

*1Murid 1Sukan*



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

**Sukan**  
**BOLA TAMPAR**  
**SEKOLAH MENENGAH**



BAHAGIAN SUKAN  
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU  
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

# ISI KANDUNGAN

<b>BAB 1</b>	<b>DASAR 1 MURID 1 SUKAN</b>	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
<b>BAB 2</b>	<b>PENGURUSAN KELAB SUKAN</b>	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
<b>BAB 3</b>	<b>LATAR BELAKANG SUKAN BOLA TAMPAR</b>	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran Gelanggang	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	21
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	28
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	29
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	33
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Pengenalan - Menyesuai Diri Dengan Bola	35
5.2	Servis Atas (Tenis)	38
5.3	Menyangga	42
5.4	Mengumpan ( <i>Setting</i> )	46
5.5	Menghadang	52
5.6	Merejam ( <i>Spiking</i> )	56





## 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 Tampar

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

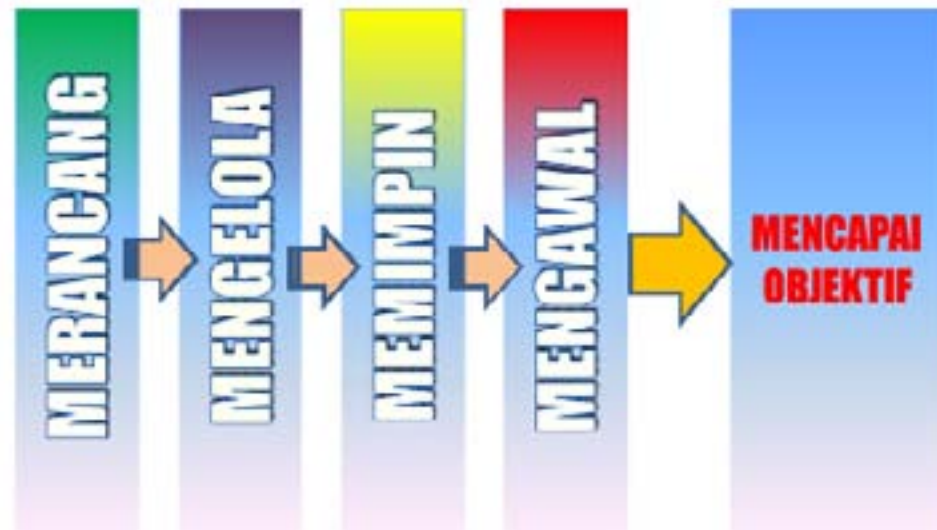
### PENGURUSAN KELAB SUKAN



## 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 Tampar

## 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

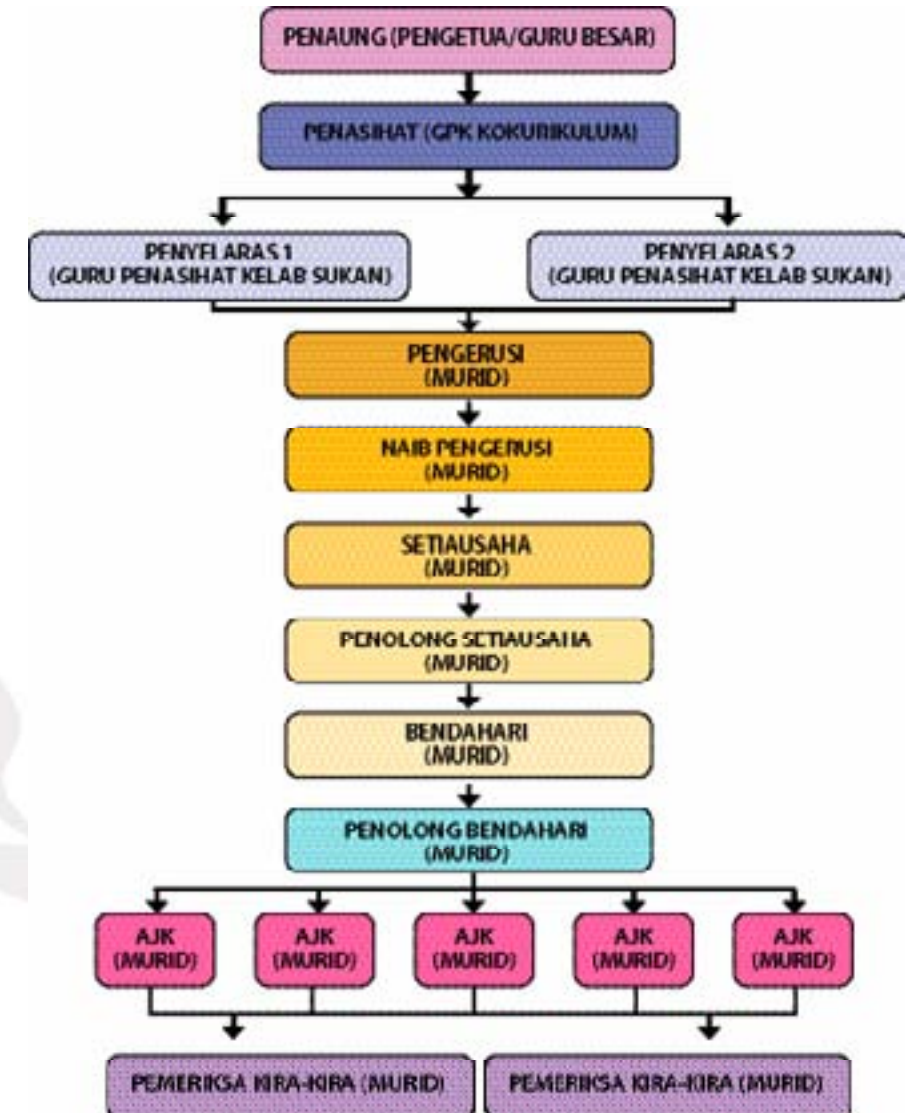
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal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



## 2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

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



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah





## 2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

### i. Pengerusi

- menguruskan 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;
- menguruskan mesyuarat semasa ketiadaan pengerusi; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### iii. Setiausaha

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

### iv. Penolong Setiausaha

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

### v. Bendahari

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



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

### vi. Penolong Bendahari

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

### vii. Ahli Jawatankuasa

- membantu menjalankan tugas dalam segala program dan aktiviti yang dilaksanakan;
- menguruskan 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 TAMPAR

#### BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN

##### 3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Permainan bola tampar telah direka oleh Professor William G. Morgan (1870 – 1942) pada 9 Februari, 1895 di Young Men's Christian Association (YMCA) Holyoke, Massachusetts, Amerika Syarikat. Permainan ini direka berdasarkan permainan tenis (jaring) dan bola keranjang (bola), dan beliau menamakan permainan baru ini sebagai "Mintonette".

Pada tahun 1896, nama tersebut telah ditukar kepada "Volley Ball" setelah cadangan dibuat oleh Professor Alfred T. Halstead, dan diterima oleh Morgan dalam persidangan. Pada tahun 1952, Jawatankuasa Pentadbiran United States Volleyball Association (USVBA) telah memutuskan supaya nama permainan ini dieja sebagai satu perkataan, "Volleyball".



