

Murid Sukan



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

Sukan
SEPAK TAKRAW
SEKOLAH MENENGAH



BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1 MURID 1 SUKAN	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	10
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN SEPAK TAKRAW	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
BAB 4	PERSEDIaan DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	29
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	30
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	32
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	33
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	35
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Sepak Sila	37
5.2	Kemahiran Sepak Kuda	43
5.3	Kemahiran Menanduk	49
5.4	Kawalan Gelanggang	55
5.5	Kemahiran Rejaman	61





KATA ALU-ALUAN MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

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

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

'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN

Timbalan Perdana Menteri Merangkap
Menteri Pelajaran Malaysia



KATA ALU-ALUAN KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

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

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

Sekian, terima kasih.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





KATA ALU-ALUAN

PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

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

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

Sekian.

EE HONG
Pengarah Bahagian Sukan



KATA ALU-ALUAN

PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera.*

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

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

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

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

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

Sekian, terima kasih.

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





BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

1.1 PENGENALAN

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

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

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

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

1.2 RASIONAL

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

BAB 1

DASAR 1 MURID 1 SUKAN

(1M 1S)



Sepak Takraw

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

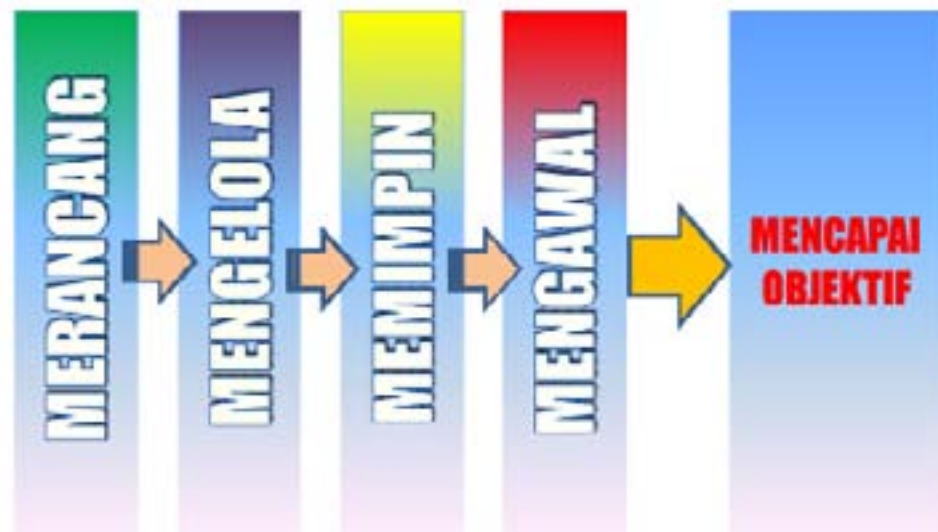
PENGURUSAN KELAB SUKAN



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.



Sepak Takraw

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

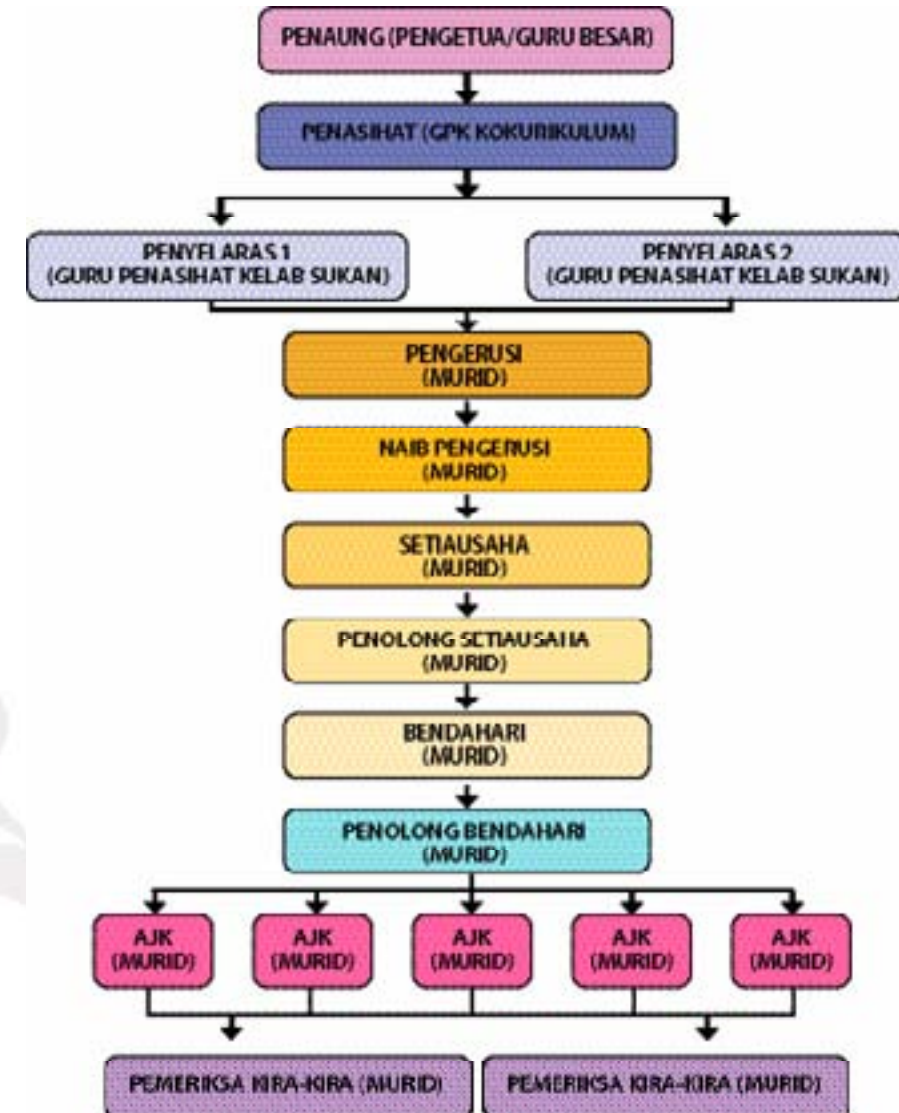
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal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

Sepak Takraw



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



Sepak Takraw

2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

i. Pengerusi

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

ii. Naib Pengerusi

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

iii. Setiausaha

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

iv. Penolong Setiausaha

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

v. Bendahari

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

Sepak Takraw



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

vi. Penolong Bendahari

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

vii. Ahli Jawatankuasa

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

viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan Laporan Kewangan Tahunan dan
- bertanggungjawab ke atasnya; dan
- memastikan pengurusan kewangan diurus dengan betul.

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



BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN SEPAK TAKRAW

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Sepak takraw atau sepaktakraw merupakan sejenis permainan antara dua pasukan atau regu yang dianggotai oleh tiga orang pemain bagi setiap regu. Dua regu yang bertanding di gelanggang dipisahkan dengan jaring yang berukuran sama seperti gelanggang badminton. Bola takraw pula pada asalnya diperbuat daripada rotan dan kini telah digantikan dengan penggunaan bola sintetik.

Sepak raga pula merupakan permainan menimang bola takraw dalam bulatan dengan menggunakan kaki atau kepala dan telah dimainkan semenjak Zaman Kesultanan Melayu Melaka lagi. Dalam Sejarah Melayu ada menceritakan tentang Raja Muhammad, Putera Sultan Mansor Shah Muhammad tertanggal tanjaknya akibat terkena bola raga tendangan Tun Besar.

Di Malaysia permainan ini disebut 'sepak raga', di Filipina 'sipa', di Burma 'chinlone', di Laos 'kator', dan di Thailand 'takraw'. Permainan sepak takraw yang ada sekarang merupakan adaptasi permainan sepak raga dan badminton. Pada tahun 1940an permainan ini telah dimainkan dengan menggunakan jaring dan mengikut sistem kiraan mata seperti badminton. Undang-undang dan peraturan awal permainan sepak raga jaring telahpun digubal dan disusun secara bertulis pada 15 April 1960 di Kuala Lumpur.

Sepak takraw mula dipertandingkan buat pertama kalinya di peringkat antarabangsa pada tahun 1965 di Sukan SEAP yang telah diadakan di Malaysia. Sebelum Jawatankuasa Pengelola Sukan SEAP menerima sukan ini, perbincangan yang hangat telah berlaku di antara wakil-wakil Malaysia dan Singapura dengan wakil-wakil dari Negara Thai dan Burma bagi membincangkan nama permainan ini. Akhirnya atas dasar bertolak ansur, Jawatankuasa Pengelola Sukan SEAP telah memutuskan bahawa permainan ini hendaklah dinamakan permainan SEPAK TAKRAW, iaitu gabungan perkataan 'sepak' dan 'takraw' menjadi satu perkataan.

Pada masa kini permainan sepak takraw telahpun mengalami evolusi. Permainan ini bukan sahaja dimainkan oleh atlet lelaki tetapi dimainkan oleh atlet wanita.

BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN



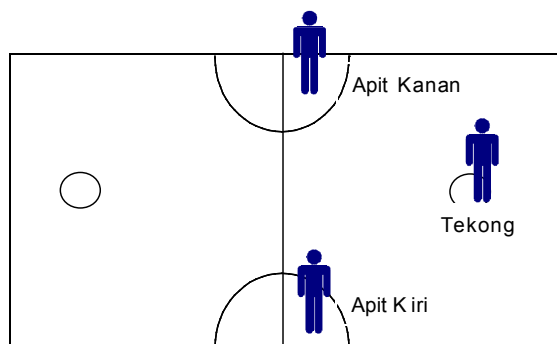
Sepak Takraw

3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

1. PEMAIN

Bilangan pemain seramai 3 orang setiap regu.

- Salah seorang pemain berada di belakang dinamakan tekong.
- Dua orang lagi berada di hadapan, seorang di sebelah kiri (Apit Kiri) dan seorang di sebelah kanan (Apit Kanan).
- Pemain boleh bertukar posisi semasa permainan sedang dilangsungkan.



2. GANTIAN PEMAIN

- Gantian pemain dibenarkan pada sebarang masa asalkan ianya diminta oleh pengurus pasukan atau jurulatih rasmi kepada pengadil rasmi dan semasa bola tidak di dalam permainan.
- Setiap regu dibenarkan membuat satu gantian sahaja.
- Pemain yang diperintah keluar gelanggang oleh pengadil semasa permainan, boleh digantikan asalkan gantian belum dilakukan.
- Mana-mana pemain yang telah bermain atau diletakkan sebagai pemain simpanan dalam mana-mana regu tidak dibenarkan bermain di dalam regu lain di dalam pertandingan yang sama.
- Mana-mana regu yang mengandungi kurang dari 3 pemain, tidak dibenarkan meneruskan permainan dan akan dianggap kalah.

3. PEGAWAI-PEGAWAI

Permainan akan diurus oleh pegawai-pegawai yang berikut:

- 1 Pengadil Rasmi
- 2 Pengadil
- 6 Pengadil Garisan (4 di garisan tepi dan 2 di garisan belakang)

Nota: Kedudukan 2 orang pengadil garisan untuk garisan belakang hendaklah bersejajar dengan pengadil.

Sepak Takraw



4. UNDIAN DAN 'WARM UP'

Sebelum permainan dimulakan, pengadil akan membuat undian. Regu yang memenangi undian boleh memilih untuk sepak mula atau petak gelanggang. Regu yang membuat sepak mula hendaklah memulakan 'Warm Up' selama 2 minit dan diikuti oleh regu yang satu lagi. Hanya 5 orang sahaja dibenarkan bergerak bebas di dalam gelanggang dengan menggunakan bola rasmi.

5. KEDUDUKAN PEMAIN-PEMAIN SEMASA SEPAK MULA

- Semasa permainan bermula, semua pemain mesti berada di dalam petak masing-masing dalam keadaan bersedia.
- Tekong yang membuat sepak mula hendaklah sebelah kakinya berada di dalam bulatan sepak mula dan sebelah lagi kakinya hendaklah berada di luar bulatan sepak mula untuk menyepak bola.
- Kedua-dua apit regu yang membuat sepak mula mestilah berada di dalam suku bulatan masing-masing.
- Pemain regu lawan bebas berada di mana-mana kawasan di dalam petak gelanggangnya.

6. PERMULAAN PERMAINAN DAN SEPAK MULA

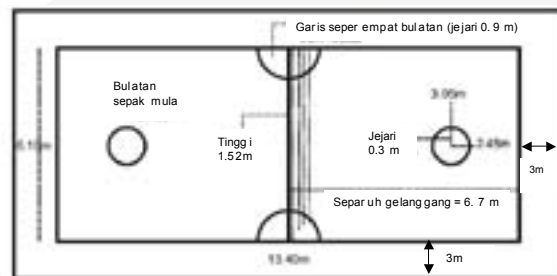
- Regu yang memilih untuk memulakan permainan hendaklah memulakan permainan set pertama. Selepas tamat set pertama, kedua-dua regu hendaklah menukar petak dan pemenang memulakan set kedua.
- Campakan hendaklah dibuat setelah pengadil selesai mengumumkan mata pertandingan. Jika mana-mana pemain apit melontar bola sebelum pengadil mengumumkan mata pertandingan, campakan semula hendaklah dilakukan dan amaran diberikan kepada pelontar bola. Semasa melakukan sepak mula, sebaik sahaja bola disepak oleh penyepak mula, semua pemain bebas bergerak di dalam petak gelanggang masing-masing.
- Sepakan mula cuma sah jika ianya melepasi jaring sama ada ia menyentuh jaring atau tidak melalui di antara dua pita sempadan jatuh di dalam petak gelanggang pasukan lawan.
- Sepakan mula boleh dilakukan oleh tekong dengan apa-apa cara sekalipun asalkan salah satu dari kakinya sentiasa menyentuh gelanggang di dalam bulatan sepak mula.



Sepak Takraw

7. PERKARA PERKARA BATAL

- i. Pihak sepak mula
 - Apit yang melontar bola, memainkan bola (melambung, menghempas, memberi kepada apit lain dan lain-lain) selepas pengadil selesai mengumumkan mata pertandingan.
 - Mana-mana apit mengangkat kaki, memijak garisan atau melepasi jaring atau menyentuh jaring semasa campakan bola dibuat.
 - Tekong semasa melakukan sepak mula, sebelah kakinya tidak menyentuh gelanggang atau memijak garisan bulatan sepak mula.
 - Tekong tidak menyepak bola yang dilontar.
 - Bola menyentuh pemain regunya sebelum melintasi ke petak gelanggang lawan.
 - Bola melintasi jaring tetapi jatuh di luar gelanggang.
 - Bola tidak melintasi ke petak gelanggang lawan.
- ii. Penerima sepak mula
 - Melakukan tingkah-laku yang boleh mengganggu atau membuat bising atau menengking terhadap pihak lawan.
- iii. Kedua-dua Pihak semasa Permainan.
 - Memijak garisan tengah.
 - Mana-mana pemain yang menyentuh bola di kawasan lawan.
 - Mana-mana bahagian anggota pemain memasuki kawasan lawan sama ada di atas atau di bawah jaring kecuali semasa 'follow-through'.
 - Memainkan bola lebih dari 3 kali berturutan.
 - Bola menyentuh tangan.
 - Memberhenti atau mengepit bola di bawah tangan/lengan, antara kedua-dua paha/kaki atau badan.
 - Sebarang anggota atau peralatan pemain seperti kasut, pelilit kepala dan lain-lain menyentuh jaring, tiang, kerusi pengadil atau jatuh ke kawasan lawan.
 - Bola terkena siling, bumbung, dinding atau lain lain benda.
 - Mana-mana pemain yang sengaja melambat-lambatkan permainan.



Sepak Takraw



8. SISTEM KIRAAN MATA

- Apabila perkara batal dilakukan oleh sama ada bahagian sepak mula atau menerima sepak mula, satu mata akan diberi kepada pihak lawan termasuk melakukan sepak mula seterusnya.
- Mata kemenangan maksimum untuk setiap set ialah 21 mata.
- Permainan dijalankan di dalam 2 set dengan 2 minit rehat di antaranya.
- Apabila kedudukan di mata 20-20, penggunaan mata syiling 25 dijalankan. Kemenangan ditentukan dengan perbezaan 2 mata sehingga mata 25.
- Jika masing-masing regu memenangi 1 set, permainan akan ditentukan di dalam set ketiga yang dinamakan 'Tie Break' dengan 15 mata.
- Sebelum pusingan 'Tie Break' bermula, pengadil akan membuat undian dan pasukan yang memenangi undian akan membuat sepak mula. Tukar petak akan berlaku apabila satu regu mencapai 8 mata.

9. MASA REHAT

Setiap regu boleh meminta sekali 'time out' selama 1 minit oleh pengurus pasukan atau jurulatih rasmi bagi setiap set apabila bola tidak di dalam permainan. Hanya 5 orang sahaja yang dibenarkan berada di garisan belakang.

3.3 UKURAN

a. Ukuran gelanggang

Berukuran 13.4 x 6.1m dan bebas dari sebarang halangan setinggi 8m dari permukaan lantai (gelanggang pasir dan rumput tidak digalakan).

b. Garisan Gelanggang

Lebar semua garisan gelanggang tidak boleh melebihi 0.04m dan dilukis haladalam dari penjuru ukuran gelanggang. Semua garisan hendaklah dilukis sekurang-kurangnya 3.0m dari sebarang halangan.

c. Garisan Teras

Garisan selebar 0.02m yang membahagikan gelanggang kepada 2 bahagian yang sama besar.

d. Garisan Suku Bulatan

Pada pertemuan-silang antara garisan tengah dengan setiap garisan tepi, garisan suku bulatan hendaklah dilukis dari garisan tepi ke ke garisan tengah berjejari 0.9m diukur dan dilukis hala-keluar dari jejari 0.9m.



