

Bola Tampar

Permainan Kecil Bola Tampar

1. BOLA TERBANG
2. TEMBAK TEMBOK
3. TEMBAK TARGET
4. MEMUKAT KATAK
5. MEREJAM BOLA
6. MENYAMBUT BOLA DENGAN BAKUL
7. MENYANGGA BERPASANGAN
8. PERMAINAN STESEN
9. MENGUMPAN BOLA KE DALAM BAKUL
10. BOM ATOM

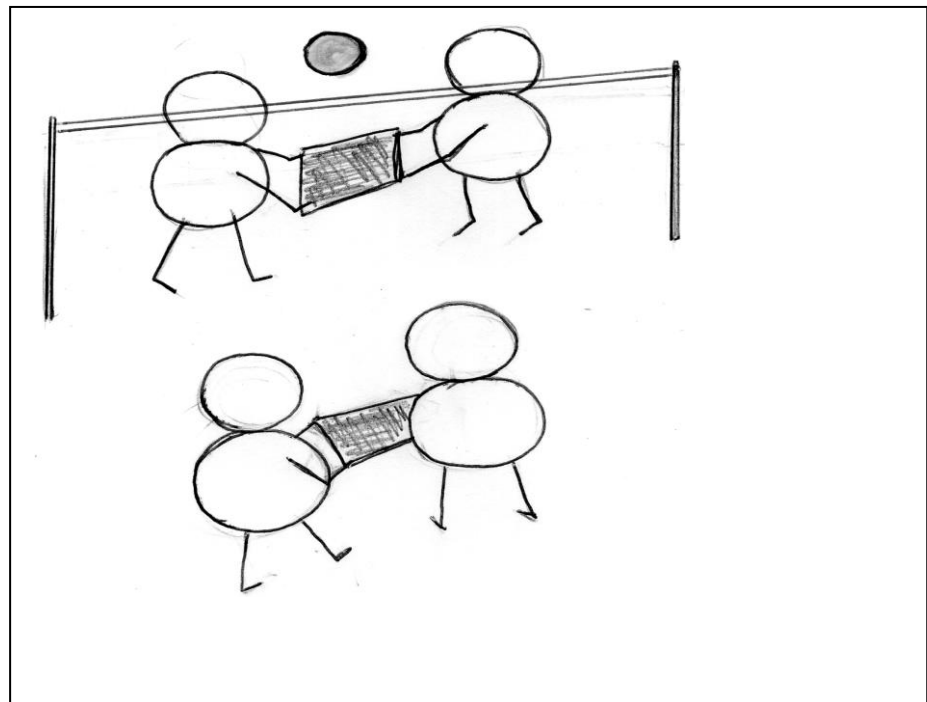
I. NAMA PERMAINAN : BOLA TERBANG

TUJUAN : Melatih pergerakan kaki dan anggota badan

ALATAN : Kain pelekat ATAU guni, bola tampar, jaring / reben
ATAU tali pemisah antara dua pasukan.

PELAKSANAAN

- i. Dua orang pemain untuk satu kain pelekat. Ini bermakna jika empat sebelah 2 kain pelekat diperlukan untuk setiap pasukan.
- ii. Kedua-dua pasukan perlu membuat hantaran kepada pasukan lawan dengan menggunakan kain pelekat. Semasa memegang kain pelekat pastikan kedua-dua pemain bekerjasama.
- iii. Bola yang dihantar dan disambut mestilah melepasi jaring ATAU reben.
- iv. Hantaran yang dilakukan mestilah menggunakan kain pelekat dan juga disambut dengan kain pelekat oleh pasukan lawan.
- v. Mata dikira berdasarkan jumlah bola yang berjaya disambut bukan berjaya dihantar. Sekiranya bola gagal disambut, mata akan diberikan kepada pasukan lawan.



