

## **1.0 PENGENALAN**

Pada mulanya sukan ini digabungkan dengan sukan bola keranjang yang juga menggunakan 'keranjang' sebagai gol? Ramai pula menganggap sukan bola jaring ini adalah cabang kepada bola keranjang. Sukan bola jaring merupakan satu-satunya jenis sukan di dunia yang khusus dimainkan oleh wanita. Sukan ini mula dimainkan pada tahun 1981 di Amerika Syarikat. Sejak dari itu ia makin digemari dan kini ia dimainkan oleh semua golongan wanita daripada pelbagai peringkat usia.

### **1.1 SEJARAH DAN ASAL USUL PERMAINAN BOLA JARING**

Seperti sukan-sukan yang lain sukan bola jaring juga mempunyai sejarahnya tersendiri. Dr. James Naismith merupakan individu yang memperkenalkan sukan ini. Bola jaring mula diperkenalkan di Kolej Springfield, Massachusetts, USA pada tahun 1981. Ia dimainkan di dalam dewan ketika musim sejuk dan kemudiannya diperkenalkan sebagai acara sukan luar dewan. Bakul yang digunakan sebagai gol digantikan dengan gelang dan jaring. Maka lahirlah jenis sukan baru yang disebut hari ini sebagai bola jaring.

Perubahan undang-undang atau peraturan permainan yang dibuat oleh Dr. James telah menarik minat Madam Osterberg yang melawat Amerika ketika itu. Apabila beliau kembali ke England di Kolej Pendidikan Jasmani Hampstead, beliau telah mengajar permainan yang dilihatnya kepada pelajar-pelajar perempuan dengan menggunakan bakul sampah sebagai gol. Selepas itu sukan ini telah berkembang dengan berbagai-bagai cara dan menggunakan gelang bola keranjang sebagai gol.

Beberapa tahun kemudian Dr Toles yang berketurunan Amerika telah memperkenalkan sukan ini di England. Pada tahun 1900 dan 1901, undang – undang bola jaring telah digubal oleh sebuah persatuan rekreasi di England. Sejak itu bola jaring diterima dengan dimainkan dengan meluas. England memperkenalkan sukan ini kepada negara-

negara lain, khususnya negara-negara Komanwel. New Zealand dan Australia merupakan negara yang terawal menerima sukan ini. Pada masa yang sama pengenalan kepada sukan ini telah diusahakan di negara-negara Eropah, Asia dan Amerika Selatan.

Pada tahun 1901, Persatuan Ling telah membentuk satu jawatankuasa untuk merangka undang-undang dan peraturan bola jaring dengan berpandukan undang-undang bola keranjang di Amerika. Menjelang tahun 1906, undangundang yang dirangka telah diperkenalkan oleh R. Jamieson di New Zealand dan pada tahun-tahun berikutnya ia telah berkembang ke Kanada, Afrika Selatan, Australia, Perancis, Denmark dan Amerika Syarikat. Sejak 1906 sukan ini telah berkembang ke seluruh dunia hinggalah ke negara kita Malaysia.

Di England, Persatuan Bola Jaring Seluruh England telah ditubuhkan. Persatuan ini bertanggungjawab memajukan sukan ini dan bertindak sebagai badan rasmi yang menggubal undang-undang permainan bola jaring. Pada tahun 1960, persatuan ini bersidang di Sri Lanka untuk menganjurkan satu pertandingan bola jaring di peringkat dunia. Sambutan yang menggalakkan diterima dari negara-negara yang mengambil bahagian. Persidangan tersebut dihadiri oleh wakil-wakil dari negara Australia, New Zealand, Sri Lanka, Afrika Selatan, Hindia Barat dan England.

Persidangan tersebut memutuskan antara lainnya, sebuah persatuan peringkat antarabangsa hendaklah ditubuhkan. Persatuan ini bertanggungjawab meningkatkan aktiviti sukan bola jaring di seluruh dunia. Hasil persetujuan daripada para perwakilan akhirnya persatuan tersebut ditubuhkan dan diberi nama Persekutuan Antarabangsa Persatuan-Persatuan Bola Jaring dan Bola Keranjang Wanita (IFNA). Objektif utama penubuhan persatuan ini adalah untuk menggubal undang-undang bola jaring di peringkat antarabangsa yang kemudiannya menjadi undang-undang rasmi bola jaring sedunia.

Satu keputusan telah dibuat untuk mengadakan kejohanan dunia pertama di England pada tahun 1963. Sebanyak 11 buah negara telah

bertanding dalam kejohanan itu dan Australia telah dinobatkan sebagai johan sementara New Zealand sebagai naib johan manakala England meraih tempat ketiga. Kejohanan ini diadakan setiap empat tahun sekali dan jumlah negara yang mengambil bahagian semakin meningkat setiap kali kejohanan dianjurkan. Hinggalah ke hari ini, Malaysia juga merupakan antara negara Komanwel yang turut mengambil bahagian dalam kejohanan ini.

## **2.0 PERKEMBANGAN PERMAINAN BOLA JARING DIMALAYSIA**

Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM) telah ditubuhkan pada 21 Mac 1978 dibawah naungan Almarhum Ke bawah DYMM Tengku Ampuan Pahang. Sehingga tahun 1990, PBJM telah mempunyai 16 Ahli Gabungan yang terdiri daripada 13 Ahli Gabungan dari negeri-negeri dan 3 Ahli Gabungan bukan negeri iaitu Polis Diraja Malaysia dan Tenaga Nasional Berhad.

Kini PBJM mempunyai 17 Ahli Gabungan iaitu terdiri daripada 14 buah negeri di seluruh Malaysia dan 2 Ahli Gabungan bukan negeri. Mulai 18 Jun 2003, keahlian PBJM semakin meningkat dengan terlaksananya perlembagaan terkini yang membenarkan persatuan-persatuan peringkat kebangsaan yang berdaftar menjadi Ahli Bersekutu PBJM. Dengan penambahan ahli ini, ia memberi peluang kepada PBJM meningkatkan lagi usahanya untuk memperkasakan sukan bola jaring di Malaysia serta meningkatkan lagi prestasi permainan ini ke peringkat antarabangsa.

Berlandaskan kepada salah satu objektif penubuhan PBJM iaitu untuk memajukan dan mengembang sukan bola jaring di seluruh negara, maka persatuan ini telah memperkenalkan Kejohanan Peringkat Kebangsaan pada tahun 1979 iaitu setahun selepas ianya ditubuhkan. Kejohanan tahunan ini diadakan khas bagi Ahli Gabungan PBJM sahaja. Sehingga kini, sebanyak 26 kejohanan telah diadakan. Menyedari akan perlunya usaha untuk melahirkan golongan pelapis, maka PBJM telah menganjurkan satu lagi kejohanan iaitu Kejohanan Bola Jaring Remaja Kebangsaan pada tahun 1984.

Pada tahun 1985, apabila Persekutuan Persatuan Bola Jaring Asia (AFNA) ditubuhkan, Malaysia merupakan salah satu ahli pengasasnya. Setelah menyertai ketiga-tiga badan ini PBJM semakin aktif dan dapat mengambil bahagian dalam pelbagai program yang diadakan oleh ketiga-tiga badan ini.

Pada tahun 1988 bertempat di Canberra, Australia, Kejohanan Bola Jaring Remaja Dunia diperkenalkan oleh IFNA dan pasukan Malaysia telah turut serta. Malaysia juga mengambil bahagian di Kejohanan Bola Jaring Remaja Dunia Ke-3 di Toronto, Kanada pada tahun 1996 dan di Kejohanan Bola Jaring Remaja Dunia Ke-4 pada tahun 2000 di Cardiff, Wales. Pelaburan terhadap pasukan remaja menampakkan hasil kerana pencapaian pasukan sentiasa meningkat. AFNA sebagai badan induk sukan bola jaring bagi rantau Asia memulakan langkah pembangunan untuk sukan ini dengan menganjurkan Kejohanan Bola Jaring Asia Pertama pada tahun 1985 di Kuala Lumpur.

