

Murid Sukan

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

Sukan BOLA SEPAK

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 SEPAK	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	20
3.3	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	49
BAB 4	PERSEDIaan DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	53
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	55
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	57
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	57
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	58
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	60
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Hantaran Leret	62
5.2	Hantaran jauh	66
5.3	Menggelecek	70
5.4	Menanduk	74
5.5	Menjaring	79





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 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 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 Sepak

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

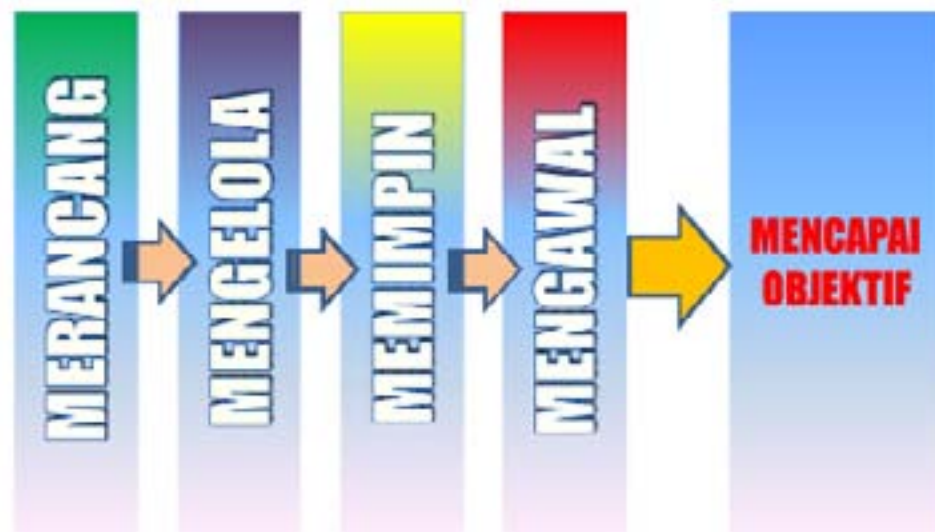
PENGURUSAN KELAB SUKAN



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 Sepak

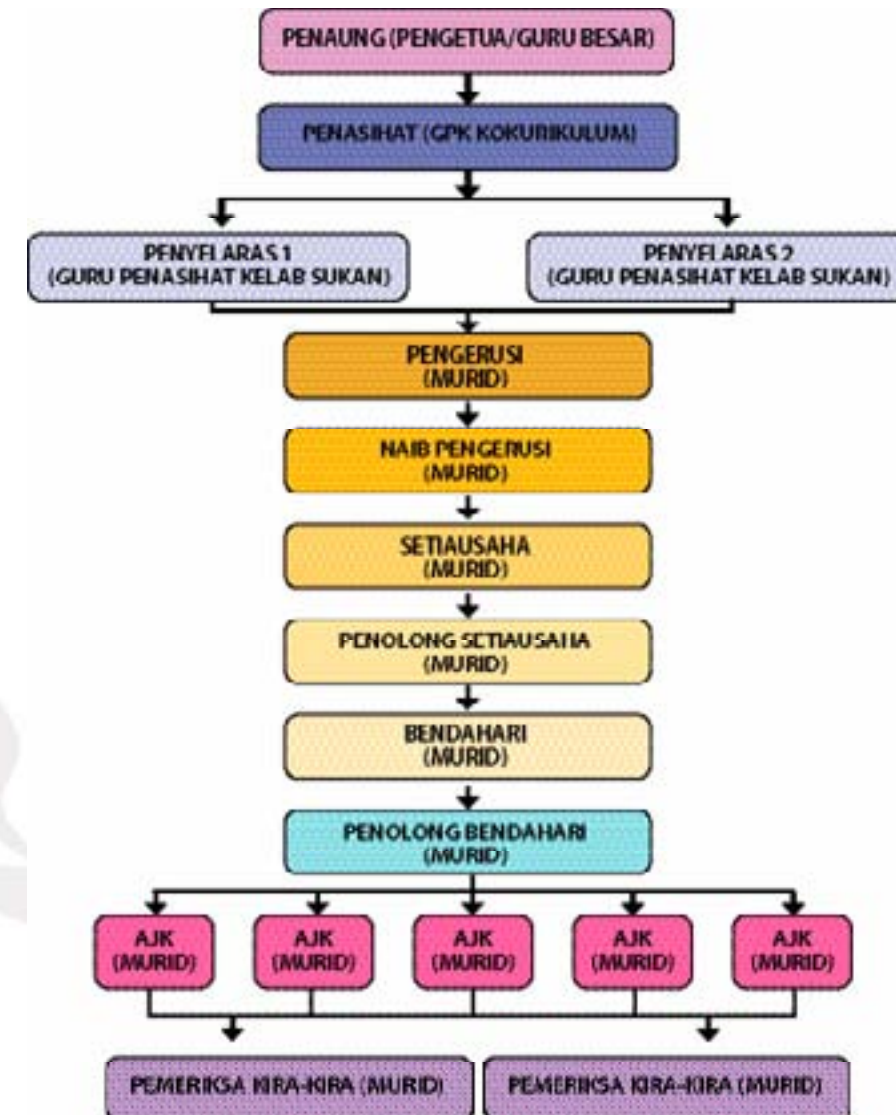
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian 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 Sepak



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 Sepak

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 Sepak



- 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.



BAB 3

LATAR BELAKANG SUKAN BOLA SEPAK

BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN BOLA SEPAK

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Permainan yang mempunyai persamaan dan ciri-ciri bola sepak telah wujud di negeri China sejak abad ke-3 S.M. Pelbagai jenis permainan bola sepak telah diperkenalkan pada Zaman Pertengahan Eropah. Fakta telah menunjukkan bahawa permainan bola menggunakan kaki telah bermula sejak ratusan tahun yang lalu dan dipercayai lebih awal daripada sejarah permainan bola menggunakan tangan.

Sejarah permainan bola menggunakan kaki bermula sejak kurun ke-2 dan ke-3 di China. Permainan ini bermula pada zaman pemerintahan Dinasti Han. Askar-askar mereka telah menggunakan bola yang diperbuat daripada kulit sebagai latihan fizikal dan dikenali sebagai latihan *Âtsu ChuÊ*.

Selain itu fakta juga telah menunjukkan permainan Greek, *episkyros* mempunyai persamaan dengan permainan daripada Rom. Permainan ini dimainkan oleh dua pasukan menggunakan bola kecil dan bermain di kawasan padang yang bersegi empat tepat dan ditandakan garisannya. Objektif permainan ini adalah untuk membawa bola melepasi sempadan pihak lawan. Permainan ini telah bertahan selama 700 hingga 800 tahun.

Persekutuan Bola Sepak Antarabangsa atau FIFA adalah satu badan pentadbiran yang ditubuhkan untuk menguruskan bola sepak. Oleh sebab permainan bola sepak dimainkan dengan cara yang berbeza-beza di sekolah-sekolah di United Kingdom, undang-undang dan peraturan awal telah diperkenalkan bagi menyeragamkan cara permainan dan memudahkan pemain-pemain memahami peraturan-peraturan tersebut. Pada tahun 1863, Persatuan Bola Sepak England telah ditubuhkan oleh beberapa kelab bola sepak. Mereka menggubal satu undang-undang bola sepak yang formal dan undang-undang ini dikembang menjadi Undang-Undang Bola Sepak yang diguna pakai sehingga kini.

Selepas beberapa tahun, Persekutuan Bola Sepak Antarabangsa (FIFA) ini telah menerima pasukan bola sepak dari Afrika Selatan pada tahun 1909/1910, Argentina dan Chile pada tahun 1912 serta Amerika Syarikat pada tahun 1913. Perancangan FIFA untuk mengadakan pertandingan pada peringkat antarabangsa telah ditangguhkan kerana tercetusnya Perang Dunia Pertama.

Pada 1 Mac 1921, Jules Rimet telah dilantik menjadi presiden ketiga Persekutuan Bola Sepak Antarabangsa (FIFA). Beliau merancang untuk mengadakan kejohanan secara kecil-kecilan dan satu peraturan telah diluluskan pada tahun 1928.



Bola Sepak

Pemenang kejohanan akan dinobatkan sebagai juara dan akan diberikan trofi manakala seorang pengukir Perancis, Abel Lafleur telah dipertanggungjawabkan untuk mencipta trofi yang pertama. Trofi ini dikenali sebagai Piala Jules Rimet. Kongres pertama yang berlangsung di Barcelona telah memilih Uruguay sebagai tuan rumah yang pertama pada 1 Mei 1929.

Buat pertama kalinya pada 18 Julai 1930, kejohanan pertama Piala Dunia dilangsungkan di Uruguay. Kejohanan ini diadakan di tiga gelanggang di Montevideo. Uruguay yang menjadi tuan rumah muncul sebagai juara selepas menewaskan Argentina 4-2 pada perlawanan akhir.

Piala Dunia telah terhenti apabila tercetusnya Perang Dunia Kedua. Walau bagaimanapun Jules Rimet telah berusaha keras sepanjang 33 tahun beliau memegang tugas sebagai Presiden. Impiannya menjadi kenyataan apabila FIFA telah terdiri daripada 85 negara dari seluruh dunia. Rimet yang dilantik Presiden Kehormat Pertama FIFA telah meninggal dunia setahun kemudian dan digantikan oleh Rodolphe William Seeldrayers pada tahun 1958. FIFA telah memutuskan kejohanan itu diadakan secara berselang-seli di benua Eropah dan Amerika Selatan. Operasi FIFA banyak dikawal selia oleh Ernst B. Thommen yang bertindak sebagai Penganjur Jawatankuasa Pertandingan bagi Piala Dunia 1954, 1958 dan 1962 sebelum Sir Stanley Rous dilantik sebagai Presiden FIFA ke enam. Antara sumbangan besar Rous ialah menambah keahlian baru dan menyiarkan kejohanan Piala Dunia secara meluas di seluruh dunia.

Bola sepak telah menjadi sebahagian daripada fenomena kehidupan dan merupakan sukan yang paling popular di dunia. Oleh sebab itu, permainan ini selalunya digelar sebagai Pilihan Kenangan Dunia Lalu.

Perkembangan Bola Sepak di Malaysia

Pada tahun 1926, satu Persatuan Bola Sepak ditubuhkan dan selepas itu secara rasminya menjadi persatuan bola sepak kebangsaan pada 1933. Persatuan ini juga dikenali sebagai Football Association of Malaya (FAM). Sir Andrew Caldecott dilantik menjadi Presiden FAM yang pertama pada tahun 1933 dan diikuti oleh M. Shelley, Dr J. Webster, S. Scott, R. Williamson dan Adrian Clark. Mereka menerajui persatuan ini sehingga tahun 1940 sebelum Peperangan Dunia Kedua meletus.

Selepas tamat perang, Presiden FAM ialah J. King, diikuti dengan H. Bryson dan Dr C. Rawson. Mereka berkhidmat selama 2 tahun setiap seorang sebelum tampuk pemerintahan FAM bebas daripada pengaruh pemerintahan kuasa British.

20

Bola Sepak



Pada tahun 1951 pula, Tunku Abdul Rahman Putra Al-Haj iaitu Perdana Menteri Malaysia yang pertama telah dilantik sebagai Presiden FAM. Kemudian pucuk pimpinan FAM telah diambil alih oleh Perdana Menteri Malaysia yang kedua iaitu Tun Abdul Razak Haji Hussein. Pada tahun 1976, jawatan tersebut telah diisi oleh Tan Sri Datuk Seri Setia Raja Hamzah Haji Abu Samah.

Ke Bawah Duli Yang Maha Mulia Sultan Pahang, Sultan Haji Ahmad Shah merupakan tokoh yang banyak membantu dalam pembangunan sukan bola sepak tanah air. Pada tahun 1989 Liga Semi-Pro diperkenalkan sebelum sukan ini diiktiraf sebagai sukan profesional beberapa tahun kemudian.

Di bawah kepimpinan Sultan Haji Ahmad Shah, perkembangan permainan bola sepak negara mendapat perhatian dari dalam dan luar negara sehinggalah Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM) berjaya mengelolakan satu kejohanan berprestij iaitu Piala Remaja Dunia FIFA pada 1997. Daripada sebuah bangunan kecil di Jalan Birch (sekarang Jalan Maharajalela), Kuala Lumpur, FAM akhirnya mempunyai kompleks pentadbiran sendiri di Kelana Jaya, Selangor yang lengkap dengan pelbagai kemudahan latihan dan penginapan.

FAM memainkan peranan besar di dalam program pembangunan bola sepak negara dengan mengadakan kerjasama erat dengan Majlis Sukan Negara dan Kementerian Pelajaran Malaysia. Satu contoh yang baik adalah pengelolaan Pertandingan Liga Piala Menteri Pelajaran Malaysia Bawah 14 tahun dan Liga Remaja KPM/FAM Bawah 17 tahun yang telah dimulakan pada tahun 2008. Pertandingan ini melibatkan Sekolah Sukan Malaysia dan Sekolah Sukan Negeri yang mewakili 14 buah negeri di Malaysia.