William G. Morgan

Persekutuan bola tampar antarabangsa (*Federation Internationale de Volleyball – FIVB*) telah ditubuhkan pada tahun 1947.

Kejohanan bola tampar sedunia bahagian lelaki yang pertama telah diadakan di Prague pada tahun 1949 manakala Kejohanan bola tampar sedunia yang pertama untuk wanita telah berlangsung di Paris pada tahun 1951.

Pada tahun 1957, sukan bola tampar telah diperkenalkan sebagai sukan berpasukan Olimpik dan kemudiannya buat pertama kali dipertandingkan di Sukan Olimpik yang ke-18 di Tokyo pada tahun 1964. Rusia berjaya dalam bahagian lelaki manakala pasukan Jepun mendapat pingat emas dalam acara wanita.

Pada masa ini, sukan Bola Tampar ialah salah satu daripada lima jenis sukan antarabangsa yang terbesar di dunia. FIVB kini mempunyai 220 negara yang menjadi ahli gabungan termasuk 53 dari Afrika, 65 dari Asia, 56 dari Eropah, 34 dari NORCECA (North, Central America and the Caribbean) dan 12 dari Amerika Selatan, telah merupakan persekutuan sukan antarabangsa yang paling besar di dunia.



# Bola Tampar

## 3.2. PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

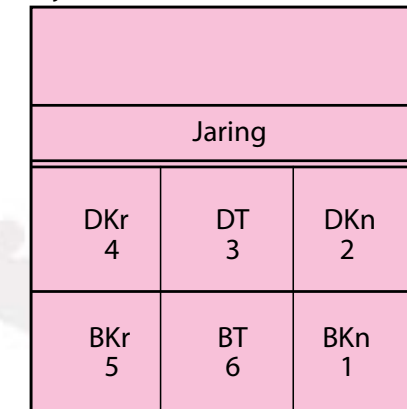
- i. Kawasan Permainan (Rajah 3)  
Kawasan permainan merangkumi gelanggang permainan dan zon bebas. Gelanggang permainan adalah satu segi empat yang berukuran 18m x 9m dikelilingi oleh satu zon bebas yang berukuran minimum 3m lebarnya dari tepi gelanggang permainan dan 7m tinggi dari permukaan permainan.
- ii. Garisan Gelanggang Permainan  
Gelanggang permainan ditandakan oleh garisan yang lebarnya 5sm. Garisan ini ditandakan oleh dua garisan tepi dan dua garisan hujung. Kesemua garisan ini termasuk dalam ukuran gelanggang permainan.  
  
Dua garisan yang lain ialah garisan tengah dan garisan serangan. Garisan tengah berukuran 9m panjangnya dan terletak tepat di bawah jaring manakala garisan serangan dilukis 3m dari paksi garisan tengah menandakan zon depan.  
  
iii. Zon-Zon dan Kawasan  
**Zon Depan**  
Zon ini dihadkan oleh paksi garisan tengah dan belakang garisan serangan. Zon depan dianggap sebagai pemanjangan menjangkau garisan tepi hingga zon bebas.  
  
**Zon Belakang**  
Zon belakang pula dihadkan dari belakang garisan serangan (tidak termasuk garisan serangan) hingga ke belakang garisan hujung.  
  
**Zon Servis**  
Zon servis ialah kawasan yang lebarnya 9m di belakang garisan hujung. Zon servis dihadkan oleh 2 garisan pendek setiap satu 15sm panjang dan dilukis 20sm ke belakang garisan hujung sebagai pemanjangan garisan tepi.  
  
**Zon Penggantian**  
Zon ini dihadkan antara garisan serangan dengan meja pencatat skor.  
  
**Kawasan Memanaskan Badan**  
Berukuran 3m x 3m terletak pada kedua-dua penjuru bersebelahan bangku di luar zon bebas.  
  
**Kawasan Penalti**  
Berukuran 1m x 1m dengan sebuah kerusi terletak di kawasan kawalan di luar garisan hujung.

# Bola Tampar



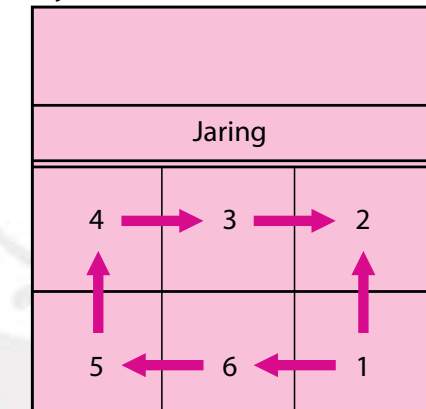
- iv. Petikan Undang-Undang Yang Berkaitan  
Objektif permainan ini bertujuan untuk menghantar bola melepasi jaring serta mematkan bola di gelanggang pihak lawan dan menghalang usaha yang sama oleh pihak lawan. Setiap pasukan mempunyai tiga pukulan untuk menghantar balik bola itu (tidak termasuk sentuhan menghadang).  
  
a. Pengiraan mata  
Setiap pasukan mendapat mata setiap kali ia berjaya mematkan bola atau pihak lawan melakukan kesilapan. Jika pasukan yang menerima servis memenangi satu rali, pasukan mendapat servis dan juga satu mata. Setiap perlawanan dimainkan berdasarkan 3 set terbaik daripada 5 set (Best of 5) dengan kiraan mata rali 25 mata bagi set pertama hingga set keempat (perlu memperoleh kelebihan 2 mata jika seri pada mata 24-24) manakala bagi set penentuan, iaitu set kelima, ia dimainkan dengan kiraan mata rali 15 mata (perlu memperoleh kelebihan 2 mata jika seri pada mata 14-14). Untuk set penentuan, pasukan bertukar gelanggang apabila mana-mana pasukan mencapai mata 8.  
  
b. Putaran  
Apabila pasukan yang menerima servis memenangi hak untuk membuat servis, semua pemain mesti memutar satu kedudukan mengikut putaran jam: pemain di posisi 2 berputar ke posisi 1 untuk membuat servis, pemain posisi 1 akan berputar ke posisi 6 dan seterusnya.

Rajah 1



Susunan pemain mengikut posisi putaran

Rajah 2



Arah putaran pemain selepas memenangi hak membuat servis

DKr : Pemain Depan Kiri  
 DKn : Pemain Depan Kanan  
 BT : Pemain Belakang Tengah

DT : Pemain Depan Tengah  
 BKr : Pemain Belakang Kiri  
 BKn : Pemain Belakang Kanan



# Bola Tampar

- v. Pemain Libero (Bab 6 Peraturan FIVB)
  - Setiap pasukan boleh mendaftarkan satu atau dua orang pemain Libero yang memakai jersi yang berlainan warna daripada jersi pasukan.
  - Pemain Libero boleh menggantikan mana-mana pemain barisan belakang dan digantikan dengan pemain asal apabila bergerak ke kedudukan hadapan.
  - Pemain Libero tidak boleh membuat servis, menghadang, menyerang dengan bola di atas paras jaring atau mengumpan atas kepala semasa berada di zon depan untuk serangan.
- vi. Rali
 

