

1Murid 1Sukan

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

Sukan BOLA KERANJANG

SEKOLAH RENDAH



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 BOLA KERANJANG	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	19
3.3	Ukuran Gelanggang	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	27
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	28
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	31
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	34
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Pengenalan	36
5.2	Gerak Badan	36
5.3	Menghantar Dan Menerima Bola	41
5.4	Menggelecek	48
5.5	Menjaring	54





KATA ALU-ALUAN

MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera,
Salam 1Malaysia.*

Sekolah sebagai institusi pendidikan utama bukan sahaja menumpukan bidang akademik atau kurikulum, malah diberikan tanggungjawab turut memfokuskan bidang kokurikulum. Antara cabang kokurikulum yang begitu aktif sejak dahulu ialah sukan dan permainan. Hal ini dapat kesian menerusi penghayatan kita terhadap apa-apa yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menjadi tonggak kepada prinsip sistem pendidikan negara yang bermatlamat untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelek.

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

Pertumbuhan murid seharusnya dikembangkan dengan pelbagai potensi dan tidak sewajarnya terhad dalam aspek pencapaian akademik. Sememangnya pencapaian dan kecemerlangan akademik sangat penting, tetapi mengisikan mereka dengan pembinaan sahsiah peribadi serta memberikan peluang kepada mereka menggilap bakat dalam sukan yang digemari sepanjang tahun juga tidak boleh disekat. Wajar diakui melalui kegiatan sukan, murid akan dapat mengisi masa dengan aktiviti yang bermanfaat, baik untuk kesihatan fizikal terutamanya mengurangkan masalah obesiti, menyemai nilai sahsiah yang terpuji, membina keyakinan diri yang tinggi di samping berasa seronok hadir ke sekolah akan dapat membendung gejala ponteng.

Saya berharap agar pelaksanaan Dasar 1Murid 1Sukan ini dapat memberikan manfaat kepada pembentukan keperibadian mulia dalam kalangan generasi muda. Semoga usaha murni ini akan berkekalan dan dapat mencapai objektif yang disasarkan.

'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN

Timbalan Perdana Menteri Merangkap
Menteri Pelajaran Malaysia



KATA ALU-ALUAN

KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

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

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

Sekian, terima kasih.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





KATA ALU-ALUAN

PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan (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 pentauliahahan kejurulatihan mahupun kepegawaian sukan yang diiktiraf oleh Majlis Sukan Negara mahupun Persatuan Sukan Kebangsaan. Program 1Murid 1Sukan merupakan satu pengiktirafan kepada aspek kesukanan dalam menjadi salah satu elemen penting bagi membina modal insan yang cemerlang.

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

Sekian, terima kasih.

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



BAB 1

DASAR 1 MURID 1 SUKAN (1M 1S)

Bola Keranjang



BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

1.1 PENGENALAN

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

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

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

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

1.2 RASIONAL

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



Bola Keranjang

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

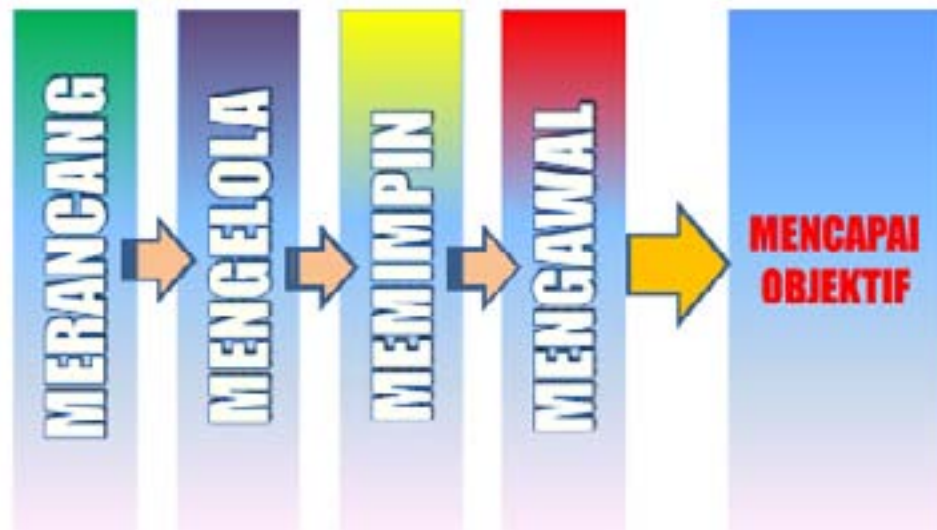
PENGURUSAN KELAB SUKAN



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 Keranjang

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.

