Ball ) - Teknik Dan Kemahiran

#### Fasa Persediaan :

- Kaki kangkang dengan kaki sisi tangan berglof berada di depan sedikit.
- Lutut kedua-dua belah kaki dibengkokkan sedikit.
- Mata di atas bola.
- Tangan separas dada, jari glof menuju ke atas.
- Jika berhadapan dengan matahari, gunakan glof untuk menghadang cahaya.



#### Fasa Pelaksanaan :

- Perhatikan bola sehingga tiba ke glof.
- Temukan glof dengan bola tinggi di depan mata.
- Lakukan sambutan dengan kedua-dua belah tangan.





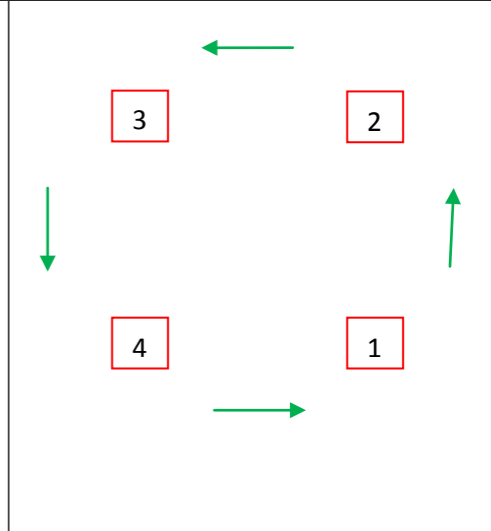
### Fasa Ikut Lajak :

- Pindahkan berat badan ke kaki sisi tangan balingan.
- Bahu sisi tangan berglof ke arah sasaran.
- Bola berada di posisi membaling.
- Siku tangan berglof ke arah sasaran.



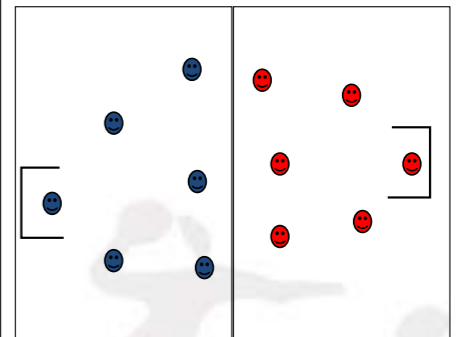
### "Speedy"

- Menggunakan 10 pundi kacang
- 4 orang dalam satu kumpulan
- Boleh mewujudkan beberapa kumpulan
- Setiap ahli kumpulan akan berada dalam jarak 10 meter di antara satu sama lain dalam bentuk empat segi sama.
- Setiap pemain akan membaling mengikut turutan mengikut arah berlawanan jam.
- Kumpulan yang dapat membaling dengan sempurna hingga ke pembaling ke-4 maka akan diberikan satu mata
- Kumpulan yang berjaya menghabiskan pundi kacang dengan pantas dalam masa yang ditetapkan adalah pemenang.



### "Single Hand"

- Menggunakan 1 biji bola
- 6 orang dalam satu pasukan
- Dimainkan dalam 2 pasukan
- Bermain seperti permainan bola baling
- Menggunakan "glove" untuk mengambil hantaran kawan dan melontar, membaling dan menjaring juga hanya menggunakan tangan yang memakai "glove" sahaja
- Keluasan kawasan bermain adalah berdasarkan keluasan yang sedia ada sekiranya tidak dapat mempunyai saiz padang bola baling.