21



Bola Sepak

3.2 UNDANG-UNDANG PERMAINAN

Dalam permainan bola sepak Undang-Undang Permainan terkini terdiri daripada 17 undang-undang yang tersendiri:

- Undang-Undang 1 : Padang Permainan
- Undang-Undang 2 : Bola
- Undang-Undang 3 : Bilangan Pemain
- Undang-Undang 4 : Alatan Pemain
- Undang-Undang 5 : Pengadil
- Undang-Undang 6 : Penolong Pengadil
- Undang-Undang 7 : Jangkamasa Permainan
- Undang-Undang 8 : Permulaan dan Memulakan Semula Permainan
- Undang-Undang 9 : Bola di Dalam dan di Luar Permainan
- Undang-Undang 10 : Cara Menentukan Jaringan
- Undang-Undang 11 : Ofsaid
- Undang-Undang 12 : Kesalahan-kesalahan dan Kelakuan Tidak Bersopan
- Undang-Undang 13 : Sepakan Percuma
- Undang-Undang 14 : Sepakan Penalti
- Undang-Undang 15 : Lontaran ke Dalam
- Undang-Undang 16 : Sepakan Gol
- Undang-Undang 17 : Sepakan Penjuru

Undang-Undang 1 : Padang Permainan

b. Ukuran Padang

Padang permainan mestilah berukuran segi empat tepat. Ukuran padang yang dibenarkan adalah seperti berikut:

- Panjang Minimum: 90 m (100 ela)
Maksimum : 120 m (130 ela)
- Lebar Minimum : 45 m (50 ela)
Maksimum : 90 m (100 ela)

Bagaimanapun, ukuran padang untuk permainan peringkat pertandingan antarabangsa adalah seperti berikut:

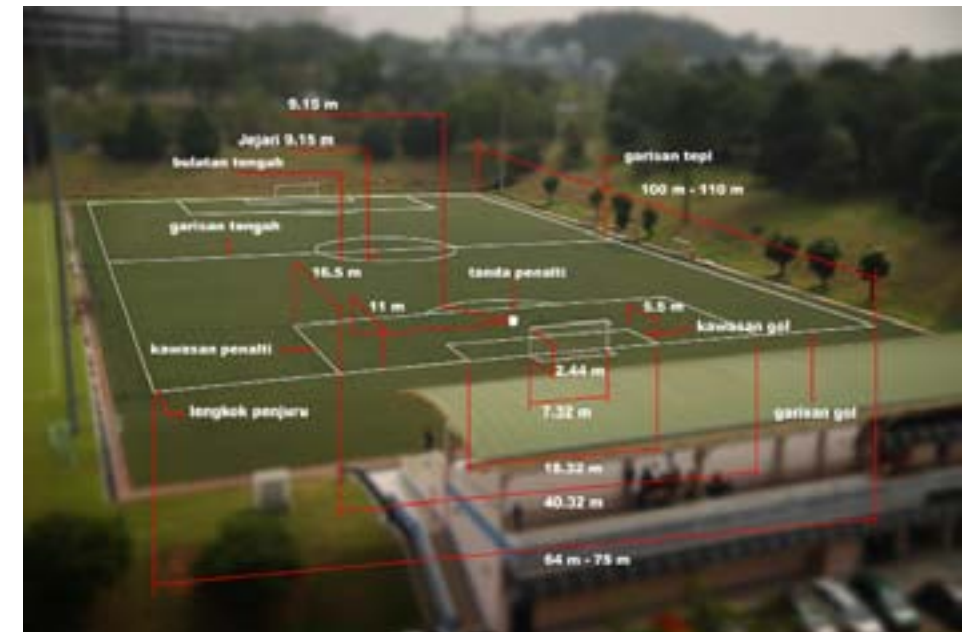
- Panjang Minimum: 100 m (110 ela)
Maksimum : 110 m (120 ela)
- Lebar Minimum : 64 m (70 ela)
Maksimum : 75 m (80 ela)

Bola Sepak



b. Kawasan Padang

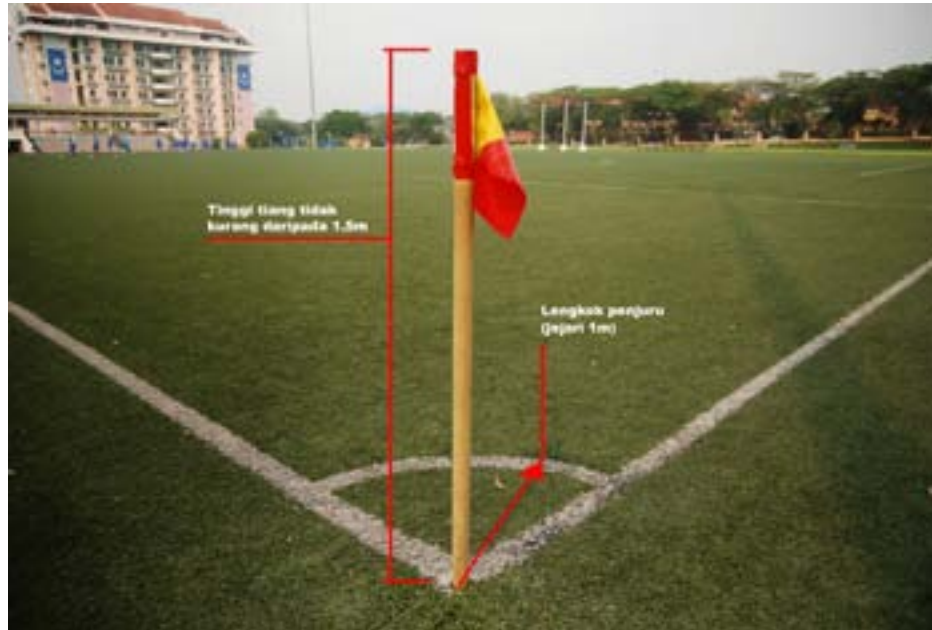
Garis padang perlu ditandakan pada setiap kawasan padang untuk membezakan sesuatu kawasan. Dua garisan panjang sempadan disebut garisan tepi manakala dua garisan yang lebih pendek disebut garisan gol. Ukuran bagi semua garisan mestilah tidak melebihi daripada 12 sm (5 inci lebar). Padang dibahagikan kepada dua bahagian melalui garisan tengah. Kawasan bulatan di tengah padang mempunyai ukuran jejari 9.15 m (10 ela).



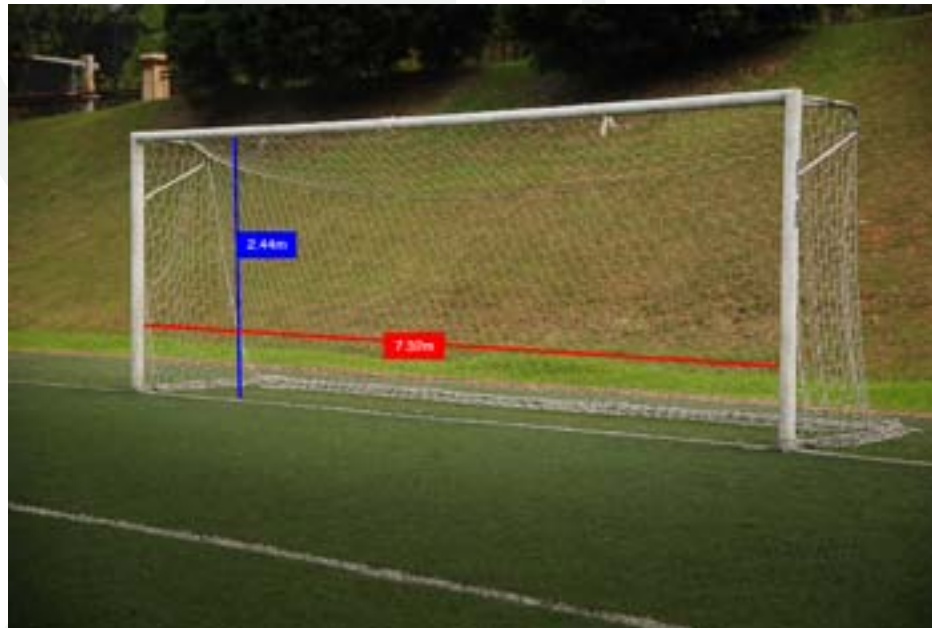


Bola Sepak

c. Ukuran Tiang Penjuru Dan Lengkuk Sepakan Penjuru



d. Ukuran Tiang Gol



Bola Sepak



Undang-Undang 2 : Bola

Bola



Bola mestilah berbentuk sfera dan diperbuat daripada kulit binatang atau bahan lain yang dibenarkan. Lilitan bola adalah tidak kurang daripada 68 sm dan tidak lebih 70 sm. Berat bola dalam lingkungan di antara 410 gram hingga 450 gram pada permulaan permainan. Bola permainan hanya boleh ditukar dengan kebenaran pengadil.

Undang-undang 3: Bilangan Pemain

a. Pemain

Perlawanan bola sepak memerlukan dua pasukan sahaja. Setiap pasukan mestilah terdiri daripada 11 orang pemain termasuk penjaga gol. Perlawanan tidak boleh dimulakan sekiranya terdapat kurang daripada 7 orang pemain.



Rajah : Setiap pasukan terdiri daripada 11 pemain termasuk seorang penjaga gol.



Bola Sepak

b. Perlawanan Rasmi

Bagi setiap perlawanan rasmi yang dianjurkan oleh FIFA dan persatuan-persatuan di bawah gabungannya, hanya 3 orang pemain gantian sahaja dibenarkan untuk membuat pertukaran. Peraturan pada setiap pertandingan mestilah menyatakan berapakah bilangan pemain gantian yang dibenarkan untuk membuat pertukaran iaitu di antara 3 hingga 7 pemain gantian.



Rajah : Barisan pemain dan pengadil untuk satu perlawanan rasmi.

c. Nama Pemain Gantian

Dalam setiap perlawanan, nama-nama pemain gantian mestilah diberikan kepada pengadil sebelum perlawanan dimulakan. Pemain gantian yang tidak didaftarkan tidak akan dibenarkan untuk bermain.

d. Prosedur Penggantian Pemain

Pertukaran pemain gantian mestilah mematuhi prosedur yang ditetapkan. Pengadil mestilah dimaklumkan sebelum sebarang pertukaran dibuat. Pemain gantian hanya boleh memasuki padang selepas pemain yang hendak digantikan keluar dari padang dan selepas mendapat isyarat daripada pengadil. Proses pertukaran lengkap apabila pemain gantian memasuki

Bola Sepak



padang permainan dan pemain yang telah diganti itu tidak boleh lagi mengambil bahagian dalam perlawanan tersebut.



Rajah : Prosedur penggantian pemain.

e. Pertukaran Penjaga Gol

Untuk menukar penjaga gol, pengadil hendaklah diberitahu terlebih dahulu dan sebelum pertukaran dibuat semasa pemberhentian permainan.

Undang-undang 4: Alatan Pemain

a. Keselamatan

Pemain tidak dibenarkan memakai peralatan atau perhiasan yang boleh membawa bahaya kepada dirinya dan juga kepada pemain-pemain yang lain. Sebagai contoh cincin, gelang atau jam tangan.

b. Peralatan Asas

Peralatan asas yang mesti dipakai oleh setiap pemain ialah ;

- i. jersi atau baju berlengan
- ii. seluar pendek
- iii. stoking
- iv. pelindung kaki
- v. kasut bola



Bola Sepak

c. Pelindung Kaki (*Shin Guards*)

Setiap pemain mesti menggunakan pelindung pada kaki. Pelindung kaki atau *shin guards* yang diperbuat daripada bahan yang sesuai seperti getah atau plastik perlu dipakai di dalam stoking.

d. Penjaga Gol

Penjaga gol mesti memakai warna jersi yang berlainan daripada pemain lain, pengadil dan penolong pengadil.



Rajah: Alatan pemain.

e. Pelanggaran Peraturan

Seseorang pemain itu tidak dibenarkan bermain sekiranya mereka melanggar peraturan ini. Pengadil akan mengarahkan pemain yang melakukan kesalahan meninggalkan padang. Pemain tersebut tidak dibenarkan memasuki padang sehingga dibenarkan oleh pengadil. Pengadil akan memeriksa peralatan pemain tersebut sebelum dibenarkan meneruskan permainan dan dia hanya dibenarkan memasuki padang setelah bola terkeluar dari padang.