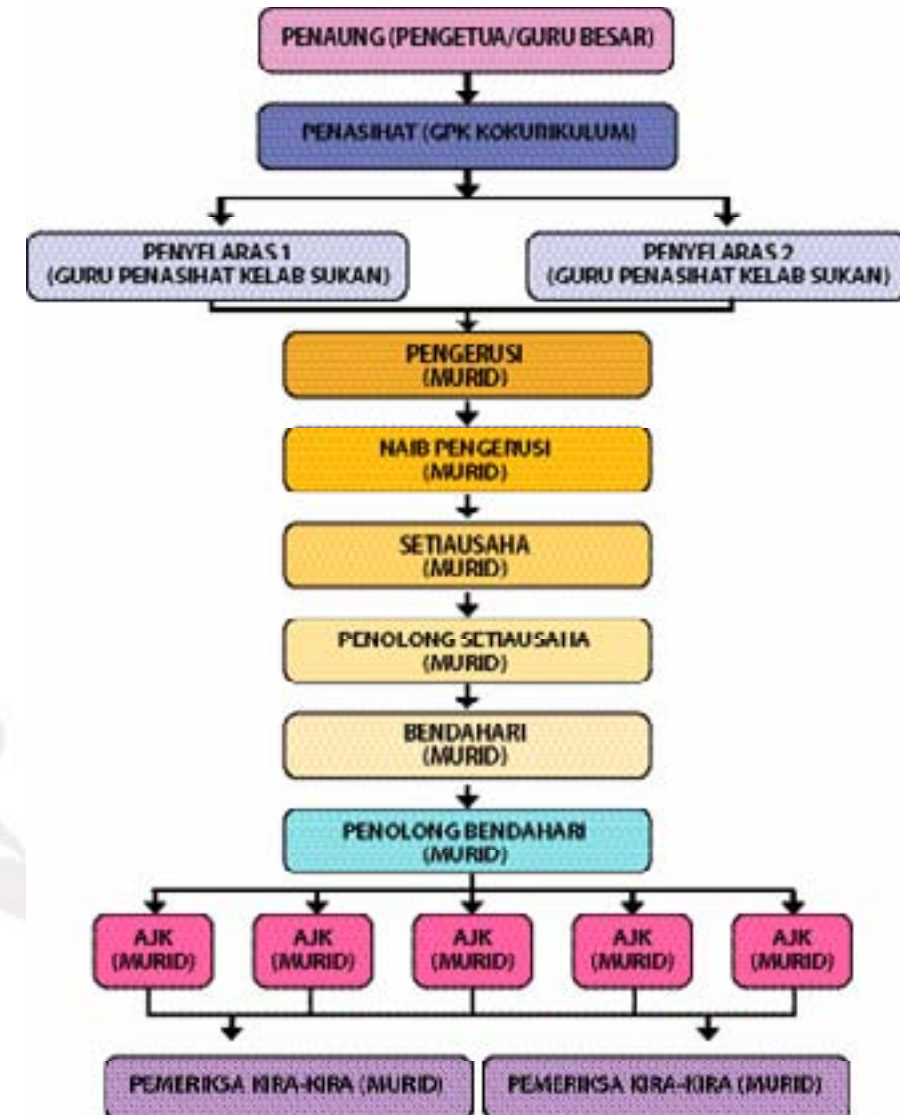
v. Bilangan guru dan bilangan murid

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 Keranjang

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 Keranjang

2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

i. Pengerusi

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

ii. Naib Pengerusi

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

iii. Setiausaha

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

iv. Penolong Setiausaha

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

v. Bendahari

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

Bola Keranjang

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

vi. Penolong Bendahari

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

vii. Ahli Jawatankuasa

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

viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan Laporan Kewangan Tahunan 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.



3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Permainan bola keranjang dicipta oleh seorang jurulatih pendidikan jasmani bernama Dr. James Naismith pada tahun 1891 dan mula dimainkan di bandar Springfield, Massachusetts, Amerika Syarikat. Bakul atau gol ini asalnya merupakan bakul buah-buahan yang dipasang pada ketinggian lebih kurang 3 meter. Pada tahun 1906 gelung besi pula digunakan. Ini diikuti dengan penggunaan papan di belakang keranjang bagi menampun lantunan bola.

Bola keranjang diterima sebagai salah satu acara sukan di dalam Sukan Olimpik pada tahun 1936. Pasukan Amerika Syarikat menjuarai acara ini pada setiap Sukan Olimpik kecuali pada tahun 1972 (dikalahkan oleh USSR, dengan 1 mata pada saat akhir) dan 1988 (apabila dikalahkan oleh Rusia pada peringkat separuh akhir). Pada tahun 1980 USA tidak mengambil bahagian di Moscow. Bola keranjang wanita mula dipertandingkan dalam Sukan Olimpik pada tahun 1976.

Permainan ini diperkenalkan di negara kita pada tahun 1929 oleh orang Inggeris. Hanya beberapa kelab rekreasi di bandar-bandar utama sahaja menerima permainan baru ini. Perkembangan sukan ini cuma terbukti selepas Perang Dunia Ke-2. Pihak Inggeris memperkenalkan permainan ini di kampung-kampung baru yang dibentuk pada masa darurat. Lama-kelamaan permainan ini diminati ramai, terutama kaum Cina di kampung-kampung baru.

Di peringkat sekolah, Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia telah menganjurkan Pesta Bola Keranjang Peringkat Kebangsaan yang pertama pada tahun 1967. Penglibatan sekolah di dalam permainan ini kian mendapat perhatian dengan bermulanya Pesta Bola Keranjang MSSM.

Permainan bola keranjang menjadi lebih popular di kalangan murid-murid sekolah dengan adanya bantuan daripada Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Negeri, Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah dan pihak sekolah sendiri.

Pada tahun 1958 MABA (MALAYAN AMATEUR BASKETBALL ASSOCIATION) ditubuhkan dan pertandingan antara negeri merebut Piala Agung dianjurkan di Kuala Lumpur. Pada tahun 1959, MABA menjadi ahli FIBA (FEDERATION OF INTERNATIONAL BASKETBALL ASSOCIATION). Nama Malayan Amateur Basketball Association ditukar ke Malaysian Amateur Basketball Association dan digunapakai mulai tahun 1964. Pada tahun 1968, MABA melancarkan undang-undang Bola Keranjang FIBA dalam Bahasa Inggeris, Bahasa Cina dan Bahasa Melayu.

BAB 3

LATAR BELAKANG SUKAN

Bola Keranjang

Kejohanan Bola Keranjang Mini yang pertama diadakan pada tahun 1970. Pada tahun seterusnya MABA telah mempunyai bangunan 12 tingkat yang dilengkapi asrama, perpustakaan, dewan dan gelanggang untuk tujuan latihan, seminar dan menganjurkan pertandingan yang bertaraf kebangsaan dan antarabangsa. Kos pembinaan menelan belanja lebih kurang RM 5 juta.

Pada tahun 1973, Kejohanan Bola Keranjang Bukan Cina dianjurkan di Kuala Lumpur dan MABA sekali lagi menukar nama dari Malaysian Amateur Basketball Association ke Malaysian Basketball Association. Mulai tahun 1991, Kejohanan Bola Keranjang umur 16 tahun dan ke bawah MILO Lum Mun Chak mula dipertandingkan sehingga ke hari ini.



Sumber: Buku modul Pendidikan Sukan – Bola Keranjang

Bola Keranjang

3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

i. Masa Permainan

- Permainan dibahagikan kepada 4 waktu yang mengandungi masa 10 minit setiap waktu dengan masa 2 minit rehat antaranya (4 x 10 minit).
- 10 Minit rehat antara waktu 2 & 3 sebagai separuh masa perlawanan.

ii. Permulaan Permainan :

- Permainan akan dimulakan dengan 5 orang pemain bagi setiap pasukan.
- Permainan hendaklah dimulakan pengadil dengan "Jump Ball" di bulatan tengah.

iii. "Jump Ball"

- "Jump Ball" diadakan pada permulaan permainan sahaja dengan pengadil melambungkan bola di bulatan tengah.

iv. Jaringan Gol :

- Jaringan gol dihasilkan bila bola hidup (dalam permainan) memasuki keranjang.
- Pasukan yang menjaringkan gol dapat 2 mata, 3 mata bagi jaringan gol dalam kawasan 3 mata . (3 mata tidak diperuntukkan dalam bola keranjang mini.)
- Pihak lawan akan memulakan permainan dengan lontaran dalam.

v. Jaringan Bebas :

- Dua atau tiga jaringan bebas diberikan kepada seseorang pemain yang telah difoulkan semasa dia hendak menjaringkan gol.
- Setiap jaringan yang berjaya dari jaringan bebas dikira 1 mata.

vi. Bola Keluar :

- Bola dikira keluar apabila ia terkena lantai atau benda-benda lain di luar gelanggang.

vii. Lontaran Ke Dalam :

- Seseorang pemain hendaklah membuat lontaran ke dalam dari luar batasan di tempat yang ditunjuk oleh pengadil dalam masa 5 saat.

viii. Pemain di luar batasan gelanggang :

- Seseorang pemain dikira keluar batasan gelanggang apabila dia menyentuh batasan sama ada di atas atau di luar garisan.



