

1Murid 1Sukan



**MODUL LATIHAN SUKAN
UNTUK GURU PENASIHAT
KELAB SUKAN SEKOLAH**
Sukan
BOLA JARING
SEKOLAH MENENGAH



BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1 MURID 1 SUKAN	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	19
3.3	Ukuran	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	28
4.2	Panduan Pemulihan Aktiviti	29
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	31
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	33
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Hantaran Aras Dada	35
5.2	Hantaran Aras Bahu	39
5.3	Hantaran Lantun	45
5.4	Hantaran LOB	49
5.5	Hantaran Bawah Tangan	53
5.6	Pergerakan (Gerak Kaki)	58
5.7	Menjaring	62
5.8	Mengadang	66
5.9	Mengelak (Mengacah)	71





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 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 (1M1S) kerana berjaya dalam menghasilkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah ini. Penghasilan modul ini menepati usaha transformasi pendidikan negara yang berhasrat untuk meningkatkan penyertaan murid dalam bidang sukan. Kemunculan modul ini adalah antara langkah awal Bahagian ini demi merealisasikan cetusan idea Yang Amat Berhormat Tan Sri Dato' Hj. Muhyiddin bin Hj. Mohd Yassin, Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Pelajaran Malaysia. Usaha mengoptimumkan kecergasan murid melalui pembudayaan sukan di sekolah bertujuan untuk menghasilkan murid yang berminda cerdas.

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

Sekian.

EE HONG

Pengarah Bahagian Sukan



KATA ALU-ALUAN

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

Pengarah Bahagian Pendidikan Guru





BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

1.1 PENGENALAN

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

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

Bidang sukan sangat penting dalam 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 Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Sukan seharusnya mendapat pengiktirafan, sokongan dan galakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asas yang lain seperti akademik dan kegiatan kokurikulum supaya dapat melahirkan murid yang seimbang dari segi kesejahteraan minda dan jasmani.

BAB 1

DASAR 1 MURID 1 SUKAN

(1M 1S)



Bola Jaring

Dasar ini juga menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, semangat muhibah, kesefahaman, toleransi dan meningkatkan nilai moral dan fizikal yang memberikan satu landasan yang betul dalam mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu serta memupuk semangat cinta akan negara.

Dasar 1Murid 1Sukan dapat memberikan peluang secara menyeluruh kepada semua murid melibatkan diri dalam sukan secara lebih terurus dan terancang serta mengimbangkan fokus atau penekanan dalam melahirkan insan secara holistik.

1.3 MATLAMAT

Dalam jangka masa yang panjang, dasar ini berhasrat untuk melahirkan modal insan yang sihat dan cergas melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun. Pelaksanaan dasar ini akan membantu bagi mengatasi masalah disiplin dan mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan murid.

Membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun serta memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas.

1.4 KONSEP

Dasar 1Murid 1Sukan ialah program pembangunan sukan di sekolah yang mewajibkan setiap murid dari Tahap 2 di sekolah rendah hingga ke Tingkatan 6 di sekolah menengah mengikuti sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan yang dikendalikan secara terancang dan sistematik. Dasar 1Murid 1Sukan berteraskan prinsip-prinsip asas perkembangan fizikal Murid. Justeru, Dasar 1Murid 1Sukan diwujudkan untuk merealisasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan agar;

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

BAB 2

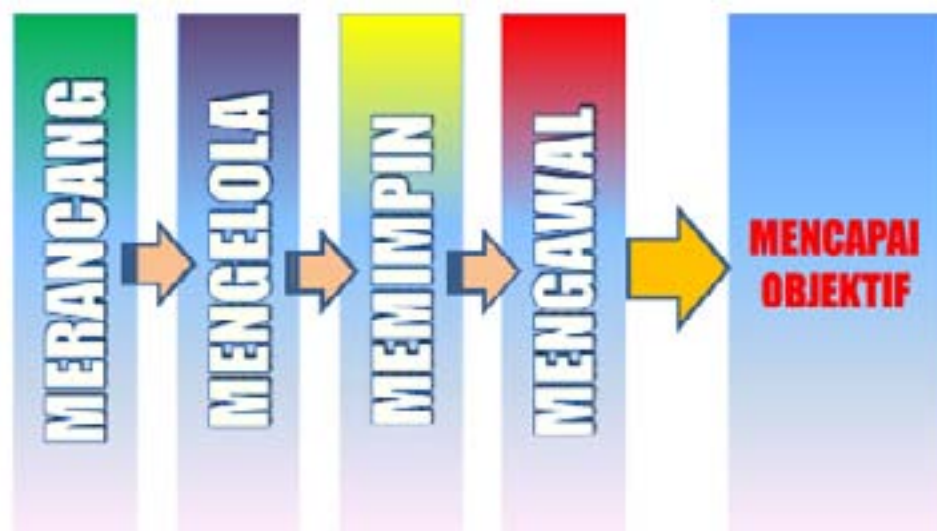
PENGURUSAN KELAB SUKAN



BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

2.1 PENGENALAN

Pengurusan Kelab Sukan melibatkan empat proses utama iaitu merancang, mengelola, memimpin dan mengawal.



FUNGSI PENGURUSAN DALAM SUKAN

- Merancang – melibatkan proses menentukan objektif kelab sukan dan cara untuk mencapai objektifnya.
- Mengelola – merujuk kepada proses mengagihkan serta mengkoordinasikan tugas serta sumber untuk mencapai sesuatu objektif kelab sukan.
- Memimpin – proses mempengaruhi murid atau orang bawahan untuk bekerja dalam mencapai matlamat kelab sukan.
- Mengawal – proses membentuk dan mengimplimentasikan mekanisme penilaian kerja bagi memastikan objektif kelab sukan yang dirancang akan tercapai.

2.2 PENUBUHAN KELAB

Dalam menubuhkan sesebuah persatuan di sekolah, pihak sekolah perlulah mengenal pasti beberapa kriteria yang perlu diambil perhatian terlebih dahulu. Antara kriteria tersebut adalah seperti yang berikut :

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



Bola Jaring

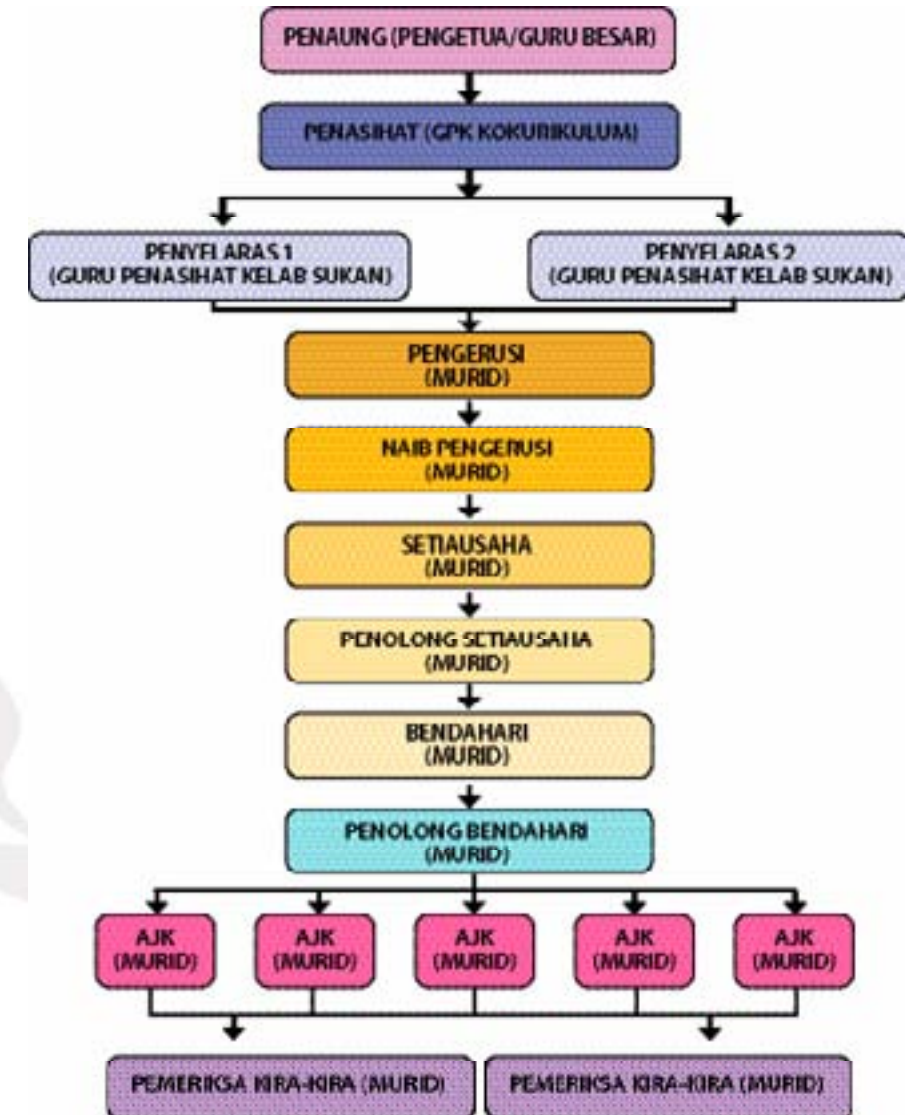
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian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

Bola Jaring



2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

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



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



Bola Jaring

2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

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;

Bola Jaring



- 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 dan
- bertanggungjawab ke atasnya; dan
- memastikan pengurusan kewangan diurus dengan betul.

Dalam mengendalikan kelab sukan, guru penasihat perlulah menyelaras dan memantau perkembangan jawatankuasa semasa merancang dan menjalankan aktiviti yang telah ditetapkan. Guru penasihat perlulah memberi maklumat dan dorongan kepada jawatankuasa kelab agar aktiviti yang dirancang dapat berjalan dengan baik bagi memberikan keseronokan kepada ahli-ahli kelab. Bidang kerja yang diberikan merupakan cadangan pecahan bidang tugas jawatankuasa kelab sukan yang bakal dibentuk nanti.



BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Permainan bola jaring merupakan sukan yang dimainkan dikalangan wanita. Perkembangan dan pembangunannya yang pesat telah meletakkannya sebagai salah satu sukan bertaraf antarabangsa yang diminati khasnya di negara-negara Komanwel.

Dr. James Naismith, seorang berbangsa Kanada, telah memperkenalkan sukan dalaman untuk penuntut Bahagian Latihan Fizikal, Kolej Springfield, Massachusetts, Amerika Syarikat dalam tahun 1891. Beliau menggunakan bola yang cukup besar untuk mudah diterima dan dihantar serta tidak boleh berlari dengan bola. Gol yang digunakan diperbuat daripada bakul yang diletak di tempat tinggi sebagai satu cabaran yang dapat memberi tumpuan kepada kemahiran. Selain daripada kekuatan, Dr. James Naismith menetapkan tiga belas (13) undang-undang bagi permainan ini. Permainan ini bertambah popular apabila jaring diperkenalkan dan undang-undang serta aspek kemudahan dimurnikan dan Bola Jaring tercipta.

