



ABSTRAK

<http://tatabahasabm.tripod.com>

Manual ini ditulis khusus untuk guru-guru yang kurang berpengalaman, guru-guru pelatih dan individu yang mencari panduan komprehensif untuk permainan hoki bagi membolehkan mereka menjadi guru atau jurulatih dalam mengelolakan pengajaran dan pembelajaran khususnya Pendidikan Jasmani di sekolah.

Manual latihan ini, berbentuk teknikal dan ansur maju serta tumpuan kepada kaedah untuk merancang dan mengelolakan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani atau kejurulatihan. Manual ini juga memberi panduan kepada guru-guru yang mengendalikan kelas ganti jika seseorang guru Pendidikan Jasmani menjalankan tugasnya di luar.

Beberapa aspek permainan hoki telah dirangkumkan di dalam manual ini, iaitu daripada sejarah hoki, tujuan, objektif, kemahiran hoki (mengelecek, hantaran/pukulan, menyerkap dan menolak), memanaskan badan, gerak kendur, aktiviti pemulihan, aktiviti pengayaan dan permainan kecil.

Saya berharap penyusunan manual ini dapat memberi petunjuk dan bimbingan serta dapat digunakan sepenuhnya oleh para guru dan individu tertentu. Selaras dengan Wawasan 2020 negara dan kemajuan permainan hoki di Malaysia, saya merasakan adalah penting para belia hari ini mula mengambil bahagian dalam sukan di bawah pimpinan guru dan jurulatih yang cekap dan mempunyai perancangan yang luas. Semoga mereka mendapat manfaat daripada manual ini. Ini merupakan satu sumbangan kecil saya kepada perkembangan hoki negara.

“MAJULAH SUKAN UNTUK NEGARA”

Mohd Said bin Hj. Sebran
KSPK-PJ 2000
MPIP
31150 Hulu Kinta
Perak

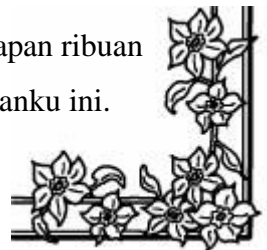
Dedikasi



Istemewa buat isteriku yang tersayang
FAUZIAH BT ABD. RAFAR,
pengorbanan, dorongan serta kasih
sayangmu yang engkau curahkan
memberiku semangat dalam
perjuangan ini.

Untuk si kecil yang dicintai dan
dirindui MOHD HARIF FAZILLAH,
engkaulah sumber inspirasi dalam
merealisasikan manual ini.

Buat kalian dikalungkan ucapan ribuan
terima kasih, doakan kejayaanku ini.



PENGHARGAAN

‘Bismillahirrahmanirrahim’

*‘Selawat serta salam ke atas junjungan nabi Muhammad s.a.w serta kepada para
sahabat’*

Sekalung ucapan tahniah serta terima kasih kepada ketua Jabatan Pendidikan Jasmani, pensyarah penasihat dan selaku penyelarass KSPK-PJ 2000 Cik Che Siah bt. Ibrahim yang banyak memberi dorongan dan bimbingan dalam menyiapkan Manual Latihan Hoki ini.

Tidak lupa juga kepada pensyarah-pensyarah serta rakan-rakan seperjuangan yang turut membantu dan sedia berkongsi pendapat semasa menyiapkan Manual Latihan ini. Budi dan jasa kalian amat disanjung tinggi. *Insyallah.*



ISI KANDUNGAN

MUKA SURAT

Abstrak	i
Dedikasi	ii
Penghargaan	iii
1.0 Pengenalan/Sejarah Hoki	1
1.1 Latar Belakang Permainan Hoki Malaysia	2
1.3 Tujuan Manual	3
1.4 Objektif	4
1.5 Kemahiran Hoki	4
2.0 Memanaskan Badan	5
2.1 Jenis Memanaskan Badan	6
2.2 Prinsip-Prinsip Memanaskan Badan	7
2.3 Regangan Otot-Otot Spesifik	8
2.4 Latihan Gerakendur/ <i>Warm Down</i>	8
3.0 Hantaran/Pukulan (Manual 1)	9
3.1 Mekanik Hantaran	9
3.2 Memanaskan Badan	11
- Ansur Maju	
3.3 Aktiviti Pemulihan	17
3.4 Aktiviti Pengayaan	18
3.5 Permainan Kecil	19
3.6 Gerakendur	20
4.0 Menyerkap/Menahan Bola (Manual 2)	21
4.1 Mekanik Kemahiran Menyerkap	23
4.2 Memanaskan Badan	24
- Ansur Maju	
4.3 Aktiviti Pemulihan	28
4.4 Aktiviti Pengayaan	29

4.5 Permainan Kecil	30
4.6 Gerakendur	30
5.0 Kemahiran Menolak (Manual 3)	31
5.1 Mekanik Kemahiran Menolak	32
5.2 Memanaskan Badan	33
-Ansur Maju	
5.3 Aktiviti Pemulihan	38
5.4 Aktiviti Pengayaan	39
5.5 Permainan Kecil	40
5.6 Gerakendur	40
6.0 Mengelecek (Manual 4)	41
6.1 Mengelecek Rapat	41
6.2 Butiran Mekanik	43
6.3 Mengelecek Cara India	44
6.4 Butiran Mekanik	45
6.5 Memanaskan Badan	46
6.6 Mengelecek Rapat (Ansur Maju)	47
6.7 Aktiviti Pemulihan	50
6.8 Aktiviti Pengayaan	50
6.9 Permainan Kecil	51
6.10 Gerakendur	51
7.0 Pengukuran dan Penilaian Kemahiran Asas Hoki (Ujian 1)	52
7.2 Ujian 2	55
7.3 Ujian 3	57
7.4 Ujian 4	59
7.5 Ujian 5	61
Bibliografi	63

PERMAINAN HOKI

1. PENGENALAN/SEJARAH HOKI

Permainan hoki mula dikenali sebagai sukan demonstrasi di sukan OLIMPIK tahun 1900. Permainan ini mula dipertandingkan pada tahun 1928. Bukti sejarah menunjukkan hoki dimainkan lebih kurang 4000 tahun yang lalu di Mesir. Sebuah dinding makam Bani Hasan dekat Minia sekitar 2000 sebelum Masihi.

Sebelum penemuan ini dipercayai hoki bermula di Parsi sekitar 500 S.M. Orang Parsi menunggang kuda untuk bermain polo dan dikatakan hoki adalah keturunan daripada polo. Sejarawan sukan pula berpendapat bahawa polo adalah versi hoki yang halus wujud lebih awal.

Hoki wujud di Greek dan Rom sekitar 500 S.M. Bas-Reliefs (seni arca dinding) yang ditemui di Athens menggambarkan permainan menyerupai hoki telah dimainkan. Orang Indian Aztec daripada Mexico pernah bermain satu permainan kayu yang menyerupai hoki.

Di Ireland hoki dikenali sebagai hurley dan di Scotland dinamakan Shinty manakala di Perancis dipanggil houquet. Orang Inggeris menggunakan nama commock sehingga tahun 1840 apabila nama hockie digunakan. Tahun 1800 an hoki popular di sekolah-sekolah di England. Kelab hoki Wimbledon ditubuhkan pada tahun 1886 apabila hoki menjadi lebih popular.

Shinty dimainkan di Scotland dengan bola gabus atau getah yang dibungkus dengan tali yang berlapis-lapis. Kayu hoki dibuat daripada kayu ash atau oak yang mempunyai lengkung semulajadi di hujungnya. England, Ireland dan Wales juga

memainkan permainan serupa. Kedua-dua belah kayu digunakan untuk memukul bola. Padang permainan di England berukuran 180 meter panjang dan 54 meter lebar dengan pintu gol didirikan dengan menggunakan tiang tegak dalam jarak antara 9 meter antara satu sama lain.

Tidak ada kawasan D dan boleh menjaring gol daripada mana-mana arah. Mereka mengadakan peraturan ofsaid yang menyatakan bahawa seseorang pemain tidak boleh berada di dalam kawasan 36 meter daripada gol lawan kecuali bola adalah antara anda dan gol lawan.

Sekitar tahun 1875 bola getah ditukar dengan bola kriket yang dicat putih. Pemain-pemain tidak dibenarkan menaikkan kayu hoki di atas bahu dan gol-gol hanya boleh dimasukkan jarak yang tidak terlalu dekat. Peraturan-peraturan ofsaid ditukar dan pemain-pemain tidak dibenarkan berlengah-lengah di dalam kawasan 4.5 meter dari garisan gol pihak lawan kecuali mempunyai bola.

Apabila berlaku banyak perubahan dalam peraturan, gaya bermain, alatan dan permulaan permainan, permainan hoki lebih digemari dan diminati.

1.1 LATAR BELAKANG PERMAINAN HOKI MALAYSIA

Permainan hoki adalah salah satu permainan yang tertua dan popular di Malaysia. Ia dimainkan oleh semua peringkat dan kumpulan umur. Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) setiap tahun akan mengelolakan pertandingan hoki untuk para pelajar. Hoki juga popular di sekolah menengah, kelab, maktab, universiti dan persatuan-persatuan.

Pasukan hoki Malaysia, terutama pasukan lelaki boleh dikatakan telah berjaya di peringkat antarabangsa. Mereka telah layak menyertai Sukan Olimpik sejak tahun

1956. Hanya sekali sahaja Malaysia tidak layak menyertai Sukan Olimpik, iaitu pada tahun 1988 di Seoul.

Tahun 1989 menampakkan perubahan dalam arena permainan hoki tanah air. Pertandingan Piala Razak (format baru) dua divisyen telah dilancarkan sebagai perkembangan kepada permainan hoki di Malaysia.