Sepak Takraw

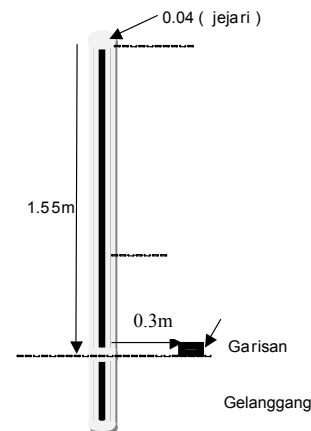
e. Bulatan Sepak Mula

Bulatan sepak mula berjejari 0.3m hendaklah dilukis pada petak kiri dan kanan gelanggang, yang mana pusatnya ialah 2.45m dari garisan belakang gelanggang, 4.25m dari garisan tengah gelanggang dan 3.05m dari garisan tepi. Garisan 0.04m ini hendaklah diukur dan dilukis hala keluar dari jejari 0.3m.

TIANG

a. Ukuran tiang

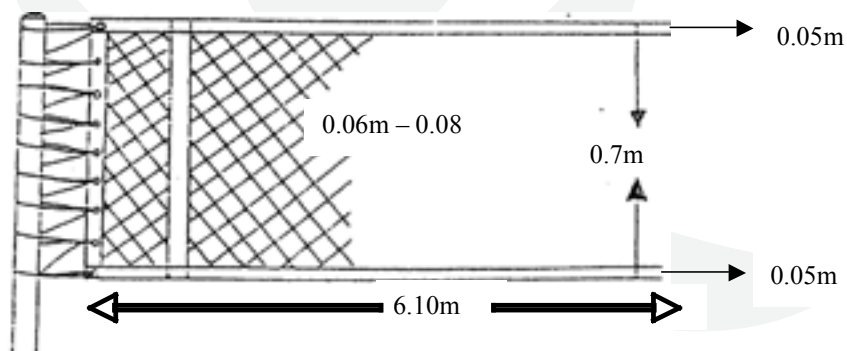
Tiang mestilah mempunyai ketinggian 1.55m (1.45m untuk wanita) dari permukaan gelanggang dan hendaklah teguh untuk mengekalkan ketegangan jaring. Tiang hendaklah diperbuat dari bahan yang teguh dan jejaringnya tidak boleh melebihi 0.04m.



b. Kedudukan tiang

Tiang hendaklah didirikan atau ditempatkan 0.3m dari garisan tepi dan sebaris dengan garisan teras.

JARING



Sepak Takraw



- a. Jaring hendaklah diperbuat dari tali biasa atau nylon yang halus dengan siratan berukuran di antara 0.06m hingga 0.08m. Jaring hendaklah 0.7m lebar dan tidak melebihi 6.10m panjang dan pada kedua-dua hujungnya dilekatkan pita 0.05m dari bahagian atas hingga ke bawah dan hendaklah dalam kedudukan sebaris dan menegak dengan garisan tepi. Pita ini dinamakan pita sempadan.
- b. Di bahagian atas dan bawah jaring hendaklah dilapik dengan pita 0.05m yang diperkuat dengan benang atau nylon. Pita ini berfungsi sebagai pengampu tali regangan. Setelah diregang, bahagian atas jaring hendaklah 1.52m (1.42m untuk wanita) tinggi di bahagian tengah gelanggang dan 1.55m (1.45m untuk wanita) di tiang.
 - i. 1.55m (1.45 untuk wanita) - ukuran di tepi tiang
 - ii. 1.52m (1.42 untuk wanita) - ukuran di bahagian tengah jaring

BOLA SEPAK TAKRAW

Berbentuk bulat dan mempunyai 12 lubang dengan 20 pertemuan silang. Bola sepak takraw diperbuat dari satu lapis rotan atau fiber sintetik. Jika bola diperbuat dari rotan, lapisan tersebut mestilah mengandungi diantara 9 hingga 11 urat. Ukuran garis lilitnya mestilah di antara 0.42m hingga 0.44m (0.43m hingga 0.45m untuk wanita). Berat bola sebelum dimainkan hendaklah di antara 170gm hingga 180gm (150gm hingga 160gm untuk wanita).



Rotan

Fiber sintetik

3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

a. Pakaian dan kasut

1. Pakaian sukan yang sesuai dan berkasuk.
2. Memakai kasut bertapak getah yang sesuai untuk aktiviti.
3. Berstoking.



Sepak Takraw



b. Bola

1. Untuk pelajar darjah 3 dan 4 boleh menggunakan bola getah bersaiz 3 yang lilitannya 50 hingga 55 cm.
2. Pelajar darjah 5 ke atas boleh menggunakan bola sepak takraw yang sedia ada.



c. Peralatan tambahan

1. Pemberat, kon, wisel dan lain-lain alatan yang sesuai.

3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

i. Pertandingan Kalah Mati

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

Sepak Takraw



a. Kelebihan

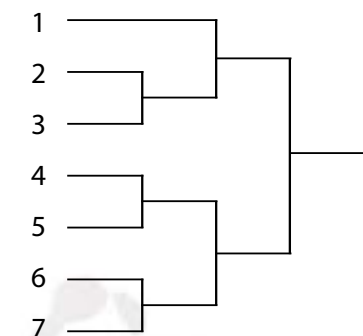
- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

b. Kelemahan

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

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

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



Contoh jadual pertandingan kalah mati

ii. Pertandingan Liga

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



Sepak Takraw

CONTOH MENYEDIAKAN CARTA KEPUTUSAN PERTANDINGAN

Liga Satu Pusingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Mata	Ked
A	■						
B		■					
C			■				
D				■			
E					■		

Liga Berkumpulan

Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Mata	Ked
A	■				
B		■			
C			■		

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Mata	Ked
A	■				
B		■			
C			■		

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan

Sepak Takraw



1. Kaedah Mengira Bilangan Perlawanan Pertandingan Liga
Cara pengiraan :

$$\frac{N(N-1)}{2}$$

N = Jumlah Pasukan

Contoh : 6 pasukan mengambil bahagian

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

ATAU :

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



BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

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



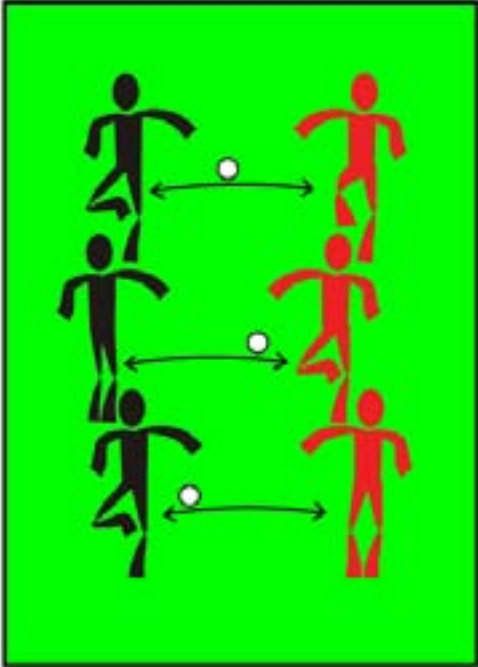
Sepak Takraw


Sepak Takraw



4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Sepak Takraw
 Tarikh :
 Masa : 60 minit.
 Kemahiran : Sepak Sila
 Alatan : Bola Sepak Takraw, Wisel & Skitel

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan Badan (15 minit)	1. Latihan regangan dan memanaskan badan. 2. Latihan kalistenik (tumpuan bahagian kaki).	
Aktiviti Pengukuhan (25 minit)	1. Demonstrasi. 2. Latihan individu (<i>shadow play</i>) 3. Latihan berpasangan; - seorang melambung bola dan seorang melakukan sepak sila (1 sentuhan) bergilir-gilir. 4. Seperti di atas; - (2 sentuhan) 5. Seperti di atas; - (3 sentuhan)	

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (40 minit)	1. Secara berkumpulan - dalam bulatan. 2. Permainan gelanggang. a. 6 orang - 3 sentuhan menggunakan sepak sila sahaja b. 4 orang - 3 sentuhan menggunakan sepak sila sahaja c. 3 orang - 3 sentuhan menggunakan sepak sila sahaja	
Menyejukkan Badan (10 minit)	1. Latihan ringan untuk mengendurkan otot. 2. Membincangkan kelemahan pemain. a) Kaki sepakan b) Ayunan lampau c) Pergerakan badan d) Kaki penyokong e) Tumpuan mata	

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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



4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

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

4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik





il. Senaman Regangan Dinamik



4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan





BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 SEPAK SILA

A. Kemahiran Asas



Berdiri dalam keadaan selesa. Kaki utama di belakang dan kaki sokongan di hadapan. Tangan utama memegang bola selari dengan paras bahu.



Sentuhan berlaku apabila bola diparas lutut. Mata memandang bola.



Sentuh bahagian bawah bola dengan bahagian dalam kaki. Badan dicondong sedikit ke hadapan.



Melambung bola melepasi kepala. Tumpuan mata pada pergerakan bola.