Bola Jaring (atau asalnya dikenali sebagai bola bakul/basket ball) dibawa ke England dari Amerika Syarikat oleh Dr. Toles semasa beliau melawat Kolej P.T. Osterberg dalam tahun 1895. Beliau memperkenalkan permainan di mana bola dijaringkan ke dalam bakul sampah. Pasukan Madam Osterberg mendapat reputasi antarabangsa melalui Kolej Dartford.

Pada tahun 1897, bola jaring dimainkan atas padang rumput di seluruh United Kingdom. Setelah permainan bertambah canggih, kawasan/zon permainan baru, yang menggambarkan gelanggang terbahagi kepada tiga kawasan diperkenalkan.

Dalam tahun 1957, di suatu mesyuarat yang diadakan di London, persetujuan mengenai penggunaan undang-undang telah dicapai bersama oleh England, Australia, New Zealand, Northern Ireland, Afrika Selatan, Amerika Syarikat dan Wales.

Persekutuan antarabangsa telah ditubuhkan dalam mesyuarat yang diadakan di Ceylon pada Ogos 1960. Mesyuarat telah dihadiri oleh wakil-wakil dari England, Australia, New Zealand, Afrika Selatan, Ceylon dan Indies Barat. Perlembagaan dan etika undang-undang permainan antarabangsa telah dipersetujui bersama semasa mesyuarat.

BAB 3

LATAR BELAKANG SUKAN BOLA JARING



Bola Jaring

Pada asalnya, bola jaring telah diperkenalkan di Tanah Melayu oleh mubaligh-mubaligh Kristian dari England kepada pelajar-pelajar sekolah rendah Inggeris di negeri-negeri Selat pada zaman pemerintahan British.

Pada lewat 1960an, Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) ditubuhkan dan di bawah kepimpinan Pengerusi Teknik Puan Teh Gin Sooi, bola jaring mula berkembang dengan meluas. Dari 1970an hingga lewat 1980an, bola jaring di Malaysia telah dimainkan di kalangan pelajar wanita di sekolah, kolej, universiti serta jabatan kerajaan dan kelab.

Persatuan Bola Jaring Selangor adalah merupakan persatuan pertama yang berdaftar dengan Jabatan Pendaftaran pada awal 1970an. Ini diikuti oleh beberapa negeri lain seperti Pulau Pinang, Perak, Negeri Sembilan, Melaka, Johor dan Pahang. Kesemua persatuan-persatuan negeri ini bergabung dengan Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM)

Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM) telah ditubuhkan pada 21 Mac 1978 di bawah naungan Almarhumah Ke bawah DYMM Tengku Ampuan Pahang. Sehingga tahun 1990 bila Persatuan Bola Jaring Negeri Sabah diterima menjadi Ahli Gabungan menjadikannya Ahli Gabungan negeri yang terakhir ditubuhkan, PBJM mempunyai 16 ahli gabungan yang terdiri daripada 13 Ahli Gabungan dari negeri-negeri dan 3 Ahli Gabungan dari bukan negeri iaitu Polis Diraja Malaysia, angkatan Tentera Malaysia dan Lembaga Letrik Negara. Pada tahun 1990 juga Lembaga Letrik Negara menjadi Tenaga Nasional Berhad. Kini PBJM mempunyai 17 Ahli Gabungan iaitu terdiri daripada semua 14 buah negeri di seluruh Malaysia dan 3 Ahli Gabungan bukan negeri.

PBJM telah bergabung dengan Majlis Olimpik Malaysia (MOM) sejak tahun 1980 dan dengan Persekutuan Bola Jaring Antarabangsa (IFNA) bermula dari tahun 1982. Apabila Persekutuan Bola Jaring Asia ditubuhkan dalam tahun 1985, Malaysia menjadi salah satu ahli pengasas.

Salah satu daripada aktiviti utama PBJM ialah menganjurkan kejohanan bola jaring di peringkat kebangsaan. Dua kejohanan tahunan yang diadakan di peringkat kebangsaan ialah Kejohanan Bola Jaring Kebangsaan dan Kejohanan Bola Jaring Bawah 21 Tahun. Kejohanan Bola Jaring Kebangsaan (KBJK) telah diadakan sejak tahun 1979. Ia terbuka kepada semua Ahli Gabungan. Kejohanan Bola Jaring Bawah 21 Tahun bermula pada tahun 1984. Kejohanan di peringkat kebangsaan merupakan medan bagi pemilihan pemain ke peringkat antarabangsa.

Bola Jaring



3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

1. Asas Peraturan Permainan

Bola jaring merupakan sukan popular di kalangan kaum wanita. Perkembangan dan pembangunan yang pesat telah meletakkannya sebagai salah satu sukan bertaraf antarabangsa. Sukan bola jaring dimainkan oleh dua (2) pasukan yang terdiri daripada tujuh (7) pemain dalam sesuatu perlawanan. Permainan ini menumpukan kepada jaringan gol untuk menentukan kemenangan. Penjaring Gol (GS) dan Penyerang Gol (GA) sahaja dibenarkan menjaringkan gol dari dalam Bulatan Gol.

i. Undang-undang Asas Permainan Bola Jaring

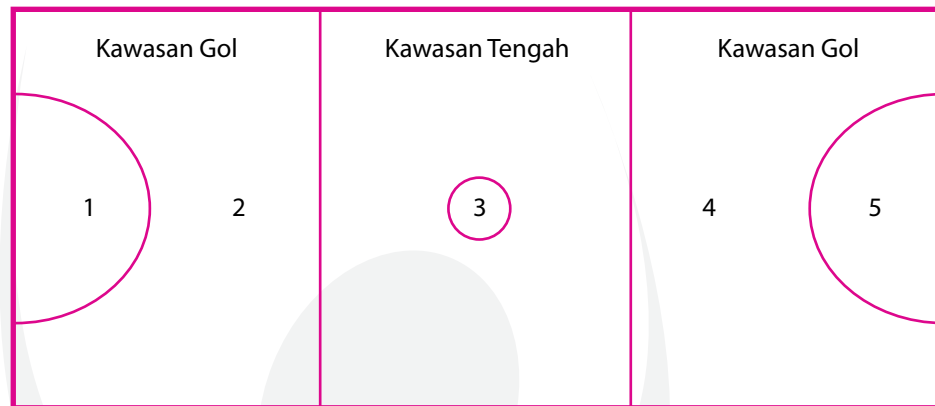
Bilangan pemain	Setiap pasukan terdiri 7 pemain dan 5 pemain simpanan.
Tempoh permainan	i. Terdapat dua bahagian iaitu selama dua puluh (20) minit setiap separuh masa. Masa rehat 5 minit. ii. Pasukan akan bertukar Kawasan Gol pada akhir separuh masa.
Pengadil	Permainan dipengadili oleh 2 orang pengadil.
Memulakan permainan	i. Permainan dimulakan dan dimulakan semula selepas setiap jaringan gol. ii. Hantaran Tengah diambil secara bergilir-gilir selepas setiap jaringan gol.
Gerak kaki	Pemain tidak dibenarkan mengheret atau mengerakkan kaki mendarat.
'Held ball'	Pemain tidak dibenarkan memegang bola lebih dari 3 saat.
Lebih kawasan	Bola tidak boleh dihantar lebih daripada keseluruhan satu kawasan tanpa disentuh atau ditangkap terlebih dahulu oleh mana-mana pemain yang dibenarkan.
Off side	Pemain dengan atau tanpa bola dianggap keluar kawasan jika memasuki mana-mana kawasan selain daripada kawasan bermainnya.
Halangan	Pemain tidak dibenarkan menghalang pihak lawan yang



Bola Jaring

Sentuhan	Pemain tidak dibenarkan sama sekali melakukan sentuhan dengan pemain lawan, sama ada secara sengaja atau tidak sengaja.
Memainkan semula 'Re-play'	Apabila menerima bola, dimana bola telah dimiliki sepenuhnya, bola terjatuh dan mengambilnya semula. Situasi ini dipanggil 're-play'

ii. Kawasan bermain bagi setiap pemain



POSISI PEMAIN		KAWASAN BERMAIN
GS	Penjaring Gol	1, 2,
GA	Penyerang Gol	1, 2, 3
WA	Penyerang Tepi	2, 3
C	Pemain Tengah	2, 3, 4
WD	Pengadang Tepi	3, 4
GD	Pengadang Gol	3, 4, 5
GK	Penjaga Gol	4, 5

Bola Jaring

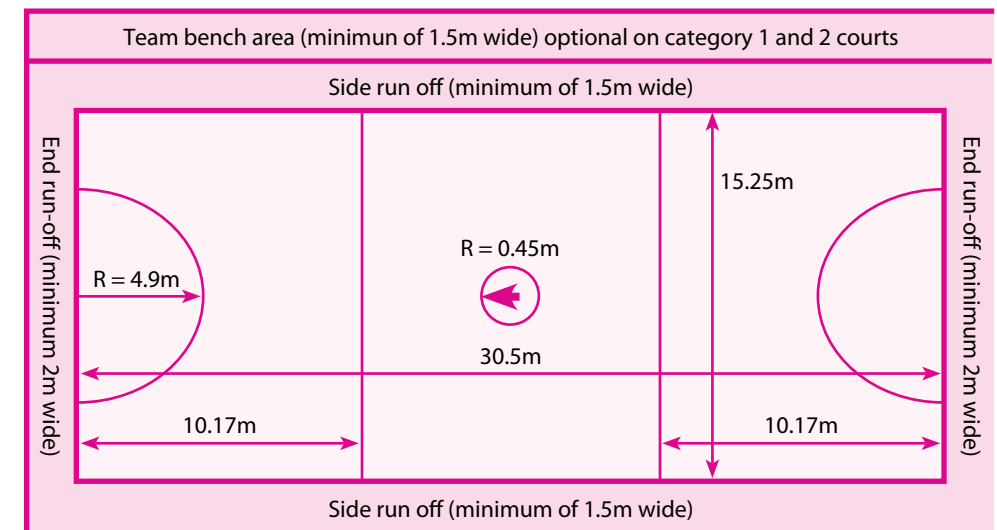


3.3 UKURAN

1. Ukuran Gelanggang

i. Gelanggang

Ukuran gelanggang bola jaring yang dibahagikan kepada tiga kawasan adalah seperti gambarajah di bawah ini;



ii. Jenis-jenis gelanggang

a. Gelanggang rumput

Permukaan gelanggang rumput hendaklah rata dan bersih. Pastikan tiada batu, pasir, kaca dan sebagainya pada permukaan tersebut.



Gambar gelanggang rumput bola jaring



Bola Jaring

b. Gelanggang 'indoor'



2. Tiang Gol

Tiang gol hendaklah tegak dan tingginya 3.05 meter (10 kaki) untuk sekolah menengah/ dewasa dan diletakkan di tengah garisan gol. Satu gegelang logam dengan bahagian dalamnya berdiameter 380mm (15 inci) hendaklah dipasang terkeluar 150 mm (6 inci) dari hujung tiang.



Bola Jaring



3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

i. Bibs

Dua set bibs/tampalan berhuruf menunjukkan posisi permainan seperti berikut:



- GK - Goal Keeper
- GD - Goal Defence
- WD - Wing Defence
- C - Centre
- WA - Wing Attack
- GA - Goal Attack
- GS - Goal Shooter

ii. Bola

Bola yang digunakan bagi semua tahap umur ialah saiz 5. Bola getah atau bola kulit sahaja digunakan dalam permainan bola jaring.