Walau bagaimanapun sejak akhir-akhir ini pasukan hoki kebangsaan menunjukkan peningkatan yang baik setelah menjadi Naib Johan dalam Sukan Komanwel 1998.

Dalam merealisasikan impian negara untuk menjadi johan dalam Sukan Olimpik, pelbagai usaha dan program terancang harus dilakukan. Usaha untuk melaksanakan program ini bukanlah terletak kepada Majlis Sukan Negara Malaysia sahaja, kerjasama Persekutuan Hoki Malaysia dan MSSM juga perlu untuk memajukan program ini.

1.3 TUJUAN MANUAL

Program ini bertujuan:-

- a) Memberi satu panduan kepada seseorang guru yang tidak pernah mengajar pelajaran pendidikan jasmani untuk mengajar pelajaran tersebut.
- b) Mempelajari sesuatu kemahiran dengan teknik ansur maju aktiviti mudah kepada kemahiran yang lebih tinggi.
- c) Memberi satu latihan dengan tunjuk cara yang tepat berteraskan kepada prinsip mekanik secara berterusan.
- d) Mendedahkan kepada pelajar kepada satu sistem latihan yang rapi dan berobjektif.
- e) Mengenal pasti bakat pemain lebih awal untuk dilanjutkan pada peringkat tinggi.
- f) Melahirkan pemain-pemain bersikap positif seperti:-

- 1) bertanggungjawab
- 2) berdedikasi
- 3) berwibawa
- 4) kestabilan emosi
- 5) ketahanan mental
- 6) kepimpinan
- 7) keyakinan diri
- 8) bersemangat
- 9) keazaman
- 10) bersatu padu demi kepentingan kemajuan hoki negara

1.4 OBJEKTIF

Sehubungan dengan itu, program ini diharapkan dapat menghasilkan pelajar-pelajar yang merupakan atlit yang seimbang dalam: -

- a) Menguasai dan mempraktikkan kemahiran-kemahiran asas yang diajar dalam permainan hoki.
- b) Mempunyai nilai murni sebagai ahli sukan dan rakyat yang bertanggungjawab kepada masyarakat dan negara.
- c) Mampu untuk berinteraksi serta memupuk semangat kewarganegaraan dengan berkesan dalam masyarakat Malaysia yang berbilang kaum melalui permainan hoki.

1.5 KEMAHIRAN HOKI

Kemahiran dibahagikan kepada dua bahagian iaitu: -

- a) Kemahiran individu

b) Kemahiran berkumpulan

Berikut adalah kemahiran-kemahiran yang diberi penekanan dalam manual latihan ini.

- 1) Menggelecek
- 2) Hantaran/Pukulan
- 3) Menyerkap
- 4) Menolak

2.0 MEMANASKAN BADAN

Memanaskan badan adalah aktiviti persediaan yang dilakukan oleh seseorang pemain yang menjalani latihan sukan atau latihan kecergasan. Dengan memanaskan badan akan membolehkan suhu darah dan otot meningkatkan fungsinya melalui :


- otot akan menguncup dan mengendur dengan lebih pantas
- rintangan dalam otot akan menurun dan seterusnya meningkatkan kemampuan melakukan sesuatu aktiviti
- kenaikan suhu badan akan menyebabkan hemoglobin membebaskan oksigen dengan lebih cepat untuk kegunaan tisu-tisu otot
- kenaikan suhu juga akan menyebabkan myoglobin berfungsi dengan lebih berkesan dan mempertingkatkan aktiviti enzim
- rintangan dalam salur darah berkurangan dengan kenaikan suhu
- mengurangkan risiko kecederaan pada tisu-tisu lembut.


Bagi menaikkan suhu badan, seseorang pemain perlu melakukan aktiviti selama lebih kurang 30 minit dengan intensiti senaman yang sesuai.

Kesan ke atas seseorang pemain yang telah melakukan latihan memanaskan badan ialah ia akan berkemampuan melakukan kerja lebih kurang 45 hingga 80 minit.

(Mengikut pendapat *Herbert A de Vires*)

2.1 Jenis Memanaskan badan

- a. 
 - 1. Memanaskan badan secara aktif (aktiviti yang dilakukan sendiri)
 - 2. Memanaskan badan secara pasif (aktiviti yang dijalankan dengan bantuan alat atau pihak lain)

- b. 
 - 1. Memanaskan badan secara am (untuk meningkatkan suhu badan)
Contoh : Lari anak, lari setempat
 - 2. Memanaskan badan secara spesifik (aktiviti yang dilakukan khusus untuk sesuatu latihan)
Contoh : Regangan Statik
Regangan Dinamik

2.2 Prinsip-prinsip memanaskan badan

1. Memanaskan badan secara am atau untuk meningkatkan suhu badan atau otot serta darah dapat meningkatkan pencapaian seseorang pemain.
2. Aktiviti yang disusun sebaik-baiknya dikaitkan dengan sukan yang dimainkan supaya penguasaan kemahiran asas dapat dipertingkatkan.
3. Latihan memanaskan badan boleh dijalankan secara pasif jika aktiviti aktif tidak dapat diadakan.
4. Aktiviti memanaskan badan boleh mencegah kelesuan dan kecederaan otot semasa bermain.
5. Prosedur memanaskan badan hendaklah tersusun dan bersesuaian dengan individu melaksanakan.
6. Latihan memanaskan badan yang dilaksanakan secara lebih beban akan menyebabkan kesan positif kepada koordinasi neuro-muscular.

2.3 REGANGAN OTOT-OTOT SPESIFIK

1. Otot-otot utama yang akan digunakan dalam permainan hoki harus diregangkan.
2. Pemain harus menahan setiap regangan selama 10 hingga 12 saat dan ulang aktiviti ini.

2.4 LATIHAN GERAKENDUR / WARM DOWN

Latihan gerakendur ialah latihan yang dijalankan selepas seseorang pemain menjalani sesuatu latihan atau permainan.

Latihan gerakendur adalah bertujuan untuk menghindarkan darah dari terkumpul di bahagian-bahagian anggota yang tertentu.

2.5 Aktiviti gerakendur :

Antara aktiviti gerakendur yang dilakukan selepas menjalani latihan ialah :

1. Perlahankan aktiviti kepada intensiti rendah.

Contoh :-

* Lari anak

* Berjalan

2. Regangan otot pada intensiti sederhana.

* Regangan statik (dari bawah ke atas)

MANUAL 1

3.0 MENGELECEK

Kemahiran ini merupakan satu teknik kawalan bola dengan pergerakan pantas. Ia menolong pihak lawan atau mengumpan pihak lawan keluar tanpa kehilangan bola. Ia juga menolong membuka atau mewujudkan sudut-sudut hantaran bola. Ia membantu mengelakkan hantaran kepada pemain sepasukan yang berada dalam keadaan Ofsaid. Kemahiran ini amat penting apabila hendak mengatasi pihak bertahan tanpa kehilangan bola.

3.1 MENGELECEK RAPAT

Mengelecek cara ini membenarkan bola dikawal dengan bebas dan bergerak di hadapan kayu. Kelecek bebas ini membolehkan pergerakan lebih pantas dan penelitian yang baik tetapi menambahkan risiko bola dirampas oleh pihak lawan. Oleh sebab itu, pemain yang baik tidak akan membiarkan bola bergerak jauh dari kayunya dan menghadapi risiko bola dirampas oleh pihak lawan.

Kelecek bebas juga digunakan untuk melepasi lawan yang berada dalam keadaan pegun dengan menolak bola melalui celah dan keliling kaki lawan ke tempat lapang dan menggunakan kelajuannya untuk mengekalkan pemilikan bola.

Kelecek bebas ini digunakan oleh pemain di tempat lapang untuk bergerak pantas dengan bola seperti seorang penyerang bergerak ke sasaran yang lapang.

3.2 BUTIRAN MEKANIK

1. Pegangan Kayu:

Tangan kiri di bahagian atas kayu dan tangan kanan di bawah sedikit. Tangan kiri memegang kayu dengan kuat sementara tangan kanan membantu mengawal bola saja.

2. Bola:

Bola hendaklah sentiasa berada lebih kurang 30-40 cm di luar kaki kanan. Bola hendaklah di hadapan badan. Sekiranya kedudukan bola terlalu dekat ia akan mengganggu pergerakan dan jika ia terlalu jauh akan menjadi susah untuk mengawalinya.

3. Kaki dan Badan:

Badan dibongkokkan sedikit supaya berada dalam keadaan selesa semasa membawa bola. Gerakan kaki adalah seperti seorang berjalan atau berdiri. Kaedah ini menggalakkan seseorang pemain bergerak dengan pantas daripada gerakan biasa dan akan dapat mengatasi kawasan permainan yang lebih luas.

Kayu pemain mesti menyentuh tanah supaya ia dapat melihat hadapan semasa ia berlari dan menggelecek bola.

3.3 MENGELECEK CARA 'INDIA'

Kelecek cara ini adalah asas bagi semua gerakan dengan bola dalam permainan hoki. Pemain-pemain yang dapat menguasainya akan memperolehi kepuasan dan berupaya bertindak cemerlang. Bagaimanapun tidak ada gunanya

seorang pemain menunjukkan kecekek 'India' yang 'cantik' sekiranya tiada pemain lawan yang berhampiran.