Kegunaan :

1. Menimang dan mengawal bola.
2. Mengumpan dan membuat hantaran.
3. Menyelamat serangan lawan.

B. Aktiviti Kemahiran

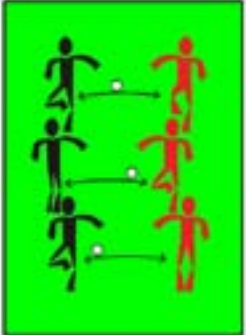

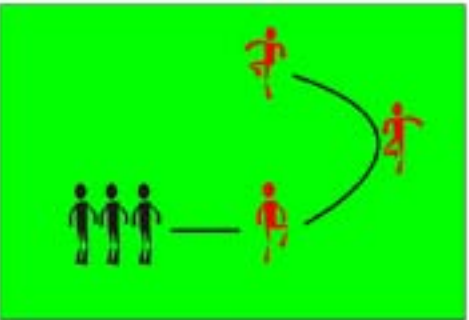
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Statik</i> Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melambung bola dan melakukan sepak sila secara perseorangan. b. Menggunakan kaki kiri / kanan. c. Mulakan sepak sila dengan bola d. Rendah, sederhana dan tinggi. 	

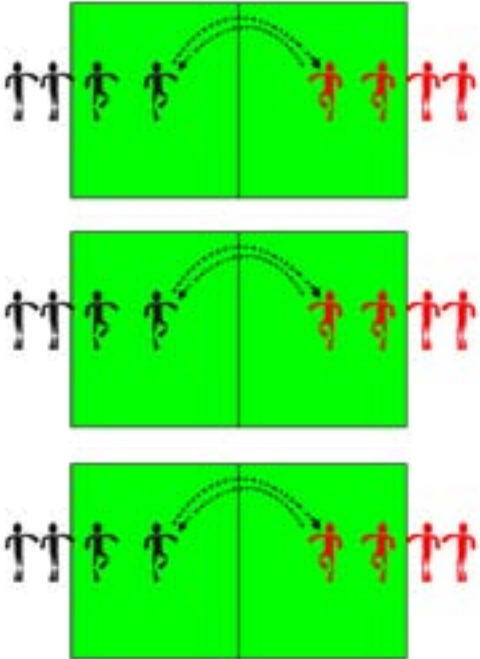


Sepak Takraw

Sepak Takraw



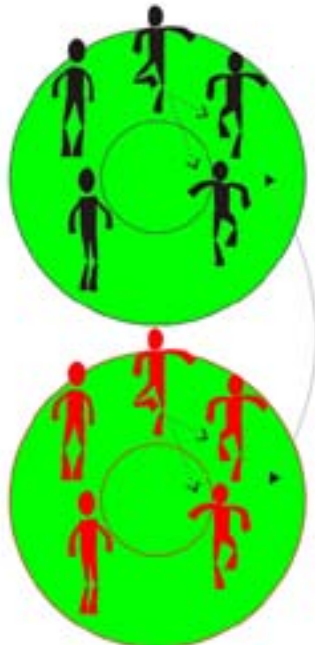
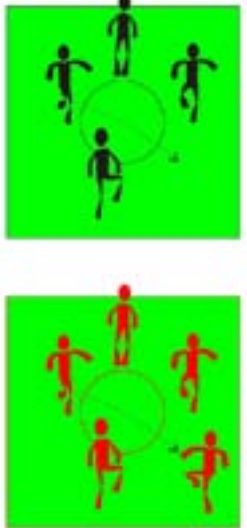
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Dinamik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menerima dan menghantar bola secara berpasangan. Melakukan dalam berbagai arah – kiri/kanan/ depan/ belakang. Menggunakan kedua - dua kaki secara berselang-seli. Kawal bola dahulu kemudian buat hantaran tepat ke arah sasaran. Tingkatkan aras ketinggian bola dan kawal lakuan sepakan tersebut. Bergerak ke arah bola yang dilontar dan buat kawalan. Menerima bola dari gelanggang lawan dan terus kawal. Menggunakan kaki kiri kanan secara berselang-seli. Variasikan corak pergerakan melalui kreativiti jurulatih. 	 <p><i>Aktiviti Berpasangan Sepak Sila</i></p>  <p><i>Pergerakan ke kiri, kanan dan ke hadapan</i></p>
<p>3. Lari berganti mengguna Sepak Sila Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap kumpulan pelajar seramai 4 orang. Peserta pertama membuat sepak sila dalam jarak 5m dan berpatah balik untuk disambut oleh peserta kedua. Peserta seterusnya akan melakukan aktiviti yang sama sehingga tamat. 	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. Hantaran dengan sepak sila Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6. Seorang pelajar berada ditengah gelanggang dan seorang lagi berdiri di tengah gelanggang bertentangan. A akan melambungkan bola kepada B bagi memulakan permainan. B akan menerima bola dengan menggunakan sepak sila dan berlari ke arah belakang gelanggang dan B2 masuk untuk menerima bola. A akan menerima hantaran tersebut dan mengembalikan ke gelanggang lawan dan bergerak ke belakang gelanggang, A2 masuk dan menerima bola. Aktiviti diteruskan sehingga bola mati. Mata akan diberikan kepada kumpulan yang dapat mengawal bola. Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah. <p>Syarat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggunakan sepak sila dengan satu sentuhan sahaja 	



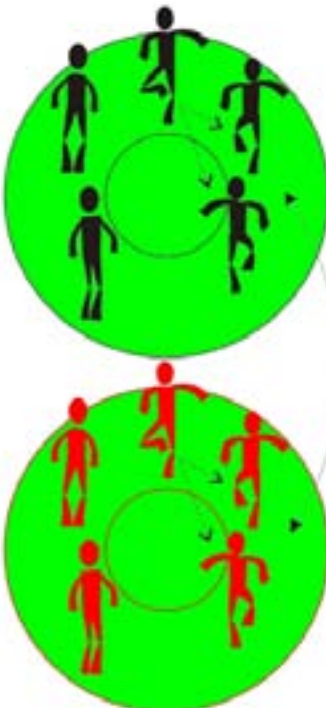
Sepak Takraw

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Permainan dalam bulatan Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar berada dalam bentuk bulatan. Menggunakan sepak sila, tandukan untuk mengawal dan mengumpun bola kepada pemain lain. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2. Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit. Setiap sentuhan mendapat satu mata. Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali menimang dengan pemain 1 melontar bola kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan lagi. Tamat satu pusingan jumlah mata akan dijalankan. Begitu juga seterusnya pusingan ke-2 dan ke-3. Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang. 	
<p>2. Kawal dan singkir Prosedur Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar berada dalam bentuk bulatan. Menggunakan sepak sila, tandukan untuk mengawal dan mengumpun bola kepada pemain lain. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2. Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit. Setiap sentuhan mendapat satu mata. Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali menimang dengan pemain 1 melontar kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan lagi. Pemain yang menjatuhkan bola 3 kali akan tersingkir dari kumpulan. 	

Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> Tamat satu pusingan jumlah mata akan dicatatkan. Begitu juga seterusnya untuk pusingan ke-2 dan ke-3. Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang. 	
<p>3. Permainan dalam bulatan Prosedur Permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar berada dalam bentuk bulatan. Menggunakan sepak sila, tandukan untuk mengawal dan mengumpun bola kepada pemain lain. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2. Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit. Setiap sentuhan mendapat satu mata. Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali menimang dengan pemain 1 melontar kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan lagi. Pemain yang menjatuhkan bola sebanyak 3 kali akan tersingkir dari kumpulan. Bola dikawal oleh kumpulan A sebanyak 3 kali dan dihantar kepada kumpulan B, lakukan yang sama dilakukan oleh kumpulan B Tamat satu pusingan jumlah mata akan dikira. Begitu juga seterusnya untuk pusingan ke-2 dan ke-3. Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang. 	



Sepak Takraw

Sepak Takraw



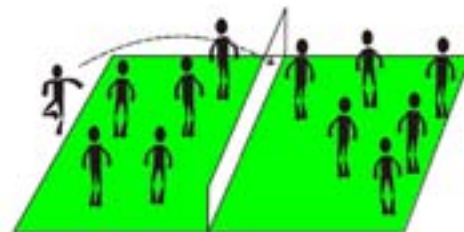
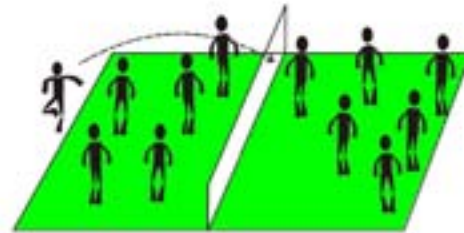
AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

4. Enam sepasukan

Prosedur permainan :

- Menggunakan gelanggang / gelanggang tanah yang diubah suai seperti gelanggang bola tampar.
- Menggunakan sebiji bola getah saiz 3 berukur lilit 50sm-55sm.
- Satu pasukan 6 pemain.
- Setiap pasukan boleh membuat 5 sentuhan.
- Sentuhan ke enam perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan menggunakan sepak sila sahaja.
- Bola dibenarkan melantun ke tanah sekali sebelum sentuhan dibuat.
- Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, tandukan, rejaman dan hadangan dalam permainan ini.
- Ketinggian jaring ialah 1.55m. Jika tiada gelanggang, permainan ini boleh menggunakan tiang pelbagai guna untuk dijadikan tiang bagi meletakkan jaring.
- Mata dikira apabila pasukan dapat mematikan bola ke gelanggang lawan.
- Sepak mula dibuat oleh pasukan yang mendapat mata. Sepak mula dibuat secara lambungan sendiri di garisan belakang gelanggang. Pemain boleh bergilir membuat sepak mula.
- Sepak mula permulaan diberikan kepada pasukan yang memenangi undian.
- Semua pemain digalakkan membuat sentuhan bola. Mata permainan ialah 15 mata.