Bola Kulit



Bola Getah



Bola Jaring

iii. Pakaian

Satu pasukan perlu memakai pakaian yang seragam. Pakaian dan kasut yang sesuai seperti gambar-gambar berikut:



3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

1. Pertandingan Kalah Mati

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

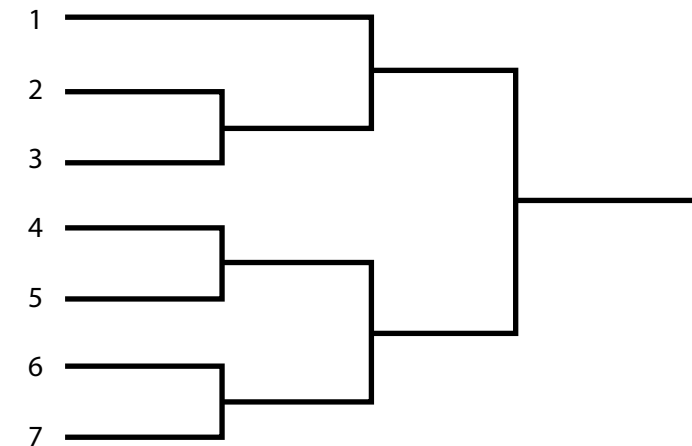
- a. Kelebihan
 - Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
 - Cepat memilih pemenang;
 - Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
 - Seronok untuk ditonton; dan
 - Penyertaan ramai.
- b. Kelemahan
 - Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;
 - Separuh daripada pasukan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

Bola Jaring



Cara mengira bilangan pasukan atau peserta menunggu (bye). Bilangan menunggu (bye) dalam sistem pertandingan ini boleh dikira dengan menggunakan angka ganda dua iaitu angka 2, 4, 8, 16, 32 dan seterusnya.

Contoh 7 pasukan yang bertanding. Angka yang lebih dari 7 ialah 8. Maka 8 tolak 7 ialah 1. Cara ini bermakna ada 1 pasukan menunggu (bye). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti berikut:



Contoh jadual pertandingan kalah mati

2. Pertandingan Liga

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

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

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan; dan
- Liga berkumpulan;



Bola Jaring

Carta Keputusan PERTANDINGAN

Kumpulan A

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

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked.
A							
B							
C							

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Ked.
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan

Kaedah Mengira Bilangan Perlawanan Pertandingan Liga

Cara pengiraan :

$$\frac{N(N-1)}{2} = \text{Jumlah Pasukan}$$

Contoh : 6 pasukan mengambil bahagian

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{6(6-1)}{2} = \frac{6 \times 5}{2} = \frac{30}{2} = 15 \text{ perlawanan}$$

ATAU

1. Tulis angka 1, 2, 3, 4, 5 dan 6.
2. Abaikan angka tertinggi iaitu 6.
3. Campurkan kesemua nombor tersebut iaitu 1 hingga 5.
4. Jumlah yang diperolehi ialah 15.
5. Bermakna jika 6 pasukan mengambil bahagian, jumlah perlawanan dalam pertandingan ini ialah 15.

BAB 4

PERSEDIAAN & PERANCANGAN



Bola Jaring

BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- i. Tahap murid:**
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- ii. Bilangan murid:**
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- iii. Langkah-Langkah Keselamatan:**
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:
 - Tahap kesihatan murid;
 - Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
 - Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
 - Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.
- iv. Tempat Latihan:**
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- v. Kemudahan peralatan:**
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola segar dan tali.
- vi. Masa latihan:**
Masa yang diperuntukkan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Rendah 60 minit/minggu
 - Sekolah Menengah 90 minit/minggu

Bola Jaring



4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN


Bilangan murid : 30 orang
 Tempat latihan : Gelanggang bola jaring sekolah
 Masa : 90 minit
 Peralatan : 15 biji bola jaring, 2 set bibs

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
1. Memanaskan Badan (15 minit)	1.1 Berlari perlahan sepanjang gelanggang bola jaring diikuti dengan regangan dan kelonggaran secara selang-seli. 1.2 Pertandingan membawa bola atau tanpa bola berganti-ganti	Pelbagaikan larian: <ol style="list-style-type: none"> i. Lari perlahan 2x, regangan otot-otot di bahagian atas badan. ii. Lari skip ke hujung gelanggang dan balik ke garisan permulaan dengan lari perlahan. Regangan otot-otot tangan, sisi badan. iii. <i>Front kicks</i> dan balik lari perlahan.
2. Aktiviti Pengukuhan (25 minit)	2.1 Hantaran dan menerima bola berpasangan <ul style="list-style-type: none"> - Aras bahu - Aras dada - Lantun - Lob 2.2 Secara dinamik – lari ke belakang, sentuh garisan kemudian lari ke hadapan untuk menerima hantaran.	



Bola Jaring



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
3. Permainan Kecil (40 minit)	<p>Permainan kecil – ‘BOM’</p> <p>Organisasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 orang 1 pasukan - 1 biji bola - Gelanggang bola jaring - Masa 10 minit <p>Prosedur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain di Zon A akan menghantar bola ke kawasan kosong di Zon B selepas tiga hantaran dalam Zon A. - Pemain di Zon B akan cuba menerima hantaran pasukan A. - Sekiranya pemain pasukan B gagal menerima bola, pasukan A akan mendapat satu mata. - Pasukan A dan pasukan B akan bergilir-gilir membuat hantaran dan menerima bola sehingga masa tamat. 	<p>ZON A ZON B</p> 
4. Menyejukkan badan (10 minit)	<p>4.1 Murid berlari secara perlahan dalam kawasan gelanggang.</p> <p>4.2 Regangan dan kelonggaran dari bahagian bawah badan ke atas.</p>	(Rujuk Lampiran)

Bola Jaring

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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

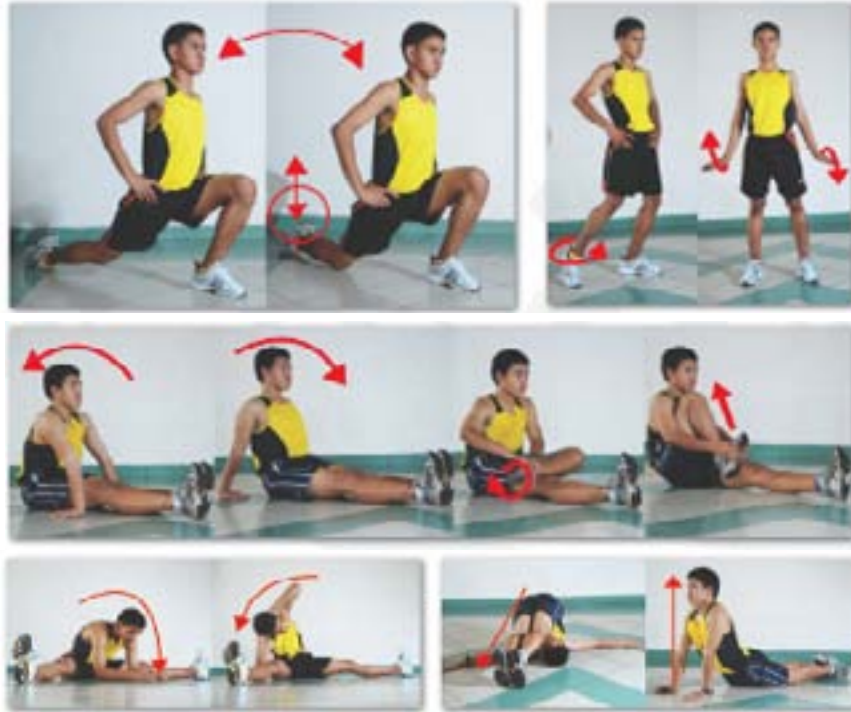
4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

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

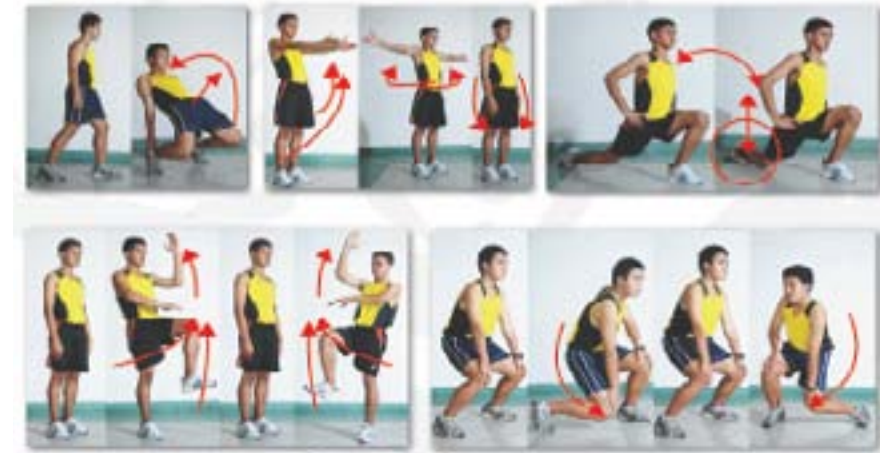


4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik

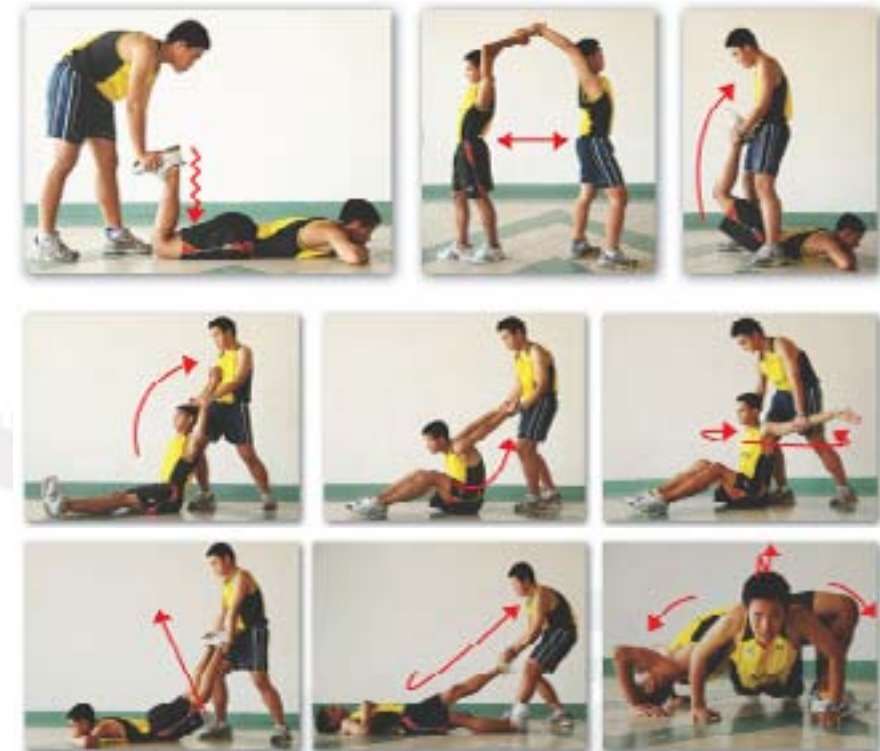


ii. Senaman Regangan Dinamik



4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan





BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 HANTARAN ARAS DADA

A. Kemahiran Asas



i. Kedudukan bola dan badan semasa posisi bersedia.



ii. Kedudukan badan selepas bola



iii. Pandangan hadapan semasa bola dilepaskan (ikut lajak)

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Hantaran dada mengikut arah jam. Menerima bola, pivot dan menghantar bola kepada rakan . Lakuan sehingga habis pusingan dan ulang mengikut arah lawan jam. 	
<p>Aktiviti 2</p> <ol style="list-style-type: none"> X membaling kepada X1, X1 menerima dan membaling semula kepada X. Pelakuan diteruskan sehingga X5. X akan bertukar tempat dengan X1 sebagai pembaling. Ulangan diteruskan sehingga X5 menjadi pembaling. 	