Pemain-pemain mestilah melaksanakan kecekek India di hadapan badan dengan cara menggerakkan bola ke hadapan dan ke belakang melintang badan dan dengan cara silih berganti memainkan bola menggunakan hadapan dan kilas kayu. Tangan kiri sentiasa menggerakkan kayu belakang dan ke hadapan ke atas bola. Tangan kanan membenarkan kayu diputar bebas dan digabungkan dengan tangan kiri untuk melakukan ketekan untuk menukar arah gerakan bola.

3.4 BUTIRAN MEKANIK.

1. Pegangan Kayu:

Tangan kiri memegang kayu di bahagian atas. Muka kayu pandangan ke luar sambil buku jari tangan kiri pandangan badan pemain. Tangan kanan memegang kayu di bawah sedikit. Tangan kiri memusing kayu sambil tangan kanan membantunya sahaja. Bola ditarik ke kanan atau ke kiri oleh kayu dengan meluncur bola.

2. Bola:

Bola hendaklah berada lebih kurang 30cm di hadapan kaki kanan. Ia kemudian ditolak ke kaki kiri dan apabila bola sampai. Kayu meluncurkan bola dan tariknya balik kepada kaki kanan.

3. Kaki dan Badan:

Kedudukan kaki adalah kangkang dan badan dibongkokkan ke hadapan dengan bola lebih kurang 60cm di depan. Pada awalnya gerakan bola dari kanan ke kiri adalah secara perlahan dan kemudiannya secara pantas. Jika kaki kanan di hadapan maka bola berada di kanan dan jika kaki kiri bergerak ke hadapan maka bola ditarik ke kiri juga.

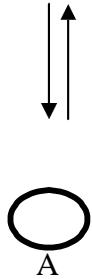
Seorang pemain harus ingat, bahawa bola mestilah di hadapannya semasa bergerak dan badan pula condong ke depan. Kayu sentiasa berhampiran dengan bola dan ini membolehkan pemain mengawal bola pada setiap masa.

3.5 MEMANASKAN BADAN

AKTIVITI	FOKUS PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN
1. Lari ulang-alik (25 meter)	a) Lari atas bebola kaki. b) Angkat lutut tinggi. c) Hayun tangan pantas ke hadapan
2. Lari membawa pasangan.	a) Pasangan berada di belakang b) Lari perlahan-lahan 15 meter c) Tukar pasangan
3. Timbang garam	a) Belakang bertemu belakang b) Cangkuk siku c) Bengkok lutut (penimbang) dan bongkokkan badan ke hadapan. d) Lentuk ke belakang dan luruskan kaki ke bawah.
4. Tolak bahu	a) Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan, b) Satu kaki ke hadapan satu kaki ke belakang. c) Tolak bahu dengan kuat.
5. Kelonggaran	a) Dari atas ke bawah: i) Kepala ii) Tangan iii) Pinggang iv) Hamstring

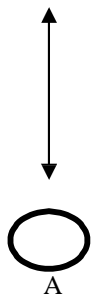
3.6 Menggelecek Rapat

Ansur Maju 1.



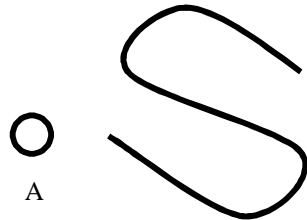
1. Pemain A berjalan/berjogging sambil membawa kayu hoki (tanpa bola).
2. Bongkokkan badan seolah-olah sedang membawa bola.
3. Lari secara lurus 20 meter dan kembali ke tempat permulaan.
4. Pastikan pemain memegang kayu dengan betul.

Ansur Maju 2.



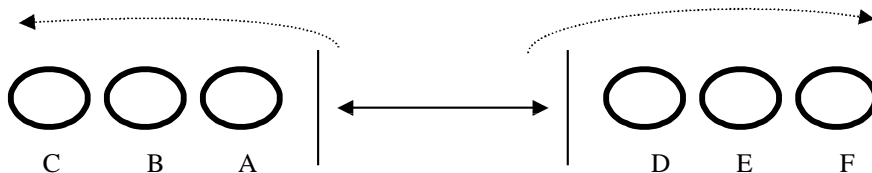
1. Pemain berjalan sambil menggelecek bola di garisan lurus 20 meter.
2. Pastikan bola sentiasa berada pada garisan dan dekat dengan kayu hoki.
3. Tambahkan kelajuan apabila pemain sudah menguasai kemahiran.
4. Ulang aktiviti ini.

Ansur Maju 3.



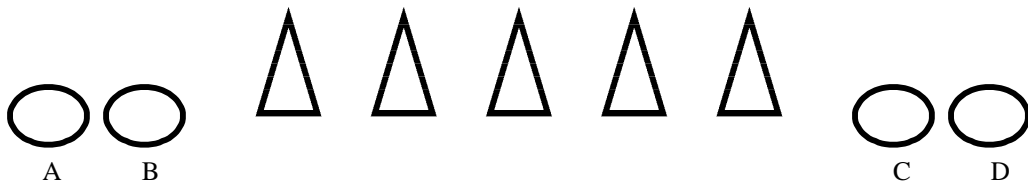
1. Pemain A akan mengelecek bola di atas garisan 'S'.
2. Pastikan bola sentiasa berada di atas garisan.
3. Mulakan dengan berjalan kemudian tambahkan kelajuan apabila pemain sudah menguasai kemahiran.
4. Ulang aktiviti ini.

Ansur Maju 4.



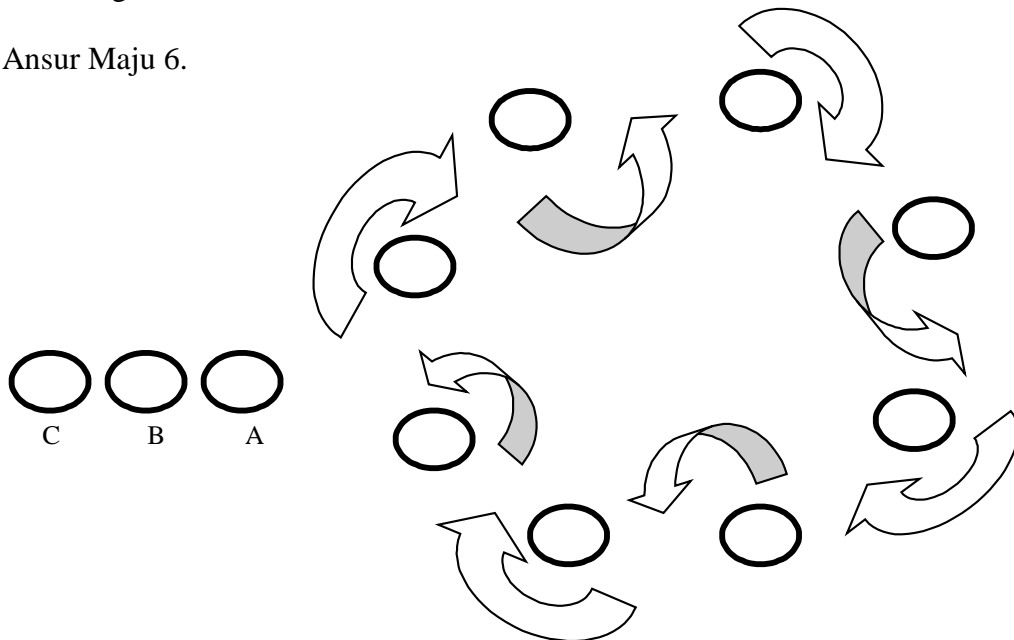
1. Pemain mengelecek rapat 20 meter dalam kumpulan.
2. Pemain A mengelecek bola kepada D dan akan menyambung diri di belakang F.
3. Pemain D pula mengelecek bola kepada pemain B dan akan menyambung diri di belakang C.
4. Teruskan aktiviti ini sehingga pemain dapat menguasai kemahiran dengan baik.

Ansur Maju 5.



1. Pemain A mengelecek bola di antara skitel dan memberikan bola kepada pemain C. Kemudian pemain A akan menyambung diri di belakang D.
2. Teruskan sehingga semua pemain melakukan aktiviti ini.
3. Pastikan pemain mengelecek dengan cara yang betul.
4. Mulakan dengan berjalan kemudian tambahkan kelajuan apabila pemain sudah menguasai kemahiran.
5. Ulang aktiviti ini.

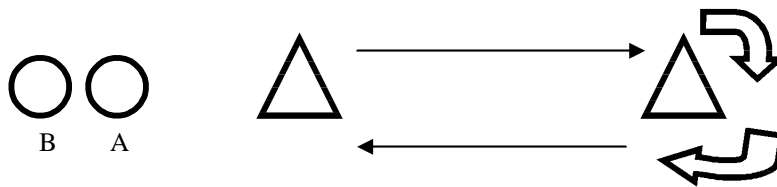
Ansur Maju 6.



1. Pemain akan mengelecek mengelilingi bulatan gelung rotan.
2. Pemain A akan mengelecek kesemua gelung rotan dan akan memberikan bola kepada B. Pemain A akan menyambung diri di belakang C.
3. Teruskan sehingga pemain menguasai kemahiran ini.