Bola Keranjang

- Bola dikira di luar batasan gelanggang apabila bola itu tersentuh seseorang pemain di luar batasan gelanggang.

ix. Peraturan 3 saat

- Seseorang pemain ditegah berada di dalam kawasan larangan pasukan
- Lawannya lebih dari tiga saat bila pasukannya sedang menguasai bola.

x. Peraturan 5 saat :

- Seseorang pemain yang sedang memegang bola dengan tidak menghantar, menjaring gol, mengguling atau menggelecek lebih daripada 5 saat dikira pelanggaran peraturan.

xi. Peraturan 8 saat :

- Pasukan sedang menguasai bola tidak boleh mengawal atau menguasai bola di lapangan belakang gelanggang lebih dari 8 saat.

xii. Peraturan 24 saat :

- Pasukan yang menguasai bola hendaklah cuba melakukan jaringan gol dalam tempoh 24 saat.
- Jaringan gol yang tidak kena "ring" akan dikira tidak berjaya dan 24 saat akan diteruskan.

xiii. Time-out

- Waktu pertama dan waktu kedua mempunyai 2 kali time-out.
- Waktu ketiga dan waktu keempat mempunyai 3 kali time-out.

ixx. Kesalahan (Foul)

- Setiap pemain cuma boleh lakukan lima kali kesalahan .

xx. Lontaran Masuk Bergilir-gilir (Alternative Possession Procedure)

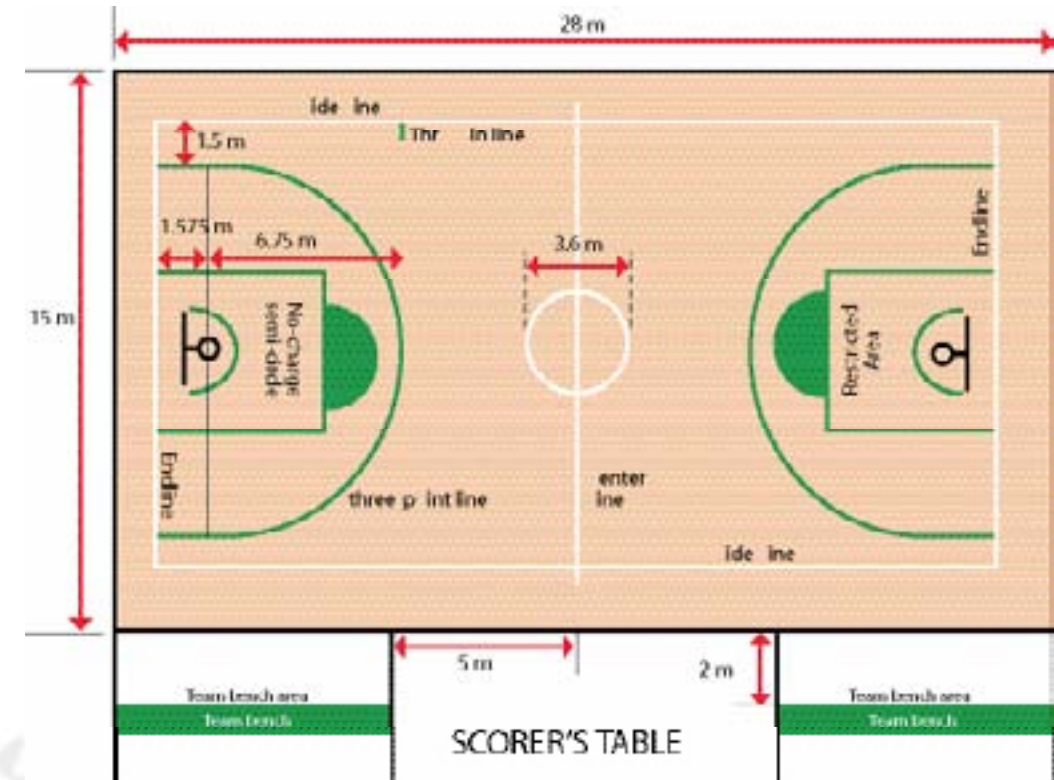
- Permainan dimulakan dengan satu kali "Jump Ball" sahaja.
- Sekiranya berlaku "Jump Ball" kedua pasukan akan mengambil giliran untuk melakukan lontaran masuk.

Bola Keranjang



3.3 UKURAN GELANGGANG

i. Ukuran Gelanggang Bola Keranjang

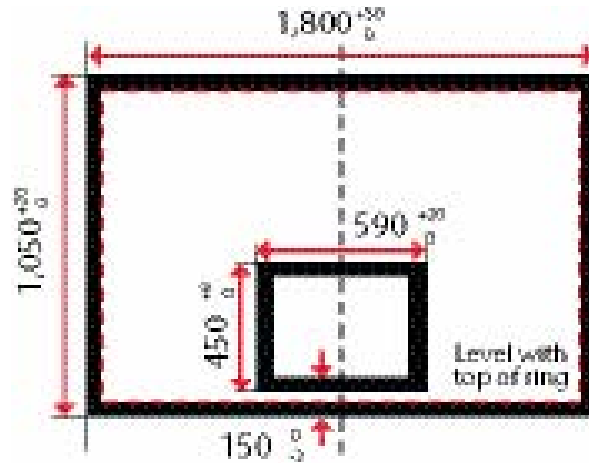


Bola Keranjang



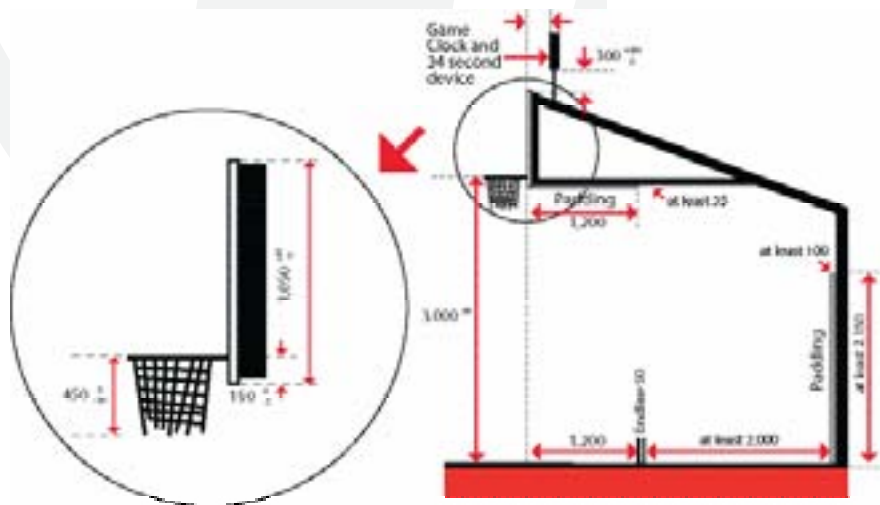
ii. Ukuran Papan dan Tiang

a. Papan Bola Keranjang



- Papan Bola Keranjang mestilah terdiri dari permukaan yang rata.
- Segi empat kecil berukuran 0.50 m mendatar dan 0.45 menegak adalah penting.

b. Tiang Bola Keranjang



- Gol Bola Keranjang terdiri dari besi bulatan dan jaring.
- Ketinggian gol Bola Keranjang ialah 2.60 m

Sumber: FIBA RULES 2010

Bola Keranjang



3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

i. Bola Latihan/ Pertandingan

AKTIVITI	BERAT	LILITAN	
Saiz 5 Lelaki dan Perempuan Sekolah Rendah	450-500 gm	66 - 73 cm	
Saiz 6 – Perempuan Sekolah Menengah	510-567 gm	72.4 - 73.7cm	
Saiz 7– Lelaki Sekolah Menengah	567-650 gm	74.9 - 78 cm	

Jenis Bola

- Kejohanan : kulit/kulit sintetik
- Latihan : Kulit/Kulit sintetik/getah

ii. Pakaian (Jersi) pertandingan:

- Nombor (depan): sekurang-kurangnya 10 cm tinggi, 2 cm lebar.
- Nombor (belakang): sekurang-kurangnya 20 cm tinggi, 2 cm lebar.
- Nombor jersi pasukan wajib dari nombor 4 hingga 15.