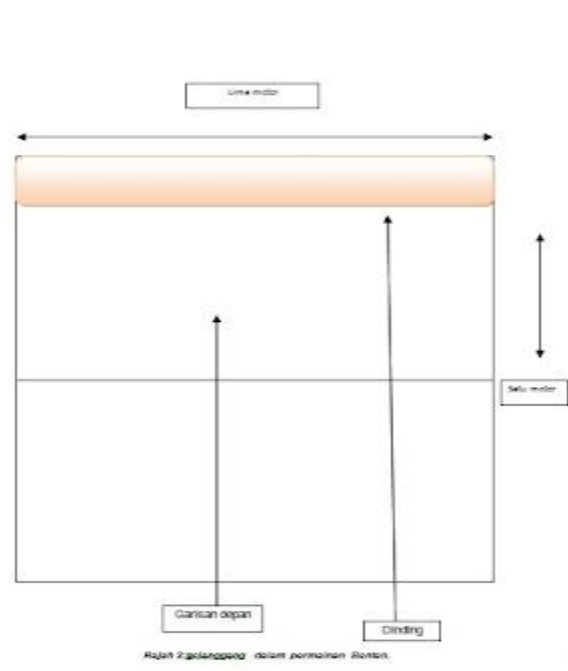
II. NAMA PERMAINAN : TEMBAK TEMBOK

TUJUAN : Melatih kemahiran asas melakukan servis dan kemahiran asas mengumpan.

ALATAN : Bola tampar, jarring

PELAKSANAAN

- i. Setiap pasukan terdiri daripada 6 orang. Jaring tengah gelanggang memisahkan kawasan antara pasukan. Satu garisan dilukis pada jarak 3 meter dari jaring.
- ii. Pasukan yang memulakan servis memulakan permainan dengan memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah (servis) melepasi jaring ke arah pihak lawan. Servis dilakukan di belakang garisan 3 meter. Servis juga dilakukan dengan bergilir-gilir antara 6 orang pemain.
- iii. Pihak lawan menangkap bola dengan jari-jari terbuka tanpa kena tapak tangan lepas itu menghantar bola tersebut dengan ayunan tangan dari bawah.
- iv. Markah 1 diberi kepada pihak yang berjaya menghantar bola melepasi jaring. Jika bola tidak melepasi jaring, markah 1 diberi kepada pihak lawan. Pihak yang gagal menangkap bola dengan jari-jari tangan akan memberi 1 markah kepada pihak lawan.



VARIASI : Servis boleh dilakukan pada jarak 3M, 5 M, 7 M sehingga 9 M dari jaring.

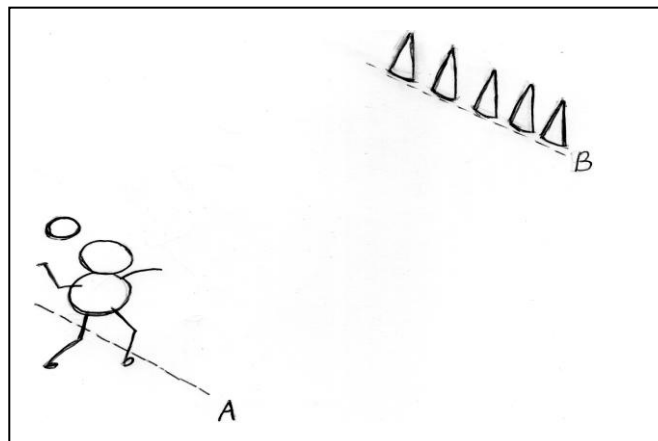
III. NAMA PERMAINAN : TEMBAK TARGET

TUJUAN : Melatih kemahiran asas merejam.

ALATAN : Bola tampar dan skital

PELAKSANAAN

- i. Dua garisan berjarak 3 meter dari A ke B dilukis di atas gelanggang / padang.
- ii. 5 skital / tin aluminium kosong disusun di belakang garisan B.
- iii. Pemain-pemain dibahagi kepada beberapa kumpulan.
- iv. Setiap kumpulan diberi 10 biji bola tampar.
- v. Pemain-pemain berdiri di garisan A dan memegang bola dengan tapak tangan kiri, menghadap ke depan. Bola akan dilambung dan memukul bola dengan tapak tangan kanan untuk menjatuhkan skital di pihak lawan (*spike*).
- vi. Markah 1 diberi kepada pemain yang berjaya menjatuhkan skital.
- vii. Setiap pemain dalam pasukan melakukan *spike* secara bergilir-gilir.



VARIASI : *Spike* boleh dilakukan pada jarak 3 meter, 5 meter, 8 meter sehingga 9 meter.