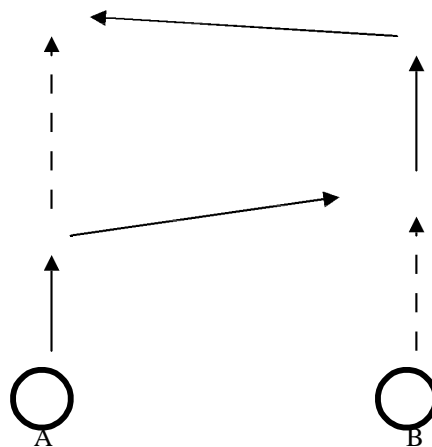
4. Apabila pemain sudah menguasai kemahiran, tambahkan kelajuan.

3.7 Aktiviti Pemulihan.



1. Pemain akan mengelecek bola secara lurus dan kemudian mengelilingi skitel.
2. Pemain A akan memberikan bola kepada pemain B dan menyambung diri di belakang pemain B.
3. Apabila pemain sudah menguasai kemahiran, tambahkan kelajuan.

3.8 Aktiviti Pengayaan.



1. Pemain A akan mengelecek rapat ke hadapan sejauh 5 meter dan kemudian menolak kepada pemain B.
2. Pemain B yang menerima bola akan mengelecek rapat ke hadapan sejauh 5 meter dan kemudian menolak semula kepada pemain A.
3. Teruskan aktiviti mengelecek dan menolak sejauh 30 meter.

3.9 Permainan Kecil.

Aktiviti : Bola akhir dalam kotak.

Bilangan Pemain : 12 orang.

Tujuan : Memperbaiki kawalan bola cara dekat.

Pengelolaan :

1. 12 orang pemain bergerak bebas dalam kawasan empat segi sama berukuran 10 meter.
2. Sambil pemain-pemain bergerak dengan bebas mengawal bola sendiri, mereka cuba mengeluarkan bola pemain lain dari kawasan permainan.
3. Pemain yang bolanya telah dikeluarkan hendaklah menunggu di luar garisan permainan.
4. Pemain terakhir yang berada dalam kotak dengan bola berada dalam kawalannya adalah pemenang.
5. Keputusan pengadil adalah muktamad.

3.10 Gerak Kendur.

1. Semua pemain berlari-lari anak sambil mengangkat tangan ke atas, kiri dan kanan.
2. Bentukkan separuh bulatan.
3. Goyangkan kaki, tangan perlahan-lahan.
4. Buat regangan secara perlahan-lahan.
5. Tarik nafas 3 kali.

MANUAL 2

4.0 HANTARAN (PUKULAN)

Hantaran dengan pukulan merupakan satu cara hantaran yang kuat kerana bola itu bergerak dengan pantas ke arah yang diperlukan. Ketepatan arah yang boleh dicapai dengan latihan-latihan yang kekal dan ini sentiasa perlu ditekankan.

4.1 MEKANIK HANTARAN:

1. Cara memegang kayu:

Tangan kiri menggenggam di bahagian atas atau hujung kayu sementara tangan kanan di bawahnya. Kedua-dua 'V' yang dibuat dengan ibu jari dan jari telunjuk dari kedua-dua tangan adalah selari. Tangan kiri ditegakkan supaya pelaksanaan lancar hayunan kayu ke belakang dan mengikut rentek ke hadapan diadakan.

2. Cara berdiri:

Berdiri dengan kaki kangkang supaya anda berada di dalam keadaan yang selesa. Letakkan bola lebih kurang 20cm dari kaki kiri. Bahu kiri ke arah gerakan atau pukulan. Pada masa hantaran atau pukulan dibuat, mata hendaklah memandang bola dan lutut dibengkokkan sedikit.

3. Bola:

Kedudukan bola janganlah jauh ataupun dekat sangat dengan kaki kiri. Sekiranya bola dalam kedudukan dekat sangat dengan kaki kiri, kemungkinan pemain berkenaan memukul kakinya sendiri. Kedudukan bola juga bergantung kepada ketinggian pemain berkenaan.

4. Hayunan:

Kayu dihayunkan terus ke belakang dan bergerak terus dalam satu garisan lurus dengan kaki kiri. Pada masa kayu kena pada bola, muka kayu hendaklah dalam keadaan 'Vertical' supaya pukulan tepat boleh berlaku. Gerakan tangan adalah bebas dan tidak menyentuh mana-mana bahagian badan atau sebarang jenis halangan sama ada pada masa menghayunkan ke belakang atau mengikut lajukan ke hadapan.

5. Badan:

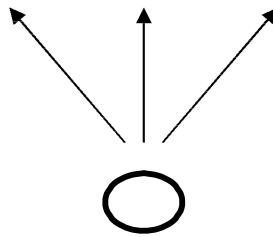
Semasa kayu dihayunkan ke belakang, berat badan adalah sama rata tetapi apabila kayu diturunkan ke bawah berat badan dipindahkan dari kaki belakang ke kaki hadapan. Jari-jari kaki kanan menjadi paksi. Perkara-perkara yang perlu diberi perhatian seperti berikut:

- a) Gerakan badan dan pemindahan keberatan badan.
- b) Kekuatan badan khususnya di bahagian bahu.
- c) Kepantasan menurunkan kayu.
- d) Kuncikan/Tegakkan/Genggaman pergelangan tangan.
- e) Memegang kayu dengan kuatnya pada masa kayu bersentuhan dengan bola.

4.2 MEMANASKAN BADAN

AKTIVITI	FOKUS PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN
1. Lari ulang-alik (25 meter)	d) Lari atas bebola kaki. e) Angkat lutut tinggi. f) Hayun tangan pantas ke hadapan
2. Lari membawa pasangan.	d) Pasangan berada di belakang e) Lari perlahan-lahan 15 meter f) Tukar pasangan
3. Timbang garam	e) Belakang bertemu belakang f) Cangkuk siku g) Bengkok lutut (penimbang) dan bongkokkan badan ke hadapan. h) Lentuk ke belakang dan lurus kaki ke bawah.
4. Tolak bahu	d) Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan, e) Satu kaki ke hadapan satu kaki ke belakang. f) Tolak bahu dengan kuat.
5. Kelonggaran	b) Dari atas ke bawah: vi) Kepala vii) Tangan viii) Pinggang ix) Hamstring x) Pergelangan kaki.

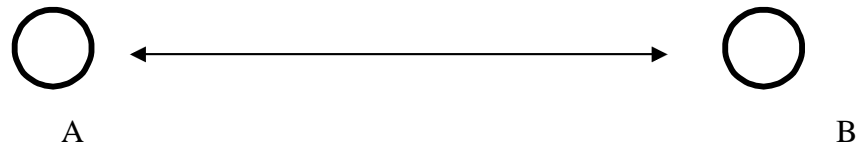
Ansur Maju 1



A

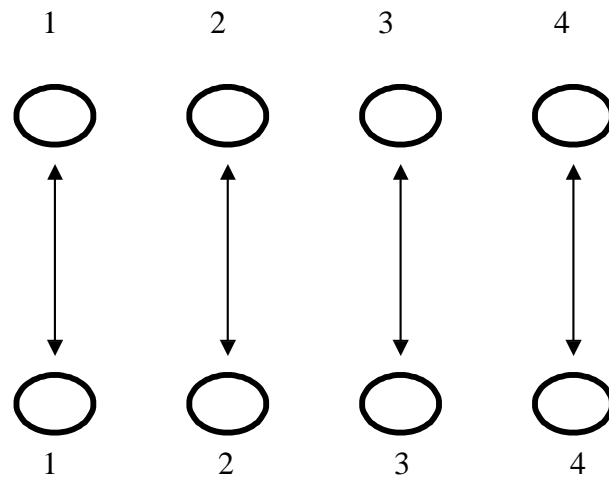
1. Pemain memukul bola ke arah dinding dari jarak 10 meter.
2. Pemain bebas memukul tetapi hendaklah dengan cara yang betul.
3. Pemain boleh mensarakan pukulan ke arah yang dikehendaknya.
4. Bagi permulaan pemain hendaklah berdiri statik dan kemudian bolehlah bergerak satu langkah, 2,3 langkah seterusnya.

Ansur Maju 2



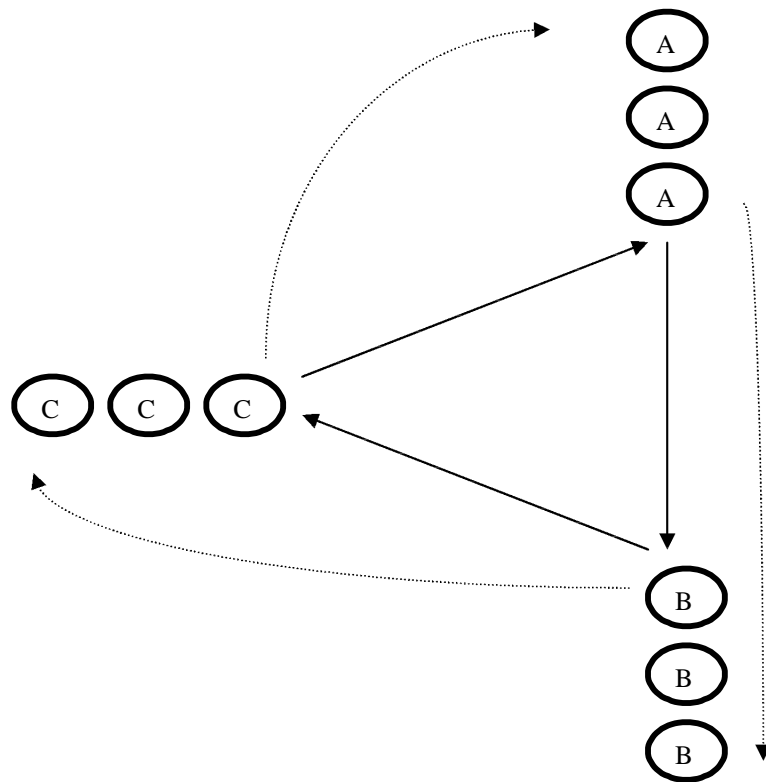
1. Dua pemain berdiri bersemuka pada jarak 10 meter.
2. Pemain memukul bola ke arah satu sama lain.
3. Bila pukulan memuaskan, jarak ditambahkan kepada 15 m, 20m, 30m dan seterusnya.
4. Pemain boleh bergerak satu langkah, 2, 3 dan seterusnya bila melakukan pukulan.