Malaysia turut mengambil bahagian di Kejohanan Bola Jaring Asia Ke -2 di New Delhi pada tahun 1990, Kejohanan Bola Jaring Asia Ke -4 pada tahun 1997 di Singapura dan Kejohanan Bola Jaring Asia Ke -5 pada tahun 2001 di Colombo, Sri Lanka. Apabila Kejohanan Bola Jaring Remaja Asia Pertama diperkenalkan pada tahun 1994 di Hong Kong, Malaysia turut mengambil bahagian. Persatuan Bola Jaring Malaysia juga menghantar pasukan untuk menyertai beberapa kejohanan: Kejohanan Bola Jaring Remaja Asia Ke-2 pada tahun 1998 di New Delhi, India; Kejohanan Bola Jaring Remaja Asia ke -3 pada tahun 2002 di Kuala Lumpur; dan Kejohanan Bola Jaring Remaja Asia ke-4 di Colombo, Sri Lanka tahun 2004. Apa yang membanggakan serta menjadi sejarah ialah apabila Malaysia telah menjadi Juara Remaja Asia buat pertama kalinya pada tahun tersebut.

Pembangunan dan perkembangan sukan bola jaring bertambah meluas dan meningkat apabila buat pertama kalinya ianya dimasukkan sebagai salah satu acara bagi Sukan Komanwel ke XVI pada tahun 1998 di Kuala Lumpur. Persatuan Bola Jaring Malaysia berasa amat bertuah kerana bukan sahaja

dipertanggungjawabkan untuk menyediakan pasukan malahan diberi penghormatan untuk mengelolakan pertandingan yang amat berprestij ini .

Selain itu, tahun 1998 juga merupakan tahun yang amat bermakna kepada PBJM yang pada waktu itu berada di ambang usia ke-20 tahun penubuhannya. Berkat usaha gigih PBJM, sejarah sekali lagi tercipta bagi PBJM apabila buat pertama kalinya sukan bola jaring dipertandingkan di Sukan SEA Ke XXI pada tahun 2001 di Kuala Lumpur. Apa yang menarik dan menjadi saat-saat paling manis buat PBJM ialah selain daripada menjadi tuan rumah dan pengelola yang berjaya, pasukan Malaysia mampu menjadi juara sekali gus mengharumkan nama negara.

Untuk memastikan atlet pasukan kebangsaan sentiasa berada dalam keadaan bersiap sedia bagi sesuatu pertandingan serta mengekalkan prestasi mereka, Persatuan Bola Jaring Malaysia telah menjalin perhubungan dua hala dengan Persatuan Bola Jaring Singapura yang merupakan pencabar terkuat Malaysia, melalui program yang dinamakan Siri Malaysia-Singapura yang telah bermulasejak tahun 1994. Melalui program ini, PBJM dapat membuat pemantauan yang berterusan tentang kemajuan dan prestasi pasukan kebangsaan.

Selain daripada pembangunan untuk atlet, PBJM juga menyediakan pelbagai program dalam aspek kejurulatihan, pengadilan, pegawai teknikal dan pengurusan menerusi seminar, bengkel dan klinik bola jaring yang diadakan secara berkala setiap tahun. PBJM juga turut terlibat secara langsung dengan pengelolaan kejohanan diperingkat kebangsaan seperti Sukan Malaysia (SUKMA), KESUMA serta memberi khidmat bantuan kepada organisasi, agensi atau badan-badan lain yang memerlukan khidmat pegawai teknikal, jurulatih dan pengadil.

Melalui pelbagai program yang disediakan oleh PBJM ini adalah diharapkan agar prestasi sukan bola jaring akan bertambah meningkat dan menjadi semakin mantap di samping dapat mengeratkan silaturrahim, perpaduan dan kehormatan di kalangan wanita Malaysia serta dapat menarik lebih ramai lagi penyertaan dan penglibatan wanita dibidang sukan bola jaring.

## 2.1 STRUKTUR ORGANISASI PERSATUAN



Rajah: Logo Persatuan Bola Jaring Malaysia

Berikut adalah Visi dan Misi serta Objektif Penubuhan Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM).

### **VISI**

PBJM selaku badan sukan wanita terunggul mampu memperkasakan sukan bola jaring di Malaysia dan sekali gus cemerlang di peringkat Asia.

### **MISI**

Mempertingkatkan dan memantapkan mutu permainan sukan bola jaring di Malaysia menerusi program pembangunan untuk atlet dan kepegawaian selaras dengan slogan "BOLA JARING MEMBINA GENERASI CEMERLANG".

### **OBJEKTIF PENUBUHAN**

PBJM ditubuhkan dengan hasrat untuk memenuhi objektif berikut: -

- Memajukan dan mengembangkan permainan bola jaring mengikut undang - undang permainan sepertimana yang telah ditetapkan oleh Persekutuan Bola Jaring Antarabangsa (IFNA).

- Bertindak sebagai badan penyelaras bagi semua Ahli-ahli Gabungan.
- Mengawasi segala aspek permainan bola jaring di seluruh Malaysia.
- Bertindak sebagai badan penganjur dan pengawal di Malaysia untuk pertandingan kebangsaan dan antarabangsa berpandukan kepada undang – undang permainan yang telah ditetapkan oleh Persekutuan Persatuan Bola Jaring Antarabangsa (IFNA) dan peraturan pertandingan yang ditetapkan oleh PBJM sendiri.

### **3.0 UNDANG – UNDANG PERMAINAN BOLA JARING**

#### **3.1 PENALTI**

Berikut adalah undang-undang am bola jaring.

- Penalti akan dikenakan bagi kesalahan di dalam gelanggang dan dikenakan di tempat berlakunya kesalahan melainkan
  - (i) Apabila undang-undang advantage boleh digunakan. Ertinya, pengadil hendaklah menahan daripada membunyikan wisel untuk mengenakan denda sekiranya tindakan demikian akan mengakibatkan kerugian kepada pasukan yang dilakukan kesalahan.
  - (ii) Mengikut ketetapan untuk undang-undang penalti (halangan dan sentuhan).
- Pengadil hendaklah menunjukkan tempat yang betul dan tepat.
- Apabila penalti dikenakan, kecuali lambungan yang diberikan kepada salah satu pasukan, salah seorang pemain daripada pasukan lawan yang dibenarkan masuk ke kawasan penalti boleh mengambil penalti itu.
- Pemain yang mengambil penalti mestilah melontarkan bola yang ada di tangannya dalam masa tiga saat selepas dia mengambil tempatnya yang betul.
- Apabila pemain mengambil sesuatu hantaran percuma, hantaran penalti, jaringan penalti, atau hantaran ke dalam, dia mesti mematuhi undang – undang gerak kaki, seolah-olah kaki yang diletakkan di tempat yang ditunjukkan adalah sama

dangan kaki mendarat semasa pendaratan atas satu kaki ataupun menerima bola dengan sa tu kaki tetap di atas tanah.

- Jika pemain yang mengambil hantaran percuma, hantaran penalti atau jaringan penalti melanggar undang - undang (c) hingga (e), hantaran percuma diberikan kepada pasukan lawan.
- Jika pemain yang mengambil hantaran ke dalam melanggar undang – undang (c) hingga (e), hantaran ke dalam akan diberikan kepada pihak lawan.

### **3.2 HANTARAN PERCUMA**

Hantaran percuma pula diberikan untuk kesalahan-kesalahan yang berlaku di dalam gelanggang kecuali untuk undang-undang halangan, sentuhan, kesalahan-kesalahan yang dilakukan serentak oleh dua pemain lawan dengan bantuan tiang gol. Semasa pemain daripada pasukan lawan yang dibenarkan berada dalam kawasan itu membuat hantaran percuma, bola tidak boleh dibaling melebihi kawasan gelanggang seluruhnya tanpa disentuh atau ditangkap oleh seorang pemain dalam kawasan itu.