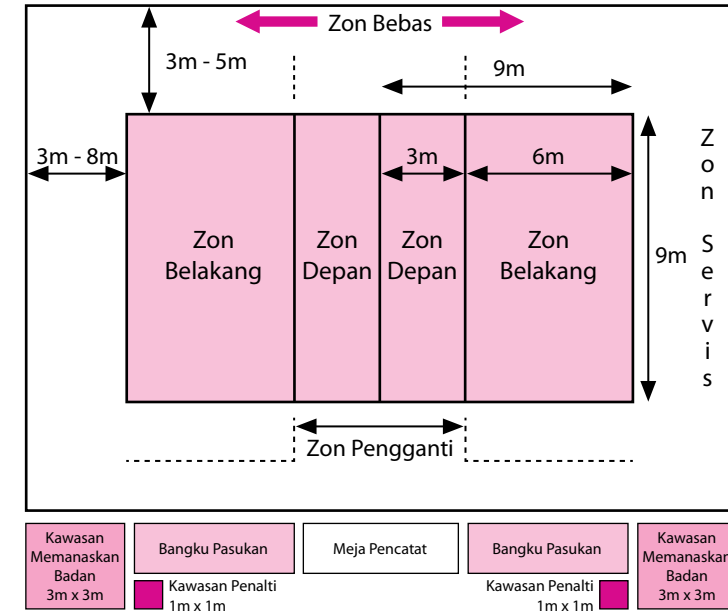
Setiap pasukan akan kehilangan rali jika satu daripada perkara yang berikut berlaku :

  - Bola menyentuh lantai dalam gelanggang permainan sendiri.
  - Bola menyentuh seseorang pemain dan keluar dari gelanggang.
  - Bola dimainkan melebihi 3 kali kecuali menghadang.
  - Bola disentuh oleh pemain yang sama sebanyak 2 kali berturut-turut.
  - Seorang pemain menyentuh simpai / pita putih atas jaring
  - Seorang pemain melintasi garisan tengah dan masuk ke gelanggang pihak lawan.
  - Seorang pemain tidak boleh memegang, membawa atau membaling bola.
  - Seorang pemain barisan belakang merejam bola atas paras jaring dalam kawasan serangan 3m.
  - Libero merejam bola atas paras jaring atau berusaha untuk menghadang di jaring.
  - Libero mengumpan di kawasan serangan 3m untuk perlakuan rejam.

# Bola Tampar



## 3.3 UKURAN GELANGGANG



## 3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

- i. Jaring



### Ketinggian Jaring

- Lelaki bawah 18 : 2.43m
- Lelaki bawah 15 : 2.35m
- Perempuan bawah 18 : 2.24m
- Perempuan bawah 15 : 2.20m

Tinggi jaring diukur dari tengah gelanggang permainan. Tingginya pada kedua-dua garisan tepi mestilah sama dan tidak melebihi 2sm daripada ukuran rasminya.



# Bola Tampar

ii. Bola



## Ciri-Ciri Bola

Bola saiz 5 berbentuk sfera diperbuat daripada kulit lentur atau kulit sintetik dengan satu pundi di dalamnya diperbuat daripada getah atau bahan serupa.

iii. Antena



Antena ialah satu batang mudah lentur yang diperbuat daripada serabut kaca atau bahan-bahan yang serupa, dan berukuran 1.80m panjang dan berukuran lilit 10mm. Kedua-dua antena adalah sebahagian daripada jaring dan menegakkan ruang lintasan bola atas jaring.

# Bola Tampar



iv. Penyukat Tekanan Udara



Tekanan udara bola adalah 0.300 – 0.325 kg/sm<sup>2</sup> (4.26 – 4.61 psi)

v. Pakaian



Saiz nombor depan minimum 15 sm dan lebar nombor 2 sm  
Jalur 8 sm x 2 sm bawah nombor depan untuk tanda kapten.



Saiz nombor belakang minimum 20 sm dan lebar nombor 2 sm



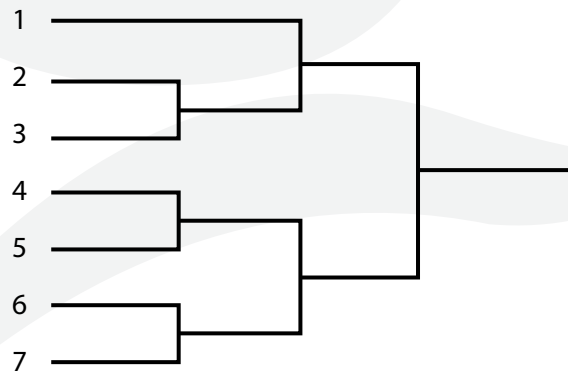
# Bola Tampar

## 3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN

- 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.

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 Tampar



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

Pertandingan boleh dijalankan dalam

  - Liga satu pusingan; dan
  - Liga berkumpulan;

### Carta Keputusan Pertandingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Nisbah Skor	Nisbah Set	Mata	Ked.
A									
B									
C									
D									
E									

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

### Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Nisbah Skor	Nisbah Set	Mata	Ked.
A							
B							
C							

### Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Nisbah Skor	Nisbah Set	Mata	Ked.
A							
B							
C							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



# Bola Tampar

iii. Kaedah Mengira Bilangan Perlawanan Pertandingan Liga

Cara pengiraan :  $\frac{N(N-1)}{2}$  (N = Jumlah Pasukan)

Contoh : 6 pasukan mengambil bahagian

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

- ATAU :
1. Tulis angka 1, 2, 3, 4, 5 dan 6.
  2. Abaikan angka tertinggi iaitu 6.
  3. Campurkan semua nombor tersebut iaitu 1 hingga 5.
  4. Jumlah yang diperolehi ialah 15.
  5. Jika 6 pasukan mengambil bahagian, jumlah perlawanan dalam pertandingan ini ialah 15.



# Bola Tampar

# Bola Tampar



## 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

### 4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Bola Tampar  
 Tarikh :  
 Masa : 90 minit.  
 Kemahiran : Menyangga bola  
 Alatan : Raket, bulu tangkis, masking tape dan bakul sampah

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan Badan (+10 minit)	a. Umum <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Larian bervariasi               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ke hadapan</li> <li>• ke belakang</li> <li>• gerak sisi</li> <li>• silang kaki</li> <li>• skipping</li> </ul> </li> <li>b. Regangan berpasangan</li> </ol>	
Aktiviti Pengukuhan (+15 minit)	1. Individu <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perangkap bola atas lengan 5x berturut-turut.</li> <li>b. Lambung, menyangga kemudian tangkap bola 5x.</li> <li>c. Menyangga bola berterusan, cabar murid untuk bersaing dengan rakan lain.</li> </ol> 2. Berpasangan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lambung - menyangga.</li> <li>b. Lambung - gerak - menyangga</li> </ol>	





# Bola Tampar

# Bola Tampar



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (+60 minit)	<p>a. Permainan menyangga bola dalam kumpulan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan murid kepada 4/5 sekumpulan.</li> <li>Objektif permainan seperti menyangga bola seberapa lama yang boleh.</li> <li>Kumpulan yang dapat menyangga bola paling banyak / paling lama dikira menang.</li> </ol> <p>b. Permainan Penyingkiran.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dalam kumpulan seperti di atas.</li> <li>Pemain yang gagal menyangga bola disingkirkan.</li> <li>Kumpulan tersebut terus menyangga sehingga semua ahli tersingkir</li> <li>Kumpulan yang masih mempunyai ahli apabila semua kumpulan lain tersingkir dikira juara.</li> </ol>	
Menyejukkan Badan (+5 minit)	Regangan semula	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 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