Ansur Maju 3



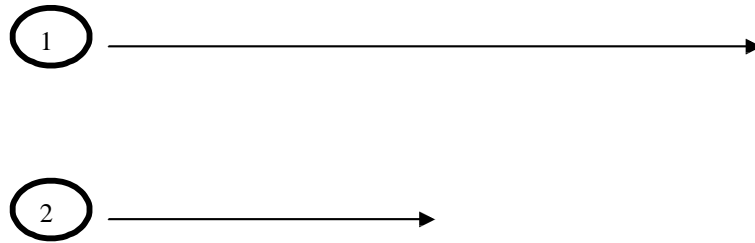
1. Pemain-pemain berdiri dalam dua barisan dan menghadap kawannya.
2. Seorang pemain memukul dan kawannya menahan bola dan memukul balik kepada pasangan berulang-ulang.
3. Mulakan memukul bola secara statik dan kemudian bergerak 1, 2 dan 3 langkah sebelum memukul bola.

Ansur Maju 4.



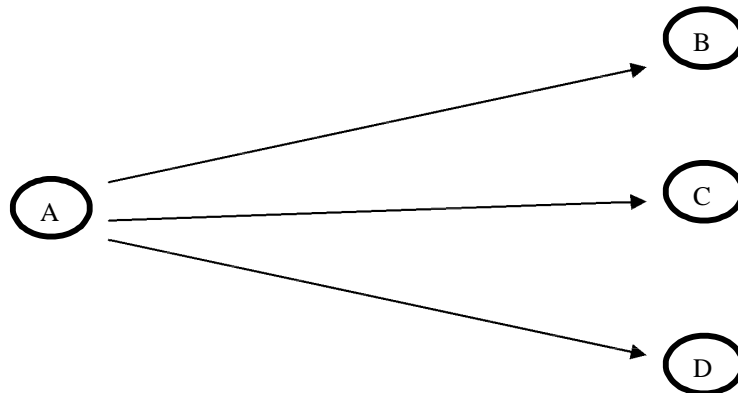
1. Pemain A memukul bola kepada B dan lari ke belakang barisan B.
2. Pemain B pula akan memukul kepada pemain C dan berlari ke belakang barisan C.
3. Teruskan aktiviti ini sehingga semua pemain dapat melakukan pukulan dengan baik.

Ansur Maju 5.



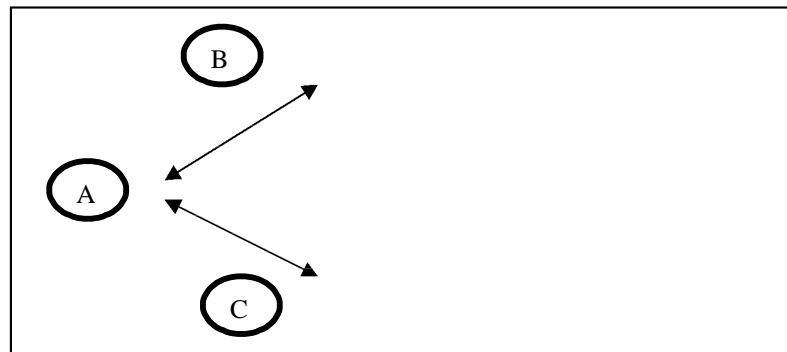
1. Setiap pemain akan menggunakan 2 biji bola hoki.
2. Pemain akan memukul bola pertama dengan kuat.
3. Pemain memukul pula bola kedua , supaya bola itu bergerak separuh jarak bola pertama.
4. Ulang aktiviti ini sehingga pemain menguasai kemahiran.

4.3 Aktiviti Pemulihan.



1. Pemain A akan membuat pukulan ke arah pemain B, C dan D. Kemudian pemain A akan mengambil tempat pemain B.
2. Pemain B pula mengambil tempat pemain A tadi dan membuat pukulan kepada tiga rakannya.
3. Pemain boleh menegur rakan yang melakukan kesilapan memukul bola.
4. Ulang aktiviti ini.

4.4 Aktiviti Pengayaan.



20 Meter

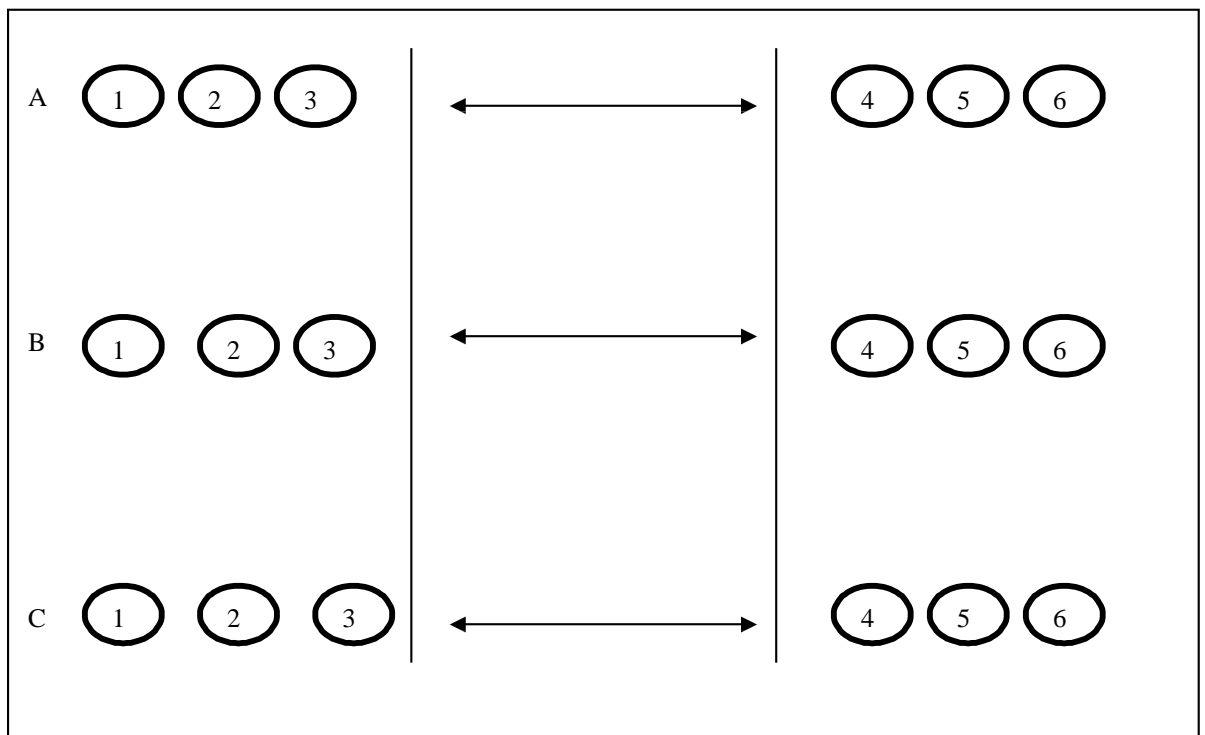
1. Pemain-pemain (bertiga) akan membawa bola perlahan-lahan dan memukul bola ke hadapan rakannya.
2. Pemain A akan membawa bola perlahan-lahan dan memukul bola kepada pemain B. Pemain B akan menahan dan memukul kembali bola kepada A. Kemudian pemain A akan memukul pula kepada pemain C dan seterusnya. (secara bergerak)
3. Apabila sampai di garisan yang ditetapkan pemain akan bertukar tempat dan lakukan aktiviti yang sama seperti tadi.
4. Pastikan pemain-pemain sentiasa bergerak semasa melakukan aktiviti ini.

4.5 Permainan Kecil.

Aktiviti : Pukulan Berganti-ganti dalam Kumpulan

Tujuan : Menghantar dan Memukul dengan betul

Bil. Pemain : 6 orang satu kumpulan.



Syarat-Syarat Permainan.

1. Setiap kumpulan mempunyai 6 orang pemain.
2. Pemain-pemain akan melakukan pukulan ke arah kumpulan masing-masing.
3. Setelah melakukan pukulan pemain tadi akan duduk di belakang barisan masing-masing.
4. Kumpulan yang menamatkan pukulan paling cepat dikira pemenang.
5. Keputusan pengadil adalah muktamad.

4.6 GERAK KENDUR.

1. Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
2. Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
3. Goyangkan kaki dan tangan.
4. Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL 3

5.0 MENYERKAP/MENAHAN BOLA

Menyerkap bermakna manahan bola. Kemahiran ini merupakan kemahiran yang paling penting dalam permainan hoki (memiliki bola). Pemain-pemain harus menguasai kemahiran menyerkap bola di atas permukaan padang yang berlainan kerana permainan hoki dimainkan di atas padang rumput dan juga astroturf. Pasukan-pasukan yang boleh menyerkap bola dengan baik akan menguasai dan dapat menentukan corak permainan.