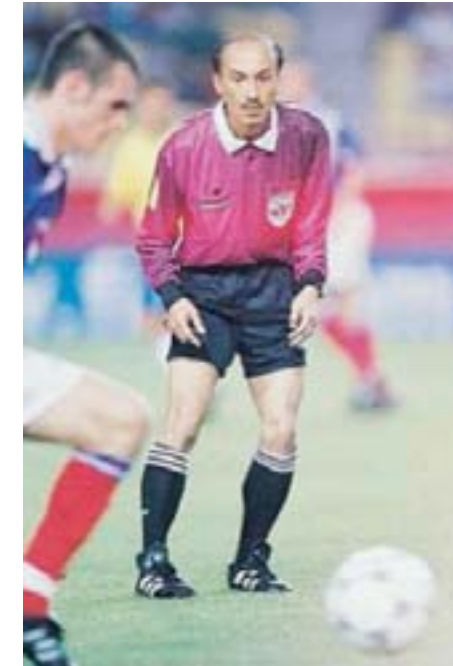
Bola Sepak



Undang-undang 5: Pengadil

a. Kuasa Pengadil

Setiap perlawanan akan dikawal oleh pengadil yang berkuasa untuk menguatkuasakan Undang-Undang Permainan.



Rajah: Pengadil Mengawal Perlawanan.

b. Tugas Pengadil

Berikut adalah tugas-tugas seorang pengadil;

- Menguatkuasakan undang-undang perlawanan.
- Mengawal permainan dengan bantuan penolong pengadil.
- Memastikan bola yang digunakan memenuhi syarat.
- Memastikan peralatan pemain yang digunakan memenuhi syarat undang undang 4.
- Bertindak sebagai penjaga masa dan menyimpan rekod permainan.
- Memberhentikan atau membatalkan permainan sekiranya berlaku sebarang gangguan daripada pihak luar.
- Memberhentikan perlawanan sekiranya terdapat kecederaan teruk pada pemain dan memastikan pemain itu dibawa keluar dari padang.



Bola Sepak

- Memastikan pemain yang mengalami pendarahan atau luka meninggalkan padang.
- Pemain yang cedera itu hanya dibenarkan masuk semula ke padang setelah mendapat syarat daripada pengadil.
- Menghukum kesalahan yang lebih berat kepada pemain yang melakukan lebih daripada satu kesalahan pada suatu masa.
- Mengambil tindakan disiplin ke atas pemain yang membuat kesalahan amaran bertulis (kad kuning) atau perintah keluar padang (kad merah).
- Mengambil tindakan ke atas pegawai pasukan yang gagal mengawal kelakuan semasa perlawanan.
- Bertindak melalui nasihat yang diberikan oleh penolong pengadil atas kesalahan yang tidak dapat dilihat olehnya.
- Menyambung semula permainan selepas memberhentikan.

c. Keputusan pengadil

Keputusan pengadil adalah muktamad. Pengadil hanya boleh menukar keputusannya apabila menyedari bahawa keputusan tersebut adalah salah atau setelah berbincang dengan penolong pengadil dengan syarat permainan itu belum dimulakan semula atau ianya telah ditamatkan.



Rajah : Pakaian dan Alatan Pengadil dan Penolong Pengadil.

30

Bola Sepak



Undang-undang 6: Penolong Pengadil

a. Tugas

Seseorang pengadil dibantu oleh dua penolong pengadil. Antara tugas penolong pengadil ialah:

- Menunjukkan isyarat bila keseluruhan bola keluar dari garisan padang.
- Menunjukkan isyarat pasukan mana berhak untuk sepakan sudut, sepakan gol dan lontaran ke dalam.
- Menunjukkan isyarat pemain yang berada dalam kedudukan ofsaid.
- Membantu mengesan sebarang kesalahan atau kejadian yang berlaku di luar penglihatan pengadil.



Rajah : Penolong Pengadil.

b. Bantuan

Membantu pengadil mengawal perlawanan berdasarkan undang-undang permainan bola sepak. Penolong pengadil boleh masuk padang untuk mengawal dan memastikan jarak 10 ela (9.15 m) dipatuhi.

31



Bola Sepak

Undang-undang 7: Jangkamasa Permainan

a. Jangkamasa Permainan

Tempoh permainan pada setiap separuh masa adalah 45 minit, kecuali terdapat persetujuan di antara kedua-dua pasukan dan pengadil diberitahu sebelum permainan dimulakan. Contohnya mengurangkan masa untuk setiap separuh masa kepada 40 minit.

b. Masa Rehat

Masa rehat diberikan kepada pemain selepas menamatkan separuh masa pertama. Masa yang diberikan adalah tidak melebihi 15 minit.

c. Masa Tambahan

Masa tambahan diberikan apabila berlaku pemberhentian masa sewaktu pertukaran pemain, rawatan kepada pemain yang tercedera atau pengadil bertindak mengeluarkan pemain yang cedera dari padang untuk mendapatkan rawatan.

d. Tendangan Penalti

Apabila tendangan penalti hendak diambil atau diambil semula, tempoh masa akan dipanjangkan sehingga tendangan penalti itu dilakukan.

e. Pemberhentian Perlawanan

Sesuatu perlawanan yang dihentikan akan dimainkan semula melainkan peraturan pertandingan menyatakan sebaliknya.

32

Bola Sepak



Undang-undang 8: Permulaan dan Memulakan Semula Permainan

a. Permulaan Perlawanan

Penentuan pasukan mana yang berhak sama ada untuk memilih kawasan gol atau memulakan perlawanan dilakukan dengan melambung duit syiling. Pasukan yang kalah lambungan syiling akan membuat sepak mula. Pasukan yang menang lambungan syiling akan membuat sepak mula pada separuh masa kedua.



Rajah : Lambungan Syiling Oleh Pengadil Perlawanan.

b. Sepak Mula

Sepak mula merupakan cara untuk memulakan perlawanan atau memulakan semula perlawanan pada separuh masa kedua. Sepak mula juga dibuat selepas jaringan gol dilakukan dan ketika permulaan di setiap separuh masa perlawanan semasa tambahan masa. Jaringan boleh dibuat terus daripada sepak mula.

33



Bola Sepak

c. Prosedur

Semua pemain mestilah berada di kawasan mereka sendiri. Pasukan lawan hendaklah berada sekurang-kurangnya 9.15m (10 ela) daripada bola, semasa sepak mula diambil dan bola mestilah dalam keadaan pegun dan berada di tengah-tengah kawasan bulatan. Selepas pengadil memberi isyarat mula, pemain perlu membuat sepakan ke hadapan. Pemain yang membuat sepak mula tidak boleh memainkan semula bola itu sebelum ianya disentuh atau dimainkan oleh pemain lain. Selepas setiap jaringan gol, sepak mula akan diambil oleh pasukan lawan.

Undang-undang 9: Bola Di Dalam dan Di Luar Permainan

Bola dikira keluar dari padang permainan;

- apabila keseluruhan bola melintasi garisan tepi atau garisan gol sama ada di tanah atau di udara.
- diberhentikan oleh pengadil.

Bola dikira dalam permainan, termasuklah bila;

- apabila ia melantun daripada tiang gol, palang gol atau tiang penjuru dan berada di dalam kawasan permainan.
- apabila ia melantun samada daripada pengadil atau penolong pengadil yang berada dalam kawasan permainan.



Rajah : Contoh Situasi Bola Di Dalam Atau Di Luar Padang Permainan.

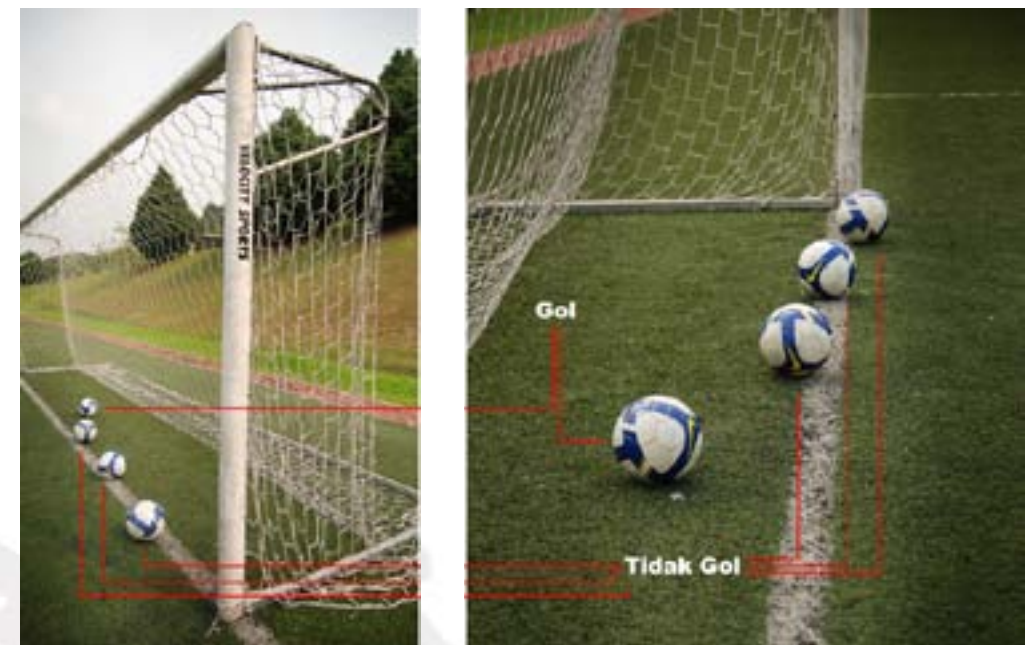
Bola Sepak



Undang-undang 10: Cara Menentukan Jaringan

Jaringan gol dikira apabila keseluruhan bola melepasi garisan gol di antara tiang-tiang gol dan di bawah palang gol dengan syarat tiada pelanggaran undang-undang dilakukan oleh pasukan yang menjaringkan gol tersebut.

Pasukan yang menjaringkan lebih banyak gol akan dikira sebagai pemenang perlawanan. Perlawanan akan dikira seri sekiranya kedua-dua pasukan menjaringkan jumlah gol yang sama atau tidak menjaringkan sebarang gol di dalam tempoh perlawanan tersebut.



Rajah : Contoh Kedudukan Bola Bagi Menentukan Jaringan Gol.



Bola Sepak

Undang-undang 11: Ofsaid

Adalah tidak menjadi kesalahan semata-mata kerana berada di kedudukan ofsaid.

Seorang pemain berada di kedudukan ofsaid jika;

- dia berada lebih hampir dengan garisan gol lawan daripada bola dan pemain lawan yang kedua terakhir.

Seorang pemain tidak berkedudukan ofsaid jika;

- dia berada di kawasan permainannya sendiri, atau
- dia berada separas dengan pemain lawan yang kedua terakhir, atau
- dia berada separas dengan dua pemain lawan terakhir.

a. Kesalahan

Pemain yang berkedudukan ofsaid hanya dihukum, jika pada pendapat pengadil, ketika bola disentuh atau dimainkan oleh pemain pasukannya, dia terlibat aktif dalam permainan dengan;

- mengganggu permainan, atau
- mengganggu pemain pihak lawan, atau
- memperoleh keuntungan dengan berada di kedudukan itu.

b. Tiada Kesalahan Ofsaid

Ofsaid tidak dikira jika pemain menerima bola terus dari;

- sepakan gol.
- lontaran ke dalam.
- sepakan penjuru.

c. Pelanggaran Dan Hukuman

Untuk kesalahan ofsaid, pengadil akan memberikan sepakan percuma tidak terus kepada pasukan lawan yang diambil di tempat kesalahan itu berlaku.

36

Bola Sepak



Undang-undang 12: Kesalahan-Kesalahan Dan Kelakuan Tidak Bersopan

Kesalahan-kesalahan dan kelakuan tidak bersopan adalah dihukum seperti berikut:

Sepakan Percuma Terus

Sepakan percuma terus diberi kepada pasukan pihak lawan jika seorang pemain melakukan salah satu dari tujuh kesalahan berikut;

- menendang atau menendang pemain lawan.
- membentek atau cuba membentek pemain lawan.
- menerjah ke pemain lawan.
- merempuh pemain lawan.
- memukul atau cuba memukul pemain lawan.
- menolak pemain lawan.
- takel pemain lawan.

Sepakan percuma terus juga diberi kepada pasukan lawan jika seorang pemain melakukan salah satu dari tiga kesalahan berikut:

- memegang pemain lawan.
- meludah pemain lawan.
- memegang bola dengan sengaja (kecuali penjaga gol yang berada di dalam kawasan penaltinya).

Sepakan percuma terus adalah dibuat dari tempat dimana kesalahan berlaku.

Sepakan Penalti

Sepakan penalti adalah diberi jika salah satu dari sepuluh kesalahan di atas dilakukan oleh seorang pemain di dalam kawasan penaltinya, tanpa mengira kedudukan bola, dengan syarat bola berada di dalam permainan.

Sepakan Percuma Tidak Terus

Sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan jika penjaga gol, di dalam kawasan penaltinya, melakukan salah satu dari empat kesalahan berikut:

- mengawal bola dengan tangannya lebih dari enam saat sebelum melepaskan dari kawalan.