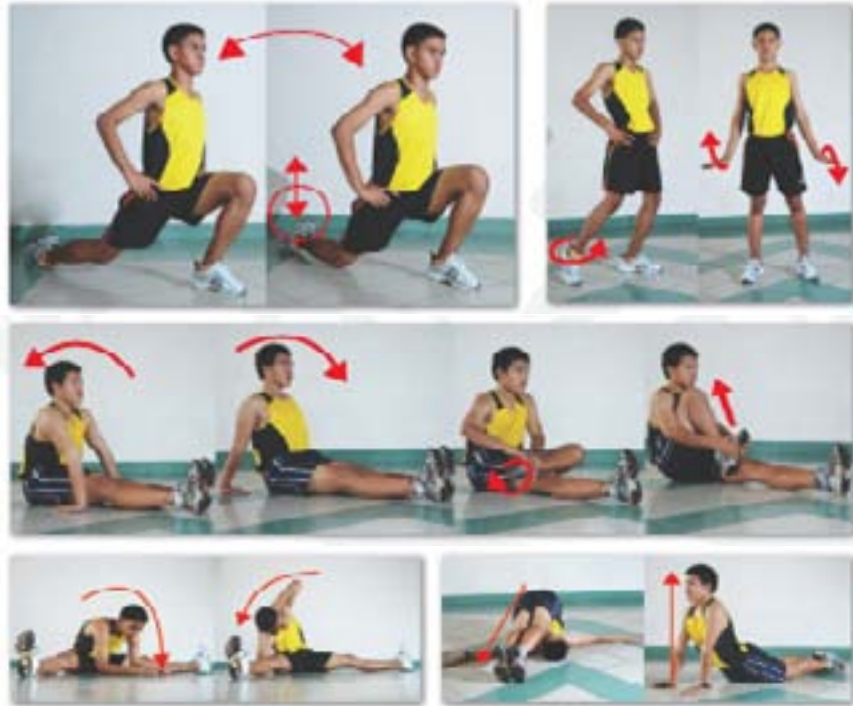
- Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana cara ini akan menyebabkan pengumpulan di vena hujung kaki dan tangan. Keadaan ini boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak dan otot.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



# Bola Tampar

## 4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

### i. Senaman Regangan Statik



### ii. Senaman Regangan Dinamik

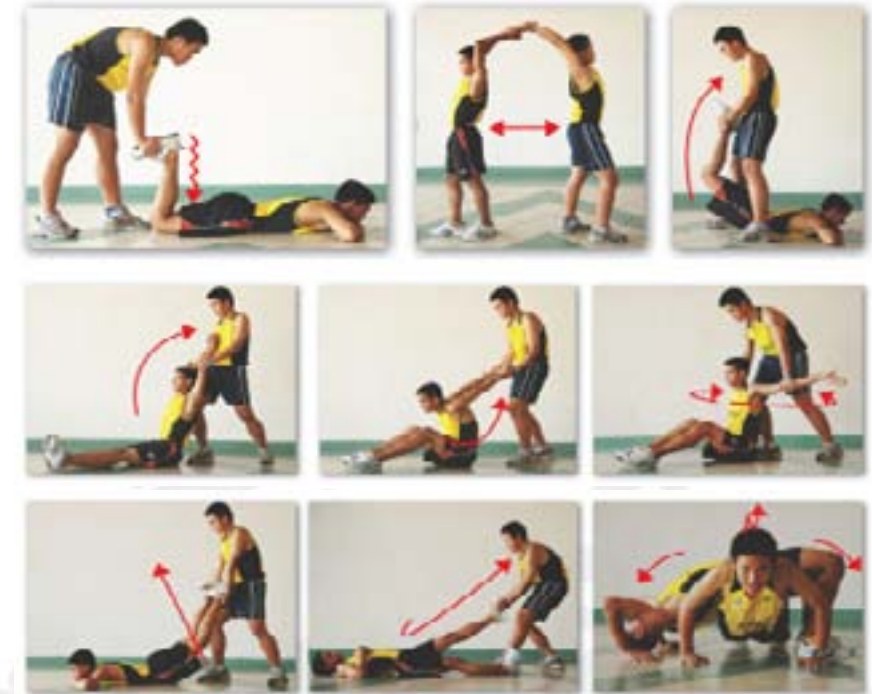


# Bola Tampar



## 4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

### i. Aktiviti-Aktiviti (Berpasangan)







## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 PENGENALAN - MENYESUAIKAN DIRI DENGAN BOLA

#### A. Kemahiran Asas

##### i. Menggunakan Bola Secara Individu

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Satu tangan mengelecek bola. ( Kanan atau kiri )	
2. Mengguling bola dengan langkah gerakan sisi.	
3. Putar bola antara kaki atau badan.	

## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



# Bola Tampar

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
4. Mengelecek bola dengan satu tangan dengan postur rendah sambil memegang kaki bergilir - gilir.	
5. Melambung bola dari belakang.	



38

## ii. Menggunakan Bola Secara Pasangan

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Hantaran dada dan pusing.	
2. Hantaran dada dan kedudukan tekan tubi.	

# Bola Tampar



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
3. Hantaran dada dan baring.	
4. Bengkok belakang menghadapi kawan.	
5. Putar badan sambil melambung bola.	

39



# Bola Tampar

## 5.2 SERVIS ATAS (TENIS)

Servis jenis ini harus diajar setelah pemain mahir dalam servis bawah tangan. Pergerakan adalah lebih kurang dengan servis bawah tangan tetapi kali ini bola dilambung tinggi dan dipukul dengan gaya tenis.

### A. Kemahiran Asas

Kesalahan Biasa

- a. Bola dilambung terlalu tinggi.
- b. Bola dipukul dengan jari
- c. Tangan tidak ikut lajak
- d. Pergelangan tangan pada tangan yang memukul bola tidak dikeraskan.

Servis atas tangan boleh menghasilkan jenis bola terapung dengan memukul kuat pada bahagian tengah bola.



### NOTA GURU

- a. Bola dipukul pada bahagian isi tapak tangan.
- b. Bola dilambung antara 30 – 45 sm.
- c. Ikut lajak setelah bola meninggalkan tangan.
- d. Tangan akan ikut lajak setelah memukul bola. Kaki yang bengkok diluruskan.