### **3.3 HANTARAN PENALTI ATAU JARINGAN PENALTI**

Satu hantaran penalti atau jaringan penalti diberikan jika pemain didapati melanggar undang-undang halangan dan sentuhan. Jika seseorang pemain didenda kerana sentuhan satu halangan, dia mesti berdiri bersebelahan dan jauh dari pemain yang mengambil penalti. Dia tidak boleh membuat sebarang gerakan sehingga bola itu terlepas daripada tangan pemain yang membuat hantaran. Jika pemain yang bersalah bergerak sebelum bola terlepas daripada tangan pemain yang membuat hantaran, penalti akan diberikan semula kecuali hantaran atau jaringan itu berjaya melolosi jaring. Penalti akan diambil dari tempat pemain yang membuat kesalahan kecuali jika tindakan itu merugikan pasukan yang membuat penalti. Sekiranya berlaku, penalti akan diambil di tempat pemain yang tidak melakukan kesalahan (disentuh atau diganggu).



Berikut adalah beberapa perkara berkaitan pengambilan penalti:

- Satu percubaan untuk menahan hantaran. Atau jaringan boleh dibuat oleh seorang pemain lawan yang dibenarkan ke dalam kawasan itu, selain daripada pemain yang melakukan kesalahan.
- Jika pemain lawan tersentuh atau mengganggu pemain lain membuat hantaran penalti atau jaringan penalti, maka penalti itu akan dikenakan semula di tempat pemain kedua.
- Pemain pertama dan pemain kedua yang melakukan kesalahan hendaklah berdiri di sebelah dan jauh dari pemain yang membuat hantaran. Mereka tidak dibolehkan mengambil bahagian dalam permainan sehingga bola terlepas daripada tangan pemain yang mengambil.
- Apabila dua pemain daripada satu pasukan serentak menyentuh atau menghalang seseorang pemain dari pasukan lawan, mereka mesti berdiri di sebelah dan jauh dari pemain yang membuat hantaran. Kedua-dua pemain tidak dibenarkan mengambil bahagian dalam permainan sehingga bola terlepas daripada tangan pemain yang membuat hantaran.
- Apabila penalti diberikan dalam bulatan gol, penjaring atau penyerang gol boleh membuat pilihan sama ada ingin membuat hantaran atau melakukan jaringan.

### **3.4 HANTARAN KE DALAM**

Apabila bola keluar gelanggang, bola itu akan diberikan kepada pasukan lawan untuk lontaran ke dalam sekiranya;

- Pemain terakhir menyentuh bola itu, atau
- Pemain yang menerima hantaran, tetapi anggotanya menyentuh kawasan luar gelanggang.

### **3.5 LAMBUNGAN**

Satu lambungan dibuat untuk memulakan permainan apabila;

- Dua pemain berlainan pasukan mendapat bola serentak iaitu sama ada dengan satu atau kedua-dua belah tangan.
- Dua pemain yang berlainan pasukan serentak menepis bola keluar gelanggang.
- Pengadil tidak dapat menentukan pemain yang paling akhir menyentuh bola sebelum bola itu keluar gelanggang.
- Dua pemain daripada berlainan pasukan keluar kawasan serentak dengan salah seorang memegang ataupun menyentuh bola.
- Dua pemain yang berlainan pasukan membuat sentuhan tubuh yang mengganggu permainan.

## **4.0 GELANGGANG, PERALATAN DAN PERMAKAIAN PEMAIN**

### **4.1 PERATURAN DAN PERALATAN**

#### **4.1.1 Bola**

Bola yang digunakan untuk pertandingan atau kejohanan biasanya berukuran standard dan disediakan sendiri oleh pihak penganjur kejohanan. Biasanya, bola saiz 5 yang juga seperti saiz bola keranjang digunakan. Ukur lilit bola adalah lebih kurang 99sm-102sm dan beratnya dianggarkan seberat 6.35 - 7.26 kg (perlu disepak). Bola ini diperbuat daripada kulit atau getah. Untuk menjaga kesempurnaan dan jangka hayat bola, ia hendaklah disimpan di tempat yang kering dan selamat setelah digunakan.



Rajah 3.1.1 Bentuk fizikal bola jaring.

#### 4.1.2 Tiang Gol

Kedua-dua belah gelanggang akan dipasang dengan tiang gol setinggi 3.05m (10 kaki). Biasanya tiang gol diperbuat daripada besi. Ukur lilit bulatan besi berjaring yang diletakkan di bahagian atas tiang ialah 38sm. Tiang gol ini hendaklah dicacakkan dengan teguh di kawasan jaringan (kawasan D) supaya tidak condong.

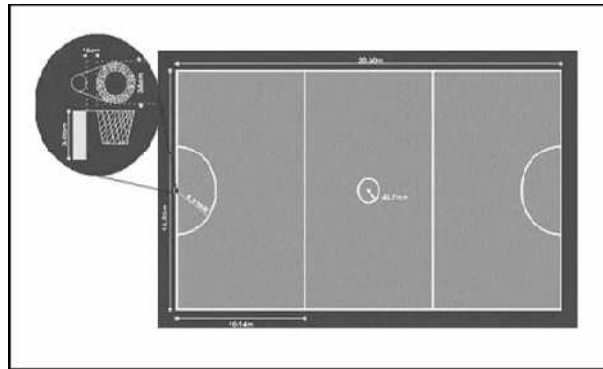


Rajah 3.1.2 Tiang gol

#### 4.1.3 Gelanggang

Permukaan gelanggang mestilah keras dan rata. Namun begitu, bola jaring juga boleh dimainkan di gelanggang berumput di kawasan terbuka atau dibuat khas dengan menggunakan

gelanggang simen atau parket sekiranya dimainkan di dalam dewan yang tertutup.



Rajah 3.1.3 Gelanggang Bola Jaring

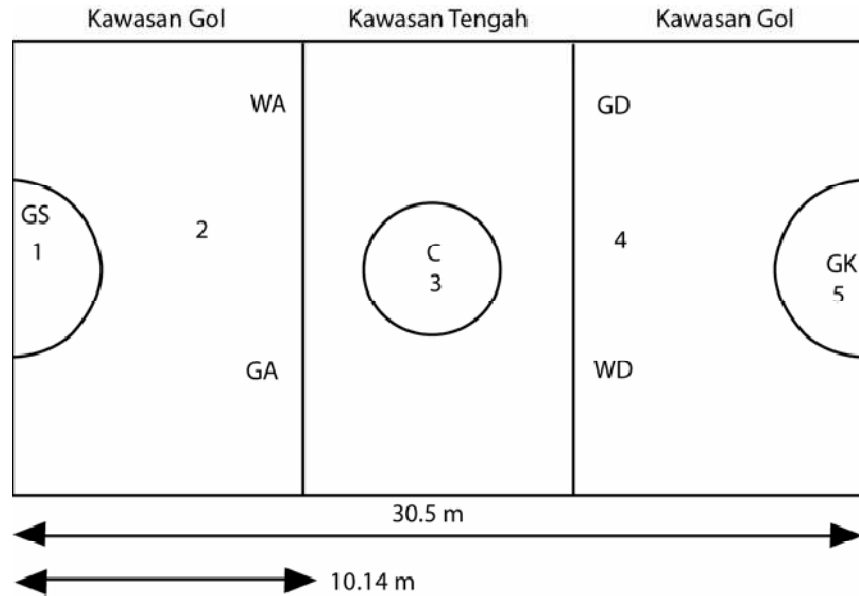
Garis sepanjang 30.50m dinamakan garisan tepi manakala garisan 15.25m dinamakan garisan gol. Gelanggang terbahagi kepada 3 sempadan utama, 1 bulatan tengah dengan jejari 45.7m dan dua separa bulatan yang dipanggi I kawasan menjaring ataupun kawasan D di mana tiang gol didirikan pada pusat bulatan.

#### 4.1.4 Pemain

Setiap pasukan terdiri daripada 7 orang pemain utama dan 3 pemain simpanan. Setiap seorang pemain mempunyai fungsi atau tugas yang tersendiri. Senarai dan kedudukan pemain adalah seperti berikut:

- (a) Penjaga gol (GK)
- (b) Pertahanan gol / pertahanan dalam (GD)
- (c) Pertahanan sayap / pertahanan luar (WD)
- (d) Pemain tengah (C)
- (e) Penyerang sayap (WA)
- (f) Penyerang gol (GA)

(g) Penjaring gol (GS)



Rajah 4.1.4 Gelanggang bola jaring.