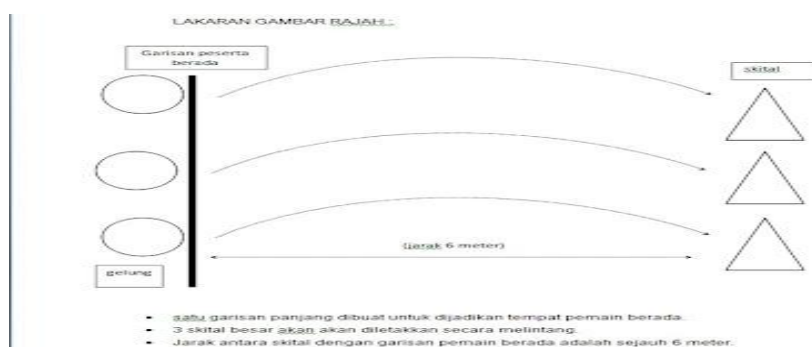
IV. NAMA PERMAINAN : MEMUKAT KATAK

TUJUAN : Melatih kemahiran menggunakan kedua tangan secara seimbang. Kemahiran asas menyangga.

ALATAN : gelung rotan, skital

PELAKSANAAN ;

- i. Tiga pemain pada satu masa. Ketiga-tiga pemain mesti berada di garisan yang ditetapkan (sila rujuk rajah).
- ii. Setiap pemain dibekalkan 5 gelung rotan.
- iii. Pemain mestilah melontarkan kesemua gelung rotan ke dalam skital yang diletakkan.
- iv. Pemain yang dapat memasukkan kelima-lima gelung rotan ke dalam skital dan paling cepat menyudahkan kesemuanya akan dikira sebagai pemenang.
- v. Permainan ini akan dimainkan secara berulang-ulang dengan 3 orang peserta yang seterusnya.
- vi. Setiap gelung yang dapat dimasukkan ke dalam skital akan diberi 10 mata.
- vii. Pemain yang berjaya mengumpul mata terbanyak menjadi pemenang



VARIASI : Balingan boleh dilakukan pada jarak 3 m, 5 m, 8 m sehingga

9 m.

V. NAMA PERMAINAN : MEREJAM BOLA

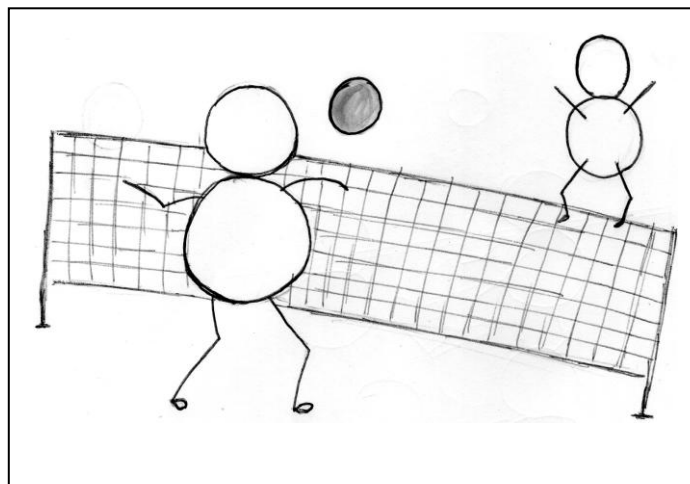
TUJUAN : Melatih kemahiran merejam bagi kanak-kanak.

ALATAN : Bola getah, jaring badminton / jaring sepak takraw / jaring bola tampar.



PELAKSANAAN :

- i. Jaring dipasang pada paras ketinggian murid ATAU 1 m yang memisahkan gelanggang A dan B.
- ii. Murid-murid dibahagi secara berpasangan.
- iii. Pemain yang berada di gelanggang A melambung dan memukul bola di atas jaring. Pasangan yang berada di gelanggang B akan menyambut bola yang dipukul.
- iv. Permainan diteruskan sehingga semua pemain di gelanggang A membuat pukulan.
- v. Seterusnya, giliran pemain di gelanggang B membuat pukulan, Pemain di gelanggang A menyambut bola.



VARIASI : Permainan ini boleh dimainkan secara latih tubi. Perejam bola memukul bola secara berturut-turut ke arah yang pelbagai.

VI. NAMA PERMAINAN : Menyambut Bola Dengan Bakul

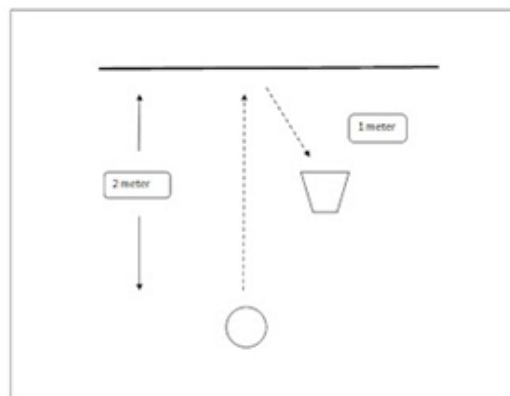
TUJUAN : Melatih kemahiran pergerakan tangan dan anggota badan di samping

meningkatkan kerjasama para pemain.

