



**JABATAN PENGAJIAN KOKURIKULUM**  
**INSTITUT PENGURUSAN TEKNOLOGI DAN KEUSAHAWANAN (IPTK)**  
**SEMESTER 2,2020/2021 (ONLINE)**

---

**BKKS 1351 BOLA BALING**

**ARAHAN** : Anda dikehendaki melaksanakan **Tugasan 1** secara **Individu**.  
Tugasan - tugasan ini mewakili **MARKAH 30%** .

Tugasan 1	30 %	LO1	Meningkatkan kemahiran pelajar menjawab soalan refleksi berkaitan permainan bola baling bagi menguasai kemahiran yang telah dipelajari.
Tugasan 2	70%	LO2	Mempamerkan penglibatan secara berpasukan dalam memberikan penerangan berkaitan kemahiran bola baling yang telah dipelajari.

**Tugasan 1 ( INDIVIDU )**

1. **Kenyataan** :Sepanjang sesi perkuliahan anda akan didedahkan dengan pengetahuan tentang kemahiran asas bola baling.Anda juga akan memahami tentang sejarah,konsep latihan fizikal,kemahiran bola baling,pengurusan kumpulan,peraturan,semangat berpasukan dan etika dalam permainan.
2. **Soalan** : Jawab soalan refleksi secara individu dalam ujian yang di berikan selama 2 jam  
Setiap jawapan perlu ditaip dalam *Microsoft word*,font **Times New Roman saiz 12**.
3. Jawapan tugasan yang telah lengkap perlu di emailkan kepada [affendyutem@gmail.com](mailto:affendyutem@gmail.com) di akhir ujian kuliah minggu ke 8.

**TUGASAN 1a (15%)** : **REFLEKSI**  
**ARAHAN** : **Jawab semua soalan.**  
**MASA** : **2 Jam.**

1. Apakah kemahiran asas bola baling yang dapat anda pelajari semasa kursus ini?
  - Kemahiran asas bola baling terdapat 7 iaitu kemahiran menerima bola, menghantar bola, mengelecek, mengacah, menghadang, menjaring dan menjaga gol.
2. Bagaimanakah anda dapat pelajari kemahiran etika kerja berpasukan dalam permainan Bola baling?
  - Etika yang didapati ketika bermain bola baling secara berpasukan adalah etika berkelakuan baik. Sewaktu bermain pemain harus mengawal diri dan berkelakuan baik ketika meraikan kemenangan dan meratapi kekalahan. Selain itu etika yang dipelajari ialah berdisiplin. Pemain harus berdisiplin sewaktu bermain dengan mematuhan peraturan dan undang-undang. Akhir sekali ialah etika bersikap positif. Pemain seharusnya bersikap positif sekiranya menerima kekalahan dan tidak menimbulkan masalah sesama pasukan.
3. Terangkan tindakan yang perlu anda lakukan untuk membentuk pengurusan Kelab Sukan Bola Baling di Universiti anda?
  - Sebelum membentuk pengurusan kelab sukan bola baling, haruslah dikenalpasti dan melantik guru kepakaran sebagai penasihat kelab. Selain itu, seharusnya dipertimbangkan kemudahan prasarana sukan yang telah sedia di Universiti sebagai gelanggang. Disamping itu perlulah disediakan peralatan sukan untuk digunakan oleh pemain. Akhir sekali perlulah melantik guru dan murid sebagai ahli jawatan kuasa kelab bagi mengawal dan mengatur aktiviti-aktiviti kelab tersebut.

**TUGASAN 1b (15%)**

**ARAHAN**

**: Sila jawab semua soalan.**

1. Peralatan utama permainan bola baling ialah bola, tiang gol, dan gelanggang.
2. Saiz bola baling ialah saiz 3 untuk lelaki dan remaja lelaki, saiz 2 untuk wanita, remaja perempuan dan remaja lelaki, saiz 1 untuk remaja perempuan dan remaja lelaki
3. Dua jenis jenama bola baling ialah Molten, dan Select
4. Senaraikan 4 fasa latihan bola baling.
  - (a) Memanaskan badan
  - (b) Mempelajari kemahiran
  - (c) Permainan kecil
  - (d) Menyejukkan badan
5. Fasa jangka masa latihan memanaskan badan ialah 15 minit
6. Tujuan latih tubi atau permainan kecil semasa latihan untuk mebiasakan kemahiran dalam permainan sebenar, dan meningkatkan kecekapan pemain dan persediaan untuk bertanding
7. Namakan 5 jenis hantaran bola dalam kemahiran asas bola baling?.
  - (a) Hantaran aras bahu
  - (b) Hantaran aras dada
  - (c) Hantaran sisi
  - (d) Hantaran lantun
  - (e) Hantaran lompat

**SOALAN TAMAT**