Contoh Jersi Pertandingan



Bola Keranjang

3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

i. Pertandingan Kalah Mati

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

a. Kelebihan

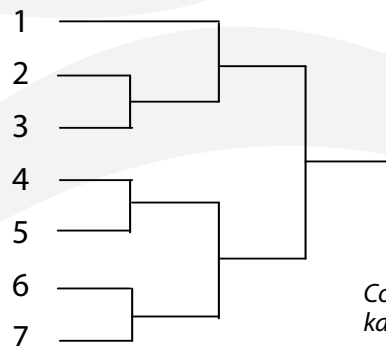
- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

b. Kelemahan

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

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

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



Contoh jadual pertandingan kalah mati



Bola Keranjang

ii. Pertandingan Liga

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

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

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan; dan
- Liga berkumpulan;

Carta Keputusan Pertandingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Menang	Kalah	Jumlah	KeP
A	■								
B		■							
C			■						
D				■					
E					■				

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Menang	Kalah	Jumlah	KeP
A	■						
B		■					
C			■				

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Menang	Kalah	Jumlah	KeP
A	■						
B		■					
C			■				

Contoh Carta Keputusan PERTANDINGAN Liga Berkumpulan

BAB 4

PERSEDIAAN & PERANCANGAN

Bola Keranjang



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 diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:

• Sekolah Rendah	60 minit/minggu
• 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 minima;
 - Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
 - Murid sedang membina kordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;

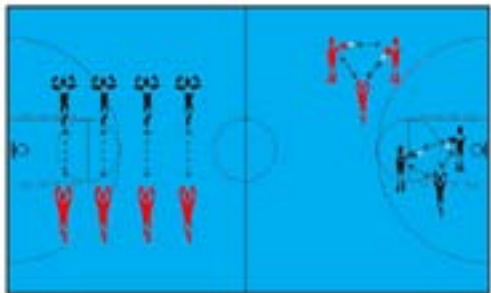


Bola Keranjang

- 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 maklumbalas secara afektif.

4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Bola Keranjang
 Tarikh :
 Masa : 90 minit.
 Kemahiran : Hantaran dan Terimaan
 Alatan : 5 biji Bola Keranjang

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan badan (10 minit)	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti Regangan 	Sila rujuk gambarajah 4.5
Aktiviti kemahiran (15 minit)	<ul style="list-style-type: none"> • Bahagikan 2 atau 3 orang pemain dalam satu kumpulan. • Menghantar dan menerima bola dengan aneka cara. • Jauhkan jarak dan tingkatkan kelajuan secara ansur maju. • Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian dengan cara sambil bergerak. 	

Bola Keranjang



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (60 minit)	<p>Pemain Dalam Bulatan Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain penahan berdiri di dalam bulatan yang terdiri daripada 3 orang pemain. • Pemain penahan akan cuba menghalang hantaran antara ketiga-tiga pemain dalam bulatan itu. • Pemain dalam bulatan menghantar bola dengan cepat dan tepat. • Tidak dibenarkan menggunakan hantaran atas paras kepala atau bola di atas paras kepala pemain penahan. • Pemain yang hilang bola itu atau membuat kesalahan akan tukar tempat dengan pemain penahan. • Tukar pemain penahan selepas 30 saat atau 15 hantaran. 	



Bola Keranjang

Bola Keranjang



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelbagaikan jenis hantaran. • Hantaran mesti tepat kepada kawan. • Bilangan pemain penahan boleh ditambah untuk meningkatkan tahap kesukaran jika bilangan pemain kumpulan melebihi 7 orang. 	
Menjeyukkan Badan (5 minit)	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti Regangan • Perbincangan 	Rujuk gambar rajah 4.6

32

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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