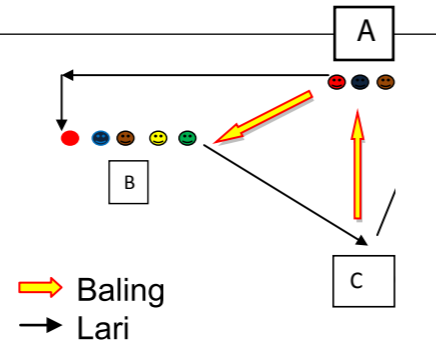
### PERMAINAN KECIL

AKTIVITI	GAMBARAJAH
<p><b>"Throwing And Clean Catch(Variation)"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menggunakan 10 biji bola</li> <li>4 orang di dalam 1 kumpulan</li> <li>Wujudkan seberapa banyak kumpulan yang boleh.</li> <li>Setiap pemain dalam kumpulan tersebut akan membaling menggunakan variasi yang berbeza</li> <li>Pemain pertama akan membaling bola tinggi dan pemain kedua akan menangkap bola tersebut</li> <li>Pemain ke-2 akan leretkan bola kepada Pemain ke-3</li> <li>Pemain ke-3 akan membaling bola aras dada kepada pemain ke-4</li> <li>Syarat permainan memerlukan pemain ke-4 akan menangkap bola aras dada tersebut dan masukkan ke dalam bakul diberi satu mata</li> <li>Pemenang ditentukan berdasarkan pasukan yang berjaya menghabiskan bola yang disediakan</li> </ol>	



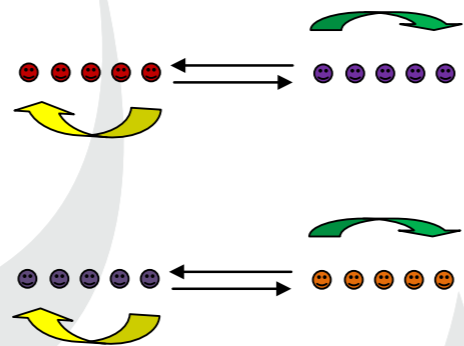
### “Perfection”

- a. Menggunakan 1 biji bola
- b. 10 orang dalam satu pasukan
- c. Kumpulan A membaling bola ke arah kumpulan B dan terus berlari beratur di belakang barisan Kumpulan B
- d. Pasangan di kumpulan B akan menangkap dan berlari masuk ke gelang C dan membaling semula ke pasangan kumpulan A selepas itu berlari dan terus beratur di barisan belakang kumpulan A semula.
- e. Pemenang dapat ditentukan dengan melihat pasukan mana yang dapat menyelesaikan setiap ahlinya dapat membuat kedua-dua aktiviti tersebut.



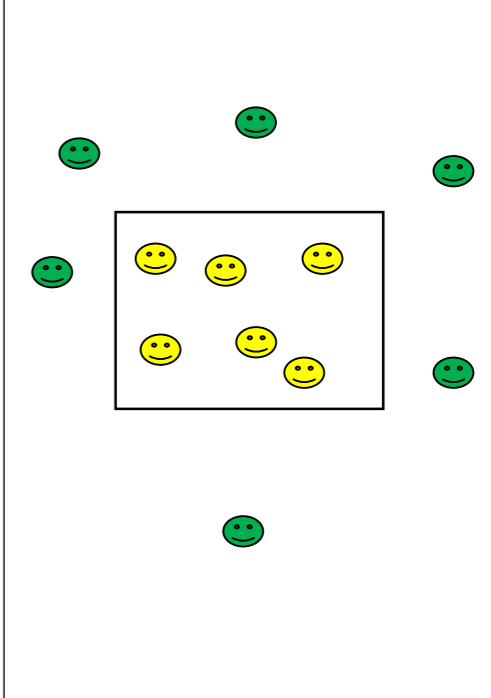
### “Rotation”

- a. Boleh dimainkan dengan beberapa kumpulan kecil
- b. Setiap kumpulan adalah 10 orang
- c. Murid membaling bola tenis ke arah pasangan
- d. Pasangan akan menangkap tanpa menggunakan “glove”
- e. Murid yang membaling bola akan lari ke belakang murid yang lain di dalam barisan yang sama.
- f. Pemenang akan ditentukan berdasarkan kumpulan di mana ahlinya selesai membuat balingan



### “Paper Ball”

- a. Boleh dimainkan 6 orang dalam satu kumpulan atau jumlah yang bersesuaian dengan jumlah keseluruhan murid dalam aktiviti
- b. Keluasan yang diperlukan ialah 40' X 40' dalam berbentuk empat segi
- c. Menggunakan kon sebagai penanda kawasan
- d. Segumpal kertas bersaiz bola sofbol digunakan sebagai bola
- e. Pasukan pelontar akan berada di luar kotak
- f. Setiap ahli pasukan pelontar akan memegang bola kertas
- g. Pasukan diserang akan berada di dalam kotak
- h. Pasukan pelontar akan cuba matikan pemain di dalam kotak dengan melontar kertas kesebarang anggota badan mereka.
- i. Pasukan diserang akan cuba mengelak untuk kekal di dalam ruang tersebut