Terdapat beberapa cara menyerkap antaranya:-

1. Menyerkap dengan gaya dua belah kaki rapat. Pangkal kayu dicondongkan sedikit ke depan. [Rajah (a)]
2. Menyerkap dengan sebelah kaki ke depan. [Rajah (b)]
3. Menyerkap bola dengan mengilas kayu – biasanya bagi bola yang bergerak ke sisi kiri pemain. Berdiri dengan mengangkangkan kaki dan tangan kiri mengawal kayu. [Rajah (c)]
4. Menyerkap bola dengan meletakkan kayu selari dengan tanah. Satu gaya menyerkap bola untuk dipukul dalam pukulan sudut dekat. Gaya ini dimainkan di atas padang tiruan. [Rajah (d)]
5. Menyerkap bola di bahagian tengah kayu yang rata. Tangan kiri lurus. Semasa merendahkan badan untuk menahan bola, buku lima tangan kiri rehat di atas padang. [Rajah (e)].

5.1 MEKANIK KEMAHIRAN MENYERKAP

1. Cara Memegang Kayu:

Tangan kiri memegang kayu di bahagian atas sementara tangan kanan di bawah sedikit. Tangan kanan dilonggarkan sedikit bagi membantu pegangan tangan kiri.

2. Cara Berdiri:

Kedudukan kaki adalah kangkang dan lutut bengkok sedikit. Muka kayu yang rata adalah selari dengan bola yang datang. Badan adalah bengkok sedikit agar individu itu sentiasa berada dalam keadaan selesa. Keseluruhan anggota pemain hendaklah berada di belakang kayu yang condong ke hadapan sedikit untuk mengelakkan lantunan bola ke atas.

3. Badan

Badan, kepala dan kaki berada di belakang dan selari dengan arah datangnya bola. Kadangkala satu langkah ke hadapan diperlukan untuk menyerkap bola. Gerakan ke kanan atau ke kiri adalah kepentingannya juga untuk menyerkap bola yang datang dari kedua-dua arah itu. Semua pemain mestilah meletakkan badan mereka dalam kedudukan yang diperlukan dengan keberatan badan sentiasa berpindah dari kiri ke kanan.

Pada masa bola bersentuhan dengan kayu, tangan kiri ditegakkan sementara tangan kanan dibengkokkan sedikit. Pemain-pemain dilarang membuang kayu ke arah bola. Mereka mesti menerima bola dari beberapa arah khasnya dari belakang, dari pemain pertahanan, kiri dan kanan.

5.2 MEMANASKAN BADAN

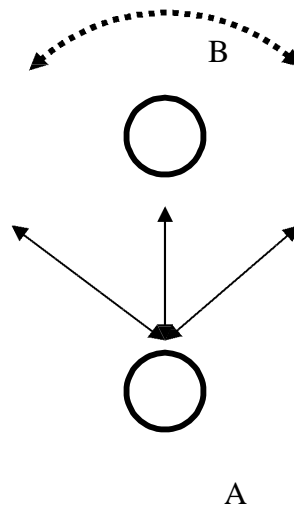
AKTIVITI	FOKUS PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN
1. Lari anak(memegang kayu hoki)	a) Lari perlahan-lahan sambil membawa kayu hoki.(dalam kawasan yang ditetapkan). b) Lari sambil membongkokkan badan dan kayu hoki menyentuh rumput. c) Bengkokkan lutut dan membuat sedikit jangkauan menggunakan kayu hoki.
2. Lari sambil membawa bola.	a) Berlari perlahan-lahan sambil mengawal bola di kawasan yang ditetapkan. b) Berlari hadapan dan tukar arah. c) Bola hendaklah berada dekat dengan kayu hoki.
3. Memukul dan menahan bola (berpasangan)	a) Pemain memukul dan menahan bola dengan pasangan masing-masing. b) Pemain boleh memukul dan menahan bola secara statik atau sambil berlari ke kiri dan kanan.
4. Regangan	c) Dari atas ke bawah: xi) Kepala xii) Tangan xiii) Pinggang xiv) Hamstring v) Pergelangan kaki

Ansur Maju 1



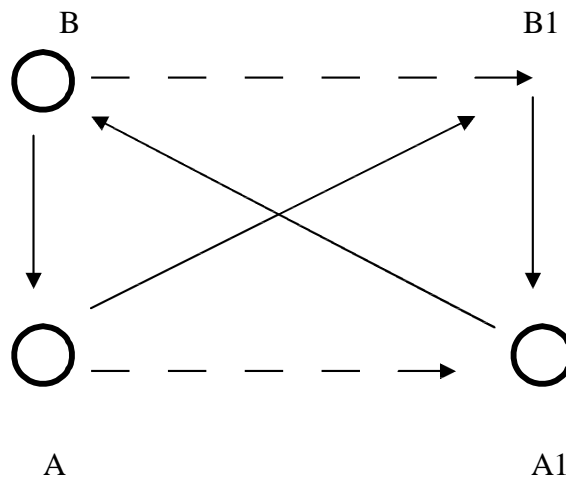
1. A akan menolak bola kepada B untuk menyerkap.
2. Kemudian B akan menolak bola kepada A pula untuk menyerkap.
3. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

Ansur Maju 2



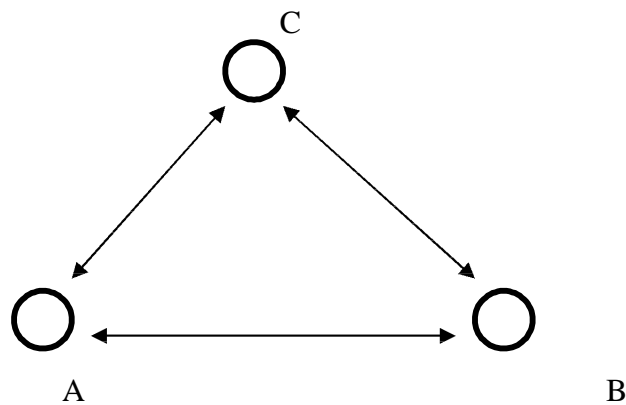
1. A meleretkan bola kepada B untuk menyerkapnya di hadapan, kanan dan kiri.
2. B akan menolaknya pula kepada A untuk menyerkap.
3. Kemudian B pula akan menolak bola kepada A ke hadapan,kanan dan kiri untuk menyerkapnya.
4. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

Ansur Maju 3



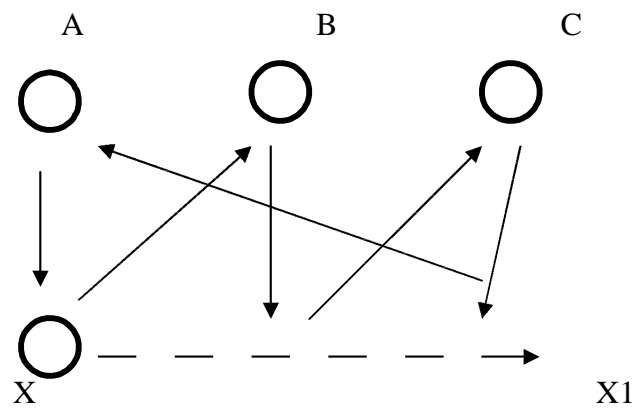
1. A menolak bola jauh kepada B dan kemudian akan menyerkannya di B1.
2. B pula akan menolak jauh untuk diserap oleh A di A1.
3. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

Ansur Maju 4



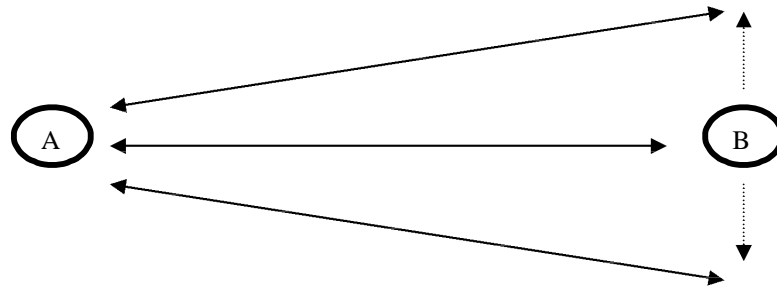
1. A akan menolak bola dan B akan menyerap bola tersebut.
2. B pula menolak kepada C untuk menyerkannya.
3. C menolaknya pula kepada A.
4. Ulang aktiviti ini dan kemudian tukar arah.

Ansur Maju 5



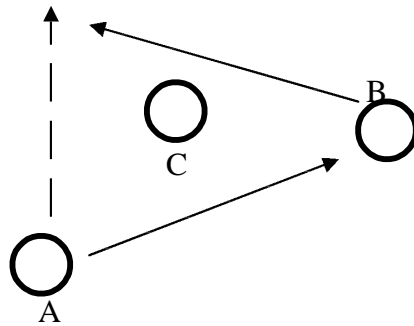
1. A akan menolak bola kepada X.
2. X perlu menerima bola yang ditolak, pusing dan hantar kepada B. X akan berlari dan menerima bola dari B dan menolaknya pula kepada C.
3. C pula menolak bola kepada X di tempat X1. Kemudian menolak semula kepada A
4. Tukar pemain setiap 2 pusingan.