4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

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

33



Bola Keranjang

4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik



Bola Keranjang



ii. Senaman Regangan Dinamik

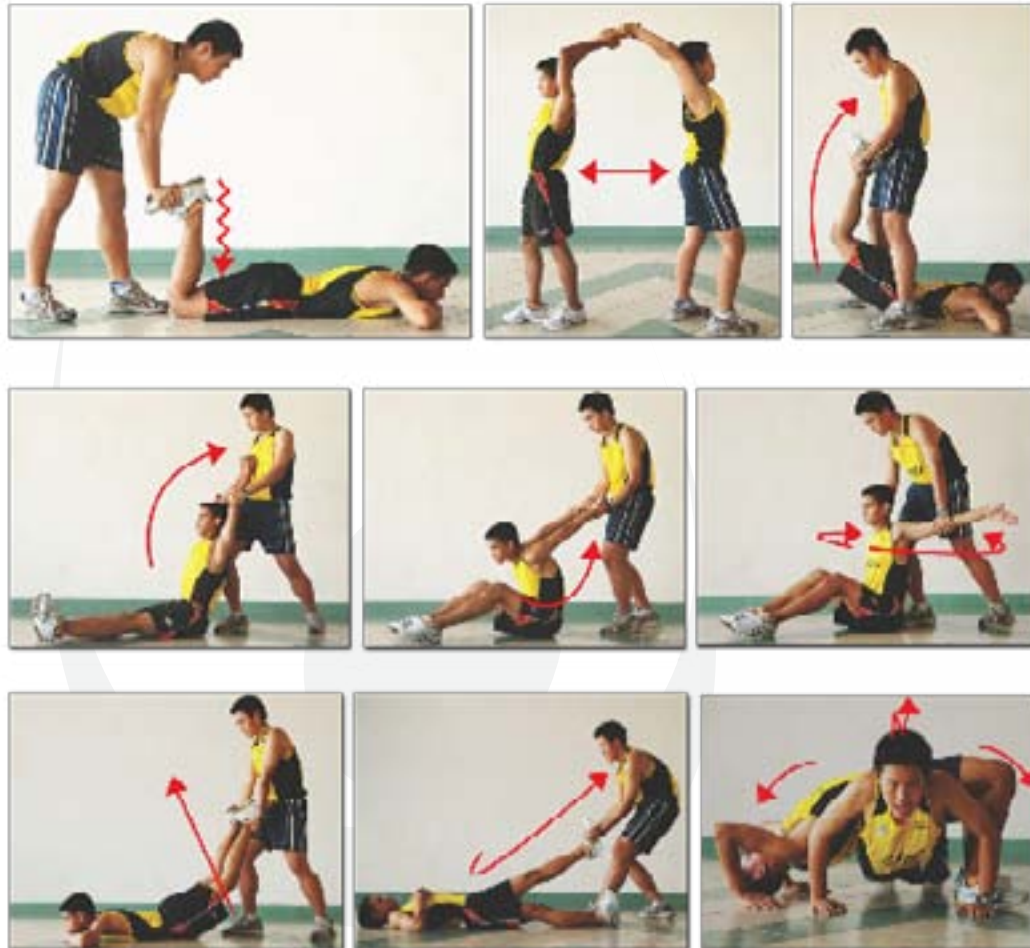




Bola Keranjang

4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



Bola Keranjang

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 PENGENALAN

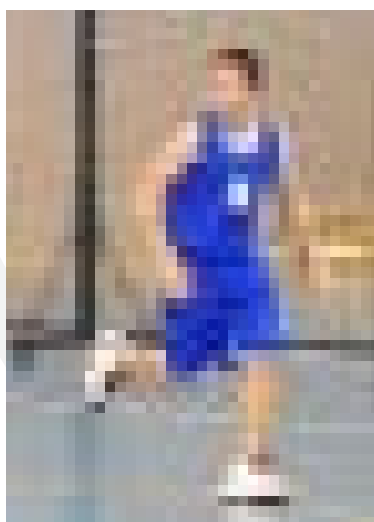
Kemahiran Asas Bola Keranjang adalah amat diperlukan dalam mengatur sebarang gerakan sama ada dalam situasi pertahanan atau serangan. Jika ianya diperoleh dengan cara yang betul, ia akan membantu murid dalam usahanya mempertingkatkan corak permainan yang lebih mantap dan bertaraf tinggi.

Kemahiran-kemahiran asas bola keranjang adalah seperti berikut:-

- Gerak Badan
- Menggelecek
- Menerima dan menghantar
- Menjaring

5.2 GERAK BADAN

A. Kemahiran Asas



- a. Berlari
- Memerhati lawan dan bola
 - Berat badan ke depan

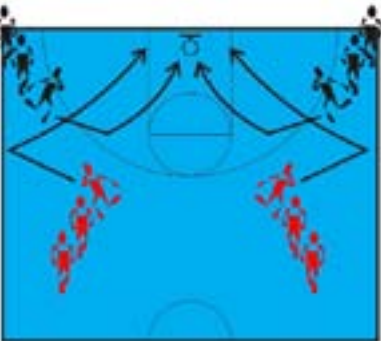
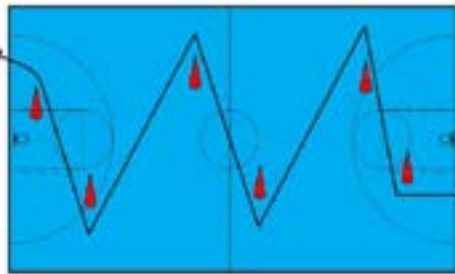
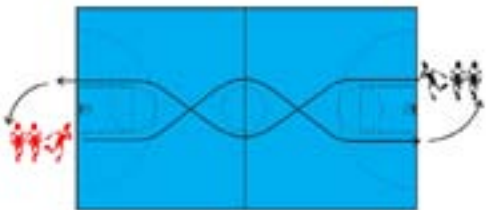


- b. Menukar arah menggunakan langkah ke tepi
- berat badan ke depan
 - lutut bengkok



Bola Keranjang


B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagi kepada 2 pasukan. • Murid di tengah gelanggang berlari dengan pantas ke tepi, kemudian tukar arah menuju ke kawasan bawah keranjang. • Murid di bahagian garisan tepi berlari ke tengah sehingga tempat jaringan bebas dan tukar arah menuju ke keranjang. • Tukar tempat dan teruskan aktiviti ini. 	
<p>Aktiviti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan beberapa kon seperti dalam gambar rajah yang bertanda X. • Murid dikehendaki berlari mengelilingi kon X seberapa laju yang boleh. • Arah larian berbentuk "Z". 	
<p>Aktiviti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid berpasangan berlari dari tepi mengelilingi bulatan tengah. • Murid belakang cuba sentuh murid yang berlari di depannya. • Murid yang dapat sentuh murid depan dikira sebagai pemenang. 	



Bola Keranjang

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>i. Pergerakan Mengacah (<i>Faking</i>) Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid diminta berpasangan. • Satu murid akan berdiri antara 2 kon yang berjarak lebih kurang 2 meter yang ditanda dengan kon/botol air. • Murid yang berpasangan cuba menggunakan aksi mengacah untuk melepasi iaitu antara kon/air botol tersebut. • Jika dapat melepasi pasangannya dia pula akan melakukan perkara yang sama dari arah yang baru. Aktiviti ini akan berterusan sehingga pasangannya dapat menyentuhnya semasa cuba melepasi garisan antara kon/ air botol. • Selepas kawannya menyentuh pasangan, kedua-dua akan berubah peranan dan permainan ini berterusan. • Sesiapa yang dapat melepasi kawan dengan bilangan yang banyak dianggap menang. <p>Variasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan jarak yang lebih dekat. • 2 murid bertahan dan 2 murid melakukan pergerakan mengacah dengan jarak yang lebih jauh. 	



Bola Keranjang


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>ii. Lumba Lari Berganti-ganti Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan. • Setiap kumpulan mengandungi lima atau enam orang murid. • Sediakan garisan A dan B berjarak 10 meter. • Adakan 4 tiang di tengah-tengah kawasan itu dan jaraknya 5 meter. • Murid dikehendaki berlari melalui antara tiang yang disediakan dan balik ke pasukannya. • Murid kedua teruskan aktiviti yang sehingga semua murid telah balik ke tempat asalnya. 	
<p>iii. Captain ball Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. • Setiap kumpulan mempunyai 5 hingga 10 murid. • Setiap kumpulan memilih seorang murid daripada pasukan masing – masing berdiri di dalam gelung rotan yang diletakkan di hujung gelanggang sebagai gol. • Murid membalik bola kepada kawan sehingga ke gol. • Kumpulan itu dikira mendapat mata jika murid yang berada di dalam gelung rotan berjaya menangkap bola yang dibaling oleh murid sepasukan. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid sebaik – baiknya menggunakan cara hantaran yang berlainan. 	



Bola Keranjang



Bola Keranjang

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>iv. Hantaran Bola Lawan Pasukan Berlari</p> <p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagikan kepada 2 pasukan. • Pasukan A akan membentuk bulatan dan pasukan B membentuk 1 barisan. • Pasukan A akan menghantar bola dan ketuanya berdiri di tengah bulatan. • Ketua di dalam bulatan menghantar bola kepada setiap ahlinya dan dengan serta merta bola itu dihantar semula kepada ketuanya. • Setiap kali bola itu berulang-alik dikira sebagai 'satu hantaran'. • Pasukan lain berlari mengelilingi bulatan, seorang demi seorang seperti acara lari berganti-ganti. • Setelah murid yang terakhir kembali ke tempat asalnya, hantaran bola dihentikan dan bilangan hantaran yang telah dibuat dicatatkan. • Kedua-dua pasukan bertukar tempat dan permainan diteruskan. • Pasukan yang menang ialah pasukan yang mendapat bilangan hantaran paling banyak. 	