Kedudukan Pemain	Kawasan Pemain
GS : Penjaring gol	GS : 1,2
GA : Penyerang gol	GA : 1,2,3
C : Pemain tengah	C : 2,3,4
WA: Penyerang sayap	WA: 2,3
WD: Pertahanan sayap	WD: 3,4
GD : Pertahanan gol	GD : 3,4,5
GK : Penjaga gol	GK : 4,5

Setiap pemain akan menjaga dan bermain di kawasan masing-masing. Pemain tidak bebas bergerak ke segenap sudut gelanggang dan mereka hanya bermain mengikut tugas yang telah ditetapkan.

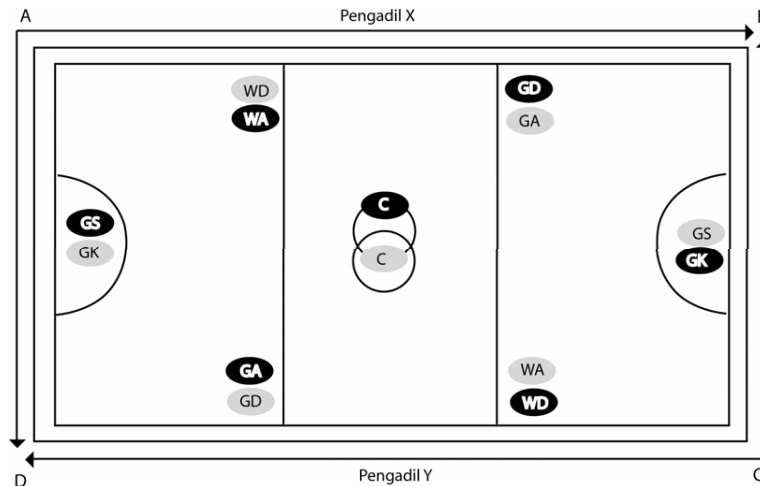
## **4.2 PENGADIL**

Dalam sesuatu pertandingan atau kejohanan, pengadil bertanggungjawab memastikan pertandingan itu berjalan lancar dan semua pemain bermain dengan 'bersih' dan mengikut peraturan permainan yang telah ditetapkan. Pengadil adalah orang yang paling berkuasa dalam gelanggang. Sebarang keputusan yang dibuat olehnya adalah muktamad.

Terdapat 2 orang pengadil dan 2 pegawai lain yang terdiri daripada seorang penjaga masa dan seorang lagi pencatat masa dalam satu pertandingan. Umumnya, 2 orang pengadil inilah yang bertanggungjawab sepenuhnya terhadap perjalanan sesuatu pertandingan dan lazimnya pengadil ini terdiri daripada wanita tetapi terdapat juga pengadil lelaki.

### **4.2.1 Kawasan Pengadil**

Oleh kerana dalam sukan bola jaring dimestikan ada dua orang pengadil, maka pembahagian kawasan antara mereka berdua amat perlu supaya keputusan yang dibuat tidak bercanggah. Untuk lebih jelas lagi, rujuk Rajah 3.6. Pengadil X mengadili dan membuat keputusan di dalam kawasannya sepanjang waktu permainan. Dia juga akan membuat keputusan untuk hantaran ke dalam jika bola keluar ke kawasan AB dan AD. Pengadil X juga akan memulakan permainan (hantaran tengah) setiap kali gol dijaringkan dalam kawasannya. Sementara pengadil Y pula akan mengadili dan membuat keputusan untuk hantaran ke dalam jika bola terkeluar dari kawasan DC dan CB.



Rajah 4.2.1 Kawasan Pengadil

#### 4.2.2 Gerakan Pengadil

Berbanding dengan sukan-sukan lain, permainan ini memerlukan pengadil bergerak di dalam kawasannya seperti yang telah ditetapkan, iaitu dari tengah gelanggang hingga ke sudut yang tertentu. Dia juga perlu berada di belakang kawasan gol untuk melihat jaringan yang dibuat. Semasa dalam permainan, pengadil sepatutnya berada di luar gelanggang, kecuali dalam keadaan atau tugas berikut:

- Membuat lambungan
- Menunjukkan tempat di mana penalti akan diambil
- Melihat permainan dengan lebih jelas
- Melihat pemain yang tercedera (jika ada)

Wisel adalah perlu bagi seorang pengadil dalam sepanjang masa permainan

#### 4.3 PAKAIAN

Pemain dikehendaki berpakaian seragam yang sesuai yang terdiri daripada baju T-shirt, skirt, seluar pendek atau panjang, stoking dan kasut kanvas. Pemain juga dikehendaki memakai pakaian seragam berhuruf yang dipanggil 'Bibs'. Huruf pada 'bibs' mestilah ditulis dengan

terang di bahagian depan dan belakang yang menunjukkan posisi dan tugas mereka. Pemain bersama 'bibs' yang dipakai juga mestilah didaftarkan serta dipakai sepanjang waktu pertandingan. Sebarang barang kemas dan aksesori badan tidak boleh dipakai semasa pertandingan dan kuku mestilah dipotong pendek. Kasut-kasut yang diperbuat daripada bahan ringan boleh dipakai tetapi kasut berpaku (spike) tidak dibenarkan.

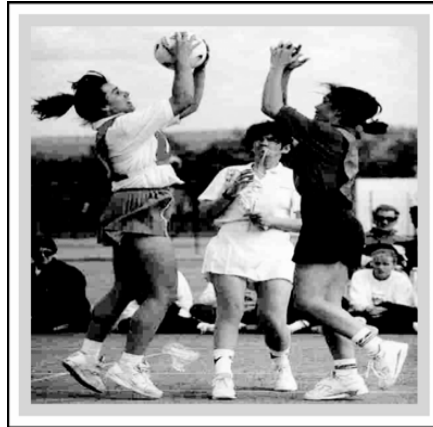


Rajah 4.3 Pakaian yang sesuai untuk bermain bola jaring.

#### 4.4 CARA BERMAIN

Jumlah pemain dalam gelanggang ialah 7 orang untuk setiap pasukan. Ini bererti terdapat 14 orang pemain dalam gelanggang dalam satu-satu perlawanan. Dua orang pengadil akan berada di luar gelanggang untuk mengadili permainan mengikut pembahagian kawasan yang telah ditetapkan oleh pihak penganjur pertandingan. Tempoh permainan mestilah diketahui oleh pemain. Peraturan dan undang-undang permainan seperti membuat jaringan, melakukan kesalahan membuat hantaran, membuat lontaran penalti, membuat hantaran percuma, mengawal gol dan menggantikan pemain juga hendaklah diketahui oleh setiap pemain.





Rajah 4.4 Permainan bola jaring.

#### **4.5 MULA BERMAIN**

Pemain tengah (C) akan melakukan lontaran mula. C akan melontar bola ke salah seorang rakan pasukannya, sama ada WA atau GA. Dalam situasi tertentu, WD dan GD juga boleh menerima hantaran tengah tersebut. Semasa melontar, C hendaklah memastikan bahawa kakinya berada di dalam bulatan di tengah – tengah gelanggang. Pemain tengah pasukan lawan mesti berada kira-kira 0.91m (3 kaki) dari pusat bulatan sementara pemain – pemain yang lain berada di tempat masing-masing. Apabila wisel ditiupkan, pemain tengah yang membuat lontaran mula akan melepaskan bola kepada pemain lain menandakan bermulanya permainan.

#### **4.6 TEMPOH BERMAIN**

Bola jaring dimainkan dalam tempoh empat sukuan waktu (quarter). Setiap suku waktu ialah 15 minit dan akan diselang dengan waktu rehat selama 3 minit kecuali waktu rehat untuk separuh masa, iaitu 5 atau 10 minit. Waktu kecederaan dan gangguan akan diberikan, jika berlaku penangguhan permainan akibat sebarang gangguan atau sekiranya berlaku kecederaan. Selain itu, tempoh permainan 20 minit untuk satu separuh masa juga turut digunakan. Permainan akan diteruskan selepas sahaja gol dijaringkan.

Peraturan dan undang-undang permainan hendaklah sentiasa dipatuhi oleh setiap pemain semasa di dalam gelanggang. Setiap kesalahan yang dilakukan akan didenda. Pemain hanya boleh bergerak di dalam kawasan masing-masing dan jika ingin menukar kawasan, ia hanya dibenarkan selepas permainan dihentikan dan pemain itu mestilah juga memaklukkannya kepada pengadil.