# Bola Tampar



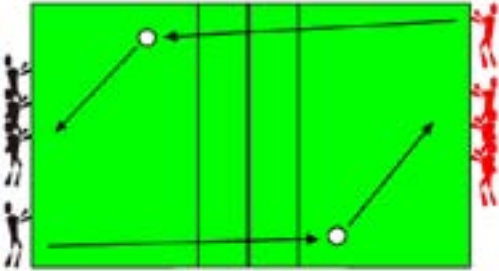
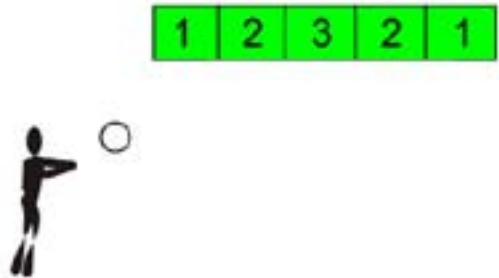
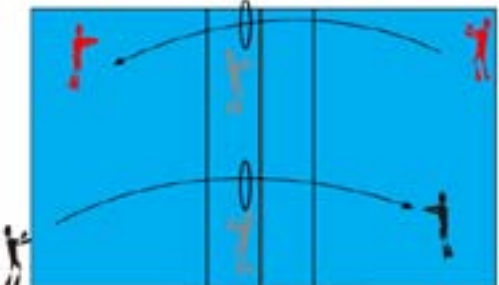
### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Servis dari dekat beransur jauh.	
2. Servis pada zon-zon kiri dan kanan.	
3. Servis pada kawasan servis. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pasukan berdiri di kawasan servis.</li> <li>• Seorang menjadi sasaran di sebelah gelanggang. Pemain yang membuat servis akan beralih ke belakang untuk menunggu giliran kedua.</li> <li>• Pemain yang menjadi sasaran akan menangkap bola dan dihantarnya ke belakang untuk kumpulan yang lain membuat servis.</li> </ul>	



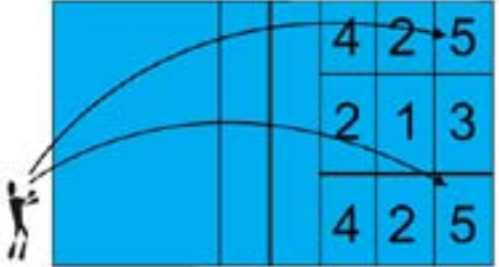
# Bola Tampar

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Servis dari kawasan servis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain beratur di kawasan servis.</li> <li>• Seorang berada di dalam gelanggang untuk menangkap bola servis daripada pihak lawan.</li> <li>• Selepas bola ditangkap, pemain akan bergerak ke tempat servis untuk menunggu giliran servisnya.</li> <li>• Pemain yang telah membuat servis akan menukar peranannya dengan bergerak ke dalam gelanggang untuk menangkap bola servis daripada pihak lawan.</li> </ul>	
<p><b>2. Permainan servis kawalan pada dinding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis ke sasaran pada dengan gaya servis bawah tangan dari tempat yang sama.</li> <li>• 5 kali percubaan diberikan dan jumlahkan mata yang diperoleh berdasarkan ketepatan servis.</li> </ul> <p><b>Variasi :</b> Gunakan servis atas kepala (servis tenis)</p>	
<p><b>3. Permainan servis kawalan melalui gelung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan servis gaya bawah tangan sejauh 6 meter (beransur maju sehingga 9 meter).</li> <li>• Mata diperoleh apabila bola dapat diservis melalui gelung.</li> </ul> <p><b>Variasi:</b> Gunakan servis atas kepala (servis tenis)</p>	

# Bola Tampar



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>4. Permainan servis kawalan pada zon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan servis gaya bawah tangan dari tempat servis.</li> <li>• 5 atau 10 kali percubaan diberikan untuk servis ke petak yang diberikan mata berdasarkan tahap kesukaran. Mata dijumlahkan untuk menentukan pemenang.</li> </ul> <p><b>Variasi:</b> Gunakan servis atas kepala (servis tenis)</p>	



# Bola Tampar

## 5.3 MENYANGGA

### A. Kemahiran Asas

Dalam kemahiran ini terdapat beberapa cara memegang tangan tetapi cara seperti dalam gambar rajah di bawah amat disyorkan.




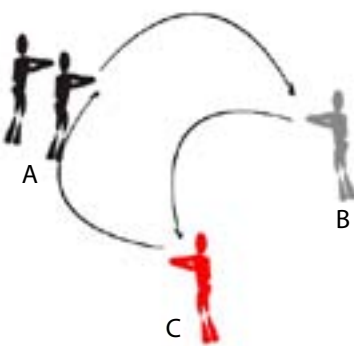
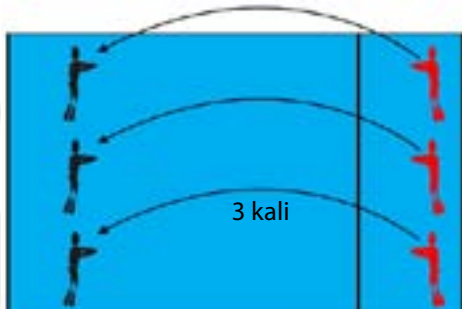
### NOTA GURU

- Jangan kuncikan jari-jari dan pastikan ibu jari selari.
- Kuncikan siku dan luruskan lengan serta pergelangan tangan.
- Mainkan bola pada bahagian keras lengan iaitu di atas pergelangan tangan.
- Kaki dibengkokkan dengan sebelah kaki di depan dan sebelah lagi di belakang.
- Selalu menghadap pada sasaran yang ingin dihantarkan bola.
- Bola dipukul dengan meluruskan kaki dan lengan.
- Jangan hayun tangan terlalu tinggi. Tangan dan badan harus relaks dan bola dihantar tinggi.

# Bola Tampar



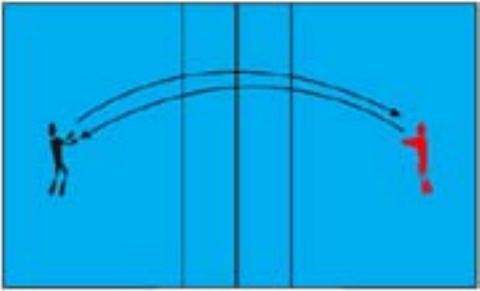
### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Menerima bola dan dihantar ke keranjang. C akan lambung bola kepada A dan A akan menunjukan bola ke keranjang. Sementara itu B akan menyambut bola dan dihantar kepada C. Ulang latihan ini.	
2. Bentuk segi tiga dengan kumpulan A mempunyai 2 orang pemain. Pemain A akan menghantar bola kepada B sambil itu A berbarlari untuk mengisi tempat B. Pada masa yang sama B menghantar bola ke C dan B mengisi tempat C. C pula menghantar bola kepada A dan berlari kepada A. Oleh itu, terjadinya satu penerimaan bola berbentuk segi tiga yang berterusan.	
3. 3 pemain berdiri berdekatan jaring dengan memegang bola. Seorang pemain akan menerima 3 kali dengan bergerak ke sisi setelah setiap satu penerimaan. Selepas itu, pemain akan berundur ke belakang.	