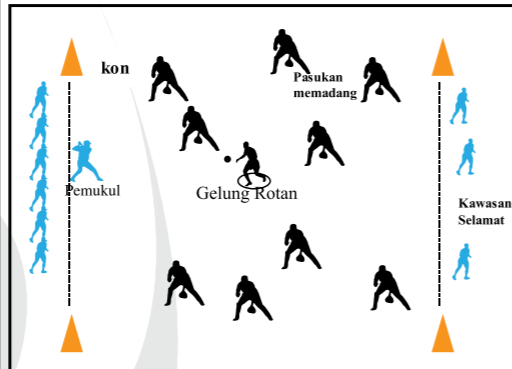






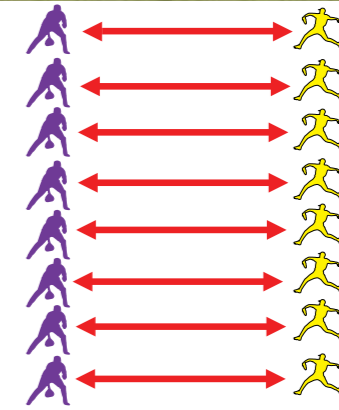
### “ Chasing Ball “

- a. Dimainkan oleh 2 pasukan.
- b. Pasukan pemukul duduk di belakang garisan kon
- c. Seorang murid berdiri dalam gelung rotan dan melambung bola tampar kepada pemukul.
- d. Pemukul pukul menggunakan sebelah tangan selepas bola tersebut melantun sekali.
- e. Pemukul akan lari ke kawasan selamat selepas membuat pukulan.
- f. Semua ahli pasukan mesti membuat pukulan.
- g. Hanya 3 ahli pasukan pemukul dibenarkan berada di kawasan selamat pada satu masa.
- h. Pasukan memadang akan cuba membaling ke arah pemukul utk mematakannya.
- i. Pemadang boleh bergerak untuk menangkap bola tetapi mesti berhenti sebaik sahaja dapat bola. Dia boleh baling kepada rakannya.
- j. Murid-murid akan tukar peranan sebaik sahaja semua pemukul telah habis gilirannya
- k. Pasukan yang paling ramai ahlinya berjaya sampai balik ke kawasan selamat dikira menang



### “ Catch The Fish “

- a. Murid berdiri dalam keadaan bersedia (lihat gambar), kaki pemadang mesti bersentuhan dalam bentuk bulatan (lihat rajah) dan memakai glof.
- b. Pemain di tengah cuba guling bola melepasi pemadang di dalam bulatan.
- c. Pemadang tahan bola dengan menggunakan glof
- d. Pemain yang lepaskan bola mendapat gelaran L-E-M-B-A-B, satu abjad demi abjad. Pemain yang lembab mesti keluar permainan.
- e. Pasukan yang berjaya menangkap 20 biji bola satu pusingan tanpa gagal dikira menang.





## 5.3 Memukul- Teknik Dan Kemahiran

### A : KEDUDUKAN BADAN ( POSISI )

- Kaki sejarak bahu
- Lutut dibengkokkan sedikit
- Bahagian badan di atas pinggang hendaklah dicondongkan ke depan sedikit.
- Berat badan pada keseluruhan tapak kaki.



### B : GENGAMAN BET

- Genggam kemas dan tidak terlalu ketat.
- Barisan tengah buku lima jari kedua-dua tangan segaris
- Tangan yang kuat menggenggam lebih atas daripada tangan yang lemah dan kedua-dua belah tangan bersentuhan.
- "Tangan kuat" ialah tangan yang digunakan untuk menulis.