5.3 MENGHANTAR DAN MENERIMA BOLA

A. Jenis Kemahiran



- i. Hantaran paras dada dengan dua belah tangan
- Bersedia dengan memegang bola dengan dua belah tangan.
 - Melangkah ke arah hantaran semasa melepaskan bola.
 - Pegang bola atas paras dada dengan siku menghampiri badan.
 - Melangkah apabila menuju ke sasaran dan menolak tangan ke hadapan.
 - Gunakan ibu jari dan jari-jari lain untuk menolak bola ke depan.
 - Bola dihantar ke paras dada penerima.
 - Tapak tangan terbuka ke tepi setelah bola ditolak keluar.

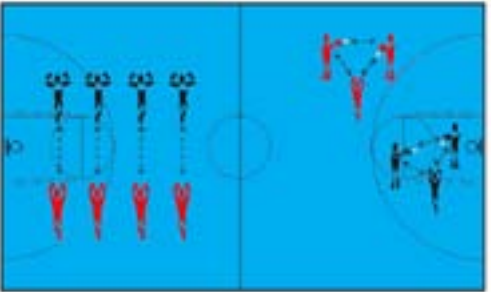




- ii. Hantaran lantun dua belah tangan
- Cara sama dengan hantaran paras dada.
 - Bola dikeluarkan antara dada dengan pinggang.
 - Bola dilantunkan ke lantai jarak lebih kurang 2/3 dari penerima.
 - Bola mesti lantun ke arah pinggang penerima.




Bola Keranjang

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahagikan 2 atau 3 orang murid dalam satu kumpulan. • Menghantar dan menerima bola dengan aneka cara. • Jauhkan jarak dan tingkatkan kelajuan secara ansur maju. • Mulakan dengan berdiri statik dan kemudian secara dinamik. 	
<p>Aktiviti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagi kepada 4 kumpulan dan berbaris seperti dalam gambar rajah. • Murid pertama hantar bola dan lari menuju ke arah bulatan untuk menerima semula. • Setelah menerima, hantar lagi ke murid ke-2 dan teruskan lari ke belakang barisan arah dia menerima bola. • Teruskan gerakan terima-hantar tersebut sehingga habis. 	
<p>Aktiviti 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seperti dalam hantaran paras dada. • X1 hantar ke X3 dan lari masuk ke arah keranjang. • X3 lakukan hantaran lantun ke X1. • Latihan diteruskan di sebelah kiri. 	

Bola Keranjang





AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • X1 bawa bola. • X3 berlari ke hadapan kemudian menukar arah menuju ke keranjang untuk menerima bola. • X1 lakukan hantaran lantun kepada X3. 	



Bola Keranjang

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Murid Dalam Bulatan Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid pertahanan berdiri di dalam bulatan yang terdiri daripada 3 hingga 5 orang murid. • Murid pertahanan akan cuba menghalang hantaran antara ketiga-tiga murid tersebut. • Murid di luar bulatan menghantar bola dengan cepat dan tepat. • Tidak dibenarkan menggunakan hantaran melebihi paras kepala. • Murid yang hilang bola atau membuat kesalahan akan tukar tempat dengan murid pertahanan. • Tukar murid pertahanan selepas 30 saat atau 15 hantaran. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan 2 murid pertahanan jika bilangan murid melebihi 7 orang. 	
<p>2. Hantaran Bola Berkumpulan Dalam Bulatan Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid-murid dibahagikan kepada kumpulan kecil seramai 6 hingga 10 orang. • Murid-murid membuat satu bulatan. • Mereka boleh menghantar bola kepada mana-mana murid kecuali murid-murid yang berdiri di sebelahnya. • Kumpulan yang dapat melakukan 30 (boleh diubah) hantaran dianggap pemenang. 	

Bola Keranjang





AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengutamakan hantaran paras dada, hantaran atas paras kepala dan hantaran lantun. • Membenarkan murid menggunakan cara-cara hantaran yang berbeza. • Perubahan jarak antara murid mengikut kebolehan murid. • Murid bergerak dan menggantikan tempat murid yang menerima setelah menghantar bola. 	
<p>3. Captain Ball Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid - murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. • Setiap kumpulan mempunyai 5 hingga 10 murid. • Setiap kumpulan memilih seorang murid daripada pasukan masing – masing berdiri di dalam gelung rotan yang diletakkan di hujung gelanggang sebagai gol. • Murid - murid membalik bola kepada kawan sehingga ke gol. • Kumpulan itu dikira mendapat mata jika murid yang berada di dalam gelung rotan berjaya menangkap bola yang dibaling oleh murid sepasukan. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid sebaik – baiknya menggunakan cara hantaran yang berlainan. 	




Bola Keranjang

Bola Keranjang



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Hantaran Garisan Tiga Murid Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiga orang murid berbaris di garisan belakang gelanggang. • Murid tepi menghantar bola kepada murid di tengah sambil bergerak ke depan. • Murid di tengah akan menghantar bola kepada murid di tepi sambil bergerak. • Tujuannya ialah untuk menghantar bola ke sebelah hujung gelanggang. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penekanan kepada cara hantaran iaitu hantaran paras dada, hantaran lantun. • Penekanan kepada cara jaringan yang berlainan. • Murid yang tidak berjaya melakukan jaringan akan melakukan ambul (rebound). 	
<p>5. Hantar Dan Bergerak (Three Men Weave) Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiga orang murid berbaris di hujung gelanggang. • Murid di tengah menghantar bola kepada murid di tepi yang bergerak ke tengah untuk menerima bola. • Setelah menghantar bola, murid akan bergerak ke belakang murid yang menerima dan berlari ke depan sambil bersedia menerima bola. • Murid di sebelah juga bergerak ke hadapan untuk menerima bola. 	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>6. Lambung Dan Sambut Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid-murid berpegang tangan dalam bentuk bulatan. • Setiap murid dalam bulatan akan diberi satu nombor. Lebih daripada seorang murid diberi nombor yang sama. • Seorang murid dipilih berdiri di tengah bulatan dengan memegang sebiji bola. • Murid di tengah bulatan akan melambung bola ke udara dan pada masa yang sama memanggil satu nombor, misalnya nombor tiga. • Semua murid yang mempunyai nombor 3 akan berlari ke depan dan cuba menangkap bola sebelum bola melantun di lantai. • Murid yang berjaya menyambut bola akan mengambil tempat murid di tengah. • Jika bola tidak dapat disambut, maka murid tengah akan melambung semula bola dan memanggil nombor lain. 	 <p>Lambung sambut</p>



Bola Keranjang

5.4 MENGELECEK

A. Kemahiran Asas

i. Jenis Mengelecek



- Bengkokkan lutut
- Beban badan diletakkan ke bahagian depan kaki.
- Tolak bola ke depan sambil melangkah ke depan.
- Gunakan jari untuk mengawal bola.
- Bola dikawal supaya ia naik tinggi melebihi paras pinggang.
- Mengawal bola supaya tidak menghala ke arah yang boleh mengganggu kelajuan mengelecek.

ii. Mengelecek Pantas


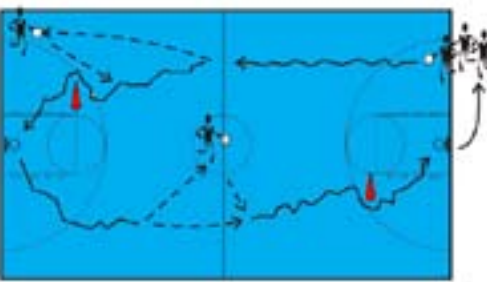


- Lutut dibengkokkan supaya badan seimbang dan rendah.
- Apabila berhenti guna cara dua rentak.
- Kepala tegak pandang ke arah pihak lawan.
- Bola dikawal di tepi kaki belakang supaya ia jauh dari pihak lawan.
- Tangan yang bebas mesti melindungi bola.
- Mengawal bola dengan jari.
- Mengelecek bola setinggi paras pinggang.
- Perhatikan pergerakan pihak lawan.
- Tukar arah atau tukar tangan jika perlu.