# Bola Tampar

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Permainan "Tennis - Volley"</b>            Cara Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pasukan A mula dengan melambung bola ke pihak lawan B.</li> <li>Pemain pasukan B menangkap bola dengan sebelah tangan selepas bola melantun sekali dan melambung bola kembali ke Pasukan A.</li> <li>Mata diperoleh jika pihak lawan gagal menangkap</li> </ol> <p><b>Variasi:</b>            Dengan menggunakan dua belah tangan, menyangga bola sebelah tangan dan menyangga bola dua tangan.</p>	
<p><b>2. Menyangga bola dalam bulatan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pecah dalam kumpulan, buat bulatan.</li> <li>Cuba menyangga bola seberapa lama yang boleh.</li> </ol> <p><b>Variasi:</b>            Dengan sebelah/ dua belah tangan.</p>	

# Bola Tampar



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>3. Permainan eliminasi servis &amp; menyangga</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 pasukan sama bilangan pemain.</li> <li>Separuh ahli pasukan bertindak sebagai server dan separuh lagi sebagai penerima servis.</li> <li>Server melakukan servis mengikut giliran.</li> <li>Kedua-dua pasukan melakukan servis berselang-seli menggunakan servis bawah tangan.</li> <li>Penerima servis cuba menyangga dan menghantar bola ke pihak lawan.</li> <li>Pemain yang melakukan kesilapan 2/3 kali akan disingkirkan.</li> <li>seorang server akan mengambil tempat penerima servis.</li> <li>Permainan diteruskan sehingga semua pemain satu pasukan disingkirkan atau mengikut masa yang ditetapkan, pasukan yang mempunyai pemain yang lebih ramai dikira menang.</li> </ol> <p>* Boleh menggunakan jaring atau tali untuk membahagikan kedua-dua pasukan.</p>	
<p><b>4. Parachute Volleyball</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gunakan kain/tuala/selimut pelbagai saiz.</li> <li>Bilangan ahli bergantung kepada saiz kain.</li> <li>Lambung bola menggunakan kain, pasukan lawan menyambut bola menggunakan kain dan melambung kembali.</li> <li>Mata diperoleh apabila pasukan lawan gagal menyambut bola.</li> <li>Boleh dimainkan di kawasan lapang atau di gelanggang bola tampar.</li> <li>Mata penamat fleksibel.</li> <li>Boleh dimainkan di kawasan lapang atau di gelanggang bola tampar.</li> </ol>	





# Bola Tampar

## 5.4 MENGUMPAN (SETTING)

### A. Kemahiran Asas



#### NOTA GURU

- Jari dibuka dan ibu jari ditarik ke belakang dalam bentuk segi tiga.
- Bergerak di bawah bola sebelum melakukan umpanan
- Tangan dalam bentuk separuh bulat untuk menyokong bola.
- Bola ditolak keluar
- Ikut lajak apabila bola dilepaskan

### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Pemain A membuat servis kepada rakan B. B pula akan menerima dan membuat hantaran kepada pemain C. C akan mengumpan ke sasaran.	
2. 3 pemain berdiri dalam satu barisan antara jarak 3 meter. Pemain A mengumpan depan kepada B. B mengumpan belakang kepada C. C mengumpan depan kepada A. Aktiviti ini berjalan secara berterusan.	

# Bola Tampar



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
3. 2 kumpulan dalam barisan. Pemain kumpulan A akan mengumpan bola kepada pemain kumpulan B dan sambil itu A akan berlari ke belakang pemain kumpulan B. Pemain kumpulan B akan buat sedemikian setelah mengumpan bola. Umpanan sedemikian dilakukan secara berterusan.	
4. Membuat umpanan di tepi jaring bagi tujuan pemain membuat rejaman.	
5. 2 barisan pemain umpan-umpanan di tepi jaring dengan penukaran pemain dalam kumpulan sendiri.	

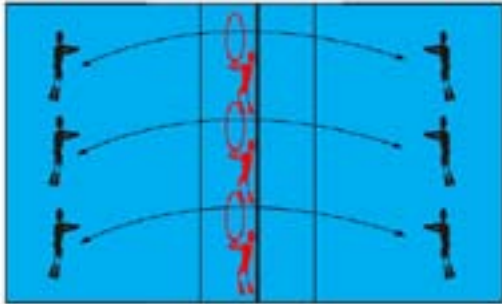
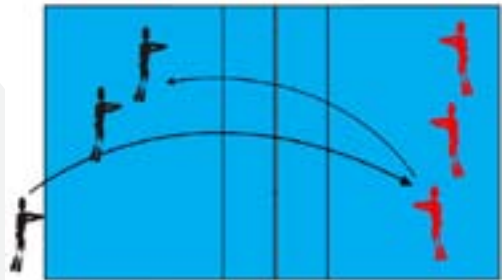


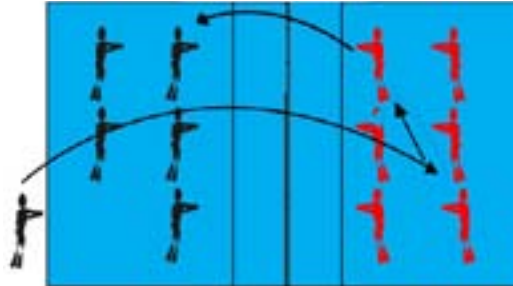
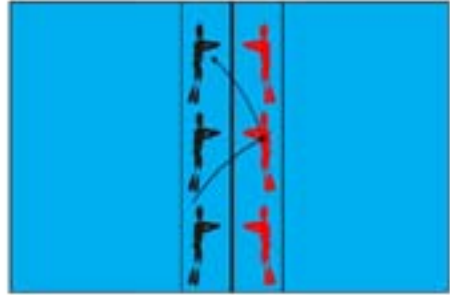
# Bola Tampar

# Bola Tampar



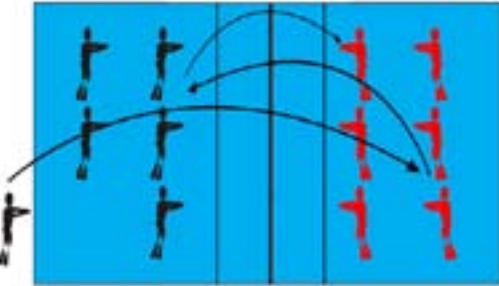
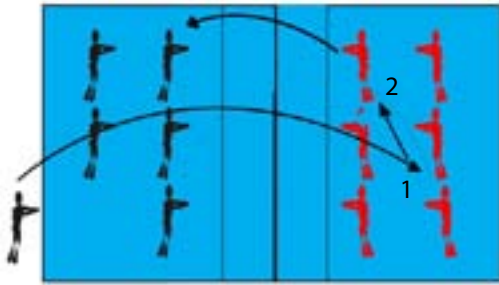
### C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>1. Membaling dengan dua tangan ke sasaran gelung.</b>            Cara Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 orang murid memegang gelung dengan tinggi di tengah.</li> <li>Pemain yang berjaya membaling bola masuk ke gelung dikira mendapat satu mata.</li> <li>Pelbagaikan ketinggian gelung.</li> </ol> <p><b>Variasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri</li> <li>Duduk</li> </ol>	
<p><b>2. Tangkap, lambung dan hantaran atas kepala (set) ke pihak lawan.</b>            Cara Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam gelanggang.</li> <li>Pasukan A mula dengan membaling bola ke pihak lawan.</li> <li>Pasukan B menangkap bola selepas bola melantun sekali. Lambungkan bola dengan tinggi dan membuat hantaran atas kepala ke pihak lawan.</li> </ol>	 <p style="text-align: center;">A                      B</p>