BAB 5

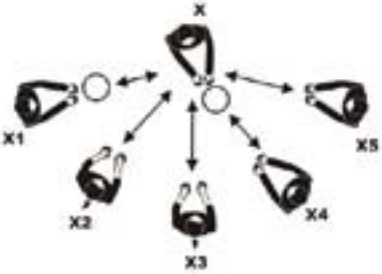
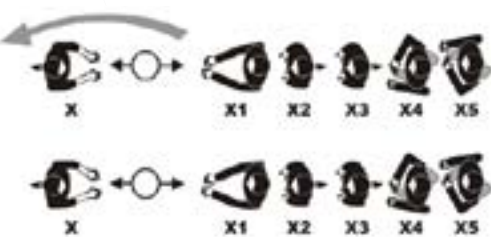
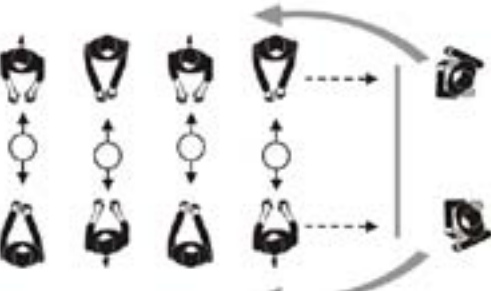
PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



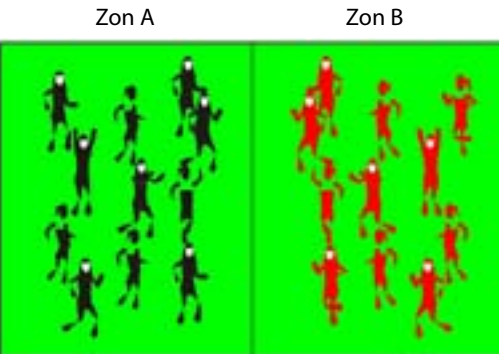
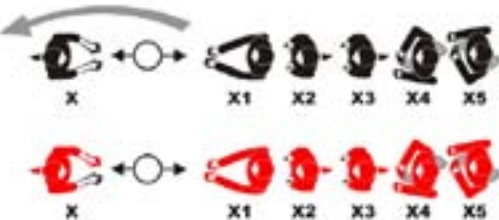
Bola Jaring



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Bola pada X dan X1. X baling bola pada X2, X1 baling bola pada X serentak. X baling bola pada X3, X2 baling bola pada X serentak. Pelakuan diteruskan sehingga X5. X akan bertukar tempat dengan X1 sebagai pembaling. Ulangan diteruskan sehingga X5 menjadi pembaling. 	
<p>Aktiviti 4</p> <ol style="list-style-type: none"> X baling pada X1, X1 baling semula kepada X, X1 lari ke belakang X, X akan membalik bola kepada X2, lakukan diteruskan sehingga ke X5. X5 akan mengambil tempat X, X akan mengantikan tempat X1. Pelakuan akan diulang sehingga X5 mengambil tempat X. 	
<p>Aktiviti 5</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasangan pertama bergerak dengan membuat hantaran paras dada sehingga melepasi garisan. Setelah melepasi garisan, pemain perlu bergerak secara sisi dan berlari anak semula ke tempat permulaan. Perlakuan akan diteruskan oleh pasangan berikut sehingga setiap pasangan tamat tiga ulangan. 	


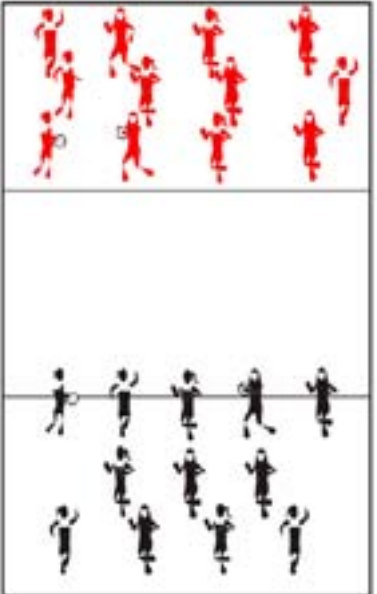
C. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. BOM</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap pasukan 10 orang. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan kawasan kepada dua zon (Zon A dan Zon B). Pemain di Zon A akan menghantar bola ke kawasan kosong di Zon B selepas tiga hantaran dalam Zon A. Pemain di Zon B akan cuba menerima hantaran pasukan A. Sekiranya pemain pasukan B gagal menerima bola, pasukan A akan mendapat satu mata. Pasukan A dan pasukan B akan bergilir-gilir membuat hantaran dan menerima bola sehingga masa tamat. 	
<p>2. Wave Ball</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap kumpulan 6 orang. 5 ke 6 Kumpulan. 1 biji bola setiap kumpulan. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Satu pasukan enam orang dan X sebagai pembaling. Lima Penerima (X1 - X5). X baling kepada X1, X1 terima dan baling semula kepada X. X1 squat, X baling bola kepada X2, X2 terima dan baling semula ke X, X2 squat. Lakuan diteruskan hingga X5 menerima bola. X1 akan mengambil tempat X sebagai pembaling dan lakukan di atas diteruskan. Pasukan yang Berjaya menamatkan permainan dengan X5 sebagai pembaling akan dikira sebagai pemenang. 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Captain Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 pemain (9 vs 9). • 2 gelung rotan. • Sebiji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Ketua pasukan menentukan kawasan gelanggang atau memulakan permainan. Hantaran paras dada sahaja dibenarkan. Kedua-dua pasukan mempertahankan gol dan membuat jaringan. Kumpulan yang mengutip mata paling banyak dikira pemenang. 	
<p>4. Bola Beracun Organisasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan (12 vs 12). • 4 biji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kawasan bermain ditandakan dengan dua garisan sempadan. Kumpulan akan membuat hantaran aras dada kearah pihak lawan. (1 persatu) Pihak lawan akan menangkap bola. Bola yang jatuh, tidak disambut dikira seorang pemain keluar daripada permainan. Kumpulan yang tinggal 3 orang pemain dahulu dikira kalah. 	

Bola Jaring

5.2 HANTARAN ARAS BAHU

A. Kemahiran Asas



i. Cara memegang bola

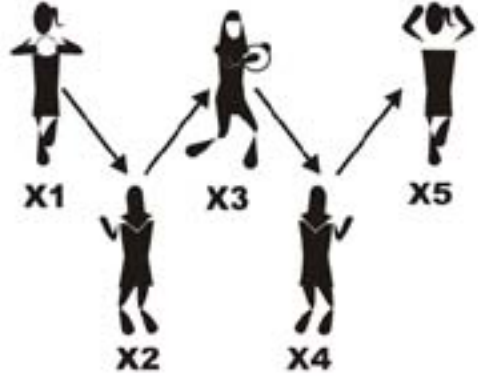


ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hantaran.



iii. Kedudukan badan selepas melakukan hantaran.


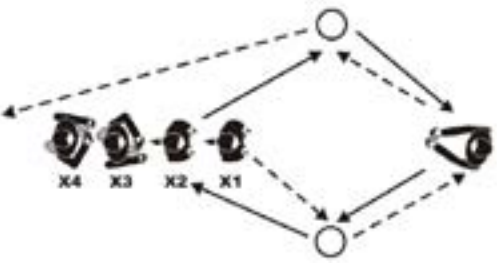
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Zig Zag Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid (berdiri bentuk zig zag). • bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 menghantar bola aras bahu kepada X2, X2 kepada X3 dan seterusnya kepada X5. X5 akan menghantar bola semula kepada X4, X4 kepada X3 dan seterusnya kepada X1. 	

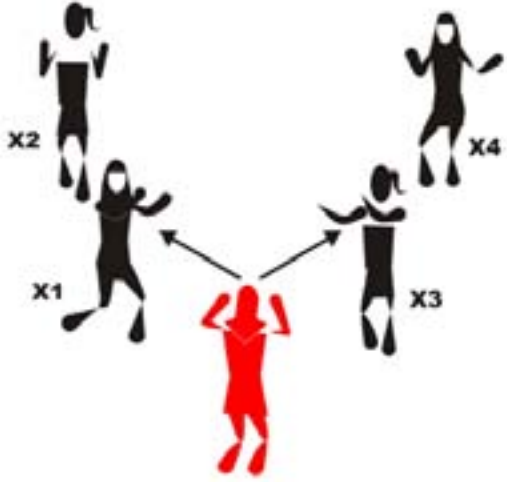


Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Ketepatan Hantaran</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 murid (berdiri dalam satu barisan). • Bola, Gelung. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X2 memegang gelung. X1 menghantar bola kepada X3. X3 menerima dan menghantar semula kepada X1. Aras ketinggian gelung dipelbagaikan. Jarak pembaling boleh dipelbagaikan. 	
<p>3. Daimond</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid. • Kon. • 2 biji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 berlari 45° dan menerima hantaran daripada X, dan menghantar semula kepada X2, kemudian berlari mengambil tempat X. X akan berlari 45° dan menerima hantaran daripada X2 dan menghantar semula kepada X1, kemudian berlari mengambil tempat di belakang X4. Pelakuan diteruskan sehingga X4 menggantikan tempat X3. 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Tulang Ikan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Murid. • Bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan berlari ke hadapan untuk menerima bola daripada X dan hantar semula kepada X. X3 akan berlari ke hadapan untuk menerima bola daripada X dan hantar semula kepada X. lakuan akan diteruskan oleh X2 dan X4. Ulangan akan dibuat dengan X1 menggantikan tempat X sebagai pembaling. Aktiviti selesai apabila X4 bertindak sebagai pembaling. 	



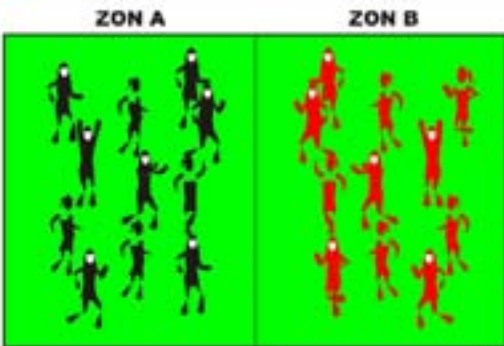

Bola Jaring

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Long Ball</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan, X dan Y • 1 pasukan 9 orang murid • 3 gelung • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X bertindak sebagai pembaling dan Y sebagai pepadang Pembaling berdiri di <i>home base</i> untuk menerima bola daripada <i>pitcher</i> dan menghantar bola sejauh mungkin ke atas padang. Kemudian berlari ke <i>long plate</i> dan balik semula ke <i>home base</i>. Jika X Berjaya kembali semula ke <i>home base</i> 2 mata dikumpul. <p>Peraturan</p> <ol style="list-style-type: none"> Pembaling akan terkeluar jika pepadang dapat menyambut bola, disentuh dengan bola oleh pepadang, mencuri larian untuk kembali ke <i>home base</i>. Pembaling dan pepadang akan bertukar apabila tiga pemain terkeluar dalam setiap perlawanan. 	