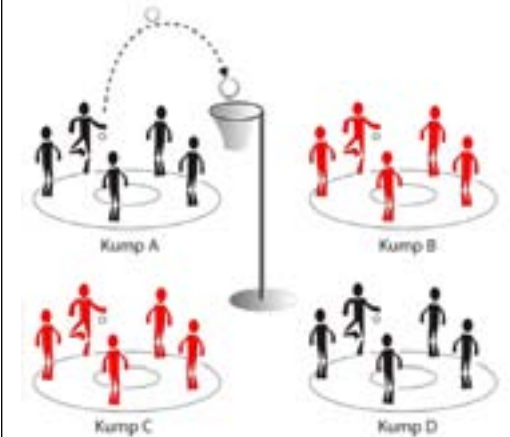
AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

5. Hantaran dengan sepak sila dan sepak kuda

Prosedur permainan :

- Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6 orang.
- Semua pelajar bersedia dalam bulatan mengelilingi bakul.
- Setiap kumpulan akan diberikan sebiji bola.
- Seorang pelajar akan membalikkan bola bagi memulakan permainan.
- Pelajar yang menerima bola akan mengawal dan menghantar bola ke dalam gelong diletakkan pada tiang.
- Kumpulan yang berjaya memasukkan bola ke gelong dalam bilangan terbanyak dalam masa yang ditetapkan akan dikira menang.
- Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah.



44

45

5.2 KEMAHIRAN SEPAK KUDA

A. Kemahiran Asas



Berdiri dalam keadaan selesa. Kaki utama di belakang dan kaki sokongan di hadapan.



Kontak bola di atas kekura kaki. Ikut lajak sepakan.



Hayunkan kaki utama ke arah bola ke hadapan. Lutut dibengkokkan sedikit. Berat badan dipindahkan kepada kaki sokongan.




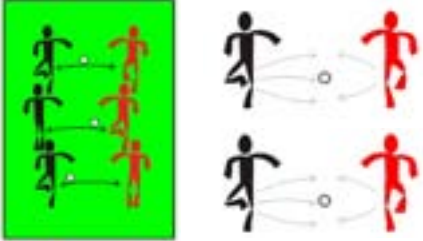

Sepak Takraw



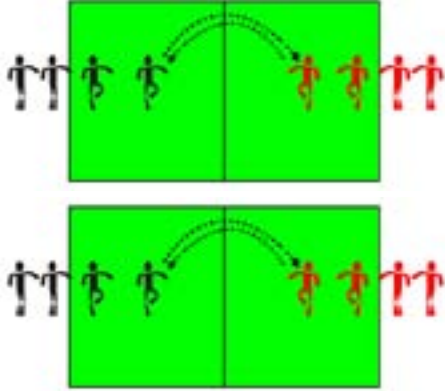
Kegunaan

1. Untuk menyelamatkan bola yang jauh dan rendah.
2. Variasi melakukan servis.

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Statik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melambung bola dan menyepak dengan kekura kaki ke arah sasaran. b. Menggunakan kaki kiri / kanan secara berselang-seli. 	
<p>2. Dinamik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sepak dengan menggunakan kekura kaki secara berpasangan. b. Melakukan sepakan ke atas bola yang datang dari pelbagai arah. 	 <p>Aktiviti Berpasangan Sepak Sila Pergerakan ke kiri, kanan dan ke hadapan</p>
<p>3. Hantaran dengan sepak kuda Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6 orang. b. Seorang pelajar berada di tengah gelanggang dan seorang lagi berdiri di tengah gelanggang bertentangan. c. A akan melambungkan bola kepada B bagi memulakan permainan. d. B akan menerima bola dengan menggunakan sepak kuda dan berlari ke arah belakang gelanggang dan B2 masuk menerima bola. 	

Sepak Takraw

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> e. A akan menerima hantaran tersebut dan mengembalikan ke gelanggang lawan dan bergerak ke belakang gelanggang, A2 masuk dan menerima bola. f. Aktiviti diteruskan sehingga bola mati. g. Mata akan diberikan kepada kumpulan yang dapat mengawal bola. h. Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah. <p>Syarat :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menggunakan sepak kuda dengan satu sentuhan sahaja. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Permainan dalam bulatan Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pelajar berada dalam bentuk bulatan. b. Menggunakan sepak kuda, tandukan untuk mengawal dan mengumpan bola kepada pemain lain. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2. c. Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit. d. Setiap sentuhan mendapat satu mata. e. Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali menimang dengan pemain 1 melontar kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan. f. Tamat satu pusingan jumlah mata akan dicatatkan. g. Begitu juga seterusnya untuk pusingan ke-2 dan ke-3. h. Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang. 	



Sepak Takraw



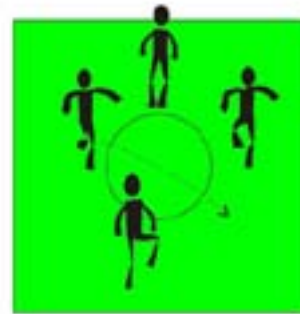
AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

2. Kawal dan singkir

Prosedur Permainan :

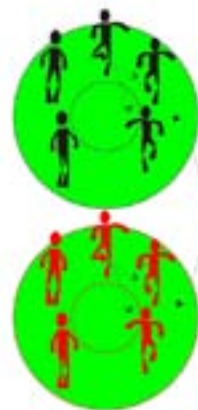
- Pelajar berada dalam bentuk bulatan.
- Menggunakan sepak kuda, tandukan untuk mengawal dan mengumpan bola kepada pemain lain. Hanya sepakan yang menggunakan sepakan kuda sahaja akan dikira mata. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2.
- Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit.
- Setiap sentuhan mendapat satu mata.
- Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali menimang dengan pemain 1 melontar kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan.
- Pemain yang menjatuhkan bola 3 kali akan tersingkir dari kumpulan.
- Tamat satu pusingan jumlah mata akan dicatatkan.
- Begitu juga seterusnya untuk pusingan ke-2 dan ke-3.
- Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang.



3. Permainan dalam bulatan

Prosedur permainan :

- Pelajar berada dalam bentuk bulatan.
- Menggunakan sepak kuda, tandukan untuk mengawal dan mengumpan bola kepada pemain lain. Hanya sepakan yang menggunakan sepakan kuda sahaja akan dikira mata. Contohnya pemain 1 kepada pemain 2.
- Permainan dijalankan 3 pusingan. 1 pusingan selama 5 minit.
- Setiap sentuhan mendapat satu mata.



Sepak Takraw

AKTIVITI

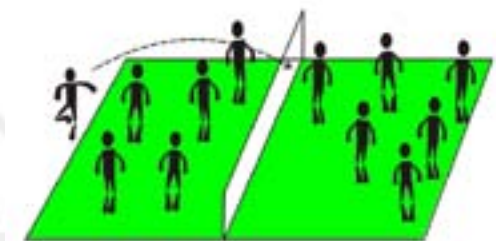
GAMBAR RAJAH

- Jika bola jatuh ke tanah pemain boleh memulakan kembali dengan pemain 1 melontar kepada pemain yang lain jika tempoh 5 minit tidak dihabiskan lagi.
- Pemain yang menjatuhkan bola sebanyak 3 kali akan tersingkir dari kumpulan.
- Bola dikawal oleh kumpulan A sebanyak 3 kali dan dihantar kepada kumpulan B, lakukan yang sama dilakukan oleh kumpulan B.
- Tamat satu pusingan jumlah mata dikira.
- Begitu juga seterusnya untuk pusingan ke-2 dan ke-3.
- Kumpulan yang mendapat jumlah mata yang terbanyak dikira pemenang.

4. 6 sepasukan

Prosedur Permainan :

- Menggunakan gelanggang / gelanggang tanah yang diubahsuai seperti gelanggang bola tampar.
- Menggunakan sebiji bola getah saiz 3 berukuran lilit 50cm-55cm.
- Satu pasukan 6 pemain.
- Setiap pasukan boleh membuat 5 sentuhan.
- Sentuhan keenam perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan menggunakan sepak kuda sahaja.
- Bola dibenarkan melantun ke tanah sekali sebelum sentuhan dibuat.
- Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, tandukan, rejaman dan hadangan dalam permainan ini namun hanya sepakan kuda sahaja akan diberikan mata.