### Fasa Persediaan:

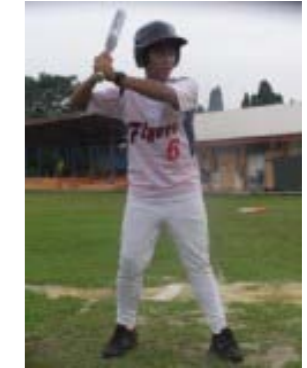
- Kaki sejarak bahu dan selari dengan garisan depan Petak Pemukul.
- Berdiri berhadapan dengan Plate Rumah dan cukup rapat dengan tapak rumah supaya hujung bet terkeluar sedikit pada bahagian luar tapak rumah.
- Lutut dibengkokkan sedikit.
- Berat badan dibahagikan sama di atas kedua-dua tapak kaki.
- Lengan lemah melintasi depan badan dengan lengan kuat di belakang membuat sudut 90 darjah di hadapan muka.
- Kedua-dua tangan setinggi atau melebihi paras bahu dan terkebelakang.
- Bet condong ke belakang; lebih kurang 45 darjah ke atas.



### Fasa Pelaksanaan:

#### Peringkat Perlingkaran:

- Ambil satu langkah kecil dengan kaki depan ke arah *pitcher*. Ini akan menjanakan momentum dalam ayunan.
- Langkah hendaklah pendek, licin dan sentiasa dengan jarak yang sama.
- Berat badan dipindahkan ke belakang sedikit.
- Tarikkan tangan, pinggul dan bahu ke belakang sedikit.



#### Peringkat Ayunan:

- Sebaik saja kaki depan menyentuh tanah, mula memusingkan lutut kaki belakang ke depan dan menolak ke hala *pitcher* dengan kaki belakang.
- Berat badan mula dipindahkan ke hadapan.
- Mula memusingkan pinggul.
- Berat badan dipindahkan ke kaki depan.
- Halakan tombol bet ke hadapan.
- Luruskan kedua-dua lengan semasa bet bertemu bola.
- Mula meluruskan kaki belakang.
- Menumpukan perhatian ke atas bola sehingga bertemu





# Sofbol

## Fasa Ikut Lajak:

- Berat badan teruskan ke depan.
- Memusing habis kaki belakang dengan jari-jari ke arah *pitcher* dan tumit dinaikkan, seterusnya kaki diluruskan.
- Menghayunkan bet menerusi bola.
- Memusingkan pergelangan tangan.
- Pusingkan pinggul ke depan.
- Bat dan lengan segaris.
- Ikut ke sisi badan dengan bet selari tanah.
- Bahu belakang ke arah dagu.



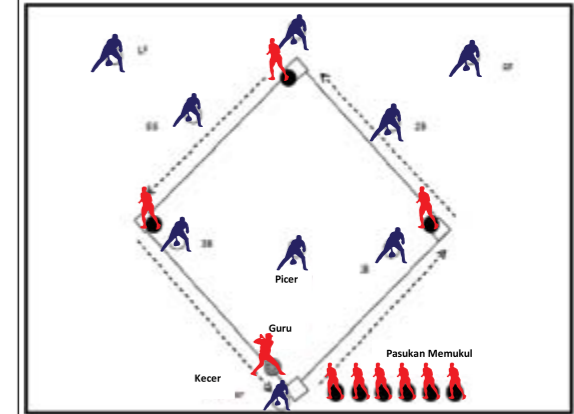
# Sofbol



## PERMAINAN KECIL

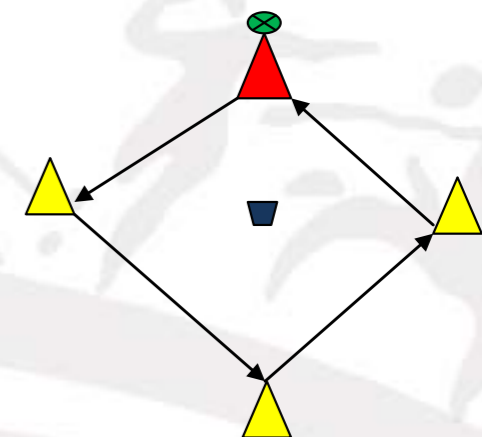
### "Running Base"

- Bentuk 2 pasukan, 6 orang setiap pasukan.
- Pemukul pukul daripada Tee atau bola yang dilambung oleh guru.
- Sebaik sahaja bola dipukul si pemukul cuba mencapai bes yang paling banyak
- Pasukan akan bertukar setelah setiap pemukul habis lariannya.
- Bola yang disambut MESTI dibaling ke bes di hadapan pelari. Bola mesti sampai SEBELUM pelari untuk mencapai out.
- Pelari diberi satu mata untuk setiap bes yang telah dicapai. Pasukan menang ialah pasukan yang mendapat markah 15.