Pemain boleh menangkap bola dengan satu ataupun kedua belah tangan. Dia juga boleh menepis atau menampar bola ke arah pemain lain dalam pasukannya ketika bola sedang dilambung. Setelah bola ditangkap, pemain hendaklah melontarkan atau melantukannya kepada pemain pasukannya dalam masa tiga saat. Pemain tidak dibenarkan menggulingkan bola atau memegang sambil berlari, atau melontar ke udara dan menangkapnya semula, atau menjatuhkannya dan mengambilnya semula (drop ball). Pemain juga tidak boleh dengan sengaja menendang, merampas daripada pemain lawan, menumbuk atau memainkan bola apabila ia berada di atas lantai gelanggang.

Selain daripada itu, pemain tidak dibenarkan menggunakan atau mendapatkan sokongan tiang gol apabila sedang membuat jaringan, ataupun menggoyangkan tiang gol supaya jaringan yang dibuat oleh pasukan lawan keluar daripadasasaran atau gelanggang.

#### **4.6 OFSAID, FAUL DAN PENALTI**

Pemain akan dikenakan denda jika melakukan kesalahan. Jika pemain bergerak melebihi atau keluar dari kawasan gelanggang yang dibenarkan untuknya bermain, dia dikira sebagai ofsaid. Selain itu apabila bergerak menangkap bola, kaki pemain mesti berada di dalam kawasan tertentu atau tidak ia dikira ofsaid.

Pemain akan dikira faul jika;

- Pemain yang memegang bola atau tidak memegang bola, tersentuh pemain lawan atau merampas atau memukul bola sehingga boleh terlepas daripada pihak lawan.

- Pemain berada kurang 0.91m (3 kaki) daripada pemain yang sedang membuat lontaran. Pemain itu dikira menghalang.
- Pemain menggertak, mengugut atau menjerit ke arah pemain pihak lawan dengan tujuan melakukan gangguan mental terhadap pemain pihak lawan.

Hukuman faul ialah di mana pasukan lawan akan diberi ;

- Jaringan penalti jika kesalahan berlaku di dalam bulatan gol.
- Pilihan sama ada memilih hantaran penalti ataupun jaringan penalti jika kesalahan berlaku di dalam bulatan.
- Hantaran bebas (free throw) diberikan kepada pihak lawan di tempat berlakunya kesalahan.

Lambungan bola dilakukan untuk meneruskan permainan semula apabila dua orang pemain kedua-dua pasukan melakukan kesalahan serentak, pemain daripada kedua-dua pasukan menangkap bola pada waktu yang sama dan berlaku perebutan bola ataupun apabila pengadil tidak pasti pasukan mana yang telah melakukan kesalahan.

## **5.0 KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN BOLA JARING**

### **5.1 KEMAHIRAN ASAS**

Kemahiran asas dalam sukan amat penting diketahui oleh pemain. Pemain perlu dimaklumkan tentang perkara ini kerana kemahiran akan terus ditingkatkan dari semasa ke semasa dan diubahsuai mengikut peringkat dan keadaan sukan itu. Jurulatih memainkan peranan penting untuk meningkatkan kemahiran pemain. Di antara kemahiran yang penting dalam sukan ini adalah: kemahiran yang melibatkan pergerakan kaki, tangan dan badan; dan kemahiran mengendalikan bola yang melibatkan menangkap, melontar, mengawal, mengelak dan menjaring. Kemahiran ini termasuklah juga menghantar atau membalik, merebut, melompat dan membuat halangan ataupun

menghadang. Latihan secara sistematis dapat meningkatkan taraf kemahiran pemain-pemain dalam sukan ini.

## **5.2 HANTARAN**

Terdapat berbagai-bagai cara menghantar atau melontar bola. Ia bergantung kepada beberapa faktor seperti jarak antara pemain, kedudukan penghalang dan kecekapan pemain. Bola boleh dihantar dalam keadaan bergerak atau berdiri dengan menggunakan sebelah atau dua belah tangan. Hantaran bola boleh dilakukan secara menolak, melontar, meleret atau melalui kepala. Apabila menghantar bola, mestilah wujud persefahaman di antara yang menghantar dan yang menerima lontaran. Jika bola yang dihantar tidak dapat ditangkap, bererti lontaran tersebut adalah kurang baik.

### **5.2.1 Hantaran paras bahu**

Hantaran ini sering dilakukan kerana bola hantaran paras bahu ini dapat dilontar dengan lebih jauh dan tinggi. Bola yang dihantar dengan cara ini sukar untuk dipintas atau direbut dengan mudah oleh pihak lawan. Hantaran ini, jika dilakukan dengan teknik yang betul, akan menjadi lebih kuat, cepat dan tepat. Hantaran begini boleh dibuat ke hadapan penerima. Perhatikan teknik-teknik hantaran yang betul sebelum anda mahir dalam permainan ini.

Teknik hantaran pada aras bahu

- (a) Pegang bola di atas tapak tangan kanan
- (b) Kaki kiri melangkah selangkah ke hadapan, bertindak sebagai paksi kepada pergerakan kaki kanan
- (c) Berat badan berada di atas kaki kanan

- (d) Bawa bola ke belakang kepala dengan kedudukan siku dibengkokkan
- (e) Pindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri semasa membuat hantaran
- (f) Tolak bola dengan kuat dan terus ke hadapan atau "flick"
- (g) Tangan dan jari ikut lajak arah bola dihantar
- (h) Bagi hantaran jarak jauh, gunakan pergerakan pergelangan tangan dan jari



*Rajah : Teknik Hantaran Paras Bahu*

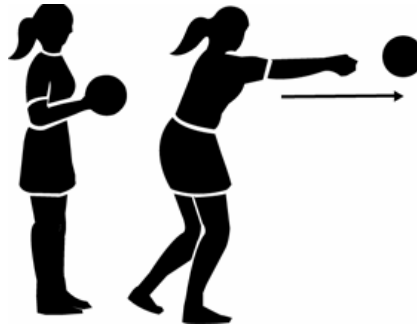
### **5.2.2 Hantaran Aras Dada**

Hantaran paras dada ialah satu hantaran yang kuat, cepat dan untuk jarak yang tidak begitu jauh. Hantaran ini sangat sesuai di dalam keadaan yang pantas dan ianya memerlukan tindakan segera.

#### **Teknik hantaran aras dada**

- (a) Jari tangan pemain dibuka untuk mencengkam bola.
- (b) Bola mestilah berdekatan dengan badan, iaitu pada aras dada. Tangan dibengkokkan dan siku juga hendaklah dalam kedudukan seimbang

- (c) Badan pemain hendaklah dalam kedudukan seimbang dengan kaki kiri ke hadapan.
- (d) Pemain hendaklah mengambil satu langkah ke arah lontaran.
- (e) Siku dan kesemua jari hendaklah diluruskan dan tangan ditolak ke hadapan serentak dengan kekuatan lontaran bola.



*Rajah Teknik hantaran pada aras dada*

### **5.2.3 Hantaran Sisi / Bawah Bahu**

Hantaran ini boleh dibuat rendah ke bawah jika penghalang meluruskan tangannya ke hadapan untuk menghalang. Hantaran ini boleh dibuat dengan menggunakan satu atau dua tangan. Cara hantaran hampir sama dengan cara melontar bola baling. Bagaimanapun hantaran ini jarang digunakan kerana kurang tepat dan kadang-kadang sukar menerimanya.

