



BKKS 1351 BOLA BALING

TENAGA PENGAJAR:

EN.MOHD AFFENDY BIN MD ISA

Kuliah 7

KEMAHIRAN ASAS BOLA BALING

Kecergasan fizikal

Komposisi tubuh badan

Kemahiran asas bola baling

Menghantar bola

Kecergasan fizikal

kelenturan/Fleksibiliti

1. Maksud: Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).
2. Terdapat beberapa sebab kegemukan terdiri daripada biologi, emosi, persekitaran, malas melakukan aktiviti fizikal dan lain-lain.
3. Komposisi badan merujuk pada peratusan lemak badan.
4. Komposisi badan boleh dikenal pasti dengan menggunakan Indeks Jisim

- Tubuh (IJT) atau Body Mass Index (BMI)

Cara Menggukur BMI secara manual

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi (m)})^2}$$

Body mass indeks

BMI levels What does your BMI say about your weight status?



Source: Health Ministry, Malaysia

STARGRAPHIC ©2011

45%



40%



35%



30%



25%



20%



15%



35%



30%



25%



20%



15%



12%



8%



Faedah Latihan:

1. INDIVIDU

Meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan gaya hidup sihat dengan menjaga corakan pemakanan dan senaman supaya dapat menjaga kesihatan di samping mendapatkan komposisi tubuh badan yang ideal.

2. MASYARAKAT

Meningkat lagi kefahaman masyarakat tentang komposisi tubuh badan yang ideal dan meningkatkan kesedaran tentang taraf kesihatan di kalangan penduduk. Amalan pemakanan mengikut diet yang seimbang serta keperluan harian dapat mencegah kita daripada mengalami pelbagai penyakit di samping melahirkan masyarakat yang sihat dan cergas.

Penyakit Disebabkan oleh Lemak berlebihan

1. **Kencing Manis** – Diabetes yang merupakan satu gangguan di mana pankreas tidak menghasilkan cukup atau kadang-kadang tidak mana-mana insulin. Diabetes boleh membawa kepada pelbagai isu-isu perubatan lain dan obesiti merupakan salah satu punca utama disebabkan oleh badan yang mempunyai glukosa berlebihan akibat makan berlebihan.
2. **Obesiti** - OBESITI merupakan pengumpulan lemak berlebihan yang menimbun di dalam badan seseorang. Obesiti kini dianggap sebagai satu penyakit dan terjadi apabila tisu-tisu lemak menjadi keterlaluan. Lebih teruk lagi, obesiti boleh mengganggu dan mencederakan organ-organ badan dan seterusnya akan menyebabkan masalah kesihatan yang serius. Selain daripada mengehadkan kegiatan fizikal dan sosial, jangka hayat penghidapnya juga semakin pendek
3. **Kanser** - Kanser mempunyai berbagai bentuk dan jenis dan kebanyakan mereka boleh dicegah dengan perhatian yang lebih kepada pemakanan yang sihat dan mengelakkan obesiti
4. **Kegagalan jantung akibat tersumbat (jantung koronari)** – Kegagalan Jantung yang kongestif adalah suatu keadaan di mana jantung tidak boleh mengepam darah yang mencukupi kepada organ-organ lain badan.

Kemahiran hantaran bola

- Terdapat 5 hantaran bola:
 1. Hantaran Aras Bahu.
 2. Hantaran aras dada
 3. Hantaran Sisi
 4. Hantaran Lantun
 5. Hantaran Lompat.

HANTARAN ARAS BAHU

- **Teknik kemahiran:**

- Bola dipegang melepasi paras bahu dan dibawa ke belakang kepala.
- Kedudukan siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi.
- Bahagian atas badan tegak kepala didongakkan sedikit dan mata memandang ke sasaran.
- Pemain mengambil langkah ke hadapan menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan membaling memindahkan berat badan dan kaki belakang ke kaki hadapan.
- Semasa pemindahan berat badan, siku bagi tangan yang membaling dibawa ke hadapan dengan segera dan membuat hayunan lengan dengan kuat. Pergelangan tangan disentak ke bawah diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola. Jari telunjuk menghala ke sasaran di akhir perlakuan.
- Tangan bebas dihalakan ke sasaran.
- Lutut hendaklah dibengkokkan sedikit. Semakin jauh jarak baling, semakin luas langkah pertama. Cara ini akan membantu keseimbangan dan kawalan pemain. Biasanya langkah dihalakan ke sasaran.

HANTARAN ARAS DADA

- Hantaran ini menggunakan dua belah tangan dan ianya adalah hantaran untuk jarak dekat yang tidak memerlukan pergerakan bahu yang banyak.
- Teknik hantaran.
- Kedudukan pemain buka kaki seluas bahu
- Kaki dominan di hadapan.
- Pergerakan lengan dan siku dengan pantas ke hadapan.
- Pergelangan tangan di sentapkan kebawah di ikuti dengan jari semasa melepaskan bola.
- Ikut lajak

HANTARAN SISI

- Kemahiran hantaran ini bukanlah hantaran yang biasa digunakan, tetapi adalah sebahagian daripada kemahiran di dalam permainan bola baling.
- Teknik kemahiran:
 - Hantaran ini dilakukan secara menyisi ke sasaran
 - Pemain daripada keadaan kedudukan bersedia.
 - Mengangkat siku tangan membaling menghala ke sasaran.
 - Pada masa yang sama, pemain meluruskan lengan dan menghayunkannya ke sasaran.
 - Semasa lengan lurus, pergelangan tangan disentap diikuti dengan jari-jari semasa melepaskan bola.
 - Lengan ikut lajak ke arah sasaran.

HANTARAN LANTUN

- Kemahiran hantaran ini bukanlah hantaran yang biasa digunakan tetapi adalah sebahagian daripada kemahiran dalam bola baling.
- Teknik kemahiran:
 - Bola dipegang pada `posisi bersedia.
 - Kedudukan siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi.
 - Bahagian atas badan condong dan mata memandang ke sasaran.
 - Pemain melantunkan bola dengan melangkah kaki menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan membaling. Pemindahan berat badan dan kaki belakang ke kaki hadapan.
 - Lengan ikut lajak ke arah sasaran.

HANTARAN LOMPAT

- Kemahiran hantaran ini hampir sama dengan hantaran atas bahu, tetapi perbezaannya, pemain melakukan lompatan sebelum membuat hantaran.
- Pemain yang melakukan percubaan jaringan cara lompat, mungkin akan melakukan hantaran ini bagi melepasi halangan pertahanan.

THANK YOU

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA

DANKSCHEEN
JA SPAXAR
GOZARNAHITA
EPCHADISTO

TASHAKKUR ATU
YAQIBANYELAY
SUKSAMA
UNXENET

GRAZIE
MEHRBANI
PALDES

BOLZİN
MERCI

BIYAN
SHUKRIA
TENGACI