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>3. Permainan di depan jaring. (Tangkap, lambung dan hantaran atas kepala (set) ke pihak lawan.)</b>            Cara Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam kawasan 3 meter (zon hadapan).</li> <li>Pasukan A mula dengan membaling bola ke pihak lawan.</li> <li>Pemain pasukan B menangkap bola selepas bola melantun sekali. Lambungkan bola dengan tinggi kepada rakan dan rakan tersebut membuat hantaran atas kepala ke pihak lawan dalam kawasan 3 meter.</li> <li>Pengiraan mata:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Mata diperoleh jika pihak lawan gagal menangkap bola selepas bola melantun sekali.</li> <li>Bola tidak dapat melepasi jaring.</li> <li>Bola keluar dari kawasan 3 meter.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Variasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menangkap bola terus tanpa melantun.</li> <li>3 lwn 3, 4 lwn 4 atau 5 lwn 5</li> </ol>	 <p style="text-align: center;">A                      B</p>
<p><b>4. Permainan di depan jaring. (Tangkap, lambung dan hantaran atas kepala (set) ke pihak lawan.)</b>            Cara Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam kawasan 3 meter (zon hadapan).</li> <li>Pasukan A mula dengan membaling bola ke pihak lawan.</li> <li>Pemain pasukan B menangkap bola selepas bola melantun sekali. Lambungkan bola dengan tinggi kepada rakan dan rakan tersebut membuat hantaran atas kepala ke pihak lawan dalam kawasan 3 meter.</li> <li>Pengiraan mata: (seperti perkara 3 (d))</li> </ol> <p><b>Variasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menangkap bola terus tanpa melantun.</li> <li>3 lwn 3, 4 lwn 4 atau 5 lwn 5</li> </ol>	 <p style="text-align: center;">Zon Hadapan 3 meter</p>

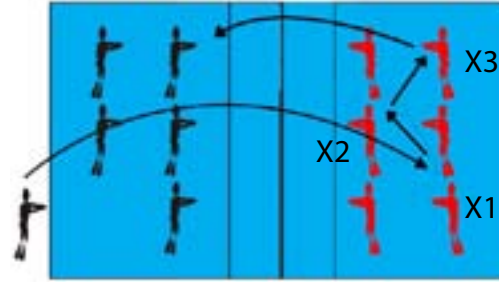


# Bola Tampar

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>5. Membuat hantaran atas kepala kepada pihak lawan.</b>            Cara Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam gelanggang.</li> <li>Pasukan A mula dengan memaling bola ke pihak lawan.</li> <li>Pasukan B menangkap bola selepas bola melantun sekali. Lambungkan bola dengan tinggi kepada rakan sepasukan dan rakan tersebut membuat hantaran atas kepala ke pihak lawan.</li> <li>Mata diperolehi jika pihak lawan gagal menangkap bola selepas bola melantun sekali atau bola tidak dapat melepasi jaring.</li> </ol> <p><b>Variasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menangkap bola terus tanpa lantunan. 3 lawan 3, 4 lawan 4, 5 lawan 5 dan sebagainya.</li> </ol>	 <p>A</p> <p>B</p>
<p><b>6. Membuat hantaran atas kepala kepada pihak lawan.</b>            Cara Permainan (2 sentuhan):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam gelanggang.</li> <li>Pasukan A mula dengan membuat servis ke pihak lawan.</li> <li>Pasukan B menangkap bola. Lambungkan bola dengan tinggi kepada rakan sepasukan dan rakan tersebut membuat hantaran atas kepala ke pihak lawan.</li> <li>Mata diperolehi jika pihak lawan gagal menangkap bola atau bola tidak dapat melepasi jaring.</li> </ol>	 <p>A</p> <p>B</p>

# Bola Tampar



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>7. Membuat hantaran atas kepala dan membuat rejaman.</b>            Cara Permainan (3 sentuhan):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam gelanggang.</li> <li>Pasukan A mula dengan membuat servis ke pihak lawan.</li> <li>Pemain X1 dari pasukan B menangkap bola dan melambungkan bola dengan tinggi kepada pemain X2. Pemain X2 membuat hantaran atas kepala kepada pemain X3. Pemain X3 melakukan rejaman.</li> <li>Mata diperolehi jika bola pihak lawan gagal melepasi jaring atau menghantar bola kepada pihak lawan tanpa 3 sentuhan.</li> </ol>	 <p>A</p> <p>B</p>



# Bola Tampar

## 5.4 MENGADANG

### A. Kemahiran Asas

Dalam permainan bola tampar, kemahiran mengadang merupakan satu kemahiran yang susah diajar dan dipelajari. Kejayaan untuk melakukan hadangan yang baik bergantung kepada beberapa faktor seperti ketinggian pemain, kelajuan bola yang diumpun oleh pihak lawan, gaya perejam lawan, keupayaan lompatan pemain sendiri dan juga pihak lawan serta susunan serangan lawan.

Mengadang adalah kurang digunakan dalam permainan peringkat rendah. Hal ini kerana bola yang tidak konsisten. Oleh yang demikian, kemahiran ini jarang digunakan. Keadaan ini akan berlainan dalam permainan peringkat tinggi kerana kemahiran mengadang akan menentukan kejayaan sesuatu pasukan.



### NOTA GURU

- Gunakan gerakan sisi semasa membuat pergerakan sepanjang jaring untuk pemain baharu.
- Pastikan pemain sentiasa mengangkat tangan pada paras bahu semasa hendak membuat hadangan.
- Sentiasa memerhatikan bola.
- Lompat menegak dan jangan menyentuh jaring.

# Bola Tampar



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Susun 4 pemain atas bangku dengan memegang bola pada ketinggian yang berbeza. Seorang pemain akan membuat hadangan dengan menyentuh semua bola dengan pergerakan sisi. Ulangan bilangan kali ditentukan oleh jurulatih.	
2. Kombinasi umpanan, rejaman dan hadangan. Pemain B akan mengumpan kepada pemain A yang akan merejam bola itu. Pemain C cuba membuat hadangan.	

### C. Permainan Kecil


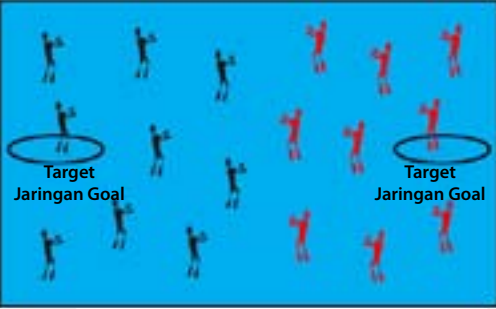
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Mengadang bola ke sasaran Letakkan satu gelung dekat dengan jaring di gelanggang perejam. Perejam berdiri lebih kurang 2 meter dari jaring untuk memukul bola. Pengadang berdiri atas bangku dan cuba menghadang bola yang dipukul ke gelung sebagai sasaran.	