#### **Teknik hantaran sisi / bawah bahu**

- (a) Teknik yang sama seperti melakukan hantaran atas bahu
- (b) Tangan kanan yang dihayun ke belakang hendaklah berada pada paras pinggang
- (c) Tolak bola dengan menggunakan pergelangan tangan sambil menukarkan berat badan dari kaki belakang ke kaki hadapan



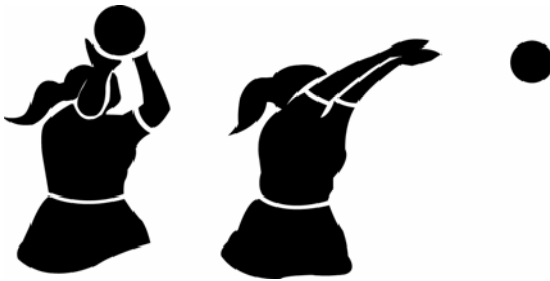
*Rajah: Teknik hantaran pada sisi/bawah bahu*

#### **5.2.4 Hantaran Atas Kepala (Lob)**

Hantaran ini adalah serupa dengan lontaran masuk yang dilakukan dalam sukan bola sepak, kecuali kedudukan kaki pemain yang agak longgar dalam lontaran bola jaring. Hantaran ini digunakan apabila pemain yang terlibat dihadang atau dihalang oleh pemain lawan. Untuk membuat hantaran lob, pemain yang ingin membuat hantaran perlulah melontarkan bola setinggi yang boleh ke arah ahli pasukannya yang lain.

##### **Teknik hantaran bola lob**

- (a) Kedua tangan mencengkam bola dan membawanya ke paras kepala sambil siku tangan dibengkokkan supaya bola dibawa ke belakang dan pada aras bahu.
- (b) Pemain akan menolak bola ke atas sekuat yang mungkin dan mengayunkan tangan ke hadapan sambil siku diluruskan.
- (c) Pemain melepaskan bola semasa siku diluruskan dan tangan masih di atas kepala.
- (d) Kaki pemain berada sama ada dalam kedudukan selari atau salah satu daripadanya berada di hadapan mengikut keselesaan pemain.



*Rajah: Teknik hantaran lob*

### **Hantaran Lantun**

Hantaran lantun sering digunakan apabila terdapat ramai pemain berkumpul di satu-satu kawasan gelanggang, terutamanya apabila hampir dengan kawasan jaringan. Hantaran ini rendah sahaja dan dilakukan apabila pemain lawan lebih tinggi daripada pemain yang membuat atau menerima hantaran. Hantaran lantun boleh dibaling dengan satu atau dua tangan tetapi selalunya dengan menggunakan kedua belah tangan agar balingan bola menjadi lebih stabil, cepat dan tepat.

### **Teknik hantaran lantun**

- (a) Kedua belah tangan memegang bola pada aras dada
- (b) Pemain melangkah setapak ke hadapan, lalu menolak bola ke lantai agar bola dilantun semula dan dapat disambut oleh ahli pasukannya.
- (c) Apabila menggunakan sebelah tangan, gerakan sama seperti hantaran bahu, tetapi pemain hendaklah merendahkan badan dengan cara membengkokkan sedikit lutut. Tujuannya adalah untuk menghantar bola ke bawah atau ke sebelah/sisi lawan.





*Rajah: Teknik hantaran lantun*

### **5.3 GERAKAN KAKI**

Dalam permainan bola jaring, gerakan kaki merupakan salah satu kemahiran penting yang perlu ada bagi semua pemain. Untuk meningkatkan kemahiran ini, seseorang pemain mestilah boleh berlari dengan laju dan pada jarak yang berbeza. Dia perlulah mempunyai ketangkasan untuk menukar haluan secara serta-merta sambil memecut. Terdapat beberapa cara di mana gerakan kaki boleh digunakan dalam permainan bola jaring.

Kemahiran gerakan kaki juga selalu dikaitkan dengan kemahiran lain. Gerakan kaki di sini bermakna apabila seseorang pemain itu telah menerima bola, dia melompat atau melonjak semasa menghantar dan menjaring bola. Pemain – pemain yang dapat menguasai kemahiran ini akan mempunyai kelebihan di mana mereka dengan mudah dapat mengelakkan diri daripada dikawal oleh pemain lain sama ada semasa membuat hantaran, menerima bola ataupun membuat jaringan.

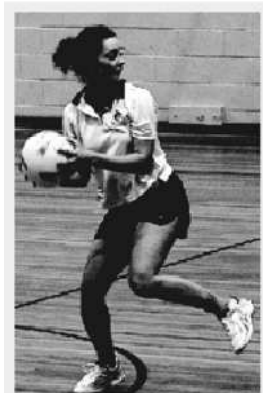
Terdapat dua cara yang boleh dilakukan oleh pemain setelah menerima bola sama ada daripada hantaran rakannya atau hasil daripada hantaran pemain lawan. Pertama, mendarat dengan menggunakan sebelah kaki dan kedua, mendarat menggunakan kedua belah kaki.



*Rajah: Kemahiran gerakan kaki*

### **5.3.1 Mendarat Atas Sebelah Kaki**

- (a) Pemain boleh mendarat dengan menggunakan kaki kanan dan diikuti dengan kaki kiri. Untuk mengimbangkan badan, pemain hendaklah melontarkan bola sebelum kaki yang mula mendarat tadi memijak lantai semula.
- (b) Selepas menangkap bola, pemain akan mendarat pada sebelah kaki, melompat dari kaki yang sama ke kaki yang satu lagi dan melompat semula sebelum melepaskan bola. Ini akan memberinya peluang untuk mengimbangkan diri dan bergerak jauh di samping memberi kekuatan kepada lontaran bola yang seterusnya.

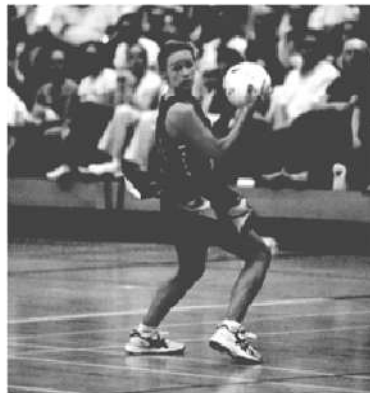


*Rajah: Mendarat atas sebelah kaki*

### 5.3.2 Mendarat Atas Dua Belah Kaki

Selepas menerima bola pemain boleh :-

- (a) Mendarat di atas kedua belah kaki, melangkah dengan sebelah kaki serta membaling bola.
- (b) Pemain dibenarkan mendarat di atas kedua belah kaki secara serentak dan kemudiannya terus melompat dengan dua belah kaki tersebut tetapi bola mestilah dibaling kepada rakan pasukan yang lain sebelum mendarat semula.
- (c) Dalam pendaratan kedua-dua kaki ini, pemain boleh memilih sebelah kaki sebagai paksi untuk membolehkannya berpusing beberapa kali pada kaki yang satu lagi sebelum menghantar bola kepada ahli pasukan yang lain. Ini bertujuan untuk membolehkan pemain yang sedang memegang bola mencari dan memerhatikan kepada siapa seterusnya bola akan dihantar.



*Rajah: Mendarat di atas kedua belah kaki*

## **5.4 KAWALAN**

Semua pemain perlulah mampu untuk menjadi penyerang dan juga bermain sebagai pertahanan. Biasanya, pasukan yang menguasai bola dianggap sebagai pasukan penyerang sementara pasukan lawannya dianggap pasukan pertahanan. Maka, setiap pemain perlu mahir menangkap dan melontar bola.

Apabila menyerang, pemain mestilah pantas mengatasi lawannya dan bergerak mencari ruang kosong untuk menerima hantaran. Pemain boleh mengelakkan atau melepaskan diri daripada kawalan pasukan lawan dengan mengelak, melompat atau menukar haluan semasa berlari. Setiap gerakan ini hendaklah dilakukan dengan pantas. Pemain yang menerima hantaran pula juga hendaklah pantas bergerak sama ada ke hadapan atau ke sisi pemain yang membuat hantaran supaya dia dapat mengelak daripada dihalang oleh lawan.

Ketika bertahan, pemain hendaklah menghalang pasukan lawan daripada membuat hantaran atau jaringan. Sebagai pasukan yang membuat pertahanan, setiap pemain akan mengawal lawan masing-masing dan seboleh-bolehnya cuba untuk merampas semula penguasaan bola. Lazimnya, kawalan dilakukan secara satu lawan satu di mana setiap pemain akan mengawal lawannya sepanjang permainan. Apabila mengawal dan menghalang, pemain hendaklah menjangkakan arah atau haluan bola yang akan dilontar. Ini termasuklah juga menjangkakan kepada siapa dalam pasukan lawan bola tersebut akan dihantar.