Bola Keranjang


B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahagikan murid dalam dua kumpulan. • Aturkan kumpulan di kedua-dua sisi gelanggang. • Letakkan dua buah kon di tengah gelanggang seperti dalam gambar. • Murid akan mengelecek bola menuju sebelah luar kon seolah-olah hendak melepasi dari arah luar. • Tukar arah secara tiba-tiba dan mengelecek bola melepasi kon dari dalam. • Lakukan mengelecek putar balik ke belakang <p>Nota: Gantikan kon dengan murid sebagai ansur maju.</p>	
<p>Aktiviti 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid mengelecek dari hujung gelanggang mengikut garisan sisi ke tengah gelanggang. • Hantar bola ke murid yang berada di sudut gelanggang. • Terima bola dari murid tersebut dan mengelecek melepasi rintangan. • Lakukan jaringan layang. • Dapatkan ambul dan gelecek ke tepi. • Hantar ke murid yang berada dalam bulatan tengah. • Terima hantaran dari murid tengah dan mengelecek melepasi rintangan. • Lakukan jaringan layang. • Ubah posisi dan teruskan aktiviti. 	





Bola Keranjang

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Itik dan Angsa Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid membuat satu bulatan besar dan duduk. • Seorang murid menggelecek bola di luar bulatan dengan cara berjalan mengelilingi bulatan. • Sambil berjalan dia akan sentuh murid dalam bulatan dan sebut 'Itik' atau 'Angsa'. • Murid yang duduk tidak akan bergerak sekiranya dia disentuh dan dipanggil Itik. • Apabila murid yang disentuh dipanggil 'Angsa', dia akan berdiri dan terus mengejar murid yang menyentuhnya iaitu murid yang menggelecek bola. • Murid yang menggelecek bola akan berlari sambil menggelecek bola mengelilingi bulatan itu. Dia akan duduk di tempat 'Angsa' sebelum disentuh oleh 'Angsa'. • 'Angsa' akan ambil alih tempat murid menggelecek bola jika dia tidak dapat sentuh murid yang menggelecek bola tadi. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tentukan tangan yang boleh digunakan untuk menggelecek bola. • Menggelecek secara "Zig Zag" antara murid. • Tukar bulatan kepada garisan lurus. 	



Bola Keranjang

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Lampu Merah Lampu Hijau Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap murid mempunyai bola dan berdiri di hujung gelanggang. • Guru berdiri di sebelah hujung gelanggang dan akan menyebut "Lampu Merah" atau "Lampu Hijau". • Murid boleh menggelecek bola ke arah guru apabila guru menyebut "Lampu Hijau". • Murid akan berhenti apabila jurulatih menyebut "Lampu Merah" • Murid yang tidak berhenti apabila guru menyebut "Lampu Merah" akan disuruh bermula dari tempat permulaan. • Semua murid cuba habiskan perjalanan ke sebelah hujung gelanggang. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilih murid untuk ambil tempat guru. • Guru sebagai pemerhati yang berdiri di tepi gelanggang. • Sebutan "Lampu Merah" dan "Lampu Hijau" boleh diubahsuai. Contoh: gunakan wisel. 	
<p>3. Menggelecek dan Sentuh Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap murid mempunyai bola dan mesti sentiasa menggelecek bola. • Seorang murid sebagai "IT" ia akan cuba sentuh murid lain. • Dia tidak dibenarkan sentuh murid lain apabila dia tidak dapat mengawal bola sendiri • Murid yang kena sentuh tidak dibenarkan sentuh balik murid "IT". 	

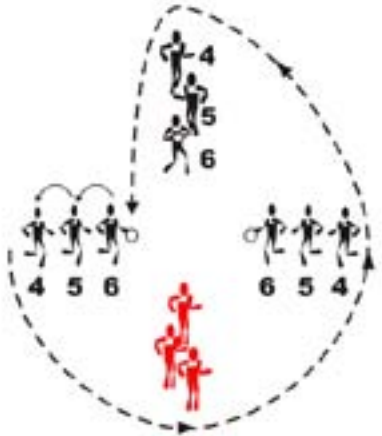


Bola Keranjang

Bola Keranjang



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> • Apabila "IT" cuba sentuh seorang murid dan murid itu tidak dapat mengawal bola adalah dikira dia telah disentuh. • Murid yang kena sentuh akan jadi "IT" dan teruskan permainan ini. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid mengambil giliran sebagai "IT". • Hadkan masa untuk menentukan siapa yang banyak menyentuh murid lain. • Tukar "IT" apabila disentuh. 	
<p>4. Tiru Ketua kumpulan Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap pemain mempunyai bola dan berdiri di hadapan guru. • Guru mengelecek bola ke tepi atau ke depan dan belakang. • Pemain harus meniru atau mengikut pergerakan guru. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggalakkan pemain ambil tempat guru. • Pelbagaikan cara mengelecek bola. 	
<p>5. Lari Berganti-ganti Melantun Bola Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid-murid dibahagi kepada dua kumpulan. • Apabila isyarat 'Mula' diberi, nombor 1 akan melantun bola sambil berlari ke arah kumpulannya di hadapan. • Tiba sahaja di garisan 'G', murid akan berhenti dan membalung bola tersebut kepada nombor 5. • Nombor 5 meneruskan perlumbaan dan membalung bola kepada nombor 2 apabila tiba di garisan 'H'. 	

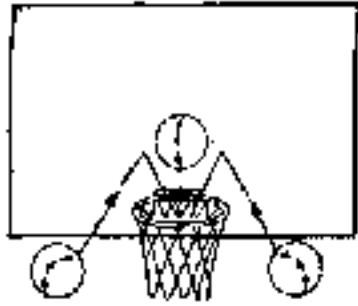
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> • Nombor 1 dan 5 duduk di hujung barisan masing-masing selepas giliran mereka. • Perlumbaan tamat setelah semua murid mendapat gilirannya. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melaungkan nombor murid daripada bulatan. • Hanya nombor murid dipanggil sahaja bergerak ke depan untuk menyambut bola 	
<p>6. Lari Berganti-ganti Membawa Bola Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua pasukan berbaris di tempat masing-masing. • Bola dipegang oleh nombor 6. • Apabila isyarat 'Mula' diberi, nombor 6 menghulurkan bola ke belakang kepada nombor 5 melalui atas kepala dan tidak boleh dibaling. • Sebaik sahaja nombor 4 mendapat bola, dia akan membawa bola mengelilingi semua barisan dan seterusnya berdiri di hadapan nombor 6. Bola dihulur ke belakang semula. • Setelah nombor 6 kembali ke tempatnya dalam barisan, dia akan mengangkat bola di atas kepalanya sebagai tanda pasukannya sudah selesai. • Pemenang adalah pasukan yang awal sekali tamat pusingannya. 	