Sepak Takraw

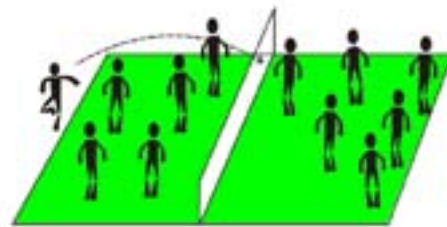


Sepak Takraw

AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

- h. Ketinggian jaring ialah 1.45m. Jika tiada gelanggang, permainan ini boleh menggunakan tiang pelbagai guna untuk dijadikan tiang bagi meletakkan jaring.
- i. Mata dikira apabila pasukan dapat mematkan bola ke gelanggang lawan.
- j. Sepak mula dibuat oleh pasukan yang mendapat mata. Sepak mula dibuat secara lambungan sendiri di garisan belakang gelanggang. Pemain boleh bergilir membuat sepak mula.
- k. Sepak mula permulaan diberikan kepada pasukan yang memenangi undian.
- l. Semua pemain digalakkan membuat sentuhan. Mata permainan ialah 15 mata.



5. Hantaran dengan sepak kuda

- Prosedur Permainan :
- a. Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6 orang.
 - b. Semua pelajar bersedia dalam bulatan mengelilingi tiang bola jaring.
 - c. Setiap kumpulan akan diberikan sebiji bola.
 - d. Seorang pelajar akan membalikkan bola bagi memulakan permainan.
 - e. Pelajar yang menerima bola akan mengawal dan menghantar bola ke dalam bakul dengan sepak kuda. Jika selain sepak kuda digunakan, mata tidak akan dikira.
 - f. Kumpulan yang berjaya memasukkan bola ke dalam bakul dengan bilangan terbanyak dalam masa yang ditetapkan akan dikira menang. Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah.



5.3 KEMAHIRAN MENANDUK

A. Kemahiran Asas



Kepala yang menanduk hendaklah didongakkan dan digerakkan ke depan mengahala ke arah bola yang datang.



Kedudukan kaki terbuka dan jarak antara dua kaki seluas bahu.



Mata hendaklah memberikan tumpuan kepada gerakan kawalan bola.

Kegunaan

1. Untuk mengawal, mengumpan dan merejam.

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

1. Statik

Prosedur :

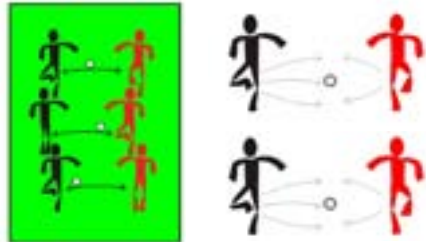

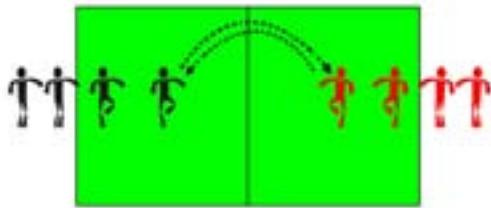
- a. Melambung bola secara individu dan
- b. Melakukan tandukan setempat.
- c. Melakukan secara berulang-kali.







Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Dinamik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menanduk bola yang dilambung secara berpasangan tepat ke arah sasaran. Tingkatkan kelajuan bola yang dihantar untuk tandukan. Memastikan bola yang ditanduk berada pada ketinggian yang sesuai. Tanduk bola dari pelbagai arah dan kelajuan. Jarakkan bola secara beransur-ansur. 	 <p>Aktiviti Berpasangan Sepak Sila</p> <p>Pergerakan ke kiri, kanan dan ke hadapan</p>
<p>3. Membaling dan menanduk Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap kumpulan pelajar seramai 10 orang. Seorang pembaling dipilih untuk membaling bola kepada peserta lain. Selepas menanduk kembali kepada pembaling, peserta akan berlari ke belakang barisan. Peserta seterusnya akan menjalankan gerak kerja yang sama sehingga tamat. 	
<p>4. Hantaran dengan kepala Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6 orang. Seorang pelajar berada di tengah gelanggang dan seorang lagi berdiri di tengah gelanggang bertentangan. A akan melambungkan bola kepada B bagi memulakan permainan. B akan mengawal bola dengan menggunakan sepak sila dan menghantar dengan kemahiran menanduk. 	


Sepak Takraw

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> B berlari ke arah belakang gelanggang dan B2 masuk untuk menerima bola. A akan menerima hantaran tersebut dengan menggunakan sepak sila dan mengembalikan ke gelanggang lawan dengan kemahiran menanduk. A bergerak ke belakang gelanggang, A2 masuk dan menerima bola. Aktiviti diteruskan sehingga bola mati. Mata akan diberikan kepada kumpulan yang dapat mengawal bola. Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah. <p>Syarat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggunakan sepak sila diikuti dengan menanduk. 	
<p>C. Permainan Kecil</p>	
<p>1. Mengawal dan menghantar dengan kemahiran menanduk Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar diagihkan dalam kumpulan dalam bilangan 5-6 orang. Semua pelajar bersedia dalam bulatan. Seorang pelajar akan membaling bola bagi memulakan permainan. Pelajar yang menerima bola akan menanduk bola untuk dihantar kepada rakan. Kumpulan yang berjaya membuat ulangan tandukan dalam masa yang ditetapkan akan dikira menang. Mata akan diberikan kepada kumpulan yang dapat mengawal bola dan membuat tandukan. 	



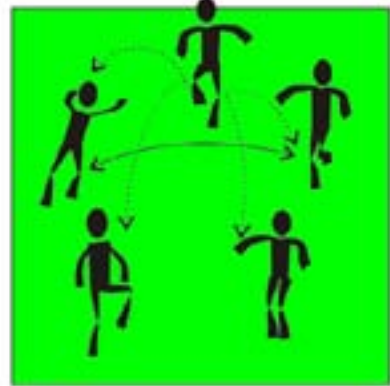
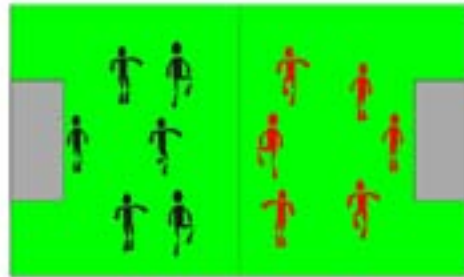
Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>g. Kumpulan yang paling banyak menjatuhkan bola dikira kalah. Syarat :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggunakan sepak sila diikuti dengan menanduk. 	
<p>2. Mengawal dengan sepak sila / sepak kuda dan menanduk untuk menghantar bola ke dalam gelong Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelajar diagihkan dalam dua kumpulan dalam bilangan 5-6 orang. Semua pelajar bersedia dalam bulatan mengelilingi tiang bola jaring. Seorang pelajar akan membalikkan bola bagi memulakan permainan. Pelajar yang menerima bola akan mengawal dan menanduk bola untuk memasukkan ke gelong pada tiang. Kumpulan yang berjaya memasukkan bola ke gelong dalam bilangan terbanyak dalam masa yang ditetapkan akan dikira menang. Syarat : <ol style="list-style-type: none"> Memasukkan bola ke jaring dengan menggunakan kemahiran menanduk. 	

54

Sepak Takraw

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Kawalan bola dalam petak (Menanduk) Prosedur permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gelanggang bentuk empat segi 6m x 6m. Satu pasukan terdiri daripada 5 @ 6 orang. Setiap pasukan perlu mengawal dan mengumpam dengan menggunakan kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, memaha dan tandukan. Mata akan dikira apabila setiap kali pemain membuat tandukan. Semakin banyak sentuhan dibuat dengan tandukan semakin banyak mata diperolehi. Setiap pasukan diberikan 3 pusingan. Setiap pusingan 5 minit. Setiap kali bola jatuh, lambungan buat semula sehingga 5 minit. Jumlah mata yang paling tinggi bagi 3 pusingan menjadi pemenangnya. 	
<p>4. Menanduk tepat ke sasaran Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Dalam kumpulan antara 4-6 orang. Sepak mula dari garisan belakang. Lima kali sentuhan (bola boleh melantun ke lantai sekali bagi setiap sentuhan). Gol post kecil digunakan sebagai sasaran tandukan bagi setiap pasukan. Bola dikawal/ditanduk ke dalam gol. Bola yang berjaya dimatikan tanpa masuk ke gol diberi 1 mata. Bola yang dimatikan dengan cara tandukan ke dalam jaring gol diberikan 3 mata. Kumpulan yang mencapai dahulu 15 mata dikira sebagai pemenang. 	

55



Sepak Takraw

Sepak Takraw



AKTIVITI

5. Kawalan bola (menanduk)

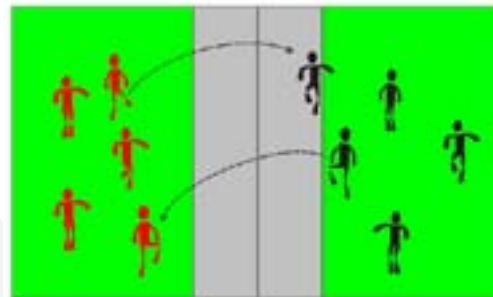
Prosedur permainan :

- 5 hingga 10 orang dalam 1 kumpulan.
- Gelanggang sepak takraw @ kawasan 10 x 15 m.
- 1 bola sepak takraw.
- Mengawal bola tidak lebih 5 kali.
- Menggunakan sekurang-kurangnya 1 kemahiran kepala dalam 5 kali kawalan bola.