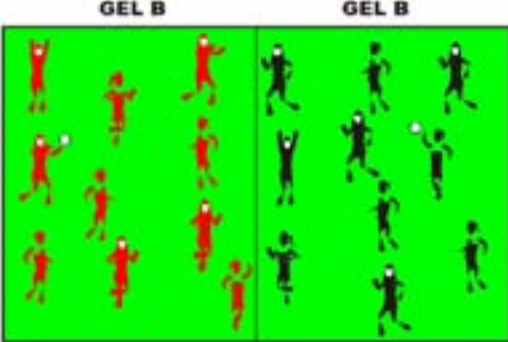
Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. BOM</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 pemain (11 vs 11). • Bahagi kepada 2 pasukan A dan B. • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan kawasan kepada dua zon (Zon A dan Zon B). Pemain di Zon A akan menghantar bola ke kawasan kosong di Zon B selepas tiga hantaran dalam Zon A. Pemain di Zon B akan cuba menerima hantaran pasukan A. Sekiranya pemain pasukan B gagal menerima bola, pasukan A akan mendapat satu mata. Pasukan A dan pasukan B akan bergilir-gilir membuat hantaran dan menerima bola sehingga masa tamat. 	
<p>3. Siapa Juara</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebiji bola. • 2 kumpulan murid (setiap kumpulan 12 orang). • Jam randik @ jam tangan. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain akan membuat hantaran kepada rakan dalam gelanggang. 10 kali hantaran yang berjaya dilakukan akan dikira 1 gol. Jika bola dapat dirampas oleh pihak lawan maka pengiraan akan bermula semula. Pasukan yang mendapat gol yang paling banyak dikira menang. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Main Bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua kumpulan murid (setiap kumpulan 10 – 12 orang). • Dua biji bola • Wisel <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain menentukan pasukan yang memulakan hantaran dan memilih gelanggang. Murid akan melakukan hantaran aras bahu antara rakan dalam pasukan di gelanggang sendiri. Selepas lima (5) hantaran, hantaran seterusnya akan dihantar kepada pihak lawan. Jika bola jatuh atau tidak dapat disambut oleh pihak lawan 1 mata akan diberi. Selepas 15 mata, pasukan akan bertukar kedudukan. Pasukan yang mencapai 15 mata dahulu dikira sebagai pemenang. 	

Bola Jaring



5.3 HANTARAN LANTUN

A. Kemahiran Asas




Cara memegang bola dan kedudukan badan (Posisi bersedia)



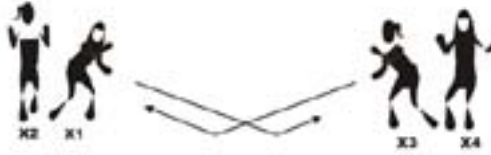


Kedudukan badan selepas hantaran lantun

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lantun Bertiga Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • Bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 melantun bola kepada X2, X2 menerima dan melantun bola kepada X3, X3 menerima dan melantun bola kepada X1. Lakuan diulang lima kali dan tukar arah (X1 - X3 - X2 - X1). 	





Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Lantun Kiri Kanan Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang murid. • 1 bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 lantun bola kepada X3 dengan menggunakan tangan kanan, X3 terima dan melantun semula dengan menggunakan tangan kanan. Ulang sehingga lima lantunan dan tukar menggunakan tangan kiri dengan lima ulangan. Lakuan diteruskan oleh X2 dan X4 seperti di sebelah. 	
<p>3. Lantun Dalam Gelung Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 - 8 orang murid. • 1 bola. • 2 gelung. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan lantun bola ke dalam gelung di hadapan X4, X4 akan menerima bola dan melantun semula kepada X2, X1 akan berlari ke belakang X3 dan X4 akan berlari ke belakang X6. Lakuan akan diulang sehingga X3 dan X6 berada di hadapan. 	
<p>4. Lantun Bersilang Tempat Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 orang murid. • 2 biji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X / X0 bertindak sebagai pembaling X / X0 lantun kepada X1 / X4, X1 / X4 lantun semula kepada X / X0 dan X1 bertukar tempat dengan X4. Lakuan berterusan sehingga lima ulangan dan X1 / X4 mengambil tempat di belakang X3 / X6. Seterusnya aktiviti diteruskan oleh X2 / X5 dan X3 / X6. Aktiviti selesai apabila ke semua lapan murid bertindak sebagai pembaling. 	

Bola Jaring





C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Perigi Buta Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 orang murid menjadi perigi. • 4 orang murid menjadi sampah. • 2 biji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 – X8 melantun bola ke dalam bulatan (perigi buta) ke arah sasaran sampah. Sampah yang terkena bola akan terkeluar dan bertindak sebagai pembaling, sebaliknya pembaling akan masuk menjadi sampah. 	
<p>2. Skitel Hit Oranisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan (12 vs 12). • 2 skitel. • 1 biji bola. • 2 set bib. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain menentukan pasukan yang memulakan permainan. Pemain akan melakukan hantaran lantun kepada rakan. Syarat menjaringkan gol ialah melantun ke arah skitel. Bola yang dilantun mengenai skitel dikira gol. Pasukan akan bertukar gelanggang selepas 15 minit permainan. Pasukan yang mendapat mata paling banyak dikira pemenang. 	



Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Kawal Rumah Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dua kumpulan (10 vs 10). • 4 unit skitel. • 1 biji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap kumpulan akan mengawal 2 buah skitel yang diletak berhampiran. Pasukan akan cuba melantun skitel pasukan lawan. Hanya hantaran lantun dibenarkan untuk melantun skitel. Lantunan yang terkena skitel akan dikira gol. Pasukan yang mendapat gol yang paling banyak dikira pemenang. 	
<p>4. Halau Kucing Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan (setiap kumpulan 12 orang). • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Satu kumpulan akan mengawal (dalam bulatan). Satu kumpulan akan berada ditengah bulatan (sasaran) Kumpulan yang membentuk bulatan akan melantun bola ke arah sasaran. Sasaran akan cuba mengelak. Semakin ramai yg keluar, makin kecil bulatan. Sebaik semua sasaran kena lantun, kumpulan akan bertukar tempat. 	

Bola Jaring

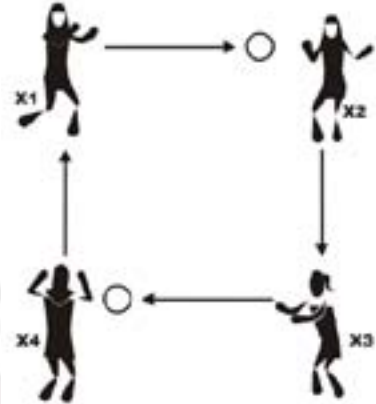
5.4 HANTARAN LOB

A. Kemahiran Asas



i. Cara memegang bola
 ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hantaran
 iii. Kedudukan tangan selepas bola dilepaskan

B. Aktiviti Kemahiran

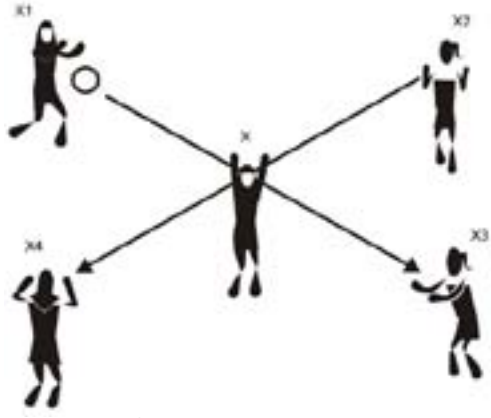
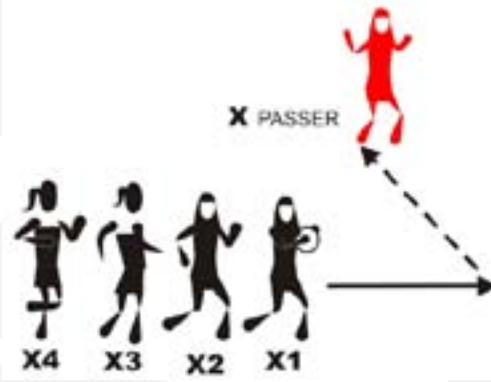
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Square Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang murid • 2 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 / X3 lob bola kepada X2/X4. X2 / X4 terima bola dan lob kepada X3 / X1. Lakukan diteruskan sehingga setiap murid membuat lima hantaran lob. Kemudian aktiviti diteruskan dengan arah berlawanan. 	




Bola Jaring



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Cross Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 2 bola • X sebagai pengadang <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1/X2 lob bola kepada X3/X4 dan sebaliknya. X yang berdiri di tengah akan cuba memintas bola. Jika X berjaya memintas bola sebanyak 3 kali, tempatnya akan digantikan oleh X1. Lakuan diteruskan sehingga tempat X1 digantikan oleh X2-X3-X4. 	
<p>3. Lob Pintas Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan lari ke hadapan dan terima bola lob dari X. X1 pivot mengadap X2 dan lob bola kepada X2. X2 akan lob bola kepada X dan X1 cuba memintas bola tersebut. Jika X1 berjaya memintas bola, lob semula bola itu kepada X dan berlari ke belakang X4. Lakuan diteruskan sehingga tempat X diganti oleh X1 - X2 - X3 - X4 	



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Tag Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 orang murid (2 pasukan) • 1 bola • Masa 3 minit <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X akan lob bola sesama sendiri dan cuba 'tag' (sentuh dengan bola) pada pemain pasukan O. Pemain pasukan O yang disentuh perlu keluar dari kawasan permainan. Semasa bola di hantar oleh pasukan X, pemain pasukan O boleh memintas bola. Bola yang berjaya dipintas perlu disentuh ke lantai. Tamat masa 3 minit, markah akan dikira. Bilangan pemain pasukan O yang terkeluar didarabkan dengan 2 mata. Pemain pasukan O yang berjaya sentuh bola ke lantai diberi mata bonus 1 untuk setiap sentuhan. Set permainan ditentukan oleh guru bergantung kepada masa yang diperuntukan untuk aktiviti. 	