37



Bola Sepak

- menyentuh bola semula dengan tangannya setelah bola dilepaskan dari kawalannya dan sebelum disentuh oleh pemain lain.
- menyentuh bola dengan tangannya setelah menerimanya terus dari lontaran ke dalam oleh rakannya.
- menyentuh bola dengan tangannya setelah menerimanya terus dari lontaran ke dalam oleh rakannya.

Sepakan percuma tidak terus juga diberi kepada pasukan lawan jika seorang pemain, pada pendapat pengadil:

- bermain dengan cara yang berbahaya.
- menyekat pergerakan pemain lawan.
- menghalang penjaga gol untuk melepaskan bola dari tangannya.
- melakukan kesalahan lain yang tidak disebut dalam undang-undang 12, yang mana permainan diberhentikan untuk memberi amaran atau perintah keluar pemain.

Sepakan percuma tidak terus adalah dibuat dari tempat di mana kesalahan berlaku

Tindakan Disiplin

Kad kuning adalah digunakan untuk memberitahu bahawa pemain atau pengganti atau pemain yang telah digantikan telah diberi amaran.

Kad merah adalah digunakan untuk memberitahu bahawa pemain atau pemain pengganti atau pemain yang telah digantikan telah diperintah keluar.

Hanya seorang pemain pengganti atau pemain yang telah digantikan sahaja boleh ditunjukkan kad merah atau kad kuning.

Pengadil berkuasa untuk mengambil tindakan disiplin dari ketika ia masuk ke padang permainan sehingga ia meninggalkan padang permainan selepas tiupan wisel penamat.

Pemain yang melakukan kesalahan beramaran atau perintah keluar, di dalam atau di luar padang permainan sama ada terhadap pemain lawan, rakannya sepsukan, Pengadil, Penolong Pengadil atau orang lain, adalah dikenakan tindakan disiplin mengikut jenis kesalahan yang dilakukan.

Bola Sepak



Kesalahan-kesalahan Beramaran

Pemain diberi amaran dan ditunjuk kad kuning jika dia melakukan salah satu dari tujuh kesalahan berikut:

- bersalah kerana kelakuan tidak bersemangat sukan.
- membantah dengan perkataan atau perbuatan.
- sentiasa melanggar Undang-undang Permainan.
- melambat-lambat memulakan semula permainan.
- gagal beredar ke jarak yang dikehendaki apabila permainan dimulakan semula dari sepakan penjuru, sepakan percuma atau lontaran ke dalam.
- masuk atau masuk semula padang permainan tanpa kebenaran Pengadil.
- dengan sengaja meninggalkan padang permainan tanpa kebenaran Pengadil.

Pengganti atau pemain yang telah digantikan adalah diberi amaran jika melakukan salah satu dari tiga kesalahan berikut:

- kerana kelakuan tidak bersemangat sukan.
- membantah dengan perkataan atau perbuatan.
- melambat-lambat memulakan semula permainan.

Kesalahan-kesalahan Perintah Keluar

Pemain, pengganti atau pemain yang telah diganti adalah diperintah keluar jika dia melakukan salah satu dari tujuh kesalahan berikut:

- bermain dengan amat kasar.
- berkelakuan ganas.
- meludah pemain lawan atau orang lain.
- menggagalkan jaringan gol pasukan lawan atau peluang jelas untuk menjaringkan gol dengan sengaja memegang bola (ini tidak terpakai kepada penjaga gol yang berada di dalam kawasan penalti sendiri).
- menggagalkan peluang jelas untuk menjaringkan gol oleh pemain lawan yang yang menuju ke arah gol lawan lawannya, dengan melakukan kesalahan yang boleh dihukum dengan sepakan percuma atau sepakan penalti.
- menggunakan bahasa yang menyinggung perasaan, menghina atau kata-kata kesat dan/atau gerak laku.
- menerima amaran kedua di dalam perlawanan yang sama.

Pemain, pengganti atau pemain yang telah diganti yang diperintah keluar mestilah meninggalkan persekitaran padang permainan dan kawasan teknikal.



Bola Sepak

Undang-undang 13: Sepakan Percuma

Jenis-jenis Sepakan Percuma

a. Sepakan Percuma Terus

Bola Masuk Ke Gol

- jika dari sepakan percuma terus, bola disepak terus ke dalam gol lawan, gol diberi.
- jika dari sepakan percuma terus, bola disepak terus ke dalam gol sendiri, sepakan penjuror diberi kepada pasukan lawan.

b. Sepakan Percuma Tidak Terus

Isyarat

Pengadil mengisyarat sepakan percuma tidak terus dengan mengangkat sebelah tangannya lurus ke atas kepala. Dia mengekalkan kedudukan tangannya sedemikian sehingga sepakan dibuat dan bola disentuh oleh pemain lain ataupun keluar dari permainan.

Bola Masuk ke Gol

Jaringan gol boleh diberi hanya jika bola disentuh oleh pemain lain sebelum masuk ke dalam gol.

- jika dari sepakan percuma tidak terus bola disepak terus ke dalam gol pasukan lawan, sepakan gol diberi
- jika dari sepakan percuma tidak terus bola disepak terus ke dalam gol sendiri, sepakan penjuror diberi kepada pasukan lawan.

c. Prosedur

Bagi kedua-dua sepakan, terus dan tidak terus, bola mestilah statik apabila sepakan dibuat dan penyepak tidak boleh menyentuh bola lagi untuk kali kedua sehingga ia telah disentuh oleh pemain lain.

Kedudukan Sepakan Percuma

Sepakan Percuma Di Dalam Kawasan Penalti

Sepakan percuma terus atau tidak terus kepada pasukan bertahan:

- semua pemain pihak lawan mesti berada sekurang-kurangnya 9.15m (10 ela) dari bola.

40

Bola Sepak



- semua pemain pihak lawan mesti berada di luar kawasan penalti sehingga bola di dalam permainan.
- bola dikira dalam permainan sebaik saja ianya disepak terus keluar dari kawasan penalti.
- sepakan percuma yang diberi di dalam kawasan gol boleh dibuat dari mana-mana tempat di dalam kawasan itu.

Sepakan percuma tidak terus kepada pasukan penyerang:

- semua pemain pihak lawan mesti berada sekurang-kurangnya 9.15 m (10 ela) dari bola sehingga bola di dalam permainan.
- bola dikira dalam permainan sebaik sahaja ianya disepak dan bergerak.
- sepakan percuma tidak terus yang diberi di dalam kawasan gol adalah dibuat dari atas garisan kawasan gol yang selari dengan garisan gol, ditempat paling hampir di mana kesalahan berlaku.

Sepakan Percuma Di luar Kawasan Penalti

- semua pemain pihak lawan berada sekurang-kurangnya 9.15 m (10 ela) dari bola sehingga bola di dalam permainan.
- bola dikira di dalam permainan sebaik sahaja ianya disepak dan bergerak.
- sepakan percuma adalah dibuat di tempat kesalahan berlaku atau di tempat bola berada apabila kesalahan berlaku (mengikut kesalahan).

Pelanggaran dan Hukuman

Jika, semasa sepakan percuma dibuat, pemain pihak lawan berada hampir dengan bola dari jarak yang dikehendaki:

- sepakan dibuat semula.

Jika, semasa sepakan percuma dibuat oleh pasukan bertahan dalam kawasan penaltinya, bola tidak disepak keluar dari kawasan penaltinya:

- sepakan dibuat semula.

41



Bola Sepak

Sepakan percuma yang dibuat oleh seorang pemain selain daripada penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penyepak menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum bola menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan itu dibuat di tempat kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan penyepak dengan sengaja memegang bola itu sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus diberi kepada pasukan lawan sepakan itu dibuat di tempat kesalahan berlaku.
- sepakan penalti adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penyepak.

Sepakan percuma yang dibuat oleh penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan penjaga gol menyentuh bola itu sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum bola menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus diberi kepada pasukan lawan sepakan itu dibuat di tempat kesalahan itu berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol sengaja memegang bola itu sebelum ianya menyentuh oleh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan jika kesalahan berlaku di luar kawasan penaltinya, sepakan itu dibuat di tempat kesalahan berlaku
- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penaltinya, sepakan itu dibuat di tempat kesalahan berlaku.

42

Bola Sepak



Undang-undang 14: Sepakan Penalti

Sepakan penalti dikenakan ke atas pasukan yang melakukan salah satu daripada sepuluh kesalahan yang dihukum dengan sepakan percuma terus di dalam kawasan penaltinya semasa bola di dalam permainan.

Gol boleh dijaringkan terus dari sepakan penalti.

Tambahan masa adalah dibenar untuk sepakan penalti yang akan dibuat pada akhir setiap bahagian masa atau pada akhir tempoh masa tambahan

Posisi Bola dan pemain-pemain

Bola:

- Mesti diletakkan di tanda penalti.

Pemain yang membuat sepakan penalti

- Mesti dikenal pasti.

Penjaga gol bertahan

- Mesti berada di atas garisan gol, menghadap penyepak di antara tiang-tiang gol sehingga bola disepak.

Kedudukan pemain-pemain selain daripada penyepak mesti berada:

- di dalam padang permainan.
- di luar kawasan penalti.
- di belakang tanda penalti.
- sekurang-kurang 9.15 m (10 ela) dari tanda penalti.

Prosedur

- setelah semua pemain mengambil tempat menurut undang-undang, Pengadil memberi isyarat untuk sepakan penalti dibuat.
- pemain yang membuat sepakan penalti mesti menyepak bola ke hadapan.
- dia mesti tidak memainkan bola sekali lagi sehingga bola menyentuh oleh pemain lain.
- bola dikira di dalam permainan apabila disepak dan bergerak ke hadapan.

43



Bola Sepak

Apabila sepakan penalti dibuat pada masa permainan biasa, atau masa yang dilanjutkan pada separuh masa atau masa penuh untuk membolehkan sepakan penalti dibuat atau dibuat semula, jaringan gol adalah diberi jika, sebelum melintasi di antara tiang-tiang gol dan dibawah palang gol:

- bola menyentuh satu atau kedua-dua tiang gol dan/atau palang gol dan/atau penjaga gol

Pengadil memutuskan bila sepakan penalti itu telah disempurnakan.

Pelanggaran dan Hukuman

Jika pengadil memberi isyarat untuk sepakan penalti dibuat, dan sebelum bola berada di dalam permainan, salah satu dari yang berikut:

Pemain yang membuat sepakan penalti melanggar Undang-undang Permainan:

- pengadil membenarkan sepakan diteruskan.
- jika bola masuk ke dalam gol, sepakan dibuat semula.
- jika bola tidak masuk ke dalam gol, pengadil menghentikan permainan dan mulakan semula permainan dengan sepakan percuma tidak terus kepada pasukan bertahan di tempat mana kesalahan berlaku.

Penjaga gol melanggar undang-undang Permainan:

- pengadil membenarkan sepakan diteruskan.
- jika bola masuk ke dalam gol, jaringan diberi.
- jika bola tidak masuk ke dalam gol, sepakan dibuat semula.

Rakan pemain yang membuat sepakan melanggar Undang-undang Permainan:

- pengadil membenarkan sepakan diteruskan.
- jika bola masuk ke dalam gol, sepakan dibuat semula.
- jika bola tidak masuk ke dalam gol, pengadil menghentikan permainan dan mulakan semula permainan dengan sepakan percuma tidak terus kepada pasukan bertahan di tempat mana kesalahan berlaku.

44

Bola Sepak



Rakan Penjaga gol melanggar Undang-undang Permainan:

- pengadil membenarkan sepakan diteruskan.
- jika bola masuk ke dalam gol, jaringan diberi.
- jika bola masuk ke dalam gol, sepakan dibuat semula.

Seorang pemain dari kedua-dua pasukan bertahan menyerang melanggar Undang-undang Permainan

- sepakan dibuat semula.

Jika selepas sepakan penalti dibuat

Penyepak menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum bola menyentuh oleh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku. (rujuk Undang-undang 13 - Kedudukan Sepakan Percuma).

Penyepak dengan sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku (rujuk Undang-undang 13 - Kedudukan Sepakan Percuma).

Bola disentuh oleh anasir luar semasa ianya bergerak ke hadapan:

- sepakan dibuat semula

Bola melantun ke dalam padang permainan dari penjaga gol, palang gol atau tiang gol dan kemudiannya disentuh oleh anasir luar:

Pengadil menghentikan permainan

Permainan dimulakan semula dengan jatuhnya bola ditempat bola disentuh anasir luar, kecuali jika ianya menyentuh anasir luar di dalam kawasan gol maka Pengadil membuat jatuhnya bola di atas garisan kawasan gol yang selari dengan garisan gol di tempat paling hampir di mana bola berada semasa permainan diberhentikan.

45



Bola Sepak

Undang-undang 15: Lontaran Ke Dalam

Lontaran ke dalam adalah suatu untuk memulakan semula permainan.

Lontaran ke dalam adalah diberi kepada pasukan lawan pemain yang akhir sekali menyentuh bola apabila keseluruhan bola melintasi garisan tepi, sama ada di tanah atau di udara.