### "Hit And Block"

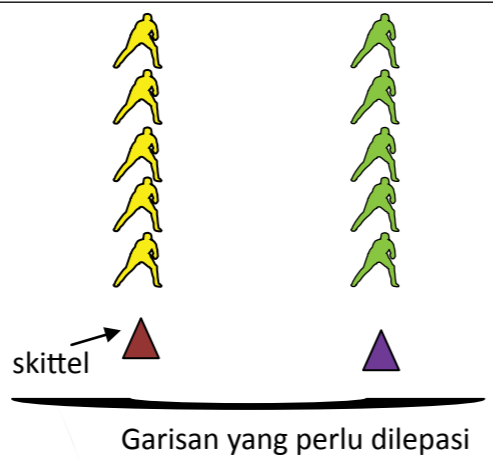
- Pelajar dibahagikan kepada 2 kumpulan iaitu memukul dan memadang.
- Pemukul memukul bola di atas skittel
- Pemadang akan menangkap bola yang dipukul
- Untuk mematikan pemukul, pemadang akan memasukkan bola ke dalam bakul.
- 1 mata akan diberikan bagi setiap skittel yang disentuh oleh pemukul ( rujuk rajah ).
- Posisi pasukan akan bertukar setelah semua pemukul telah memukul.
- Pemenang ditentukan berdasarkan larian yang terbanyak.





## "Hit The Shuttle"

- Dibahagikan kepada 2 kumpulan.
- Ahli dalam setiap kumpulan akan memukul bulu tangkis yang diletakkan di atas skittel.
- Bulu tangkis yang dipukul melepasi garisan yang ditetapkan akan diberi satu markah.
- Pasukan yang memukul melepasi jarak yang ditetapkan dengan banyak akan dikira pemenang.
- Jarak adalah mengikut kesesuaian umur pelajar.
- Pemukul mesti memukul mengikut cara yang betul.
- Alat pemukul yang digunakan adalah seperti batang mop, penyapu ataupun kayu hoki.



## 5.4 Picing

Amat penting apabila seseorang pemain baru dan mempelajari picing mesti memahami dan mengikuti undang-undang picing. Apabila sudah menjadi kebiasaan (perlakuan salah), amat sukar untuk mengubahnya. Keadaan ini membatasi potensi perkembangannya.

### A) UNDANG-UNDANG PICING

Undang-undang ini memperuntukkan picer untuk mengikuti prosedur-prosedur tertentu apabila melepaskan bola kepada pemukul. Tambahan pula, ada beberapa hujah dan keterangan yang harus digabungkan ke dalam prosedur ini untuk megalakkan pelari-pelari atas bes daripada mencuri bes sewenangnyanya.

- Picer harus berada di dalam bulatan *pitcher* semasa menerima bola daripada rakan sepasukannya.
- Pitcher* mesti melepaskan picnya 20 saat dari panggilan "*Play-ball*" dari umpire.
- Pitcher* boleh berdiri atas pic plate bila bola berada di tangan.
- Pitcher*, semasa di atas plate dengan ada bola tangan dan selepas meneima isyarat/ signal dari kecer, kedua - dua tangan mesti diasingkan sama ada bola dibiarkan dalam glof atau di tangan.
- Sebelum melepaskan picnya, *pitcher* mesti pegun dan berada atas plate pic:
  - kedua-dua belah kaki menyentuh pic plate
  - bahu segaris dengan bes 1 dan bes 3
  - bola dipegang dalam glof di depan badan.
  - pegun atas plate tidak melebihi 10 saat.
- Picer mesti melepaskan terus picnya dalam gerakan berterusan sehingga bola dipickan.
- Picer boleh melangkah ke depan menggunakan kaki belakang ke arah catcher dalam lingkungan 2.44 m



## B) POSISI PICING

### Fasa Persediaan :

- Menggenggam bola pada jahitannya dengan dua jari ( tangan besar ), hujung jari melebihi sedikit jahitan; jangan genggam ketat, adakan sedikit ruang di antara bola dan
- tapak tangan; ini memberi lebih gerakan pada bola.
- Jari kaki sisi berglof menyentuh bahagian belakang plate,
- tumit kaki sisi tangan balingan menyentuh depan plate.
- Jarak bukaan kangkang seluas bahu.
- Mempamerkan bola dengan kedua-dua tangan di depan pada paras bawah pinggang; kemudian masukkan (sembunyikan) bola di tangan ke dalam glof ; kedudukan posisi picing tidak melebihi 10 saat.