Bola Jaring



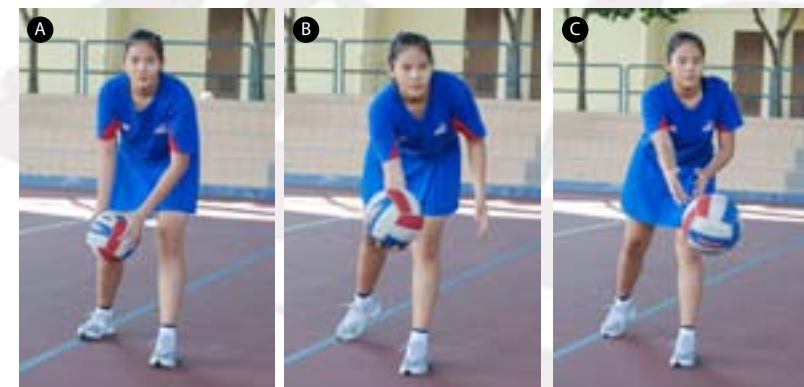
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Lumba Tangkap Bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang pelajar satu kumpulan • 2 kumpulan X dan Y • 2 biji bola • Bib • Jam randik <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan berlari ke arah X untuk menerima bola lop, X1 terima dan hantar semula kepada X dan lari semula ke belakang X2 Perlakuan dilakukan juga oleh pasukan Y Masa akan diberi 3 minit Pasukan yang banyak membuat ulangan akan dikira pemenang 	
<p>3. Tembok China Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan (8 vs 8) • 1 biji bola • Bib • Jam randik <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagi kepada dua kumpulan X dan Y Permainan dimula dari bulatan tengah X akan membuat hantaran lob kepada rakan dan Y menjadi penghadang X perlu membuat hantaran lob kepada X1, X2, X3 atau X4 Sekiranya pemain X di dalam gelung berjaya menangkap, satu mata diberi kepada kumpulan X Setelah kumpulan X berjaya mendapat mata, kumpulan Y akan memulakan permainan sama seperti langkah di atas X1 hingga X4 dan Y1 hingga Y4 berada dalam gelung rotan sepanjang permainan 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Dart Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan, X dan Y • 1 pasukan 5 orang murid • Dinding yang ditanda • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X dan Y akan mulakan permainan serentak X1/Y1 akan mula balingan serentak sebanyak 3 ulangan berterusan Aktiviti diteruskan oleh X2/Y2-X5/Y5 Jarak pembaling dan dinding adalah 4 meter untuk pusingan pertama dan 5 meter untuk pusingan kedua Mata dikira berdasarkan sasaran yang kena iaitu 3 mata, 4 mata, 5 mata. Jumlah skor akan dicampur (X1/Y1-X5/Y5) Pasukan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak akan dikira sebagai pemenang. 	

5.5 HANTARAN BAWAH TANGAN

A. Kemahiran Asas



Cara memegang bola hantaran bawah tangan dan kedudukan badan (A, B, C)




Bola Jaring

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Tag Ball Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 orang murid (2 pasukan) • 1 bola • Masa 3 minit <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X akan lob bola sesama sendiri dan cuba 'tag' (sentuh dengan bola) pada pemain pasukan O. Pemain pasukan O yang disentuh perlu keluar dari kawasan permainan. Semasa bola di hantar oleh pasukan X, pemain pasukan O boleh memintas bola. Bola yang berjaya dipintas perlu disentuh ke lantai. Tamat masa 3 minit, markah akan dikira. Bilangan pemain pasukan O yang terkeluar didarabkan dengan 2 mata. Pemain pasukan O yang berjaya sentuh bola ke lantai diberi mata bonus 1 untuk setiap sentuhan. Set permainan ditentukan oleh guru bergantung kepada masa yang diperuntukan untuk aktiviti. 	
<p>2. Bertiga Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiga orang murid. • sebiji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan menghantar kepada X2, X2 menerima dan menghantar kepada X1. lakuan ini diulang sebanyak 8 kali dan tukar arah pergerakan bola. 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Hantaran Bintang Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 orang murid (4 orang satu kumpulan). • sebiji bola. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> A1 akan menghantar kepada B1, B1 akan menghantar kepada C1, C1 akan menghantar kepada D1, D1 akan menghantar kepada E1, E1 kepada A2, A1 akan bergerak ke belakang A4, begitu juga dengan B1, C1, D1 dan E1. pergerakan bola seperti membentuk bintang. lakuan diteruskan sebanyak 5 ulangan. 	


C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Bowling Empat Penjuru Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 orang murid (9 vs 9) • 2 biji bola • 4 skitel (tinggi) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap kumpulan akan menyerang dengan 1 biji bola Pemain dalam kumpulan juga akan cuba menghalang kumpulan lawan daripada menjatuhkan skitel. Pasukan yang menjatuhkan skitel terbanyak akan dikira sebagai pemenang Permainan tamat setelah keempat skitel berjaya dijatuhkan. 	


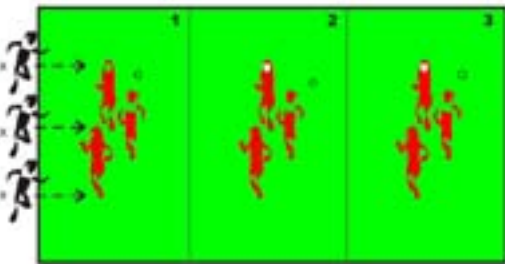


Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Ikan Lepas Jaring Organisai</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan (6 vs 6) • seorang pengadil • tiga biji bola • bib • jam randik <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan X dibahagi kepada dua pasukan X1 dan X2. Kumpulan J akan berdiri membentuk separuh bulatan (jaring). X1 akan menghantar bola bawah tangan melalui kawasan lapang antara pemain J. Pemain J akan cuba menutup ruang laluan bola X1 kepada X2. X2 akan bergerak pelbagai arah untuk mengupam pergerakan J, bila ada ruang X1 akan menghantar bola kepada X2. Jika J dapat menyambut bola X1 kepada X2 sebanyak 3 kali, maka pasukan J akan menjadi pasukan X, dan pasukan X akan menjadi pasukan J. Masa akan diberi 5 minit. Jika J gagal merampas bola dari X maka X akan menang satu set. Pertukaran akan dibuat, sehingga 3 set permainan. 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Telaga Buruk Organisai</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pasukan (10 vs 10) • 2 biji bola • 10 markah untuk setiap kumpulan <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X akan bergerak secara bebas, sambil menghantar bola sesama sendiri. Pasukan O akan bergerak secara bebas, pasukan X akan menyebut salah seorang nama dari pasukan O, nama murid yang disebut mestilah keluar ke hadapan dan bersedia menerima bola dari pasukan X, jika pasukan O gagal menerima bola pasukan O akan diberi penalti dengan menolak markah yang diberi. Jika O berjaya menangkap bola, X akan dikenakan penalti dengan menolak markah. Masa permainan 5 minit. 	
<p>4. Find The Space Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiga orang pemain 1 pasukan • 1/3 gelanggang bola jaring • Sebiji bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan dimulakan dengan 3 penyerang X berada di garisan tepi. Bila isyarat dibunyikan, pemain X bergerak ke kawasan pertama dan membuat 3 kali hantaran sebelum bergerak ke kawasan ke 2 tanpa disentuh oleh pengadang O. Pengadang memaksa mereka keluar dari kawasan berkenaan. Pengadang tidak dibenarkan masuk ke kawasan pengadang lain. Pasukan X mengutip 1 mata bagi setiap kali berjaya melepasi pengadang. Pengadang O akan mendapat 1 mata sekiranya dapat memintas hantaran. 	



Bola Jaring

5.6 PERGERAKAN (GERAK KAKI)

A. Kemahiran Asas



i. Posisi bersedia.

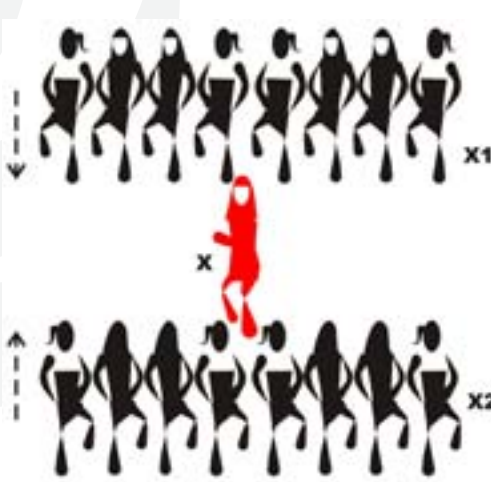


ii. Menerima bola dan mendarat dengan sebelah kaki.



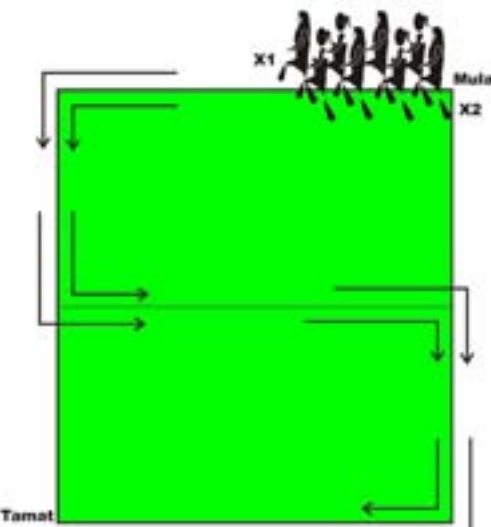
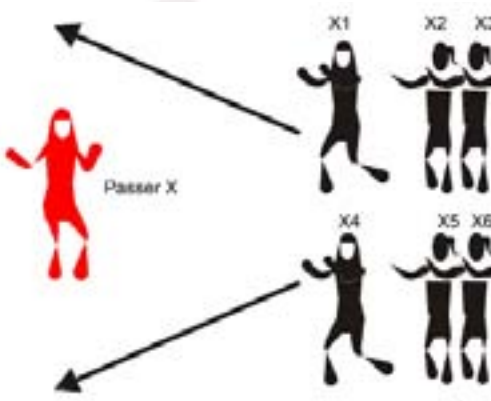
iii. Pivot selepas mendarat.

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Melompat dan Mendarat Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 pemain (2 kumpulan). • Ulangan set bergantung kepada kesesuaian masa. • Guru akan beri isyarat 'mula' dan 'berhenti'. <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Dua kumpulan berdiri dalam barisan mengadap satu sama lain dengan guru (X) berada di tengah. Melakukan gerakan dengan dua belah kaki seperti berikut: Ke kanan (2 kali). Ke kiri (2 kali). Ke hadapan (2 kali). Ke belakang (2 kali). Lonjak ke atas dengan kedua-dua tangan ke atas. Lakuan dibuat dengan sebutan irama "kanan; kanan' kiri; kiri, depan; depan, belakang; belakang; up". Aktiviti diteruskan selama 2 minit dan ulang beberapa kali mengikut masa yang ditetapkan oleh guru. 	