Gol tidak boleh dijaringkan terus dari lontaran ke dalam.

Prosedur

Semasa melontar bola ke dalam, pelontar

- mengadap ke padang permainan.
- sebahagian dari tiap-tiap kakinya berada di atas garisan tepi atau di atas tanah di luar garisan tepi atau di atas tanah di luar garisan tepi.
- memegang bola dengan kedua-dua tangannya.
- melontar bola dari belakang dan melalui atas kepalanya.
- melontar dari tempat di mana keluar dari padang permainan.

Semua pemain lawan mesti berdiri tidak kurang 2m (2 ela) dari tempat di mana lontaran ke dalam itu dibuat.

Bola dikira di dalam permainan apabila ia masuk ke dalam padang permainan.

Setelah melontar, pelontar tidak boleh menyentuh bola sekali lagi sehingga ianya telah menyentuh oleh pemain lain.

Pelanggaran dan Hukum

Lontaran ke dalam oleh pemain selain daripada penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, pelontar menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh oleh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, pelontar dengan sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan itu dibuat di tempat mana kesalahan beraku.

46

Bola Sepak



- sepakan penalti adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti pelontar itu.

Lontaran ke dalam oleh penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh pemain lain:

sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat mana kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan jika kesalahan berlaku di luar kawasan penalti penjaga gol berkenaan dan sepakan itu dibuat di tempat kesalahan berlaku.
- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penjaga gol berkenaan, sepakan itu dibuat di tempat mana kesalahan berlaku.

Jika seorang pemain lawan dengan cara tidak adil mengganggu tumpuan atau menghalang pelontar:

- dia diberi amaran kerana kelakuan tidak bersemangat sukan.

Untuk pelanggaran lain Undang-undang ini:

- lontaran ke dalam adalah dibuat oleh pemain pasukan lawan.

47



Bola Sepak

Undang-undang 16: Sepakan Gol

Sepakan gol adalah suatu cara untuk memulakan semula permainan sepak gol adalah diberi apabila keseluruhan bola melintasi garisan gol, sama ada di tanah atau di udara dan akhir sekali disentuh oleh pemain pasukan menyerang dan gol tidak dijaringkan mengikut undang-undang 10.

Gol boleh dijaring terus dari sepakan gol tetapi hanya terhadap pasukan lawan.

Prosedur

- bola disepak dari mana-mana tempat di dalam kawasan gol oleh pemain pasukan bertahan.
- Pemain-pemain pasukan lawan berada di luar kawasan penalti sehingga bola berada di dalam permainan.
- penyepak tidak boleh memainkan bola sekali lagi sehingga ianya menyentuh oleh pemain lain.
- bola dikira dalam permainan apabila ianya disepak terus melepasi kawasan penalti.

Pelanggaran dan Hukuman

Jika bola tidak disepak terus melepasi kawasan penalti:

- sepakan dibuat semula.

Sepakan gol yang dibuat oleh pemain selain daripada penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penyepak menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh oleh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan itu dibuat di tempat mana kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penyepak dengan sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat mana kesalahan berlaku.
- sepakan penalti adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penyepak itu.

Bola Sepak



Sepakan gol yang dibuat oleh penjaga gol

Jika setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada dalam permainan, penjaga gol sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, jika kesalahan berlaku di luar kawasan penalti penjaga gol itu sepakan dibuat di tempat kesalahan itu berlaku.
- sepakan percuma tidak terus adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penjaga gol itu, sepakan dibuat ditempat kesalahan.

Untuk pelanggaran lain Undang-undang ini:

- sepakan dibuat semula.

Undang-undang 17: Sepakan Penjuru

Sepakan penjuru adalah suatu cara untuk memulakan semula permainan.

Sepakan penjuru adalah diberi apabila keseluruhan bola, melintasi garisan gol, sama ada di tanah atau di udara akhir sekali disentuh oleh pemain pertahanan dan gol dijaringkan mengikut undang-undang 10.

Gol boleh dijaringkan terus dari sepakan penjuru, tetapi hanya terhadap pasukan lawan.

Prosedur

Bola mesti diletakkan dalam lengkung penjuru yang paling hampir dengan tempat di mana bola melintasi garisan gol.

Tiang bendera penjuru tidak boleh di alihkan.

Pemain-pemain lawan mesti berada sekurang-kurangnya 9.15 m (10 ela) dari lengkok penjuru sehingga bola berada di dalam permainan.

Bola mesti disepak oleh pemain pasukan penyerang.



Bola Sepak

Bola berada di dalam permainan apabila ianya disepak dan bergerak.

Penyepak tidak boleh memainkan bola sekali lagi sehingga ianya telah menyentuh oleh pemain lain.

Pelanggaran dan Hukuman

Sepakan penjuru yang dibuat oleh pemain selain daripada penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penyepak menyentuh bola sekali lagi (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penyepak dengan sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat ditempat kesalahan berlaku.
- sepakan penalti adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penyepak itu.

Sepakan penjuru yang dibuat oleh penjaga gol

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol menyentuh bola sekali lagi kedua (kecuali dengan tangannya) sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma tidak terus adalah diberi kepada pasukan lawan, sepakan dibuat ditempat kesalahan berlaku.

Jika, setelah bola berada di dalam permainan, penjaga gol sengaja memegang bola sebelum ianya menyentuh pemain lain:

- sepakan percuma terus adalah diberi kepada pasukan lawan, jika kesalahan berlaku di luar kawasan penalti penjaga gol itu dan sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku.
- sepakan percuma tidak terus adalah diberi jika kesalahan berlaku di dalam kawasan penalti penjaga gol itu dan sepakan dibuat di tempat kesalahan berlaku.

Bagi pelanggaran lain:

- sepakan dibuat semula.

Bola Sepak



3.3 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

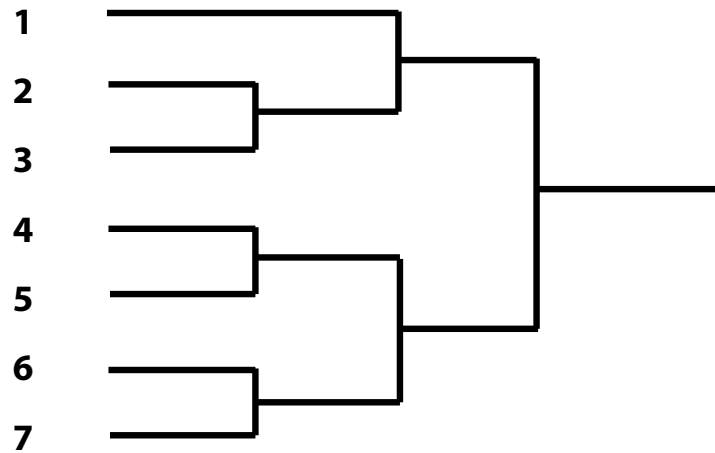
- Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;
- Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
- Kemungkinan ada antara pemain dari pasukan yang kalah langsung tiada peluang bermain.

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. Oleh itu, 1 pasukan menunggu (bye). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti berikut:



Bola Sepak



Contoh Jadual Pertandingan Kalah Mati

ii. Pertandingan Liga

Merupakan satu-satunya pertandingan yang sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pasukan yang terbaik. Perkara-pekar 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 Sepak



Carta Keputusan Pertandingan

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

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Kedudukan
A							
B							
C							

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Jaringan	Kena	Mata	Kedudukan
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



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;

BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN



Bola Sepak

- Murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
- Murid sedang membina kordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
- Murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
- Aksi murid bukan secara automatik;
- Murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;
- Murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting, oleh yang demikian kurangkan memberi input lisan yang banyak pada sesuatu masa;
- Murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
- Murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara efektif.

Bola Sepak



4.2 PANDUAN PEMILIHAN AKTIVITI DAN CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Bola Sepak
 Tarikh :
 Masa : 90 minit
 Kemahiran : Hantaran Leret
 Alatan : Bola, Kon, Bip.

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memaskan Badan (± 10 minit)	a. Regangan b. Joging	Rujuk gambar rajah 4.5
Aktiviti Kemahiran (± 15 minit)	Keterangan Aktiviti : a. Lari perlahan secara ulang alik dalam jarak 10 m selama 3 minit. b. Melakukan aktiviti hantaran leret 10 m dalam kumpulan 6 orang selama 3 minit.	
Aktiviti Penguksuhan (± 15 minit)	Organisasi • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain • 4 bola • 4 kon Aktiviti : a. Pemain yang ada bola akan mengawal dan melakukan hantaran leret pada pemain lain. b. Pemain yang tiada bola akan bergerak dan meminta bola. c. Aktiviti ini dilakukan selama 4 minit dan 1 minit rehat dalam 3 set.	



Bola Sepak

Bola Sepak



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (± 20 minit)	<p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (6 vs 6) • 1 bola • 4 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan membuat hantaran leret pada rakan sepasukan secara tolak dan tahan (one touch). Pasukan yang dapat mencapai 10 hantaran berterusan akan diberi 1 mata. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 8 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set. 	
Menyejukkan Badan (± 20 minit)	<ol style="list-style-type: none"> Regangan Perbincangan 	Rujuk gambar rajah 4.6

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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

4.4 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



Bola Sepak

4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik



Bola Sepak



ii. Senaman Regangan Dinamik

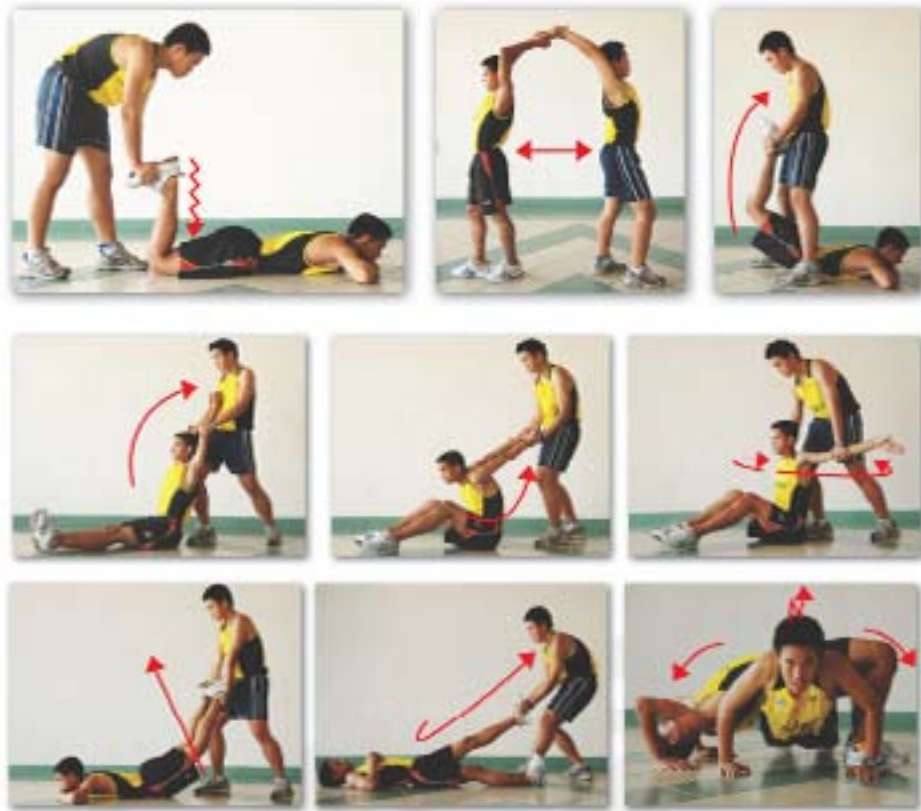




Bola Sepak

4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



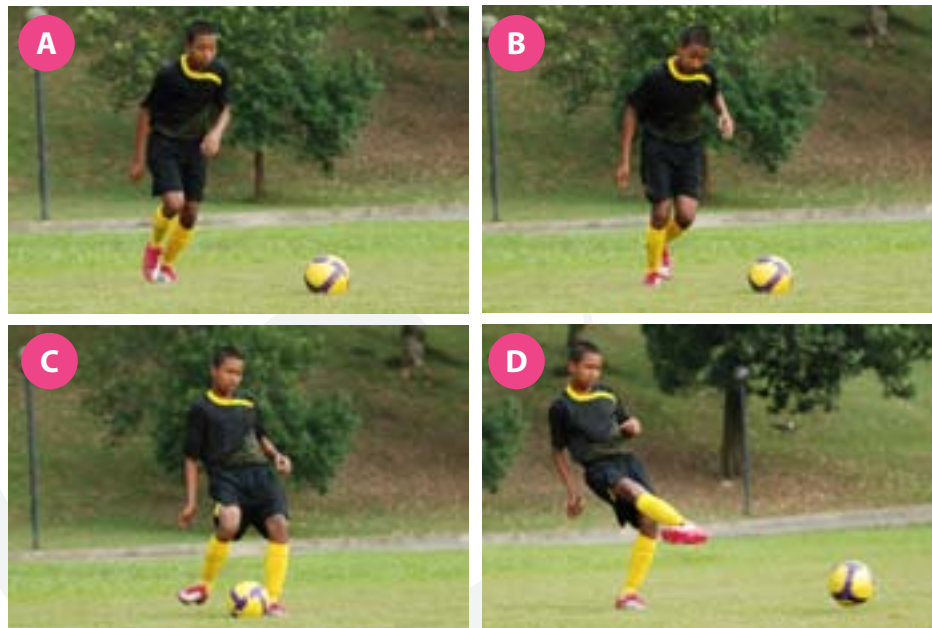
Bola Sepak

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 HANTARAN LERET

A. Kemahiran Asas

Hantaran leret merupakan kemahiran asas yang perlu dikuasai oleh seseorang pemain bola sepak. Hantaran leret juga merupakan salah satu variasi hantaran dalam permainan bola sepak. Kaedah hantaran leret ini juga sesuai untuk hantaran jarak dekat semasa permainan.



