



BKKS 1351 BOLA BALING

TENAGA PENGAJAR:

EN.MOHD AFFENDY BIN MD ISA

Kuliah 5

KEMAHIRAN ASAS BOLA BALING

Kecergasan Fizikal

'Kekuatan Otot'

"Etika dan Keselamatan" "

KEKUATAN OTOT

- **Maksud** -kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi rintangan yang maksimum.
- Terdapat **2 aktiviti** bebanan yang di gunakan untuk meningkatkan kekuatan otot.
- **Half squat**- latihan ini memberi kesan pada kekuatan otot peha (quadriceps/hamstring)
- Contoh:Membantu melakukan lompatan yang tinggi dan tendangan yang kencang.
- **Memanjat tali**- latihan ini memberi kesan pada kekuatan otot bahu dan tangan (otot deltoid,biceps,abdominal dan triceps)
- Contoh:Membantu melakukan balingan yang kuat untuk menghasilkan jaringan dan hantaran yang jauh.
- **Faedah aktiviti** kekuatan otot.
 - ❑ Meningkatkan saiz dan kekuatan otot.
 - ❑ Pergerakan eksplosif.
 - ❑ Mengawal imbangan dan kestabilan badan.
 - ❑ Membina postur badan.
 - ❑ Peningkatan kekuatan tisu penyambung,tendon,ligamen
 - ❑ Peningkatan perawakan diri dan keyakinan diri.
 - ❑ Menambahkan ketumpatan mineral dalam tulang

ETIKA PERMAINAN BOLA BALING

- **1) Minat/berkeyakinan.**

Seseorang atlit/pemain itu perlulah mempunyai minat dan keyakinan sebelum menjadi seseorang pemain.

- **2) Berkelakuan baik.**

Atlit/Pemain perlu mengamalkan etika dari aspek tingkah laku seperti percakapan, sikap dan sebagainya. Selain itu juga perlu mempunyai kawalan diri yang baik iaitu berkelakuan yang boleh diterima umum iaitu seperti tidak bertindak secara liar ketika meraikan kemenangan dan ketika meratapi kekalahan.

➤ **3) Berdisiplin.**

Atlit/pemain wajib menepati masa seperti yang telah ditetapkan dan juga mematuhi segala peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.

➤ **4) Bersikap positif.**

Seorang atlit/pemain perlu mempunyai semangat kesukanan yang tinggi iaitu sanggup untuk menerima kekalahan dengan baik dan tidak menimbulkan masalah. Selain itu perlu sentiasa memikirkan adanya peluang kemenangan.

KESELAMATAN

- ❑ Keselamatan dalam sukan merangkumi pelbagai aspek sama ada **persediaan fizikal** mahupun **persediaan alatan**.
- ❑ Persediaan fizikal meliputi aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.
- ❑ **Persediaan dari segi alatan pula adalah seperti kesesuaian pakaian, alatan sukan dan peraturan pertandingan atau latihan.**
- ❑ Ramai dikalangan atlit mengalami ***kecederaan*** kerana mengabaikan perkara-perkara berikut.
- ❑ Langkah-langkah bagi mengelakkan kecederaan ialah aspek keselamatan yang perlu diutamakan **sebelum, semasa dan selepas latihan, pertandingan.**

PAKAIAN

- ❑ Pakaian dalam sukan haruslah sesuai dengan saiz tubuh badan dan membenarkan penyejatan peluh berlaku.
- ❑ Pakaian yang diperbuat daripada kapas adalah sesuai dengan iklim negara kita kerana ia menyerap peluh. Ini akan mengelakkan peningkatan suhu yang mendadak.
- ❑ Pakaian yang terlalu ketat akan menjerut peredaran saluran darah dan ia akan menjejaskan kesihatan dan prestasi atlit.

PERALATAN BERSUKAN

- ❑ Peralatan mestilah bersesuaian dengan umur, ketinggian dan keupayaan fizikal individu untuk keselesaan bersukan malahan akan dapat meningkatkan motivasi individu tersebut untuk terus terlibat dalam sukan. Contoh, atlet sekolah rendah yang ingin bermain permainan yang melibatkan peralatan perlulah menggunakan peralatan yang bersesuaian dengan saiz dan berat mereka supaya ia tidak menjejaskan tahap peningkatan prestasinya dalam sukan tersebut.
- ❑ Kesesuaian peralatan bersukan amat penting agar ia dapat digunakan dengan sebaik-baiknya untuk meningkatkan prestasi seseorang atlet.

PERALATAN KESELAMATAN

- Semua atlet atau pemain mestilah menggunakan peralatan keselamatan untuk mengelak dari berlakunya kecederaan. Kebanyakan alatan keselamatan adalah mengikut kesesuaian pemakainya. Sukan-sukan yang berisiko tinggi untuk mendapatkan kecederaan seperti hoki, ragbi, taekwondo dan bola sepak mempunyai alatan sinpad, abdominal guard, head gear dan sarung tangan untuk melindungi bahagian-bahagian tertentu.

PERALATAN PERTANDINGAN

- Penganjur pertandingan umur haruslah mengutamakan keselamatan terutamanya dalam menyediakan peraturan sesuatu pertandingan.
- Peraturan-peraturan permainan yang telah ditetapkan oleh badan-badan sukan wajib dipatuhi agar tidak berlaku perkara yang tidak diingini.
- Penganjur sesuatu kejohanan atau pertandingan merujuk peraturan yang telah disediakan dan diedarkan kepada semua yang terlibat sebagai panduan.

PADANG DAN GELANGGANG

- Kawasan permainan atau latihan seperti padang dan gelanggang haruslah mempunyai ciri-ciri keselamatan yang baik dan tidak membahayakan penggunaanya. Sebagai contoh padang bola baling/ragbi yang tidak rata dan berlubang-lubang boleh mencederakan pemain seperti terseliuh dan tersadung. Ini akan menjejaskan prestasi pemain dan boleh mendatangkan bahaya kepada mereka.
- Padang dan gelanggang mestilah sentiasa berada dalam keadaan yang baik serta alatan yang berada di sana juga turut dalam keadaan yang baik agar ia dapat digunakan sepenuhnya.

Rujukan:

1. BKKS 1351/BOLA BALING /MODUL JURNAL REFLEKSI / UTEM.
2. BUKU TEKS PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN KSSM/DEWAN BAHASA DAN PUSTAKA
3. MODUL LATIHAN BOLA BALING DI SEKOLAH,SEKOLAH KHAS BOLA BALING.
4. <https://enkalang90.wordpress.com/2012/05/21/keselamatan-dalam-sukan/>

THANK YOU

GRACIAS
ARIGATO
SHUKURIA

DANKSCHEEN
JA SPAXAR
GOZARNAHSHITA
EPCHADISTO

TASHAKKUR ATU
YAQIBANYELAY
SUKSAMA
UNXENET

GRAZIE
MEHRBANI
PALDES

BOLZİN
MERCI

BIYAN
SHUKRIA
TENGACI