- X memulakan permainan dengan melakukan servis sila ke gelanggang Y.
- Y hendaklah menerima dan mengawal bola 5 sentuhan dan menghantar semula gelanggang lawan.
- 1 mata diperolehi :
 - sekiranya bola berjaya dimatikan di gelanggang lawan.
 - bola gagal dihantar semula ke gelanggang lawan.
 - tidak menggunakan kemahiran menanduk dalam 5 kali kawalan tersebut.
 - 2 mata di peroleh :
 - Mana-mana kumpulan yang berjaya mematikan bola di zon berlorek.
- Kumpulan yang mendapat mata akan mengambil servis bagi meneruskan permainan.
- Kumpulan yang berjaya mencapai mata 15 dikira pemenang.

GAMBAR RAJAH

Kawasan Berlorek



Gelanggang 10x15 M

5.4 KAWALAN GELANGGANG

A. Kemahiran Asas



Sepakan mencapai paras ketinggian, arah dan sesuai dengan jenis rejaman yang hendak dilakukan.



Kawalan paha pada ketinggian yang sesuai supaya umpanan dapat dilakukan dengan sepak sila.



Tandukan mencapai paras ketinggian arah dan sesuai dengan jenis rejaman yang hendak dilakukan sama ada kaki atau kepala.

Kegunaan

Untuk mengawal dan menyelamatkan bola daripada serangan lawan.

B. Aktiviti Kemahiran

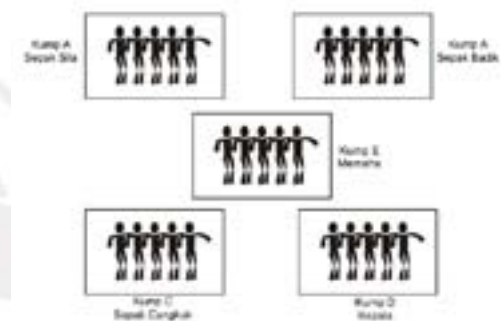
AKTIVITI

1. Aktiviti litar

Prosedur permainan :

- Setiap kumpulan melakukan kemahiran mengikut Stesen yang telah ditetapkan.
- Setiap kumpulan diberi masa 3 minit untuk melakukan kemahiran yang ditetapkan bagi setiap stesen dan seterusnya berpindah ke stesen yang seterusnya.

GAMBAR RAJAH





Sepak Takraw

Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. Hantaran mengikut pusingan segi tiga Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Arah boleh diubah-ubah mengikut arah anak panah selepas beberapa pusingan. Hantaran dibuat dengan sekali sepakan /paha tandukan dan ditambah tidak melebihi dua kali berturut-turut. Pemain - pemain menghadap ke luar. 	

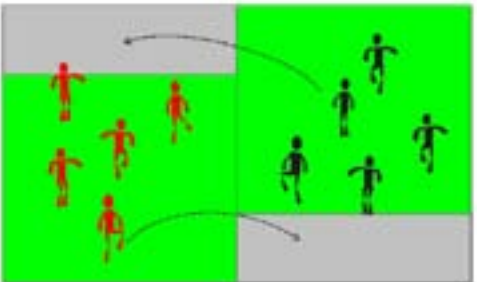
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> 2 mata di peroleh ; <ol style="list-style-type: none"> Mana-mana kumpulan yang berjaya mematikan bola di zon berlorek. Kumpulan yang mendapat mata akan mengambil servis bagi meneruskan permainan. Kumpulan yang berjaya mencapai mata 15 dikira pemenang. 	

58

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Kawalan Sepak Sila dan Hantaran Tepat Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 hingga 10 orang dalam 1 kumpulan. gelanggang sepak takraw @ kawasan 10 x 15 m. 1 bola sepak takraw. Hanya menggunakan sepak sila sahaja. X memulakan permainan dengan melakukan servis sila ke gelanggang Y. Y hendaklah menerima dan mengawal bola dengan sepak sila sahaja 3 sentuhan dan menghantar semula gelanggang lawan. 1 mata diperolehi ; <ol style="list-style-type: none"> sekiranya bola berjaya dimatikan di gelanggang lawan. bola gagal dihantar semula ke gelanggang lawan. menggunakan selain sepak sila semasa menerima dan menghantar. 	

59

<p>2. Kawalan Kepala dan Hantaran Tepat Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 hingga 10 orang dalam 1 kumpulan. Gelanggang sepak takraw @ kawasan 10 x 15 m. 1 bola sepak takraw. Mengawal bola tidak lebih 5 kali. Menggunakan sekurang-kurangnya 1 kemahiran kepala dalam 5 kali kawalan bola. X memulakan permainan dengan melakukan servis sila ke gelanggang Y. Y hendaklah menerima dan mengawal bola 5 sentuhan dan menghantar semula gelanggang lawan. 1 mata diperolehi ; <ol style="list-style-type: none"> sekiranya bola berjaya dimatikan di gelanggang lawan. bola gagal dihantar semula ke gelanggang lawan. tidak menggunakan kemahiran kepala dalam 5 kali kawalan tersebut. 2 mata di peroleh ; <ol style="list-style-type: none"> Mana-mana kumpulan yang berjaya mematikan bola di zon berlorek. Kumpulan yang mendapat mata akan mengambil servis bagi meneruskan permainan. Kumpulan yang berjaya mencapai mata 15 dikira pemenang. 	
--	--



Sepak Takraw

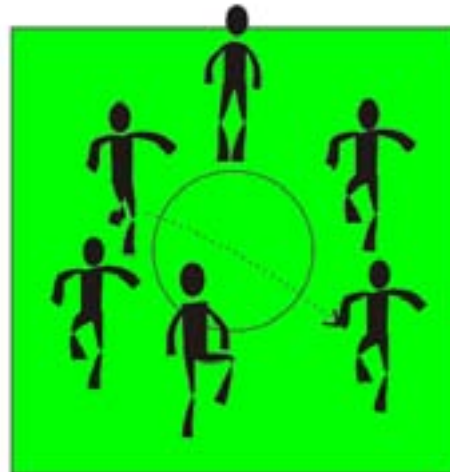
AKTIVITI

3. Permainan sepakraga bulatan

Prosedur permainan :

- Gelanggang bulatan 3m jejari dan 1m jejari bulatan di dalamnya.
- Bilangan pemain 6 orang. Setiap pemain memakai nombor di belakang baju daripada no 1 hingga 6.
- Pemain hendaklah menyepak, menanduk, memaha atau sebagainya bola raga dengan tujuan bola takraw sentiasa berada di udara.
- Permainan dimulakan dengan lambungan bola takraw tinggi melebihi kepala oleh pemain no. 1 kepada pemain no. 3, no. 4 atau no 5 dengan melalui dan melintasi kawasan bulatan jejari 1 m. Pemain yang menerima bola hendaklah menyepak kepada pemain lain kecuali pemain no. 1.
- Setiap pemain dibenarkan mengawal tidak melebihi 3 sentuhan berturut - turut dan sentuhan ketiga hendaklah dipindahkan kepada pemain lain.
- Setiap hantaran hendaklah melebihi tinggi kepala dengan melalui dan melintasi bulatan jari 1m. Hantaran secara bersilang dan tidak diumpan kepada pemain bersebelahan.
- Permainan diberhentikan apabila berlaku perkara batal atau tempoh masa cukup bagi suatu pusingan.
- Setiap pasukan akan bermain 3 pusingan dan 5 lambungan sahaja dibenarkan pada setiap pusingan.
- Setiap satu sepakan diberikan satu mata dan mana-mana pasukan yang jumlah matanya tertinggi daripada 3 pusingan akan dikira pemenang.

GAMBAR RAJAH



Sepak Takraw



AKTIVITI

- Permainan dikira batal dan perlu dilambung semula apabila berlaku sentuhan tangan atau lengan, menghantar bola kepada pemain sebelah, tidak melintasi bulatan jejari 1m, berada di luar kawasan bulatan jejari 3m dan kaki berada dalam bulatan jejari 1m.

GAMBAR RAJAH

4. Kawalan Badek dan Hantaran Tepat

Prosedur permainan :

- 5 hingga 10 orang dalam 1 kumpulan.
- gelanggang sepak takraw @ kawasan 10 x 15 m.
- 1 bola sepak takraw.
- Mengawal bola tidak lebih 5 kali.
- Menggunakan sekurang-kurangnya 1 sepak badek dalam 5 kali kawalan bola.
- X memulakan permainan dengan melakukan servis sila ke gelanggang Y.
- Y hendaklah menerima dan mengawal bola 5 sentuhan dan menghantar semula gelanggang lawan.
- 1 mata diperoleh ;
 - sekiranya bola berjaya dimatikan di gelanggang lawan.
 - bola gagal dihantar semula ke gelanggang lawan.
 - tidak menggunakan sepak badek dalam 5 kali kawalan tersebut.
- 2 mata di peroleh ;
 - Mana-mana kumpulan yang berjaya mematikan bola di zon berlorek.
- Kumpulan yang mendapat mata akan mengambil servis bagi meneruskan permainan.
- Kumpulan yang berjaya mencapai mata 15 dikira pemenang.