Teknik kemahiran :

- Cuba membuat hantaran dengan menggunakan kaki kiri dan kanan.
- Ketepatan dan arah.
- Sentuhan pada bola dengan bahagian dalam kaki, luar kaki dan kekura kaki.
- Kunci (lock) pergelangan kaki semasa menyentuh bola.

Bola Sepak



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
Organisasi <ul style="list-style-type: none"> • Grid 10m x 20m • 10 pemain • 3 bola • 4 kon Aktiviti : <ol style="list-style-type: none"> Pemain yang ada bola akan mengawal dan melakukan hantaran leret pada pemain lain. Pemain yang tiada bola akan bergerak dan meminta bola. Aktiviti ini dilakukan selama 5 minit dan 1 minit rehat dalam 3 set. 	<p>The diagram shows a 10m x 20m rectangular field with a green background. It contains 10 player icons, 3 soccer balls, and 4 cones at the corners. Arrows indicate the direction of passing between players.</p>

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
Permainan kecil 1. Organisasi <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 30 m • 14 pemain (5 vs 5 + 4 N) • N (pemain berkecuali) Aktiviti : <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan membuat hantaran leret pada rakan sepasukan atau pemain N secara tolak dan tahan. Pasukan yang dapat mencapai 10 hantaran berterusan akan diberi 1 mata. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 10 minit dan 3 minit rehat dalam 3 set. 	<p>The diagram shows a 20m x 30m rectangular field with a green background. It contains 14 player icons (5 red, 5 blue, and 4 black 'X' icons), 3 soccer balls, and 4 cones at the corners. Arrows indicate the direction of passing.</p>



Bola Sepak

AKTIVITI

Permainan kecil 2.

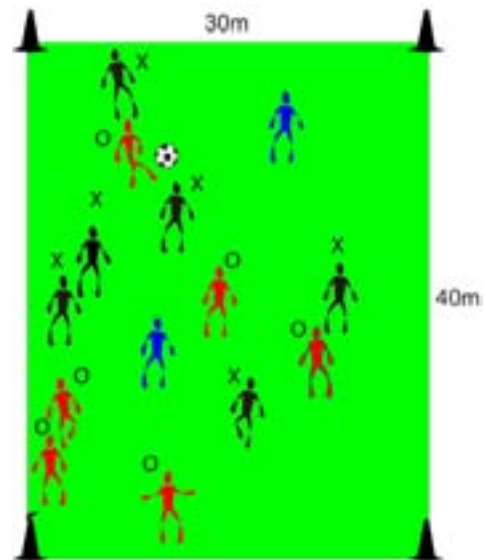
Organisasi

- Grid 20 m x 30 m
- 12 pemain (6 vs 6)
- 1 bola
- 4 kon

Aktiviti :

- Pemain X akan membuat hantaran leret pada rakan sepasukan secara tolak dan tahan.
- Pasukan yang dapat mencapai 10 hantaran berterusan akan di beri 1 mata.
- Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.
- Aktiviti ini dilakukan selama 8 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set.

GAMBAR RAJAH



Permainan kecil 3.

Organisasi

- Grid 30 m x 40 m
- 12 pemain (6 vs 6)
- 1 bola
- 8 kon
- Bip 2 warna

Aktiviti :

- Pemain akan membuat hantaran leret (secara bebas) pada rakan sepasukan.
- Pemain akan cuba menjaringkan gol di gol-gol kecil yang disediakan melalui hantaran leret.
- Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.



Bola Sepak



AKTIVITI

Permainan kecil 4

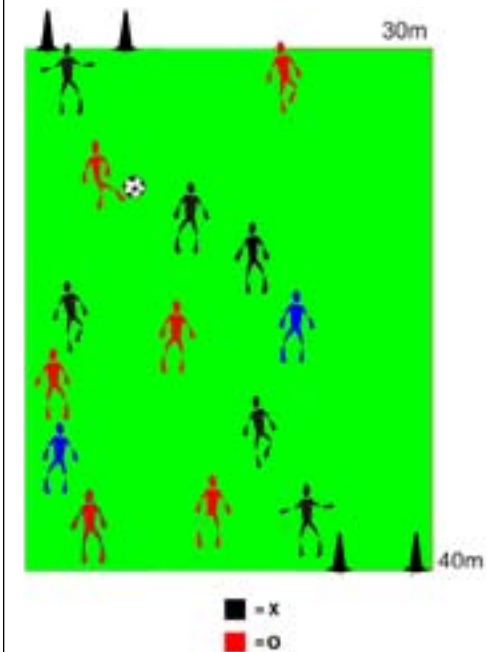
Organisasi

- Grid 30 m x 40 m
- 14 pemain (6 vs 6 + 2N)
- 1 bola
- 4 kon
- Bip 2 warna

Aktiviti :

- Pemain akan membuat hantaran leret (bahagian dalam kaki) pada rakan sepasukan.
- Pemain N akan membantu pasukan yang menguasai bola.
- Pasukan akan berusaha menjaringkan gol.
- Pasukan yang menjaringkan gol yang banyak dikira menang.
- Pihak lawan akan cuba merebut bola dan melakukan aktiviti yang sama.

GAMBAR RAJAH



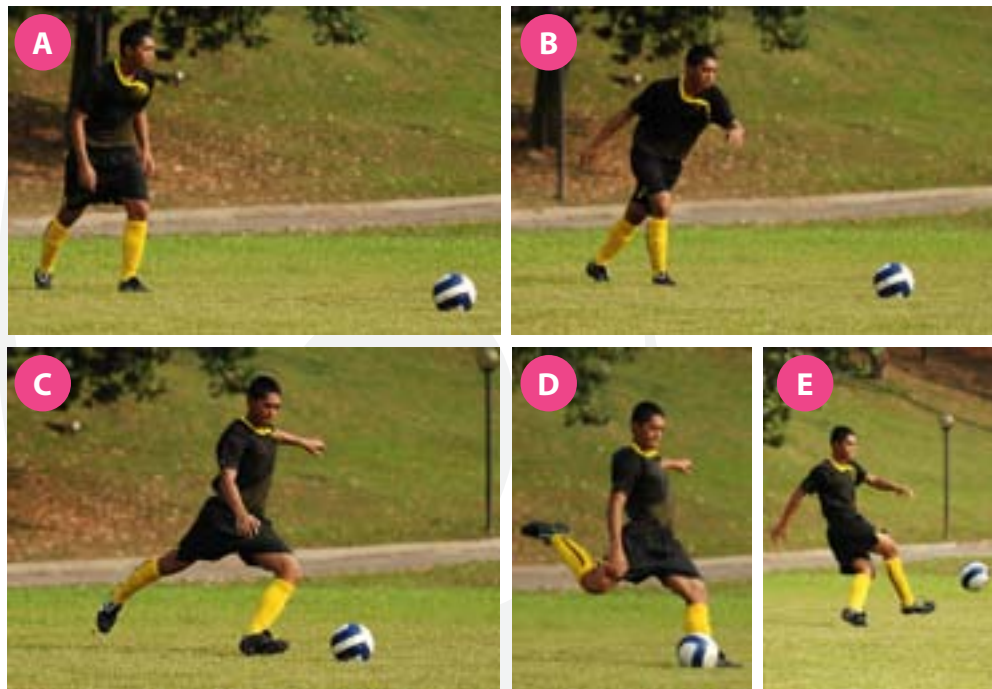


Bola Sepak

5.2 HANTARAN JAUH

A. Kemahiran Asas

Hantaran jauh merupakan kemahiran yang perlu dikuasai oleh seseorang pemain bola sepak. Hantaran jauh juga merupakan salah satu variasi hantaran di dalam permainan bola sepak. Kaedah hantaran jauh ini juga sesuai untuk hantaran tinggi semasa permainan. Teknik hantaran jauh juga berbeza dengan teknik hantaran leret untuk jarak dekat. Kaedah ini memerlukan teknik yang betul ketika membuat hantaran jauh dan teknik kawalan juga perlu sesuai dan ketika menerima bola.



Teknik kemahiran :

- Pemain melakukan hantaran tinggi menggunakan bahagian hujung kaki pada pasangan masing-masing dalam kedudukan statik.
- Pemain mengawal bola dengan menggunakan kaki, paha, dada dan kepala.
- Pemain saling melakukan hantaran tinggi antara satu sama lain.
- Cuba membuat hantaran menggunakan kaki kiri dan kanan.

Bola Sepak



B. Aktiviti Kemahiran

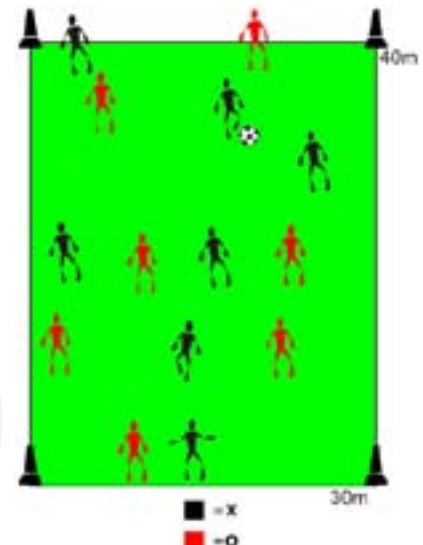
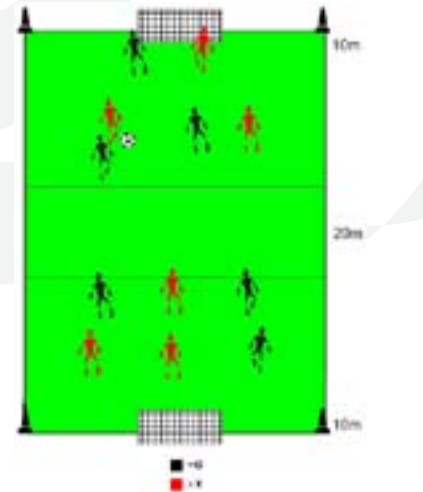
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 10 m x 10 m • 5 orang 1 kumpulan • bola • 4 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain melakukan aktiviti dalam kumpulan. Pemain akan membuat hantaran jauh hingga melepasi garisan yang ditanda dengan dua kon. Setiap pemain diberi 5 kali cubaan. Pemain yang berjaya melepasi garisan akan diberi 1 mata untuk kumpulan. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 1.</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 14 pemain (7 vs 7) • 1 bola <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan membuat hantaran leret bersama rakan di dalam kawasan A. Pemain O akan cuba merebut bola. Setelah membuat 5 hantaran pemain X akan membuat hantaran jauh ke kawasan B tanpa menyentuh kawasan zon tengah. Hantaran yang tepat akan mendapat satu mata. 	

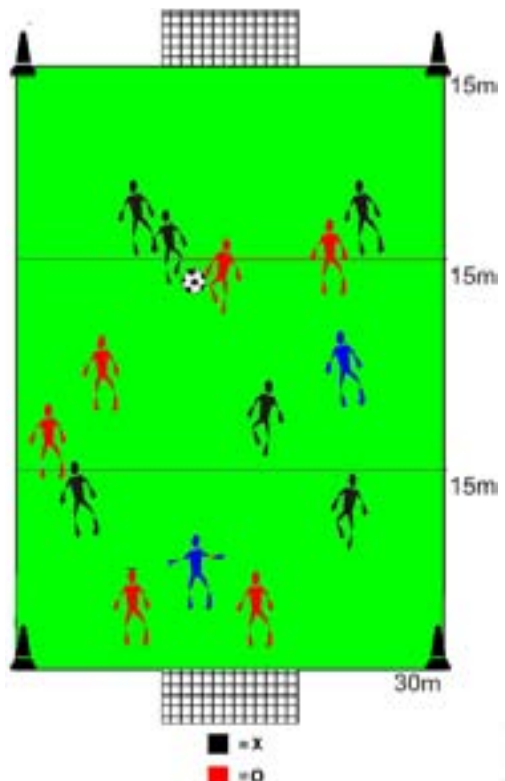


Bola Sepak

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>e. Begitu juga pemain yang berada di kawasan B akan melakukan aktiviti yang sama.</p> <p>f. Masa yang di beri untuk aktiviti ini ialah 10 minit.</p>	
<p>Permainan kecil 2. Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 14 pemain (7 vs 7) • 1 bola • 4 kon • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain akan membuat hantaran jauh (tinggi) pada rakan sepasukan. Pasukan yang dapat mencapai 3 hantaran berterusan akan di beri 1 mata. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. 	
<p>Permainan kecil 3. Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (6 vs 6) • 1 bola • 4 kon • 2 tiang gol kecil • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain akan membuat hantaran jauh (secara bebas) pada rakan sepasukan. Pemain akan cuba membuat jaringan di gol kecil yang disediakan melalui hantaran jauh (dari luar kawasan 10 m). 	