5.3 Aktiviti Pemulihan.



1. Pemain A akan menolak ke hadapan, kiri dan kanan pemain B. Pemain B akan cuba menyerkap bola yang dihantar.
2. Pemain B akan menolak ke hadapan pemain A. Pemain A akan cuba menyerkap bola tersebut.
3. Tukar posisi pemain apabila mereka telah melakukan 3 ulangan.
4. Pastikan pemain melakukan kemahiran menyerkap dengan betul.

5.4 Aktiviti Pengayaan.



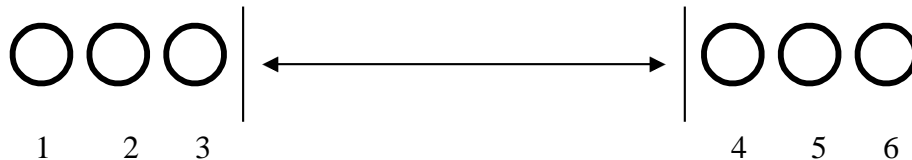
1. Pemain A akan memukul bola kepada pemain B. Pemain B akan menyerkap bola tersebut dan cuba menghantar bola ke ruang kosong (melewati pemain C).
2. Pemain A akan bergerak ke hadapan untuk menyerkap bola yang dihantar pemain B.
3. Pemain C akan cuba memberi halangan atau tentangan.
4. Tukar pemain tengah jika bola dapat disentuh olehnya.

5.5 Permainan Kecil.

Aktiviti : Menyerkap Bola Dalam Kumpulan.

Tujuan : Menyerkap Bola dengan mekanik yang betul.

Bil. Pemain : 6 orang satu kumpulan.



Syarat-syarat pertandingan.

1. Satu pasukan atau kumpulan mempunyai 6 orang.
2. Pemain kawasan A akan melakukan pukulan dan pemain kawasan B akan menyerkap bola.
3. Setelah ketiga-tiga pemain kawasan A memukul bola, mereka perlu menyerkap bola yang dipukul oleh pemain kawasan B.
4. Pemenang pertandingan ini ialah pemain nombor 1 yang paling awal menyerkap bola dengan kemas.
5. Keputusan pengadil adalah muktamad.

5.6 GERAK KENDUR.

1. Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
2. Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
3. Goyangkan kaki dan tangan.
4. Bongkokkan badan dan tarik nafas.

MANUAL 4

6.0 KEMAHIRAN MENOLAK

Menolak adalah cara penghantaran yang paling pantas kepada seorang rakan. Sasaran bola disembunyikan sehingga saat-saat akhir untuk mengelirukan pihak lawan. Dalam keadaan tertekan ia merupakan penghantaran yang paling selamat dan boleh dibuat dengan mudah.

Terdapat beberapa cara menolak antaranya: -

1. Gaya bersedia – dua belah kaki dijarakkan dan badan direndahkan. [Rajah (a)].
2. Menolak bola – bahu kiri ke arah sasaran dan berat badan dipindahkan ke kaki depan ketika meleretkan kayu untuk menolak bola. [Rajah (b)].
3. Pergerakan ikut lajak. Mata terus mengikut pergerakan bola. Bahu kanan menunjuk ke arah sasaran. [Rajah (c)].

6.1 MEKANIK KEMAHIRAN MENOLAK

1. Cara Memegang Kayu:

Tangan kiri memegang kayu di sebelah atas, sementara kedudukan tangan kanan ialah 15-30 cm di bawah tangan kiri. Kayu dipegang kuat untuk melaksanakan kemahiran ini.

2. Cara Berdiri:

Bahu kiri hendaklah menghala ke arah sasaran bola atau target. Kedudukan kaki adalah selesa untuk memberi keseimbangan. Lutut dibengkokkan kayu supaya dapat diletak berhampiran dengan bola.

3. Bola:

Kedudukan bola ialah 15 cm dari kaki kanan atau lebih kurang 30 cm dari kaki kiri atau lebih kurang 40-45 cm apabila kedudukan badan bersudut tepat.

4. Badan:

Badan dibongkokkan ke hadapan supaya mata dapat melihat bola dengan tepat.

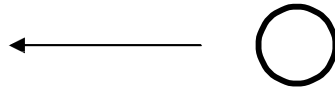
5. Perlaksanaan Kemahiran:

Bagi perlaksanaan kemahiran ini kayu hendaklah berhampiran bola atau melekat dengan bola. Bola ditolak dengan tangan kanan sambil tangan kiri menekan kayu ke bawah. Bola ini akan bergerak leret ke arah sasaran. Hayunan kayu mengikut rentak adalah penting kerana ia membantu menyentuh bola seberapa lama yang boleh. Dalam perlaksanaan kemahiran ini seseorang individu perlu memindahkan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri. Dengan koordinasi dan pergelangan tangan yang kuat penolakan yang kemas dapat dilakukan.

6.2 MEMANASKAN BADAN

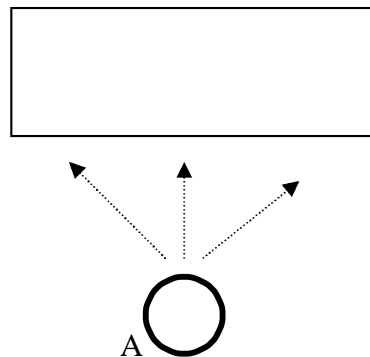
AKTIVITI	FOKUS PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN
1. Lari ulang-alik (25 meter)	a) Lari atas bebola kaki. b) Angkat lutut tinggi. c) Hayun tangan pantas ke hadapan
2. Lari sambil menolak bola (berpasangan)	a) Pasangan menolak bola kepada rakan. b) Lari perlahan-lahan 15 meter c) Tukar arah d) Badan dibongkokkan dan lutut dibengkokkan sedikit.
3. Menggelecek skitel dan menolak bola.	a) Pemain menggelecek bola melalui skitel dan menolak kepada rakan pasukan. b) Bola mestilah berada berhampiran dengan kayu hoki c) Badan dibongkokkan dan mata pandang bola.
4. Tolak bahu	a) Kedua-dua tangan lurus ke hadapan atas bahu pasangan. b) Satu kaki ke hadapan satu kaki ke belakang. c) Tolak bahu dengan kuat.
5. Kelonggaran	a) Dari atas ke bawah: 1) Kepala 2) Tangan 3) Pinggang 4) Hamstring 5) Pergelangan kaki.

Ansur Maju 1.



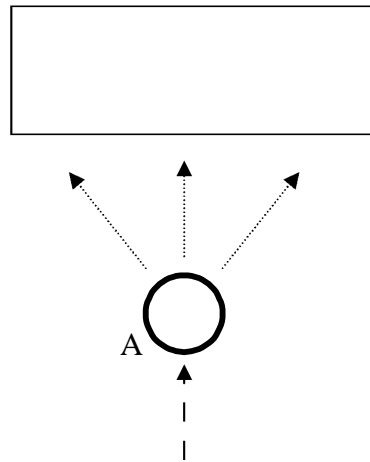
1. Pemain menolak menggunakan kayu hoki tanpa menggunakan bola.
2. Pastikan pemain memegang kayu hoki dengan betul.
3. Pastikan badan, lutut dan bahu dalam kedudukan yang betul.
4. Ulang aktiviti ini sehingga pemain melakukan perlakuan yang betul.

Ansur Maju 2.



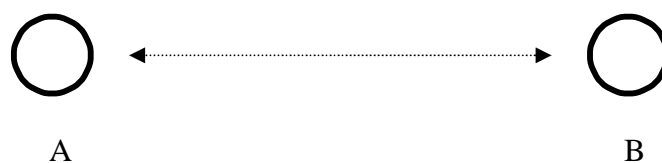
1. Pemain menolak bola yang statik ke arah dinding.
2. Pemain akan menolak ke hadapan, kiri dan kanan.
3. Pastikan tolakkan dilakukan dengan mekanik yang betul.
4. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

Ansur Maju 3.



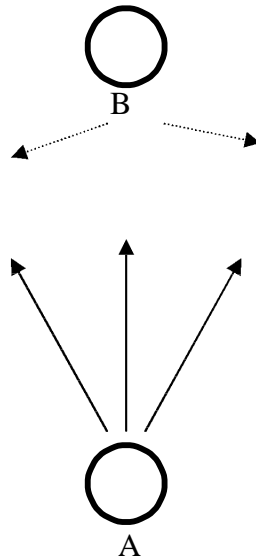
1. Pemain menolak bola satu langkah.
2. Dua langkah.
3. Tiga langkah.
4. Berjogging.
5. Perlakuan dilakukan setelah pemain dapat menguasai aktiviti mengikut urutan.

Ansur Maju 4.



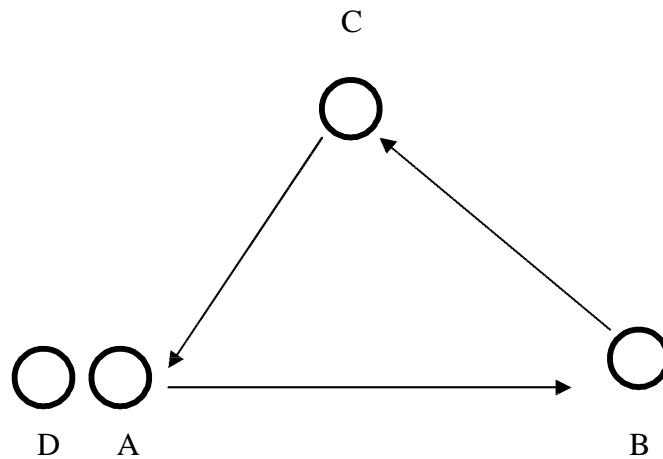
1. Pemain akan menolak bola kepada pasangan secara berhadapan.
2. A akan menolak kepada B dan sebaliknya.
3. Pastikan mekanik menolak dilakukan dengan betul.
4. Ulang aktiviti ini beberapa kali.