Bola Jaring

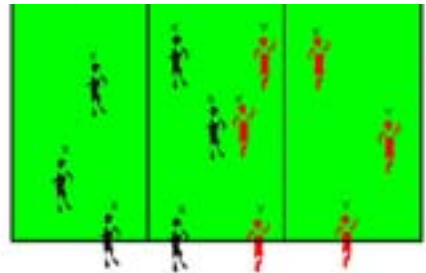


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Berlari dan mendarat Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 orang murid (berpasangan) • 2 kumpulan (X1 dan X2) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 dan X2 akan berlari mengikut arah dalam rajah (Mula - Tamat) Berlari tiga langkah, melompat dan mendarat dengan dua belah kaki seperti berikut: "Kanan-kiri-kanan-lonjak-mendarat" Aktiviti diulang semula dengan "Kiri-kanan-kiri-lonjak-mendarat" Lakuan diteruskan sehingga semua murid telah bertukar gerakan dengan kaki kanan dan kiri 	
<p>3. Berlari dan terima bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 orang murid • 2 bola • X sebagai penghantar <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 hantar bola aras bahu kepada X dan X terima serta hantar semula kepada X1 X1 akan lari ke hadapan bermula dengan kaki kanan-kiri-kanan dan terima bola aras bahu dari X dan mendarat sebelah kaki. X1 pivot mengadap X3 dan lob bola kepada X3. X2 hantar bola aras bahu kepada X dan X terima serta hantar semula kepada X2 X2 akan lari ke hadapan bermula dengan kaki kiri-kanan-kiri dan terima bola aras bahu dari X dan mendarat sebelah kaki. X2 pivot mengadap X4 dan lob bola kepada X4. Aktiviti diteruskan oleh X3-X4-X5-X6 Lakuan diteruskan sehingga X6 menjadi penghantar 	



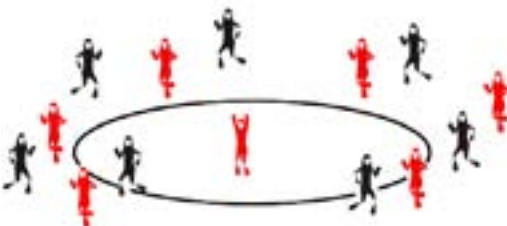

Bola Jaring

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Merentas halangan</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 orang murid (2 pasukan) • 1 bola • Masa: 5 minit <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan akan bermula di Zon 2 oleh pasukan X apabila wisel dibunyikan Pasukan X akan menyerang dengan menghantar bola sehingga melepasi Zon 3 dan <i>touch down</i> di belakang garisan belakang. Pasukan Y akan mengadang bola daripada melepasi Zon 3. Sekiranya pasukan Y berjaya memintas bola, maka pasukan Y akan membuat serangan melepasi Zon 1 untuk mendapatkan mata Syarat permainan: <ol style="list-style-type: none"> Jenis hantaran bebas; Mendarat dengan sebelah kaki atau dua belah kaki di Zon 2; Mendarat dua belah kaki sahaja di Zon 1 dan Zon 3 Setiap bola yang <i>touch down</i> di belakang garisan belakang akan mendapat 3 mata dan permainan akan dimulakan semula di zon 2 secara bergilir-gilir. 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Serang Hendap</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan murid • 2 skital (Sempadan) + gelung rotan (penjara) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan 1 akan mengawal, kumpulan 2 akan bergerak diluar gelung penjara. Kumpulan 1 akan mengejar kumpulan 2 dan menangkap ahli kumpulan 2. Ahli yang ditangkap akan dipenjarakan dalam gelung. Jika ahli yang dikurung disentuh dan pivot oleh ahli kumpulan yang sama ia akan bebas semula. Permainan diteruskan sehingga kesemua ahli ditangkap. 	
<p>3. 8 lawan 8</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kumpulan murid • Wisel • Skital (Sempadan) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kedua-dua pasukan menentukan kumpulan yang mulakan permainan. Kumpulan akan membuat hantaran kepada rakan. Sebaik menerima bola, murid pivot 360 darjah (1 pusingan) sebelum menghantar bola kepada rakan. 10 kali hantaran dikira 1 gol. Jika bola dapat ditepis atau terjatuh, pengiraan bermula semula. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Kaki Bangku Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Kumpulan murid (lebih dari 15 orang) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid akan diletakkan dalam kumpulan kecil bertiga. Murid akan berdiri bertiga dalam kawasan bermain. 2 orang murid, seorang akan mengejar dan seorang perlu berlari. Murid yang kena kejar akan berlari dan boleh masuk dalam mana-mana kumpulan bertiga. Apabila masuk di sebelah kumpulan bertiga, murid yang di hujung sebelah satu lagi akan berlari mengejar murid yang mengejar sebelumnya. Begitulah bergilir-gilir. 	

5.7 MENJARING

A. Kemahiran Asas



- Cara memegang pandangan sisi dan melambung bola (gambar rajah i).
- Cara memegang padangan hadapan dan melambung bola (gambar rajah iii).

Bola Jaring

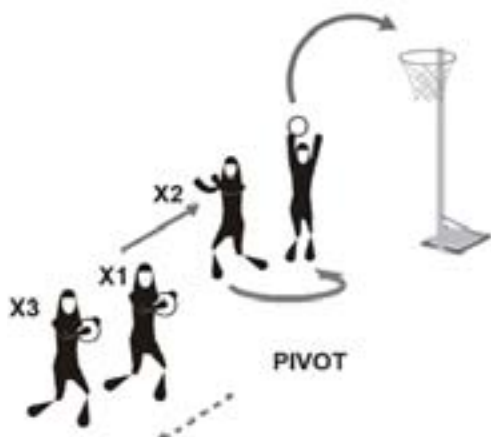


B. Aktiviti Kemahiran


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Menjaring Berpasangan Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 orang dalam satu kumpulan 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan melakukan hantaran menjaring kepada Y1. Y1 menerima dan menghantar semula kepada X1 secara menjaring lakukan diteruskan sehingga lima Ulangan 	
<p>2. Menjaring Sudut Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> lima orang satu kumpulan satu biji bola tiang gol bola jaring <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1, X2, X3, X4, X5 menghadap tiang gol dengan X1 memegang bola. X1 akan menjaring, X2 akan mendapatkan bola dari jaringan X1. X2 menjaring, X3 akan mendapatkan bola jaringan X2 dan menjaring Lakuan akan diteruskan sehingga X5 membuat jaringan Ulangan akan diteruskan dengan penambahan jarak jaringan selangkah kebelakang Ulangan diteruskan lagi dengan pertukaran kedudukan. 	



Bola Jaring


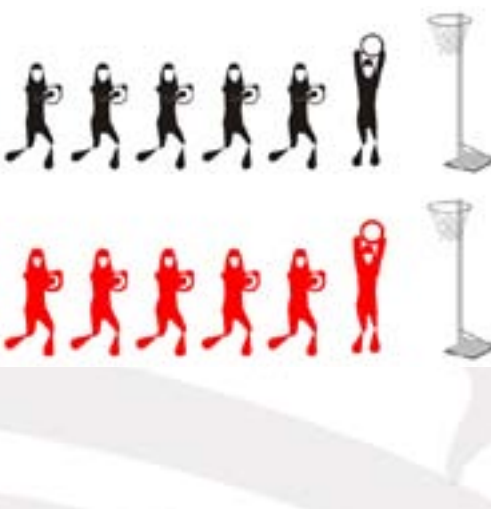
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Gerakan Menjaring Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang (2 orang satu pasukan) • 1 biji bola • tiang gol • bib berlainan warna <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan hantar menggunakan hantaran dada/bahu kepada X2. X2 akan pivot menghadap ke tiang gol dan cuba membuat jaringan X1 akan berlari ke sisi X2, X1 akan menyambut bola dari jaringan X2 dan hantar kepada X3 X3 akan menerima bola dari X1 dan membuat jaringan, X2 akan lari ke belakang X3 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lumba Jaring Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang pemain (5 vs 5) • 1 biji bola • tiang gol • bib dua set berlainan warna <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan X dan kumpulan Y akan membuat undian Kumpulan yang menang akan memulakan hantaran Hantaran akan dimainkan sehingga ke dalam kawasan menjaring Kumpulan yang mendapat jaringan gol yang terbanyak dalam masa yang ditetapkan adalah pemenang 	

Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Tekanan Menjaring Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang pemain (satu pasukan tiga orang murid) • 2 tiang gol • 2 biji bola • 2 kawasan menjaring <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X dan pasukan Y akan bermain secara serentak Pasukan yang pantas mendapat jaring terbanyak dalam masa yang ditentukan akan dikira sebagai pemenang Aktiviti akan dimainkan sehingga 3 set 	
<p>3. Lari Berganti-ganti Menjaring Bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang murid (5 orang satu kumpulan) • 2 biji bola • 2 tiang gol • jam randik <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan A dan B akan bermain serentak. Semua murid berdiri sambil membuka kaki. A1 akan tunduk dan menghantar bola ke belakang melalui antara kaki A2, A3, A4, sehingga bola sampai kepada A5 Apabila A5 mendapat bola, A5 akan berlari ke hadapan sambil menjaringkan bola (sekali percubaan sahaja) A5 akan berlari dan berdiri di hadapan A1, untuk meneruskan permainan Permainan diteruskan sehingga nombor satu mendapat giliran menjaring Pasukan yang berjaya memungut bilangan gol yang banyak akan dikira sebagai pemenang Pasukan B juga melakukan perkara yang sama 	



Bola Jaring


5.8 MENGADANG

A. Kemahiran Asas



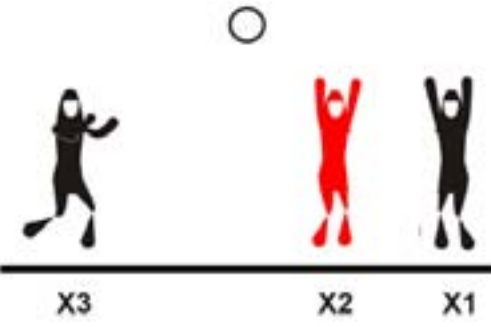
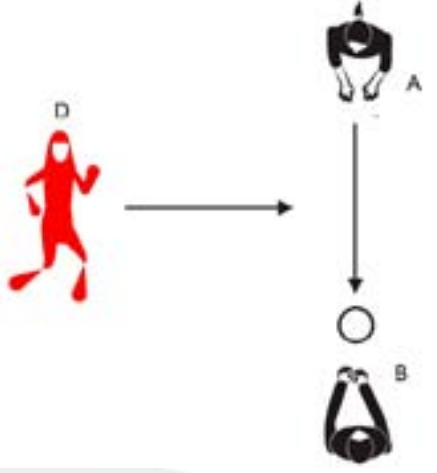
i. Kedudukan sedia
 ii. Pergerakan awal sebelum melakukan hadangan hantaran
 iii. Kedudukan badan selepas melakukan hadangan

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lima Lawan Lima Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 orang pemain (5 vs 5) • 1 biji bola • tiang gol • bib dua set berlainan warna <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan X dan kumpulan Y akan mambuat undian Kumpulan yang menang akan memulakan hantaran Hantaran akan dimainkan sehingga ke dalam kawasan menjaring Kumpulan yang mendapat jaringan gol yang terbanyak dalam masa yang ditetapkan adalah pemenang 	

Bola Jaring

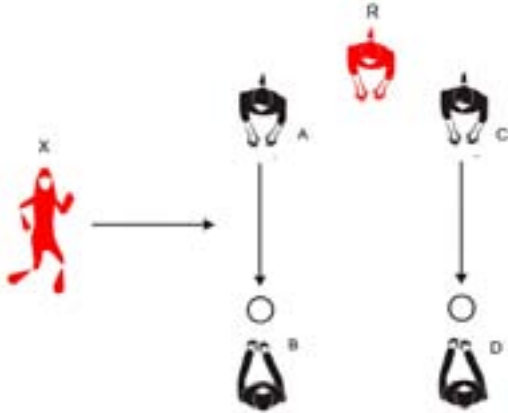


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Mengadang Bertiga Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 bola • Bib (defend/attack) <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 memegang bola X2 berdiri di hadapan dalam jarak tiga kaki X1 cuba menghantar bola kepada X3 X2 mengadang dan cuba mendapatkan bola Lakuan diteruskan sehingga X2 membuat 10 kali percubaan dan diganti oleh X3 sebagai pengadang Aktiviti selesai apabila X1 menjadi pengadang 	
<p>3. Intercept Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X3 sebagai pembaling X2 sebagai penerima X1 sebagai pengadang X3 akan menghantar bola kepada X2 dan X1 cuba mendapatkan bola sebelum sampai kepada X2 Lakuan berterusan sehingga 10 ulangan Aktiviti selesai apabila X3 menjadi pengadang. 	