### **5.4.1 Cara Mengawal**

Teknik mengawal juga penting dalam permainan ini:

- (a) Pemain yang mengawal atau bertahan hendaklah berdiri berhadapan dengan pemain yang menyerang. Jarak kedua-dua pemain ialah 1.3 meter dari kaki hadapan penyerang.

Tangan pemain yang mengawal mestilah diletakkan di belakang atau rapat dengan badan.

- (b) Pemain hendaklah menoleh ke belakang sekali-sekala bagi memerhatikan di mana bola berada di samping terus mengawal pemain lawan masing – masing.
- (c) Pemain dibolehkan menghulurkan tangan untuk cuba menghalang bola sambil bergerak ke arahnya, dengan syarat jarak antara pemain pertahanan dengan pemain penyerang adalah pada jarak yang dibenarkan.
- (d) Dalam apa jua cara mengawal, pemain tidak dibenarkan menyentuh pihak lawan.



*Rajah: Cara membuat halangan yang betul*

Untuk mengawal pemain yang mempunyai bola, pemain penghalang boleh menggunakan sebelah atau dua belah tanganya yang dihulurkan ke arah tangan pemain lawan (Rajah 4.9) supaya ia berada di antara jarak balingan dan arah jarak balingan itu. Undang-undang gerak kaki mesti dipatuhi dalam cara kawalan ini.

#### **5.4.2 Mengawal Zon**

Tujuan mengawal cara begini ialah untuk mengawal sesuatu kawasan bermain bagi mengelirukan pihak lawan dan dalam pada masa yang sama mengucarngacirkan strategi pasukan penyerang. Cara ini akan membantu pasukan pertahanan merampas bola daripada pihak lawan. Kawalan cara ini boleh dilakukan di mana-mana bahagian gelanggang tetapi biasanya dilakukan di bahagian tengah dan pertahanan dalam bulatan jaringan.

#### **5.5 MENJARING**

Menjaring adalah satu lagi kemahiran penting dalam sukan ini. Setiap pemain perlu mahir membuat jaringan. Walaupun hanya terdapat dua orang pemain yang dibenarkan membuat jaringan iaitu GA dan GS, namun pemain-pemain lain juga perlu mempunyai kemahiran ini. Ini kerana, adakalanya penjaring tidak dapat bermain dengan baik dan dia perlu diganti dengan pemain yang lain.

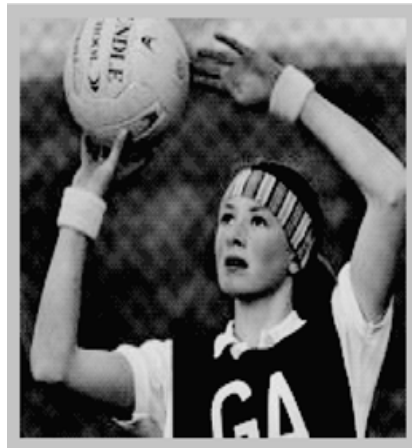
Percubaan menjaringkan gol boleh dilakukan di mana-mana tempat di dalam bulatan jaringan. Yang penting ialah ia perlu disesuaikan dengan cara menangkap bola, kedudukan penjaring dalam bulatan jaringan dan ketinggian penghalang. Kemahiran membuat jaringan memerlukan ketepatan pada sasaran dan pada gelang jaring.

Kawasan jaringan hanya boleh diduduki oleh pemain-pemain GS, GA, GK, dan GD sahaja. Tetapi hanya GS dan GA yang boleh membuat jaringan, sementara yang dua lagi bertindak sebagai penghalang daripada pasukan lawan. Jaringan dikira masuk apabila bola memasuki lilitan jaringan. Untuk menjadi penjaring yang baik, seseorang pemain mestilah pantas, cekap dan berhati-hati. Penjaring haruslah pantas berlari atau melompat serta cekap menangkap bola yang dihantar kepadanya. Terdapat beberapa cara jaringan boleh

dibuat. Antaranya ialah jaringan statik sebelah tangan, jaringan sambil melompat dan jaringan sambil berlari.

#### **5.5.1 JARINGAN STATIK SEBELAH TANGAN**

- (a) Dengan cara ini, pemain berdiri seimbang dengan berat badannya di atas kedua belah kaki sementara tangan yang membuat jaringan berada di hadapan sedikit.
- (b) Tangan yang menjaring diluruskan dan tapak tangan terhulur ke atas dengan jari dibuka dan bola berada di atas jari dan ibu jari (bukan di tapak tangan).
- (c) Tangan pemain dihulurkan ke atas supaya boleh berada sama tinggi dengan paras kepala (atau lebih) dan menumpukan perhatian ke satu arah di bulatan jaringan.
- (d) Dari kedudukan ini, bengkokkan siku dan bawa bola ke paras muka, dan serentak dengan ini, bengkokkan lutut.
- (e) Kemudian luruskan lutut dan tolak bola dengan tangan ke arah jaringan.



*Rajah: Menjaringkan gol dengan sebelah tangan*

### 5.5.2 Menjaring Sambil Melompat

Cara ini sama juga dengan cara menjaring berdiri statik. Cuma bezanya ialah apabila hendak membuat jaringan, penjaring akan melompat dan melepaskan bola ke jaring. Kedudukan badan, kaki dan tangan adalah sama seperti membuat jaringan statik. Kelebihan jaringan cara ini ialah memberi peluang kepada penjaring merapatkan diri dengan gol menerusi lompatannya.



*Rajah : Menjaring sambil melompat*

### 5.5.3 Menjaring Sambil Berlari

Untuk membuat jaringan sambil berlari, undang-undang gerak kaki mestilah dipatuhi. Apabila membuat jaringan, pemain mestilah memastikan laluan ke arah tiang gol lapang dan tidak dihalang oleh pihak musuh supaya memudahkannya menuju ke arah tiang gol. Caranya ialah pemain melompat dengan kaki yang bertentangan dengan tangan yang memegang bola dan melepaskan bola sambil melompat.



Gerakan ini penting dalam kemahiran menjaring cara ini. Kelebihan menjaring cara ini ialah jaringan dapat dibuat dengan pantas dan menyukarkan pemain lawan membuat halangan. Namun menjaring dengan teknik ini memerlukan gabungan kepantasan dan ketepatan yang betul-betul tinggi. Ini dapat dicapai dengan latihan yang berulang-ulang.

## **5.6 LOMPATAN (LONJAKAN)**

Kemahiran melompat atau melonjak mesti ditingkatkan dari semasa ke semasa kerana sering terdapat pemain yang tidak dapat melompat dengan betul. Melompat merupakan unsur penting dalam sukan ini lebih-lebih lagi apabila pemain berhadapan dengan pihak lawan yang lebih tinggi.

### *Teknik lompatan*

- (a) Kelajuan berlari hendaklah ditingkatkan supaya dapat mencapai ketinggian lompatan yang maksimum.
- (b) Semasa melompat, kepala mesti lurus ke atas dan tangan dihulurkan ke atas untuk menangkap.

### **5.6.1 LONTARAN KE DALAM**

Lontaran atau hantaran ke dalam dibuat apabila bola terkeluar dari kawasan gelanggang. Apabila bola terkeluar, pasukan yang tidak menyentuh bola semasa ia keluar gelanggang akan membuat lontaran ke dalam. Tujuannya ialah untuk meneruskan semula permainan yang terhenti itu.

*Berikut adalah beberapa peraturan dalam membuat lontaran ke dalam:*

- (a) Pemain yang akan membuat lontaran berdiri di luar gelanggang dengan meletakkan sebelah kakinya berhampiran dengan garisan (jangan berdiri di atas garisan atau memijaknya).
- (b) Tunggu isyarat daripada pengadil. Pada masa yang sama, perhatian hendaklah ditumpukan kepada pemain yang bakal menerima bola.
- (c) Apabila pengadil meniupkan wisel, pemain berkenaan dibenarkan membuat lontaran dalam tempoh tiga saat.
- (d) Pemain tidak dibenarkan memasuki gelanggang sebelum lontarannya terlepas daripada pegangannya.
- (e) Pasukan lawan dibenarkan membuat halangan kepada pemain yang sedang bersedia untuk melontarkan bola masuk ke dalam gelanggang dengan syarat dia memenuhi peraturan jarak ketika membuat halangan.