AKTIVITI

GAMBAR RAJAH

5. Kawalan Kuda dan Hantaran Tepat

Prosedur permainan :

- a. 5 hingga 10 orang dalam 1 kumpulan.
- b. gelanggang sepak takraw @ kawasan 10 x 15 m.
- c. 1 bola sepak takraw.
- d. Mengawal bola tidak lebih 5 kali.
- e. Menggunakan sekurang-kurangnya 1 kemahiran kuda dalam 5 kali kawalan bola.
- f. X memulakan permainan dengan melakukan servis sila ke gelanggang Y.
- g. Y hendaklah menerima dan mengawal bola 5 sentuhan dan menghantar semula gelanggang lawan.
- h. 1 mata diperoleh ;
 - i. sekiranya bola berjaya dimatikan digelanggang lawan.
 - ii. bola gagal dihantar semula ke gelanggang lawan.
 - iii. tidak menggunakan sepak kuda dalam 5 kali kawalan tersebut.
- i. 2 mata di peroleh ;
 - i. Mana-mana kumpulan yang berjaya mematikan bola di zon berlorek.
- j. Kumpulan yang mendapat mata akan mengambil servis bagi meneruskan permainan.
- k. Kumpulan yang berjaya mencapai mata 15 dikira pemenang.



5.5 KEMAHIRAN REJAMAN

A. Kemahiran Asas

i. Rejaman Kaki



Berdiri selesa bersedia untuk bertindak Mata memandang ke arah bola. Bergerak sambil melonjak mengikut teknik rejaman.



Posisi badan menyisi dengan jaring. Kaki kanan bersedia membuat rejaman.



Membuat rejaman ketika berada di puncak lompatan dan bola hendak mula jatuh.

ii. Rejaman kepala



Dari dirian sisi, pemain melompat . Membelakangkan jaring dengan kepala digerakkan ke belakang. Rejaman dengan bahagian belakang kepala dibuat ketika bola hendak jatuh.



Posisi badan menyisi dengan jaring. Kaki kanan bersedia membuat rejaman.



Membuat rejaman ketika berada di puncak lompatan dan bola hendak mula jatuh.



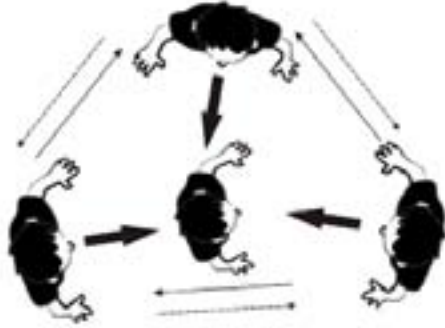
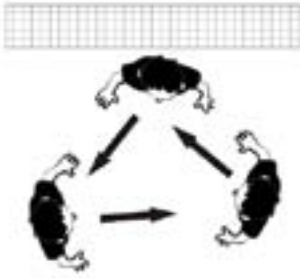
Sepak Takraw

B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Statik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melompat dan buat rejaman tanpa bola (bayangan) mengikut teknik rejaman. Bola digantung mengikut paras ketinggian yang sesuai. Lompat dan lakukan rejaman kaki mengikut teknik rejaman yang dipilih. 	
<p>2. Dinamik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melambung bola dengan tangan dan buat rejaman mengikut gaya rejaman. Variasikan kedudukan rejaman. Pelbagaikan arah rejaman. 	
<p>3. Statik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Rejam dengan menggunakan kepala tanpa bola (bayangan) gaya mengikut pilihan. Bola digantung mengikut ketinggian yang sesuai. Melakukan rejaman kepala berulang-ulang kali. 	
<p>4. Dinamik Prosedur :</p> <ol style="list-style-type: none"> Merejam bola yang diumpam oleh rakan. Variasikan kedudukan semasa merejam. Pelbagaikan cara rejaman menggunakan sisi kiri ke hadapan dan belakang. 	

Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>5. Rejaman kepala mengikut pusingan segitiga Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Arah boleh diubah-ubah mengikut arah anak panah selepas beberapa pusingan. Rejaman kepala dibuat dengan sekali tandukan dan bertukar stesen setelah rejaman kepala dilakukan ke arah pembaling (X). Rejaman kepala dilakukan secara berulang di setiap stesen ke arah pembaling. 	
<p>6. Rejaman bergilir-gilir Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Merejam bola yang dilambungkan sendiri / rakan dalam kumpulan secara bergilir-gilir. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. 6 sepasukan (Rejaman kaki) Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggunakan gelanggang/ gelanggang tanah yang diubah suai seperti gelanggang bola tampar. Satu pasukan 6 pemain. Setiap pasukan boleh membuat 5 sentuhan. Sentuhan keenam perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan menggunakan rejaman kaki sahaja. 	




Sepak Takraw

Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> e. Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, tandukan, dan hadangan dalam permainan ini. f. Ketinggian jaring ialah 1.45m. Jika tiada gelanggang, permainan ini boleh menggunakan tiang pelbagai guna untuk dijadikan tiang bagi meletakkan jaring. g. Mata dikira apabila pasukan dapat mematikan bola ke gelanggang lawan. h. Sepak mula dibuat oleh pasukan yang mendapat mata. Sepak mula dibuat secara lambungan sendiri di garisan belakang gelanggang. Pemain boleh bergilir membuat sepak mula. i. Sepak mula permulaan diberikan kepada pasukan yang memenangi undian. j. Semua pemain digalakkan membuat sentuhan bola. Mata permainan ialah 15 mata. 	
<p>2. 6 sepasukan (Rejaman kepala) Prosedur permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menggunakan gelanggang/ gelanggang tanah yang diubah suai seperti gelanggang bola tampar. b. Satu pasukan 6 pemain. c. Setiap pasukan membuat 5 sentuhan. d. Sentuhan keenam perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan menggunakan rejaman kepala sahaja. e. Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, tandukan, dan hadangan dalam permainan ini. f. Ketinggian jaring ialah 1.45m. Jika tiada gelanggang, permainan ini boleh menggunakan tiang pelbagai guna untuk dijadikan tiang bagi meletakkan jaring. 	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> g. Mata dikira apabila pasukan dapat mematikan bola ke gelanggang lawan. h. Sepak mula dibuat oleh pasukan yang mendapat mata. Sepak mula dibuat secara lambungan sendiri di garisan belakang gelanggang. Pemain boleh bergilir membuat sepak mula. i. Sepak mula permulaan diberikan kepada pasukan yang memenangi undian. j. Semua pemain digalakkan membuat sentuhan bola. Mata permainan ialah 15 mata. 	
<p>3. 6 sepasukan (Rejaman kepala dan kaki) Prosedur permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan gelanggang/ gelanggang tanah yang diubah suai seperti gelanggang bola tampar. 2. Satu pasukan 6 pemain. Setiap pasukan boleh membuat 5 sentuhan. 3. Sentuhan keenam perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan menggunakan rejaman kepala dan kaki. 4. Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw seperti sepak sila, sepak kuda, tandukan, dan hadangan dalam permainan ini. 5. Ketinggian jaring ialah 1.45m. Jika tiada gelanggang, permainan ini boleh menggunakan tiang pelbagai guna untuk dijadikan tiang bagi meletakkan jaring. 6. Mata dikira apabila pasukan dapat mematikan bola ke gelanggang lawan. 7. Sepak mula dibuat oleh pasukan yang mendapat mata. Sepak mula dibuat secara lambungan sendiri di garisan belakang gelanggang. Pemain boleh bergilir membuat sepak mula. 	



Sepak Takraw

Sepak Takraw



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>8. Sepak mula permulaan diberikan kepada pasukan yang memenangi undian.</p> <p>9. Semua pemain digalakkan membuat sentuhan bola. Mata permainan ialah 15 mata.</p>	
<p>4. Sepasukan bertiga (Rejaman) Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gelanggang sepak takraw atau gelanggang tanah berukuran 13.4 x 6.1m. 2. Sepak mula dari garis belakang dengan lambung sendiri. Sepak mula bergilir-gilir. Boleh menggunakan kemahiran asas yang lain semasa mengawal dan mengumpan. 3. Tiga sentuhan dan sentuhan ketiga perlu menggunakan rejaman kepala atau kaki. Jika menggunakan kemahiran lain selain daripada di atas dikira batal. 4. Mata dikira apabila pasukan tersebut dapat mematikan bola dengan menggunakan rejaman kepala dan rejaman kaki. 5. Mata permainan 21. 	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>5. Double (Rejaman) Prosedur permainan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gelanggang sepaktakraw atau gelanggang tanah berukuran 13.4 x 6.1m. 2. Sepak mula dari garis belakang dengan lambung sendiri. Sepak mula bergilir-gilir. Pemain boleh menggunakan kemahiran asas yang lain semasa mengawal dan mengumpan. 3. Tiga sentuhan dan sentuhan ketiga perlu menggunakan rejaman kaki. 4. Mata dikira apabila pasukan tersebut dapat mematikan bola dengan menggunakan rejaman kaki. 5. Mata permainan 21. 	

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Mohd Zambri bin Abdul Razak
Saidin bin Ahmad
Muhammad Nasir bin Abdul Rashid
Zulkarnain Hassan bin Sidek
Jasri bin Md. Isa

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/bsakan

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>