Bola Jaring

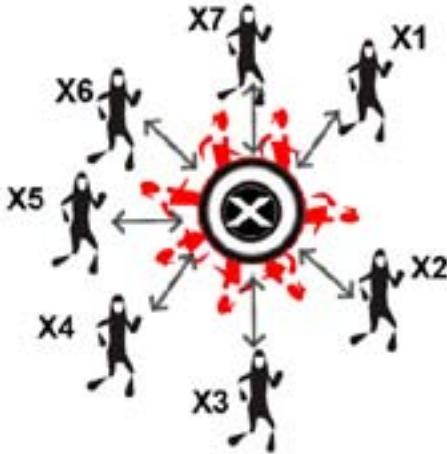
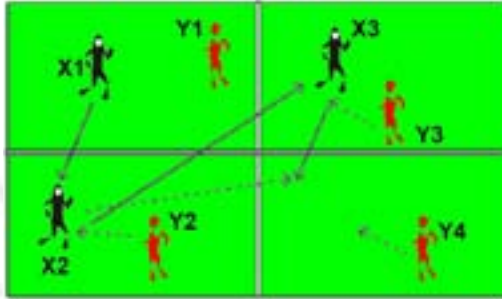


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Double Intercept Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid • 2 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X sebagai pengadang R sebagai penerima A / C akan bertukar hantaran bola antara B / D X cuba memintas bola, sekiranya X berjaya mendapatkan bola ianya akan dihantar kepada R. Lakuan diteruskan sehingga lima ulangan. Aktiviti diteruskan dengan R menjadi pengadang pula. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Touch Down Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 orang murid (3 vs 3) • 1 Bola • 1 Gelung <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Kumpulan X akan bertukar hantaran dan membawa bola ke sudut Y untuk <i>touch down</i> bola di dalam gelung Kumpulan Y akan bertindak sebagai pengadang Kumpulan X dan kumpulan Y akan bergilir sebagai penyerang dan pengadang selepas setiap bola diletakkan di dalam gelung Kumpulan yang dapat melakukan <i>touch down</i> bola di dalam gelung paling banyak akan dikira pemenang. 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Sotong Aktif Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 vs 8 • 2 biji bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X akan menghantar bola kepada mana-mana pemain X di luar gelung dan akan menerima semula. Pemain di luar boleh bertukar hantaran sebelum menghantar kepada pemain X di dalam gelung. Lakuan diteruskan sehingga pemain S dapat merampas hantaran antara X. Pasukan akan bergilir bertukar tempat. Masa permainan di tentukan oleh guru. 	
<p>3. Square Defence Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 orang pengadang • 3 orang penerima • Jam randik • Masa 3 minit • Kawasan yang dibahagi empat <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 akan hantar kepada X2, X2 terima dan hantar kepada X3, Y1 cuba <i>intersep</i> hantaran X1 kepada X2, Y2 cuba <i>intersep</i> hantaran X2 kepada X3 dan seterusnya Jika X1, X2 dan X3 dapat membuat hantaran tanpa dirampas oleh Y1, Y2 dan Y3, maka kumpulan X akan mendapat satu <i>point</i>. Begitu juga dengan kumpulan Y jika berjaya merampas hantaran kumpulan X maka, akan mendapat 2 markah Pemain X bebas bergerak dalam semua grid. Kumpulan yang berjaya mendapat markah yang banyak dalam masa 3 minit akan kira sebagai pemenang. 	



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Grid Intersep Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 orang (4 vs 4) • 1 biji bola • Bib • Skitel <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain Y akan berada dalam petak grid. Pemain X bebas di luar kawasan grid. Pemain X4 akan berada di tengah kawasan grid. Pemain X yang berada di luar petak grid akan bergerak untuk menerima hantaran bola dari X4 dan menghantarnya semula. Hantaran yang dikembalikan kepada X4 akan diberi 1 mata. Pemain Y akan cuba merampas hantaran. Kumpulan Y akan mendapat 1 markah jika dapat merampas hantaran dari pemain X. Pasukan Y akan bertukar tempat dengan pasukan X setelah tamat masa 2 minit 	

Bola Jaring



5.9 MENGELAK (MENGACAH)

A. Kemahiran Asas

Teknik Kemahiran Mengelak:



i. Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu

ii. Berdiri di atas bebola kaki.
iii. Mengacah ke kiri dan keluar ke kanan. Mengacah ke kanan dan keluar ke kiri.

B. Aktiviti Kemahiran


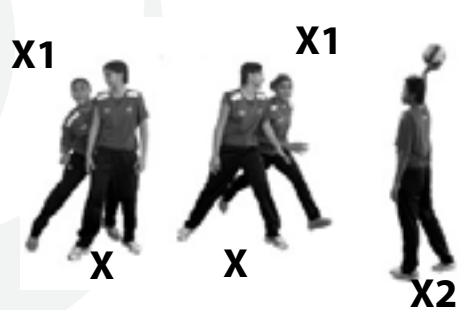
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Mengelak Berpasangan Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 orang murid <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X sebagai pengadang dan berdiri statik X1 mengacah ke kanan dan keluar ke kiri Lakuan diteruskan lima kali kanan dan lima kali kiri Aktiviti diteruskan X1 bertindak sebagai pengadang dan X sebagai pengacah. 	



Bola Jaring



Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Mengelak Dengan Bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X sebagai pengadang dan berdiri statik X2 akan menghantar bola kepada X1 X1 mengacah ke kanan dan keluar ke kiri sambil menerima bola dari X2 Lakuan diteruskan lima kali kanan dan lima kali kiri Aktiviti diteruskan sehingga X1 bertindak sebagai pengadang dan pembaling 	
<p>3. Mengelak Dinamik Dengan Bola Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 orang murid • 1 bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> X sebagai pengadang dan akan bergerak menghalang X1 daripada mendapatkan bola X2 akan menghantar bola kepada X1 X1 mengacah ke kanan dan keluar ke kiri sambil menerima bola dari X2 Lakuan diteruskan lima kali kanan dan lima kali kiri Aktiviti diteruskan sehingga X1 bertindak sebagai pengadang dan pembaling 	


C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Menghantar dan Mengawal Bola Bola</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14 pemain (7 vs 7) • 1 bola • Bib <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 pasukan X dan O Permainan akan dimulakan oleh pasukan yang memenangi undian dan dari mana-mana kawasan dalam gelanggang yang telah ditetapkan Setiap pasukan akan mendapat satu mata apabila berjaya membuat hantaran sebanyak 10 kali secara berturut-turut Permainan akan bertukar hantaran apabila bola dapat dikawal atau diambil oleh pihak lawan atau apabila bola keluar gelanggang Masa bermain ditetapkan oleh jurulatih 	

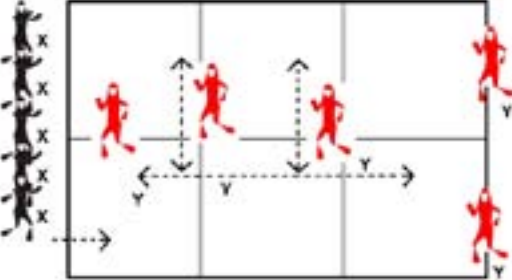
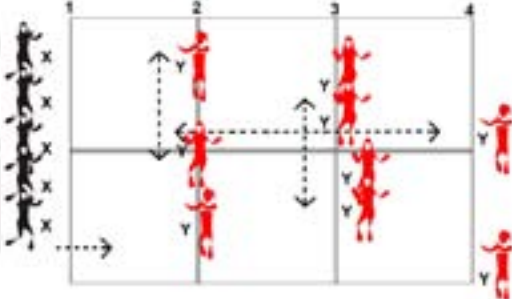


Bola Jaring



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. 5 lawan 5 lawan 5 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 orang murid • 2 skitel • 1 biji bola • Bib • Jam randik <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasukan X mula menyerang dengan menjatuhkan skitel yang dipertahankan oleh pasukan O. Jika pasukan O dapat merebut bola, mereka perlu membawa bola melintasi garisan tengah dan menyerang skitel pasukan Z pula. Pasukan X hendaklah menahan O daripada melintasi garisan tengah. Jika O melintas ke sebelah dengan bola, pasukan Z pula akan keluar sebagai pertahanan dan pasukan X pula berehat dengan berbaris di belakang skitel. Jika Z dapat merampas bola dan melintas garisan tengah, pasukan X akan bersedia menghadapi serangan Z Jaringan gol dikira dengan menjatuhkan skitel. Setelah gol dijaringkan, pasukan bertahan akan menggantikan tempatnya. Di akhir 15 minit, pasukan yang mendapat bilangan gol yang lebih adalah pemenang. 	

Bola Jaring

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Galah Panjang Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 orang murid • 2 pasukan • 1 biji bola <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Undian antara pasukan X dan Y, pasukan yang menang akan menjadi penyerang dan yang kalah akan menjadi pengadang X sebagai penyerang akan memulakan pergerakan untuk mendapatkan bola Pasukan X akan cuba mengelak sebaik mungkin untuk tidak disentuh oleh pasukan Y Jika salah seorang pasukan X berjaya sampai ke penghujung dan mengambil bola dan membawa balik bola ke tempat asal, pasukan X akan mendapat 3 markah Jika gagal pasukan Y akan diganti oleh pasukan X. 	
<p>4. Body Roll Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 orang murid • Dua pasukan <p>Prosedur</p> <ol style="list-style-type: none"> Satu kumpulan akan berada dalam gelanggang (mengawal) satu kumpulan lagi akan cuba melintasi kawasan gelanggang yang dikawal. Pemain yang cuba melintasi kawasan mengelak dari disentuh oleh yang mengawal. Pasukan dikira menang jika ada murid yang lepas ke garisan ke 4 lebih ramai. Pengawal akan berada disetiap garisan yang terdapat di kawasan. 	

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Lim Chew Sin
Choo Kon Lee
Rosnah bt. Safee
Tan Choo Zen

PENGETUA/GURU BESAR DAN MURID

Sekolah Sukan Malaysia Bukit Jalil
SM Seksyen 11, Shah Alam
SK Sungai Udang, Klang
SMK Cochrane, Kuala Lumpur
SJKC Jinjang Selatan, Kuala Lumpur

BAHAGIAN SUKAN

Haji Nik Ahmad bin Haji Yaakub
V. Muraleedharan
Muhammad Nasir bin Darman
Mohd Nizam bin Ismail

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

Shah Anuar bin Harun
Zainuddin bin Denan
Muhammad Jun bin Basaruddin
Ahmad Lufti bin Mohamed Yazid

PENGHARGAAN



Bahagian Sukan

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 1 & 7, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 1002



: 603 8884 1034



: sekretariat1M15@moe.gov.my

WWW : www.moe.gov.my/bsukan

Bahagian Pendidikan Guru

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 3, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 3507



: 603 8884 1081

WWW : <http://www.moe.gov.my/bpg>