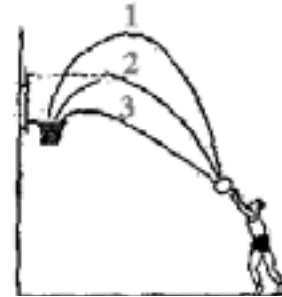
Bola Keranjang

5.5 MENJARING (STATIK)

A. Kemahiran Asas



Cara menggunakan papan tampan untuk menjaringkan gol semasa berada di bawah papan tampan



1. paras jaring yang terlalu tinggi
2. paras jaring yang paling sesuai
3. paras jaring yang terlalu rendah



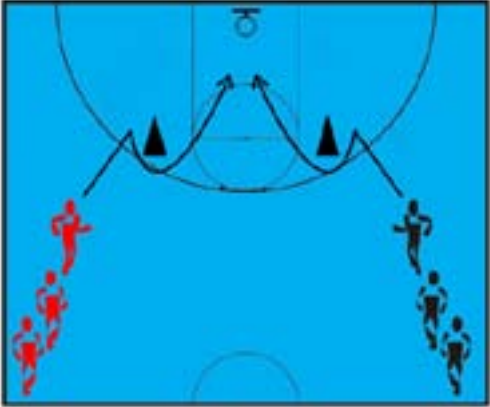
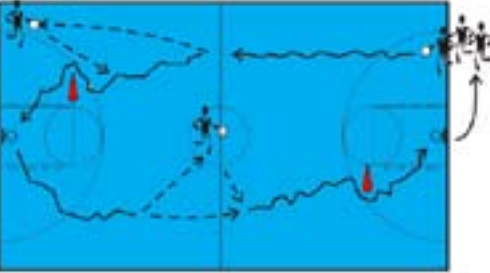
Jaringan Statik / Jaringan Bebas

- Kaki dibuka selebar bahu, lutut bengkak sedikit.
- Sebelah kaki yang sama dengan tangan jaringan berada sedikit di depan.
- Kaki dan bahu menghadap ke keranjang dengan lutut dibengkokkan.
- Tangan bebas membantu memegang bola.
- Mata pandang ke sasaran.
- Tolakan akan membantu tangan menjaringkan bola ke keranjang.
- Pergelangan tangan akan dikilaskan dan jari ikut ke arah keranjang.
- Ketinggian bola patutlah tidak melebihi tinggi papan tampan.



Bola Keranjang

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Aktiviti A:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahagikan murid dalam dua kumpulan. • Aturkan kumpulan murid di kedua-dua sisi gelanggang. • Letak 2 buah kon di tengah gelanggang seperti dalam rajah. • Murid akan mengelecek bola menuju ke sebelah luar kon seolah-olah hendak melepaskan diri dengan arah tersebut. • Tukar arah secara tiba-tiba dan mengelecek bola dengan lakukan mengelecek putar balik ke belakang untuk melepasi kon tersebut dari dalam. 	
<p>Aktiviti B:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid mengelecek bola dari hujung gelanggang mengikut garisan sisi ke tengah gelanggang. • Sebaik saja tiba di tengah gelanggang, hantar bola kepada murid X1 yang berada di sudut pepejuru gelanggang. • Teruskan larian menuju ke sudut 45 darjah dan terima bola dari murid X1 tadi, mengelecek melepasi rintangan dan lakukan jaringan layang. • Dapatkan ambul dan mengelecek ke tepi, lalu hantar bola kepada murid X2 yang berada dalam bulatan tengah gelanggang. • Teruskan larian dan terima hantaran dari murid X2, lalu mengelecek bola melepasi rintangan dan melakukan jaringan layang. 	




Bola Keranjang

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>i. Dua Puluh Satu Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada 3 pasukan Murid ketiga-tiga pasukan ini berbaris pada satu jarak yang ditetapkan. Murid pertama setiap pasukan mula melakukan jaringan jarak jauh dan dia akan berlari masuk untuk ambul (<i>rebound</i>) kemudian melakukan jaringan jarak dekat. Setelah jaringan jarak dekat dilakukan, dia akan hantar bola kepada kawannya di luar. Permainan ini diteruskan sehingga ada pasukan mendapat 21 mata. Jaringan jarak jauh dapat 2 mata, jarak dekat dapat 1 mata. <p>Variasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan jaringan dekat di mana dia dapat bola. Mata 21 hendak dilakukan dengan jaringan jauh sahaja. Boleh lakukan jaringan dekat dengan jaringan layang. Menjaring / ambul / menghantar 	
<p>ii. Menjaring Secara Kumpulan Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan kepada 2 atau 3 orang sekumpulan. Setiap murid akan melakukan jaringan gol jarak jauh, ambul (<i>rebound</i>) dan hantar bola kepada kawannya. Setelah hantar bola dia dikehendaki pergi ke satu tempat baru untuk menerima bola daripada kawan. Permainan diteruskan. 	



Bola Keranjang

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hadkan masa untuk bilangan jaringan gol yang tertentu. Guna satu bola sahaja untuk latihan lantun balik. Tentukan cara hantaran. Main "Johan" iaitu hadkan bilangan jaringan untuk menentukan Johan. 	
<p>iii. Jaringan Garisan Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Dua barisan berhadapan keranjang. Murid pertama daripada satu pasukan akan melakukan jaring layang. Lepas itu dia berbaris di belakang barisan pasukan lain. Murid pasukan lain akan berlari melakukan lantun balik dan hantar kepada murid kedua pasukan pertama. Selepas hantar bola kepada kawan dia akan berbaris di belakang pasukan tersebut. <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tentukan cara jaringan. Apabila menguasai kemahiran jaringan layang, cuba lakukannya dari arah yang berlainan. Gunakan dua bola. Lantun balik hendak dilakukan dengan betul. Selepas lantun balik lakukan kisar berpasak dan hantar atau selepas lantun balik menggelecek ke tepi dan hantar. Mengadakan pertandingan. 	



Bola Keranjang

PENGHARGAAN

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Lari berganti – ganti menjaring bola Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. • Semua murid berdiri sambil buka kaki. • Murid pertama akan menghantar bola ke belakang melalui antara kaki murid lain sehingga bola sampai ke murid terakhir. • Apabila mendapat bola, murid tersebut berlari ke hadapan sambil melantun bola dan membuat jaringan. • Seterusnya, murid dikehendaki berlari balik membawa bola itu dan berdiri di hadapan untuk meneruskan permainan. • Kumpulan yang berjaya memungut bilangan gol yang terbanyak adalah pemenang. 	

PANEL PENULIS

Tan Kah Keong
Ng Lean Hock
Sue Teck Hua
Low Eng Han
Ang Chin Boon

PENGETUA/GURU BESAR DAN MURID

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

BAHAGIAN SUKAN

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

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

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



Bahagian Sukan

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 1 & 7, Blok F13, 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://apps.moe.gov.my/bpg>