Bola Sepak



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>c. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.</p>	
<p>Permainan kecil 4. Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 40 m x 50 m • 14 pemain (6 vs 6) + 2 N • N - sebagai pengumpan • 1 bola • 4 kon • Bip 2 warna. <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 penyerang dalam zon menyerang dan 3 pertahanan dalam zon pertahanan bagi setiap pasukan. Main dalam zon sendiri sahaja (hantaran bebas). Untuk menjaringkan gol, pertahanan perlu melakukan hantaran tinggi pada penyerang atau menggunakan pemain berkecuali sebagai perantara / pengumpan. Pasukan yang mendapat jaringan yang banyak akan dikira sebagai pemenang. Masa yang di beri untuk aktiviti ini ialah 10 minit dan 1 minit rehat dalam 3 set. Pemain yang mengawal bola akan di bantu oleh pemain sokongan (N). 	



Bola Sepak

5.3 MENGELECEK

A. Kemahiran Asas



Teknik kemahiran :

- Bengkokkan lutut.
- Kawalan yang baik apabila menuju pihak lawan.
- Kelajuan bola apabila bergerak.
- Menukar arah dengan pantas.
- Mengacah sebelum mengelecek.

Bola Sepak



B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 1. Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 30 m • 10 pemain (5 vs 5 + 2 GK) • 1 bola • 4 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan akan cuba menguasai bola dengan mengacah dan mengelecek pihak lawan untuk menjaring gol atau membuat hantaran. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit. 	<p>The diagram shows a rectangular field with dimensions 20m by 30m. It is divided into two halves by a center line. There are 5 red players on each half, 5 black players on each half, and 2 purple goalkeepers at the goals. There are 4 black cones on the field, one in each corner. A legend at the bottom indicates that black and red icons represent players and purple icons represent goalkeepers.</p>
<p>Permainan kecil 2 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 14 pemain (5 vs 5 + 4 N) • 1 bola • 4 kon • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain akan cuba menguasai bola dengan menghadang atau mengelecek pihak lawan. Pemain boleh menggunakan keempat-empat pemain sokongan (N) apabila menguasai bola. Pasukan yang berjaya melakukan 5 hantaran setelah mengelecek akan diberi 1 mata. 	<p>The diagram shows a rectangular field with dimensions 30m by 40m. It is divided into two halves by a center line. There are 5 red players on each half, 5 black players on each half, and 4 blue players (N) on each half. There are 4 black cones on the field, one in each corner. A legend at the bottom indicates that black and red icons represent players and blue icons represent players (N).</p>





Bola Sepak

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>d. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.</p> <p>e. Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit.</p>	
<p>Permainan kecil 3 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (5 vs 5) + 2 N • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan akan cuba menguasai bola dan mengelecek dengan menggunakan gerak keliru untuk mengatasi pihak lawan atau menjaringkan gol . Pemain (N) akan bertindak sebagai pemain bertahan apabila satu pasukan menguasai bola. 2 gol diletakkan di penjuru kawasan permainan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit. 	

74

Bola Sepak



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 4 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 16 pemain (5 vs 5) + 4N + 2 GK • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan akan cuba menguasai bola dan mengelecek pihak lawan untuk menjaringkan gol. Pemain boleh menggunakan pemain sokongan (N). Pemain yang menguasai bola perlu melakukan kemahiran mengelecek sebelum dapat melakukan hantaran kepada rakan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit. 	
<p>Permainan kecil 5 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 40 m • 12 pemain (6 vs 6) + 2 pemain sokongan • 1 bola • 4 kon • 4 gol kecil. • Bip 2 warna <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan akan cuba menguasai bola dan mengelecek pihak lawan untuk menjaringkan gol. Pemain boleh menggunakan pemain sokongan di luar grid. 	

75

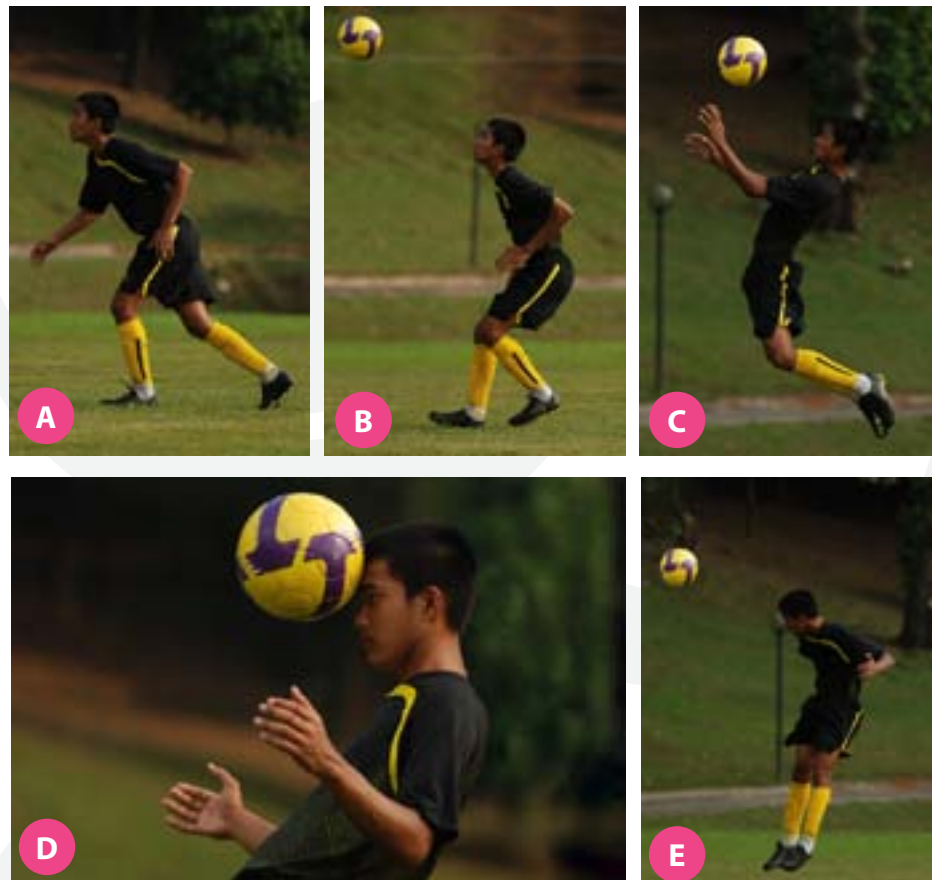


Bola Sepak

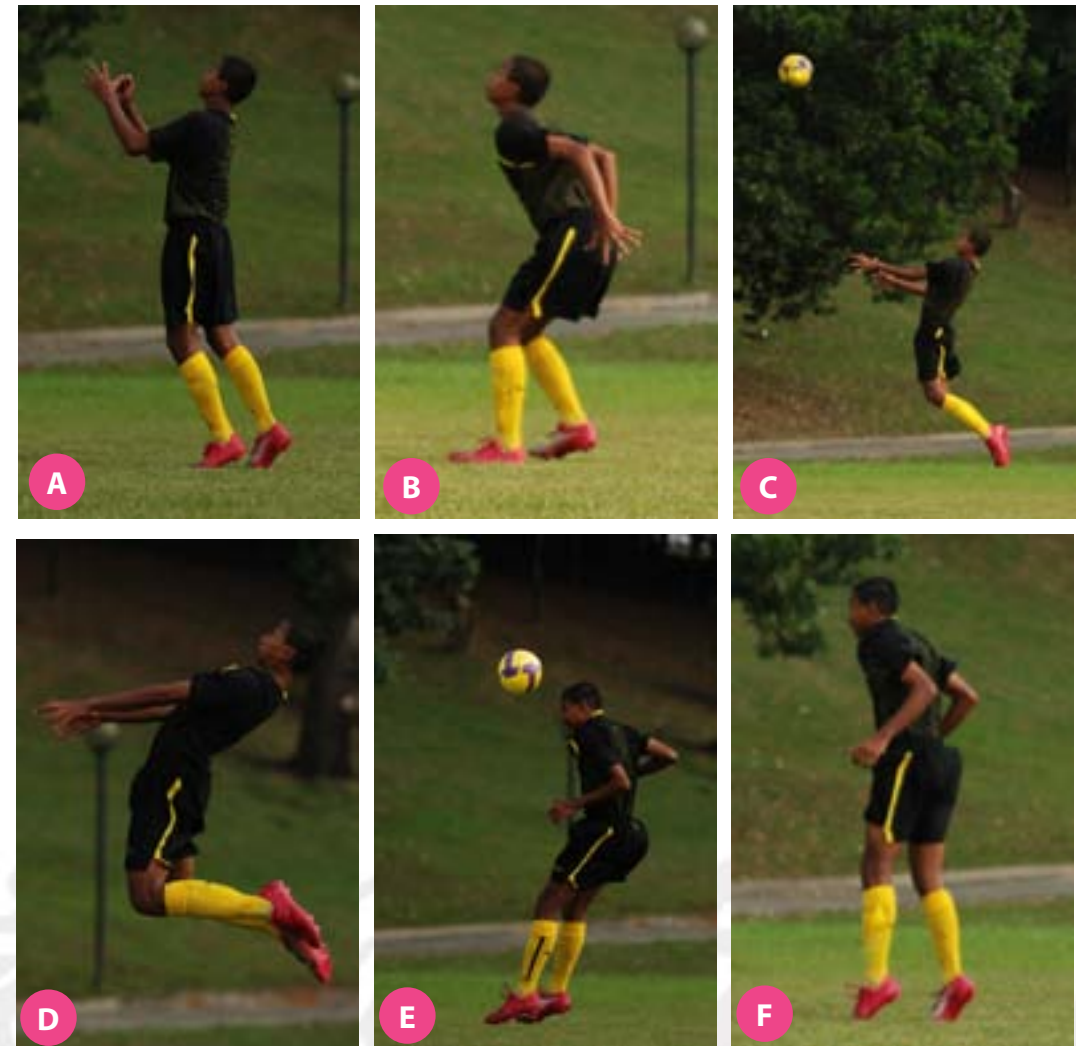
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>c. Pemain yang menguasai bola perlu melakukan kemahiran mengelecek sebelum dapat melakukan hantaran kepada rakan.</p> <p>d. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.</p> <p>e. Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit</p>	

5.4 MENANDUK

A. Kemahiran Asas



Bola Sepak



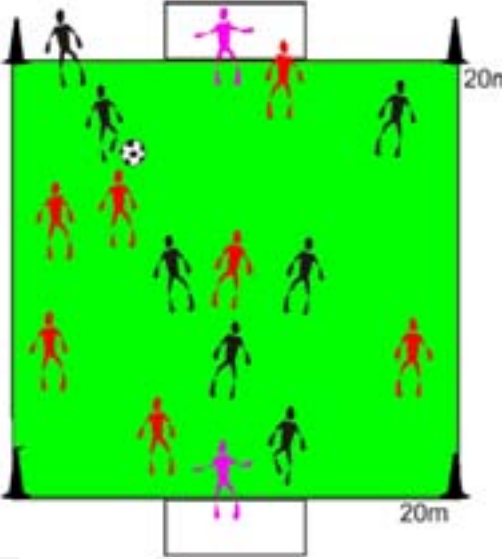
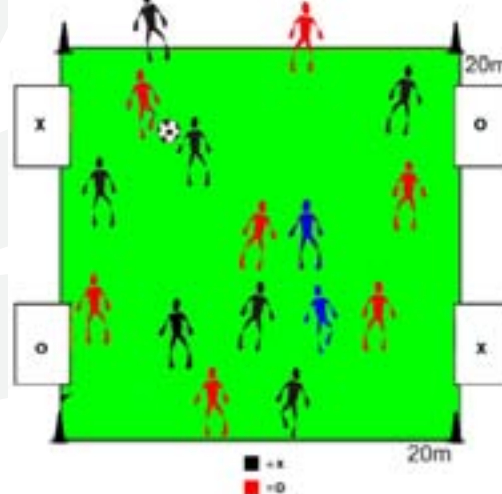
Teknik Kemahiran :

- Guna bahagian dahi.
- Kunci tengkok dan buka mata.
- Badan dilentik ke belakang sebelum menanduk.
- Tandukan di atas untuk bola ke bawah.
- Tandukan di tengah untuk paras bahu.
- Tandukan di bawah untuk bola tinggi.