ALATAN : Bola dan bakul rotan

PELAKSANAAN

- i. Murid-murid dibahagikan secara berpasangan kepada kumpulan A dan B.
- ii. Pemain yang akan membaling bola berdiri di dalam gelung rotan/ (penanda) yang diletak pada jarak 2 m dari tembok.
- iii. Pasangan berdiri sambil memegang bakul pada jarak 1 m dari tembok.
- iv. Pasangan yang bermain mendapat 1 mata bagi setiap bola yang berjaya dimasukkan ke dalam bakul.
- v. Permainan berlangsung selama 1 minit.
- vi. Pasangan yang mengumpul mata terbanyak menjadi johan.



VARIASI : Permainan ini boleh dimainkan oleh 2 atau 3 pasangan secara serentak. Bergantung kepada saiz tembok.

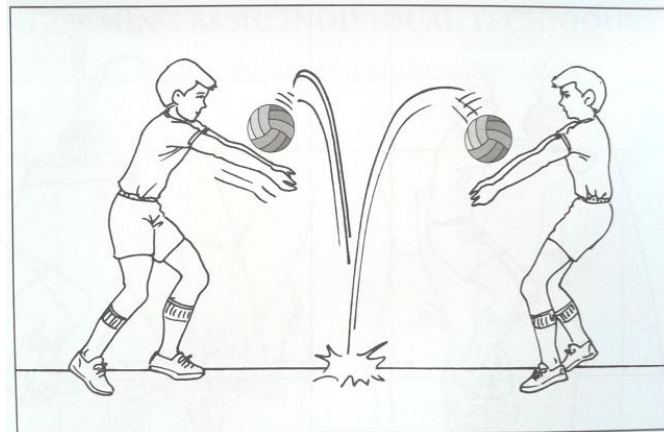
VII. NAMA PERMAINAN : Menyangga Berpasangan

TUJUAN : Melatih kemahiran mengawal dan menyangga bola.

ALATAN : Bola getah atau bola tampar

PELAKSANAAN :

- i. Murid-murid dibahagikan secara berpasangan X dan Y.
- ii. Permainan dimainkan secara pertandingan.
- iii. Pemain X memulakan permainan dengan melantun bola ke lantai dan menyangga bola. Bola dibiarkan lantun ke lantai sebelum dipukul oleh pemain Y.
- iv. Pasangan yang menjatuhkan bola dan gagal memukul kembali tersingkir dari permainan.
- v. Pasangan yang dapat mengawal dan memukul bola paling lama menjadi johan.



VIII. NAMA PERMAINAN : Permainan Stesen

TUJUAN : Melatih kemahiran mengawal bola dan adaptasi tangan

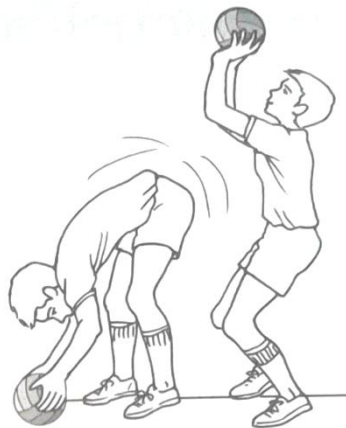
ALATAN : Bola dan skital

PELAKSANAAN ;

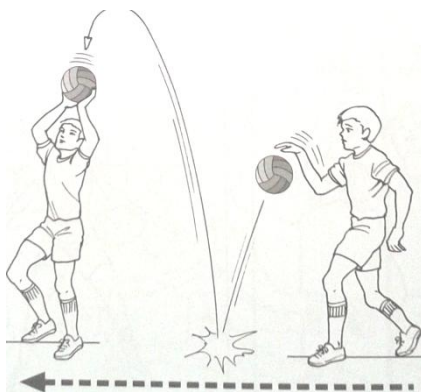
- i. Murid-murid dibahagikan kepada empat kumpulan; Kumpulan 1,2,3,dan 4.
- ii. Setiap kumpulan ditempatkan di setiap stesen yang terdiri daripada A,B,C dan D.
- iii. Pemain-pemain akan melaku aksi mengikut stesen.
- iv. Mereka akan beredar mengikut arah pusingan jam sehingga semua kumpulan melakukan keempat-empat aksi tersebut.