## **6.0 STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN BOLA JARING**

### **6.1 STRATEGI PERMAINAN**

Beberapa strategi permainan perlu disusun bagi menentukan corak permainan dan strategi menjaring untuk mencapai kemenangan. Strategi yang digunakan adalah khusus untuk memperdaya pasukan lawan semasa bertahan, menyerang mahupun semasa membuat jaringan. Pasukan tersebut akan dapat bermain dengan lebih cemerlang jika strategi mereka tidak dapat dikesan oleh pasukan lawan, terutamanya semasa membuat hantaran tengah, hantaran ke dalam atau lambungan.

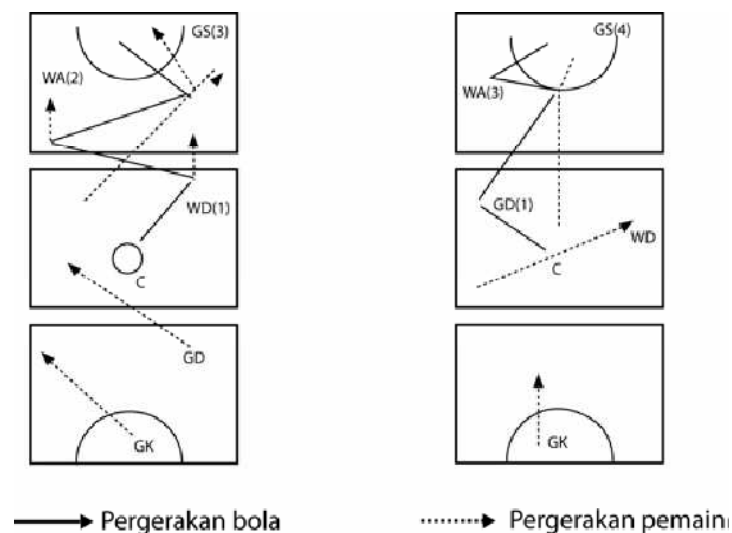
Strategi ini diperlu ditekankan dengan bersungguh-sungguh supaya pemain dapat memahami serta mengaplikasikannya dalam permainan yang sebenar. Latihan intensif diperlukan untuk membiasakan pemain-pemain dengan strategi yang dirancang. Jika tidak, strategi ini tidak akan dapat dilaksanakan dengan berkesan.

### 6.1.1 Strategi Untuk Hantaran Tengah

#### Strategi I

Perhatikan rajah kedudukan pemain di bawah. Latihan strategi seperti ini bermula dari pemain tengah C. Pemain C membaling bola kepada WD untuk hantaran pertama sebaik sahaja pengadil meniupkan wisel.

WD pula akan cuba menghantar bola kepada WA yang sedang berada dalam kawasan lawan. WA menghantar bola kepada GS untuk hantaran ketiga, dan akhir sekali GS membuat hantaran keempat kepada GA yang sudah pun berada dalam kawasan jaringan. Dengan demikian GA berpeluang membuat jaringan gol.



*Rajah: Strategi daripada hantaran tengah*

Melalui strategi ini, tiga atau empat hantaran bola diperlukan, bermula dengan hantaran tengah dan berakhir dengan hantaran penjaring gol. Yang penting ialah setiap pemain hendaklah cuba mencari ruang yang baik agar pemain pasukan lawan tidak dapat menghalangnya. Untuk itu, pemain-pemain perlu bergerak dengan lebih pantas.

### **6.1.2 Strategi Hantaran ke Dalam**

Strategi ini bertujuan untuk menyerang dan juga bertahan. Ini bergantung kepada pasukan mana yang sedang menguasai bola. Apabila bola dikeluarkan oleh pasukan lawan melepasi kawasan belakang pasukan pertama, bola akan dilontar masuk oleh pasukan pertama. Di sinilah strategi pertama hantaran ke dalam bermula. Ini bererti pasukan yang bertahan akan bertindak sebagai penyerang untuk melaksanakan strategi ini. Dengan berpandukan rajah di atas kita dapat lihat bagaimana strategi ini dilaksanakan. Pemain GK akan memulakan gerakan dengan menghantar masuk bola kepada pemain GD. Kedudukan awal pemain GD, kini berubah kepada kedudukan GD2 (gerakan ini hendaklah pantas). Ini bererti pemain GD sudah melarikan diri daripada kawalan atau kedudukan awalnya. Pemain WD juga akan bergerak pantas dari WD1 ke WD2 untuk menerima hantaran daripada pemain GD. Apabila gerakan bola tiba kepada WD2, pasukan ini yang pada mulanya berada pada kedudukan bertahan akan bertukar sebagai pasukan menyerang.

## **6.2 Strategi Pertahanan**

Pertahanan juga memerlukan strategi supaya setiap serangan pasukan lawan dapat dipatahkan dan setiap percubaan membuat

jaringan dapat digagalkan. Ia juga bertujuan merampas bola sekali gus menukar kedudukan daripada posisi bertahan kepada menyerang. Bertahan bererti mengawal pasukan lawan. Pemain yang berpengalaman akan memilih bermacam-macam cara untuk membuat pertahanan yang baik, kerana jika pertahanan lemah atau tidak teratur, pihak lawan dengan mudahnya dapat membolosi barisan pertahanan untuk membuat serangan.



*Rajah: Strategi serangan dan pertahanan yang teratur menjadikan perlawanan bertambah menarik*

## **7.0 REFLEKSI & PENUTUP**

Puan Kamaliah Ismail pensyarah bagi permainan bola jaring telah memberikan tugas berkaitan permainan bola jaring ini kepada kami. Kerja kursus ini perlu dilakukan oleh dua orang ahli dan kami telah pun membahagikan kerja kursus ini dengan baik sekali. Dengan pengagihan, tugas ini dapat dilakukan dengan lancar, cepat, mudah dan berkesan.

Kami telah mendapatkan rujukan iaitu daripada buku teknik – teknik dalam permainan bola jaring, gambar-gambar di internet dan panduan mengajar permainan bola jaring. Apa yang kami lakukan ialah mengkaji dan meneliti serta menganalisis maklumat – maklumat yang dirasakan sesuai bagi dimuatkan di dalam tugas ini. Selain itu, kami turut berbincang bersama ahli kumpulan bagi mengatasi kekeliruan yang timbul semasa menyiapkan tugas. Setelah semua maklumat diperolehi dan dirasakan lengkap, maka terhasillah kerja kursus ini.

Pada pendapat kami, sebagai seorang bakal pendidik itu haruslah menguasai setiap teknik permainan dengan baik dan mempunyai kreativiti yang tinggi dalam menjadikan sesuatu pembelajaran itu menarik dan berkesan. Dengan cara ini, murid – murid akan berasa seronok dan tidak hanya terikat kepada sesuatu teknik sahaja. Maka, objektif serta matlamat yang hendak dicapai akan tercapai dengan jayanya.

## **8.0 PENUTUP**

Kejayaan atau kegagalan pasukan semasa bermain bola jaring ini amat bergantung kepada perkembangan dan penggunaan sistem, taktik dan strategi yang betul. Pemain harus yakin dengan kebolehan mereka dan mengetahui kelemahan pihak lawan. Ini ialah cabaran terbesar untuk seorang jurulatih melatih pemain-pemainnya nanti. Sebagai seorang bakal guru untuk memahirkan pelajar-pelajar bermain permainan ini, guru perlulah mendalami ilmu dan teknik-teknik permainan bola jaring ini supaya pengajaran dan pembelajaran permainan bola jaring ini dijalankan secara berkesan.

## **BIBLIOGRAFI**

Aminah Mohd. Salleh. (1989). Bola Jaring. Fajar Bakti Sdn.Bhd.

Fouzee H.A. (1898). Pendekatan Pengajaran Pendidikan Jasmani; Bola Jaring. Penerbitan Sri Maju Sdn. Bhd.

Mohd.Sofian Omar Fauzee (2006). Drill Bola Jaring. Karisma Publication Sdn.Bhd.