## C) GAYA AYUNAN ( SLINGSHOT) TEKNIK DAN KEMAHIRAN

### Fasa Pelaksanaan :

- Menarik bola ke belakang dari bawah, melepasi pinggul dipimpin oleh belakang tangan yang ada bola ditujukan ke atas sejauh yang boleh di atas kepala.
- Melentik pergelangan tangan picing.
- Lengan sisi picing diluruskan atau hampir diluruskan.
- Turunkan tangan ada bola melalui sisi peha dengan satu gerakan berterusan.
- Langkah kaki dari belakang plate ke depan diperlukan untuk membawa berat badan ke hadapan.
- Bila tangan separas dengan paha dan sama dengan jahitan tepi seluar, lepaskan bola ke arah picer.
- Sentuhan terakhir bola ialah dengan hujung jari semasa bola meninggalkan tangan.



### Fasa Ikut Lajak :

- Setelah bola dilepaskan, gerakan tangan diteruskan ke atas dan bengkokkan sedikit siku bila tangan selari dengan tanah.
- Tumit kaki boleh diseretkan ke belakang kaki melangkah secara menyilang.
- Imbangi badan serta melihat gerakan bola ke kecer.
- Kemudian berada dalam keadaan bersedia untuk memadam bola.





## 5.5 Menangkap (Catcher)

Posisi *catcher* adalah salah satu posisi yang paling penting bagi sesuatu pasukan semasa memadang dan teknik sebagai *catcher* mesti dilatih bersama *pitcher*.

### TEKNIK DAN KEMAHIRAN

Peranan *catcher* ialah :

#### A) MENERIMA PIC

Selepas isyarat telah diberikan, anda mesti mengambil kira posisi pelari-pelari bes semasa memberikan sasaran.

#### POSISI CATCHER KETIKA TIADA PELARI DI BES

- Kaki kangkang sejarak bahu.
- Kaki sama jauh atau kaki sisi tangan membaling ke belakang sedikit.
- Berat badan dibahagikan sama ke atas kedua-dua belah kaki dan pada bahagian depan tapak kaki.
- TUMIT HENDAK MENYENTUH TANAH.
- Paras pinggul lebih tinggi sedikit daripada lutut.
- Peha selari dengan tanah.
- Badan bersandarkan ke depan.
- Kedua-dua belah tangan di posisi selesa dan tidak terlalu dekat dengan badan.
- Siku berada terkeluar dari lutut.
- Tangan berglof memberi sasaran, manakala tangan membaling seeloknya selesa berada di belakang pergelangan kaki, peha atau glof.
- Tangkap bola yang dihantar oleh *pitcher*, terima bola, ambil dengan tangan membaling untuk membuat balingan ke *pitcher* balik atau bersedia mematikan pelari di bes di plet rumah.



# PENGHARGAAN

### PANEL PENULIS

Mohd bin Md Ikhsan  
Mohd Nizam bin Mohd Taib  
Charles Alexander Lesslar  
Zamri bin Said  
Mohd Hanafi bin Mohd Yassin

### PENGETUA / GURU BESAR DAN MURID

Sekolah Sukan Malaysia Bukit Jalil  
SM Vokasional, Batu Pahat  
SMK Saujana Impian, Kajang

### 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



Bagian Sulat  
Kementerian Pelajaran Malaysia  
Ara 1 & 2, Blok P13, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62004 PUTRAJAYA



: 03-8961000



: 03-8961000



: [adstst@172@mo.gov.my](mailto:adstst@172@mo.gov.my)



: [www.mo.gov.my](http://www.mo.gov.my)

Bagian Pendidikan Guru  
Kementerian Pelajaran Malaysia  
Ara 3-6, Blok P13, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62004 PUTRAJAYA



: 03-8961000



: 03-8961000

www : <http://app.moe.gov.my/tpg>