# Bola Tampar

# Bola Tampar



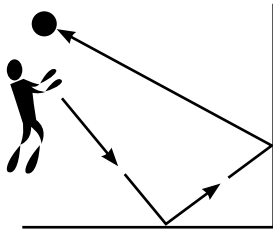
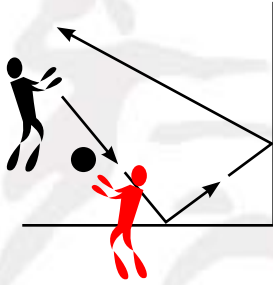

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>2. Melompat dan mengadang berpasangan</b>  Perejam melompat dengan memegang bola atas jaring. Pengadang melompat dan menekan bola ke bawah.</p> <p><b>Variasi:</b>  Perejam bergerak ke kiri atau ke kanan dan melompat dengan bola atas jaring, pengadang bergerak mengikut perejam dan melompat untuk megadang.</p>	
<p><b>3. Captain Ball</b>  Cara Permainan:  Diameter Bulatan: 90 cm</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dua kumpulan pemain bertanding dalam gelanggang.</li> <li>Pemain tidak dibenarkan untuk mengambil lebih dari satu langkah ketika memegang bola.</li> <li>Satu-satunya cara untuk memindahkan bola ke arah tujuan adalah dengan menghantar bola ke rakan sepasukan.</li> <li>Bola tidak boleh dipegang dalam tangan lebih dari 3 saat pada satu masa.</li> <li>Pertahanan adalah tidak terhad. Tetapi pemain yang membuat pertahanan tidak dibenarkan memasuki kawasan bulatan jaringan goal.</li> <li>Pemain akan cuba menghantar bola kepada target (pemain sepasukan) di dalam bulatan itu.</li> <li>Apabila pemain target itu berjaya mendapatkan bola dengan tangan, maka dikira pasukan tersebut mendapat 1 mata.</li> <li>Jumlah ahli sepasukan mengikut kesesuaian.</li> </ol>	

## 5.6 MEREJAM (SPIKING)

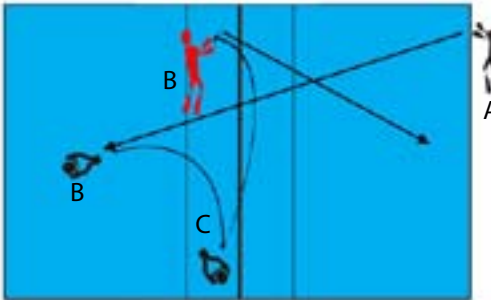
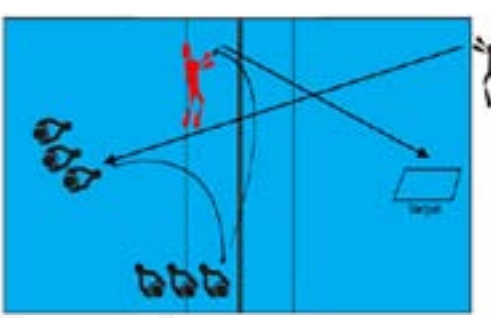


### A. Kemahiran Asas



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Lambung bola dan merejam ke lantai dan menangkap bola setelah dilantun dari dinding.</p>	
<p>2. Ulang aktiviti di atas. Kali ini bola dilambung oleh seorang rakan. Perejam merejam bola menggunakan teknik rejaman.</p>	
<p>3. Merejam pada sasaran dengan bola dilambung oleh rakan. Pastikan teknik rejaman adalah betul.</p>	



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
4. Kombinasi beberapa kemahiran, servis, menerima, mengumpan dan merejam. A akan membuat servis bawah tangan. B akan menerima dan C akan membuat umpanan kepada B untuk membuat rejaman.	
5. 2 barisan pemain. Satu barisan menjadi pengumpan dan satu lagi menjadi perejam. Selepas mengumpan bola, pengumpan akan menjadi perejam dan perejam pula akan merejam kepada sasaran yang ditetapkan. Kemudian bola dikutip oleh perejam dan mengalih tugas sebagai pengumpan.	
6. Ulangi aktiviti (5). Seorang pemain diletakkan sebagai sasaran. Pemain yang menjadi sasaran akan menerima semua bola rejaman.	
7. Ulangi aktiviti (5). Kali ini sasaran diubah ke tempat yang berlainan.	

### C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Weave hitting</i></p> <p>a) Permainan ini melibatkan 3 pemain di gelanggang. Seorang pengumpan di depan jaring pada posisi 3 dan dua pemain sebagai penerima servis.</p> <p>b) Servis dilakukan dan seorang pemain akan menghantar bola ke pengumpan. Dua pemain di tepi bersedia untuk menyerang. Pengumpan menghantar bola ke posisi 4 atau 2 untuk direjam. Selepas rejaman pemain itu akan bertukar posisi dengan pemain tengah. Servis dibuat semula.</p> <p>c) Variasi - Gelanggang dipendekkan untuk memfokus kepada kawalan dan ketepatan.</p> <p>d) Variasi pengiraan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan berakhir selepas beberapa rejaman.</li> <li>• Permainan berakhir selepas beberapa rejaman yang berjaya.</li> <li>• Permainan berakhir selepas mendapat beberapa mata. 1 mata untuk rejaman yang berjaya.</li> </ul>	



# Bola Tampar

## AKTIVITI

### 2. Rejaman Gelanggang Belakang

- Permainan ini melibatkan 3 pemain di gelanggang. Seorang pengumpan depan jaring di posisi 3 dan dua pemain sebagai penerima servis.
- Servis dilakukan dan seorang pemain akan menghantar bola ke pengumpan. Dua pemain di tepi bersedia untuk menyerang. Pengumpan menghantar bola ke posisi belakang zon serangan untuk direjam. Selepas rejaman pemain itu akan bertukar posisi dengan pemain tengah. Servis dibuat semula.
- Variasi – Gelanggang dipendekkan untuk memfokus kepada kawalan dan ketepatan.
- Variasi pengiraan:
  - Permainan berakhir selepas beberapa rejaman.
  - Permainan berakhir selepas beberapa rejaman yang berjaya.
  - Permainan berakhir selepas mendapat beberapa mata. 1 mata untuk rejaman yang berjaya.

## GAMBAR RAJAH



### 3. Merejam ke sasaran

Letakkan sebuah kerusi di posisi 1 dan satu lagi di posisi 5. Seorang pemain melambung bola untuk direjam oleh perejam. Apabila perejam melompat, pelambung bola akan menjerit *line* atau *cross-court*, dan perejam akan merejam bola ke arah kerusi yang berkenaan.



# Bola Tampar



## AKTIVITI

### 4. Modified tip game

Mula dengan 3 atau 6 orang pemain sepasukan. Kurangkan saiz gelanggang jika terdapat 3 orang pemain sahaja. Gunakan kemahiran menyangga, mengumpan dan tip tanpa merejam. Bergantung kepada tahap kemahiran yang ada, servis boleh dilakukan di kawasan servis atau di belakang garisan serangan. Bola yang melepasi jaring dianggap batal jika ia tidak dilepaskan dengan menggunakan tip.

#### Variasi:

untuk pemain yang baharu, minimum 3 kali dan tidak melebihi 4 kali kontek dibenarkan.

## GAMBAR RAJAH



# PENGHARGAAN

## PANEL PENULIS

Lee You Meng  
Cha Nyien Sin  
Loh Ai Min  
Chin Kim Siong

## 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](mailto:sekretariat1M15@moe.gov.my)

WWW : [www.moe.gov.my/sukan](http://www.moe.gov.my/sukan)

### **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/dpg>