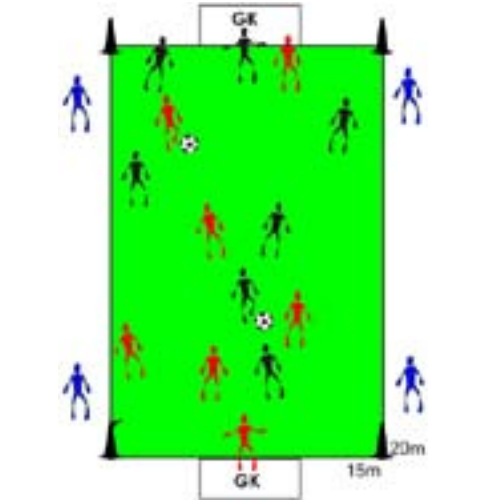

Bola Sepak

B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 1 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 20 m • 16 pemain (7 v 7 + 2 GK) • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain X akan melambung dan melakukan tandukan pada rakan sepasukan yang cuba menangkap bola tersebut. Jaringan gol hanya boleh dilakukan dengan tandukan. Pihak lawan akan cuba menangkap bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 5 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set. 	
<p>Permainan kecil 2 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 20 m • 18 pemain (6 v 6 + 2 N + 4 GK) • 1 bola • 4 kon • 4 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain O akan melambung dan melakukan tandukan pada rakan sepasukan yang cuba menangkap. Pemain boleh menggunakan 2 pemain sokongan (N). Pasukan akan cuba melakukan jaringan pada dua gol dengan tandukan. Pihak lawan akan cuba menangkap bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. 	


Bola Sepak



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>e. Aktiviti ini dilakukan selama 6 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set.</p>	
<p>Permainan kecil 3 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 15 m • 20 pemain (7 v 7 + 4 N + 2 GK) • 2 bola • 4 kon • 4 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain O akan melambung kepada rakan sepasukan untuk melakukan tandukan hantaran. Pemain yang menerima hantaran dari rakan sepasukan boleh menangkap bola atau menyambung tandukan tersebut. 	
<p>Permainan kecil 4 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 15 m x 20 m • 14 pemain (5 v 5 + 2 N + 2 GK) • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain O akan melambung kepada rakan sepasukan untuk melakukan tandukan hantaran. Pemain yang menerima hantaran dari rakan sepasukan boleh menangkap bola atau menyambung tandukan tersebut. Pemain boleh menggunakan pemain sokongan (N) jika bola dalam kawalan. Jaringan hanya boleh dilakukan dengan tandukan. Pihak lawan akan cuba menangkap bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. 	



Bola Sepak

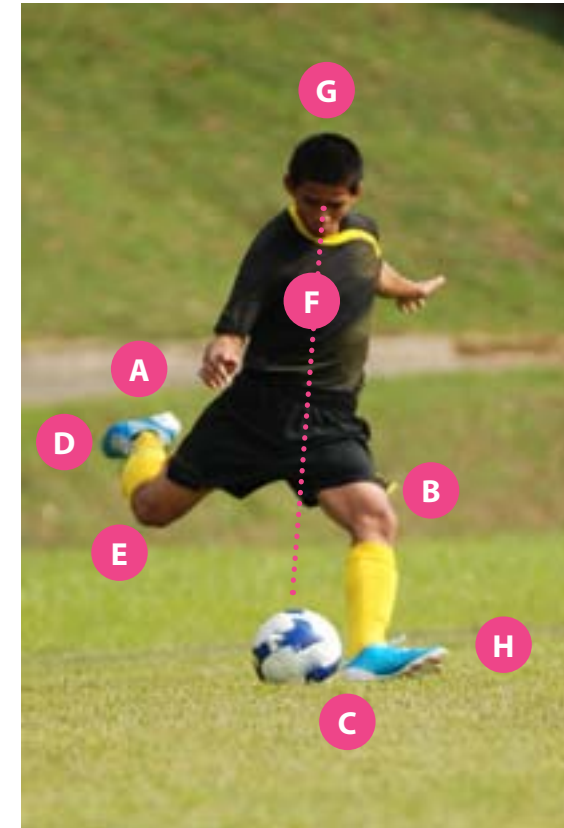
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>f. Aktiviti ini dilakukan selama 8 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set.</p>	
<p>Permainan kecil 5 Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 20 m x 30 m • 16 pemain (6 v 6 + 2 pemain sebagai penangkap bola) • 1 bola • 8 kon <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain O akan melambung kepada rakan sepasukan untuk melakukan tandukan hantaran. Pemain yang menerima hantaran dari rakan sepasukan boleh menangkap bola atau menyambung tandukan tersebut. Setiap pasukan akan cuba melakukan jaringan pada dua gol dengan menggunakan tandukan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 8 minit dan 2 minit rehat dalam 3 set. 	

Bola Sepak



5.5 MENJARING

A. Kemahiran Asas



- Lutut atas bola.
- bola ditendang bahagian tengah.
- hujung jari cuding ke tanah.



- Kepala tunduk kaki cuding tendang terus melalui bola.
- kaki tendangan lurus.

- Kaki tendangan dihayun jauh ke belakang.
- Kaki penyokong kebelakang bola kira-kira 6" arah sisi.
- Selepas tendangan kaki tendangan dilajakkan untuk mendapatkan kekuatan dan jarak tendangan.
- Hujung kaki cuding.
- Lutut bengkok.
- Mata arah bola.
- Kepala dan badan atas bola.
- Kaki penyokong selari dengan bola, hujung kaki ke arah sasaran (hala).




Bola Sepak

Teknik Kemahiran :

- Perhati kedudukan penjaga gol.
- Sepak menggunakan bahagian kekura kaki di tengah bola.
- Berat badan ke hadapan.
- Ketepatan diutamakan daripada kelajuan bola.

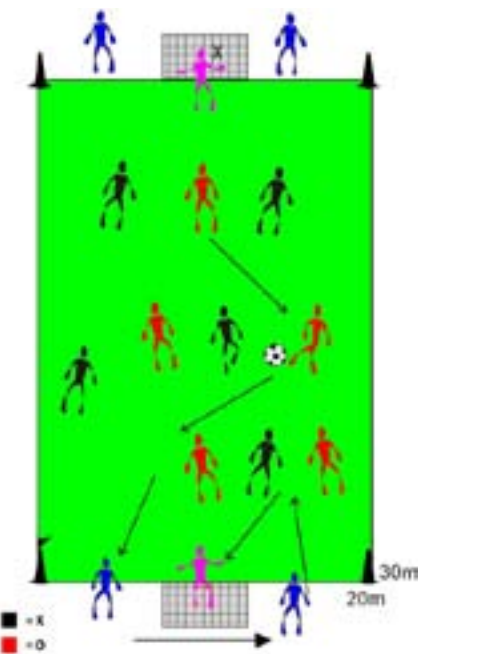
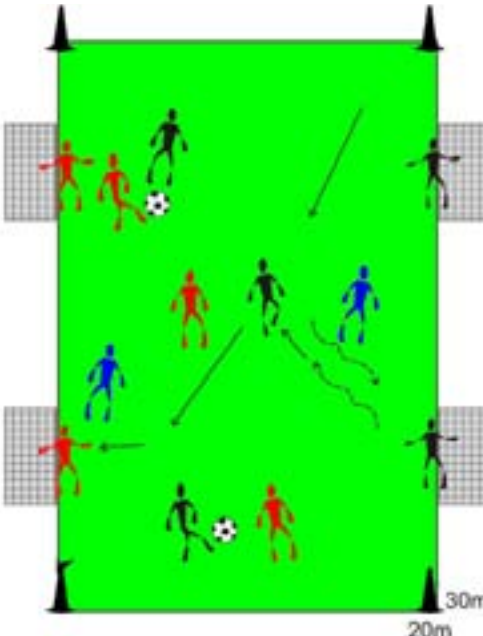
B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 1</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 20 m • 10 pemain (5 vs 5) +2 GK • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan bebas melakukan hantaran sesama sendiri. Pemain akan cuba melakukan rembatan ke arah gol lawan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Masa yang di beri untuk aktiviti ini ialah 10 minit. 	

82

Bola Sepak



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan kecil 2</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 20 m • 16 pemain (5 vs 5 + 2 GK + 4 N) • 1 bola • 4 kon • 2 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan bebas melakukan hantaran sesama sendiri. Pemain akan cuba melakukan rembatan ke arah gol lawan. Pemain boleh menggunakan pemain sokongan (N) untuk melakukan rembatan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Masa yang di beri untuk aktiviti ini ialah 10 minit. 	
<p>Permainan kecil 3</p> <p>Organisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grid 30 m x 20 m • 10 pemain (5 vs 5 + 2 N + 4 GK) • 2 bola • 4 kon • 4 gol kecil <p>Aktiviti :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain sepasukan bebas melakukan hantaran sesama sendiri. Pemain akan cuba melakukan rembatan ke arah gol lawan. Pemain boleh menggunakan pemain sokongan (N) untuk melakukan rembatan. Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama. Aktiviti ini dilakukan selama 10 minit. 	

83



Bola Sepak

AKTIVITI

Permainan kecil 4

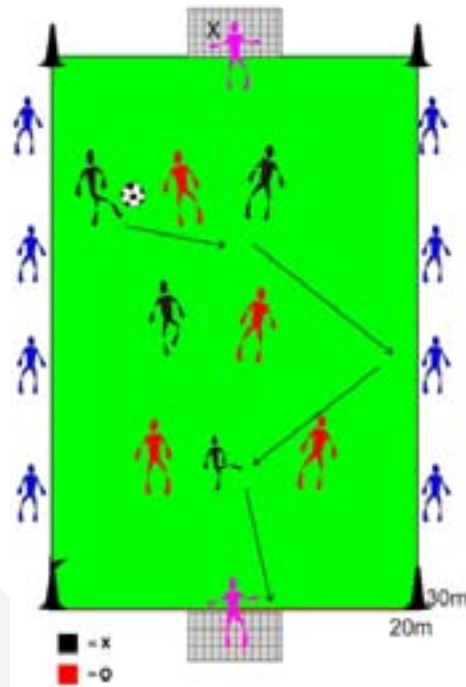
Organisasi

- Grid 30 m x 20 m
- 18 pemain (4 vs 4 + 8 N + 2 GK)
- 8 pemain sokongan di keliling grid
- 1 bola
- 4 kon
- 2 gol kecil

Aktiviti :

- Pemain sepasukan bebas melakukan hantaran sesama sendiri.
- Pemain akan cuba melakukan rembatan ke arah gol lawan.
- Sebelum melakukan rembatan pemain perlu menghantar dan menerima bola daripada pemain sokongan (N).
- Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.
- Masa yang diberi untuk aktiviti ini ialah 10 minit.

GAMBAR RAJAH



84

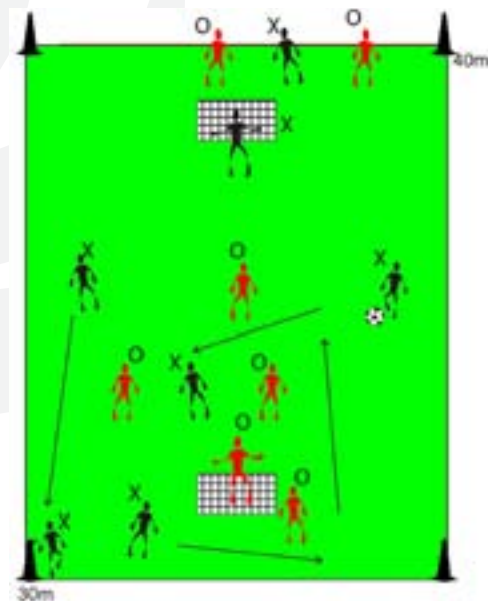
Permainan kecil 5

Organisasi

- Grid 40 m x 30 m
- 14 pemain (6 vs 6 + 2 GK)
- 1 bola
- 4 kon

Aktiviti :

- Gol diletakkan seperti dalam gambar rajah.
- Pemain bebas bergerak dalam kawasan grid permainan.
- Pemain melakukan hantaran sesama sendiri dalam kawasan grid permainan.
- Pemain akan cuba melakukan rembatan ke arah gol lawan.
- Sebelum menjaring gol pemain perlu menghantar dan menerima umpanan daripada pemain sokongan.



Bola Sepak



AKTIVITI

- Pihak lawan akan cuba merebut bola yang dimainkan dan melakukan aktiviti yang sama.
- Masa yang di beri untuk aktiviti ini ialah 10 minit.

GAMBAR RAJAH

85

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Jailani bin Abdul
Mohd Nasir bin Leman
Zainal Anuar bin Haji Abdul Rashid
Ganasamurthy a/l Prothathamby

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://apps.moe.gov.my/bpg>