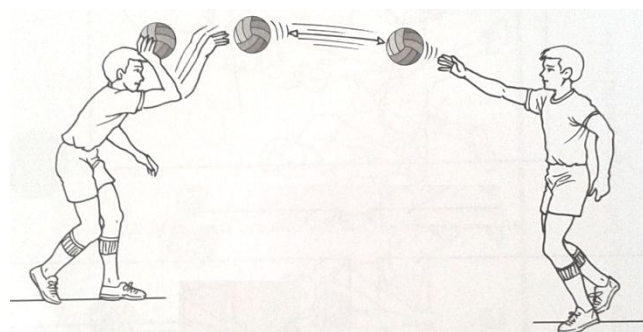
STESEN A



STESEN B



STESEN C



STESEN D

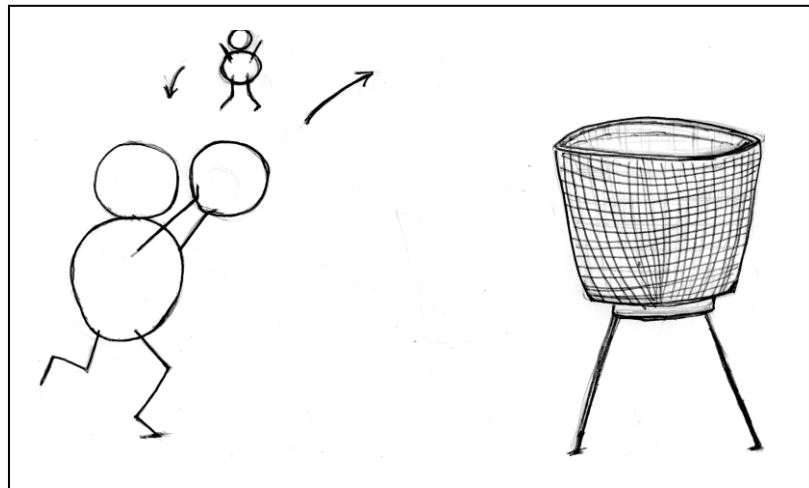
IX. NAMA PERMAINAN : Mengumpan Bola Ke Dalam Bakul

TUJUAN : Melatih ketepatan mengumpan bola ke sasaran

ALATAN : Bola tampar dan bakul rotan

PELAKSANAAN :

- i. Murid-murid dibahagikan secara berpasangan.
- ii. Pemain pertama melambung bola kepada pasangan.
- iii. Pasangan menyambut bola dalam posisi mengumpan dan memasukkan bola ke dalam bakul. Pasangan mendapat 1 mata apabila berjaya menjaring bola ke dalam bakul.
- iv. Permainan diteruskan dalam satu tempoh masa yang ditetapkan.
- v. Pasangan yang berjaya mengumpul mata terbanyak menjadi pemenang.



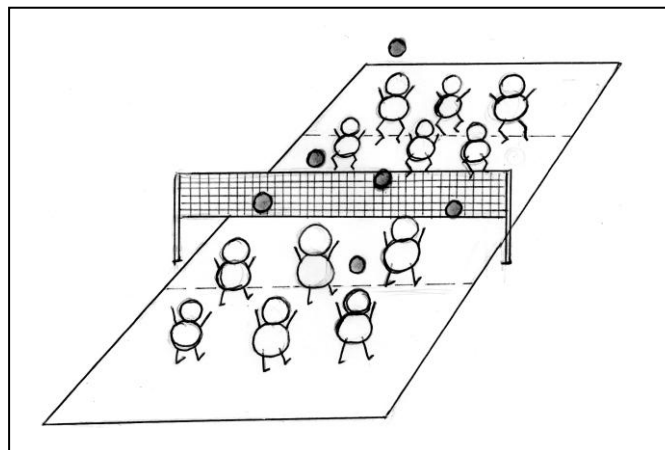
X. NAMA PERMAINAN : Bom Atom

TUJUAN : Melatih kemahiran melambung dan mengumpam bola.

ALATAN : Bola getah dan jaring

PELAKSANAAN :

- i. Murid-murid dibahagikan kepada 2 pasukan.
- ii. Setiap murid diberi sebiji bola.
- iii. Apabila wisel dibunyikan, pemain-pemain mula melambung dan mengumpam bola ke gelanggang lawan.
- iv. Selepas 5 minit, wisel ditiup.
- v. Bilangan bola yang berada dalam gelanggang dikira. Pasukan yang mempunyai bilangan bola yang lebih banyak kalah dalam permainan tersebut.



VARIASI : Bilangan pemain dan masa ditentukan mengikut kemampuan murid-murid.