Ansur Maju 5.



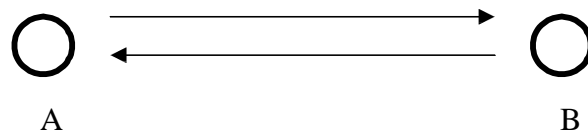
1. A akan menolak bola ke hadapan, kiri dan kanan.
2. B akan bergerak ke kiri dan kanan untuk menerima tolakkan A.
3. B akan menolak semula ke arah A.
4. Tukar giliran menolak.
5. Ulang aktiviti ini.

Ansurs Maju 6.



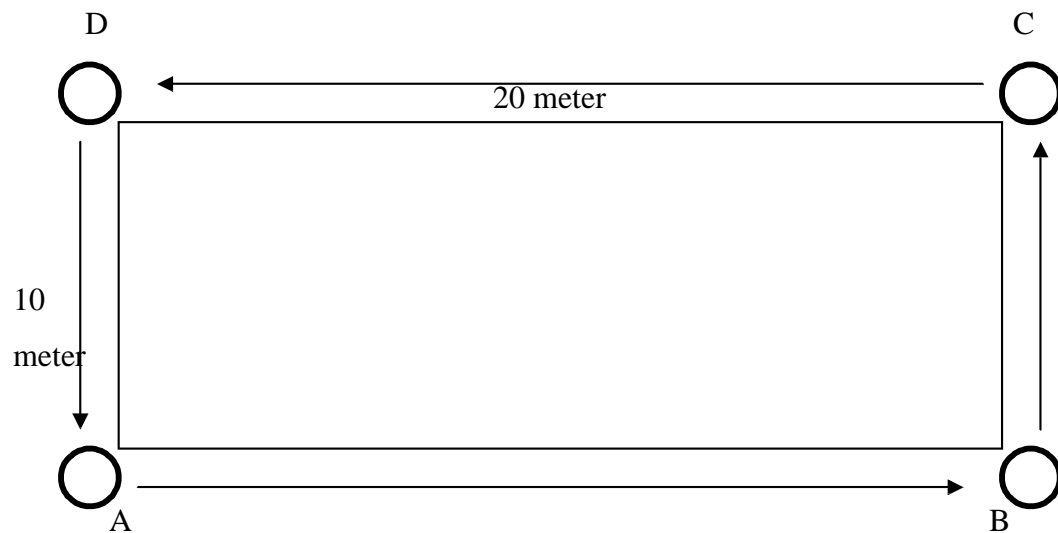
1. Tolakkan berganti-ganti secara berterusan dan bergerak ke tempat baru.(4 orang satu kumpulan).
2. Pemain A dan D berada di tempat yang sama.
3. Pemain A menolak bola kepada pemain B dan menahannya. Pemain A akan bergerak menuju ke tempat pemain B.
4. Pemain B pula akan menolak bola kepada pemain C dan bergerak ke tempat pemain tersebut.
5. Tolak dan bergerak dijalankan selama 5 minit.
6. Arah tolakan juga boleh ditukarkan.

6.3 Aktiviti Pemulihan.



1. Dua orang pemain bersemuka dengan jarak 5 meter antara satu sama lain.
2. Pemain A akan menolak bola kepada pemain B, dan pemain B menahan dan tolakkan semula kepada pemain A.
3. Perhatian perlu diberikan kepada kemahiran tolakkan. Teruskan ulangan sehingga pemain menguasai kemahiran menolak.

6.4 Aktiviti Pengayaan.



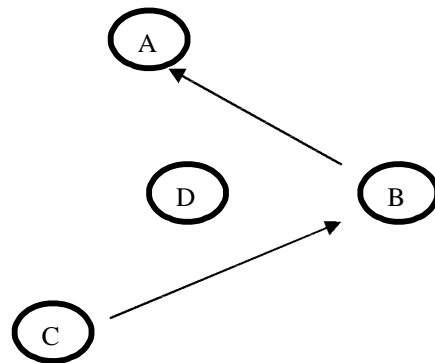
1. Menolak menggunakan 2 biji bola. Sebiji bola berada pada pemain A dan satu lagi berada pada pemain C.
2. Pemain A akan menolak bola kepada pemain B. Dalam masa yang sama pemain C menolak bola kepada pemain D.
3. Kemudian pemain B menolak pula kepada pemain C. Begitu juga pemain D akan menolak bola kepada pemain A.
4. Tolak-menolak dijalankan selama 5 minit.
5. Pemain boleh menukar arah bola.

6.5 Permainan Kecil.

Aktiviti : Permainan Monyet.

Tujuan : Menolak dengan mekanik yang betul.

Bil. Pemain : 4 orang satu kumpulan.



Syarat-syarat pertandingan.

1. Permainan ini memerlukan 4 orang pemain sepasukan.
2. Salah seorang akan berada di tengah [monyet (D)]
3. Tiga orang pemain iaitu A,B dan C akan cuba membuat seberapa tolakkan sesama sendiri.
4. Setiap satu tolakkan yang berjaya melepasi pemain D dikira satu mata.
5. Jika pemain D berjaya menahan bola, dikira tamat pusingan pertama.
6. Permainan dijalankan 3 pusingan.
7. Pemenang aktiviti ini adalah pemain tengah yang berjaya mengurangkan bilangan tolakan rakannya dalam 3 pusingan.
8. Keputusan pengadil adalah muktamad.

6.6 GERAK KENDUR.

1. Pemain-pemain diarahkan berlari-lari anak secara perlahan-lahan.
2. Hayunkan pergelangan tangan ke atas, sisi dan bawah.
3. Goyangkan kaki dan tangan.
4. Bongkokkan badan dan tarik nafas.

7.0 PENGUKURAN DAN PENILAIAN KEMAHIRAN ASAS HOKI

UJIAN 1

- Kemahiran : Menggelecek bola antara skitel
- Objektif : Untuk menguji kemahiran peserta menggelecek bola antara halangan dengan pantas.
- Alatan : 1 biji bola hoki
1 batang kayu hoki
5 skitel
1 jam randik
1 pita pengukur
1 wisel

Cara melakukan ujian :

- a. 5 buah skitel diatur dalam satu barisan lurus. Skitel pertama diletakkan 2 meter dari garis permulaan. Skitel lain diatur dengan jarak 5 meter antara skitel.
- b. Peserta berdiri di belakang garis permulaan dengan bola.
- c. Apabila isyarat 'mula' diberikan (tiupan wisel) peserta mula menggelecek bola antara skitel. Peserta hendaklah menggelecek antara semua skitel dan balik ke garis permulaan.
- d. Dua percubaan diberi dan pencapaian masa yang lebih baik diambil kira.

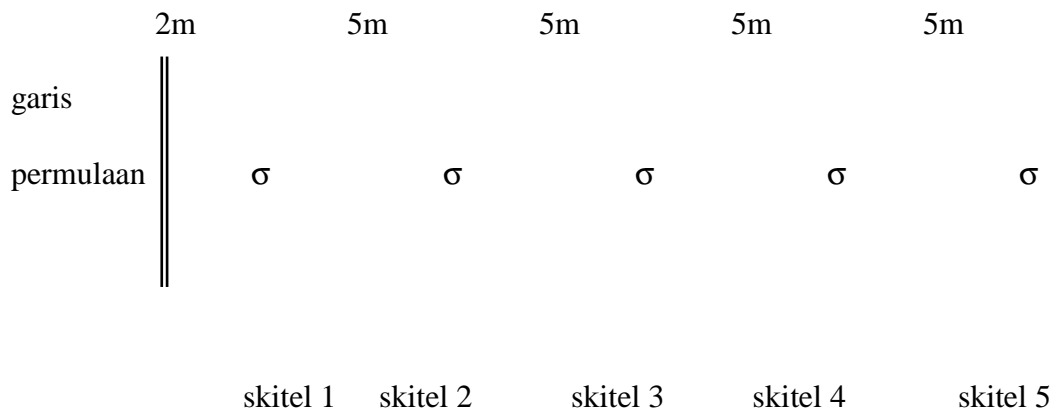
Cara membuat skor :

- a. Jam randik dimulakan apabila isyarat 'mula' diberikan dan diberhentikan apabila peserta melintas garis permulaan.
- b. Masa untuk percubaan yang terbaik diambil.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
22 saat 21 saat	1 2	Sangat lemah
20 saat 19 saat	3 4	Lemah
18 saat 17 saat	5 6	Sederhana
16 saat 15 saat	7 8	Baik
14 saat 13 saat	9 10	Sangat baik

Gambarajah :



7.1 UJIAN

- Kemahiran : Pukulan leret
- Objektif : Untuk menguji keupayaan peserta memukul bola dengan kuat.
- Alatan : 3 biji bola hoki
1 batang kayu hoki
2 skitel
1pita pengukur
1 wisel

Cara melakukan ujian :

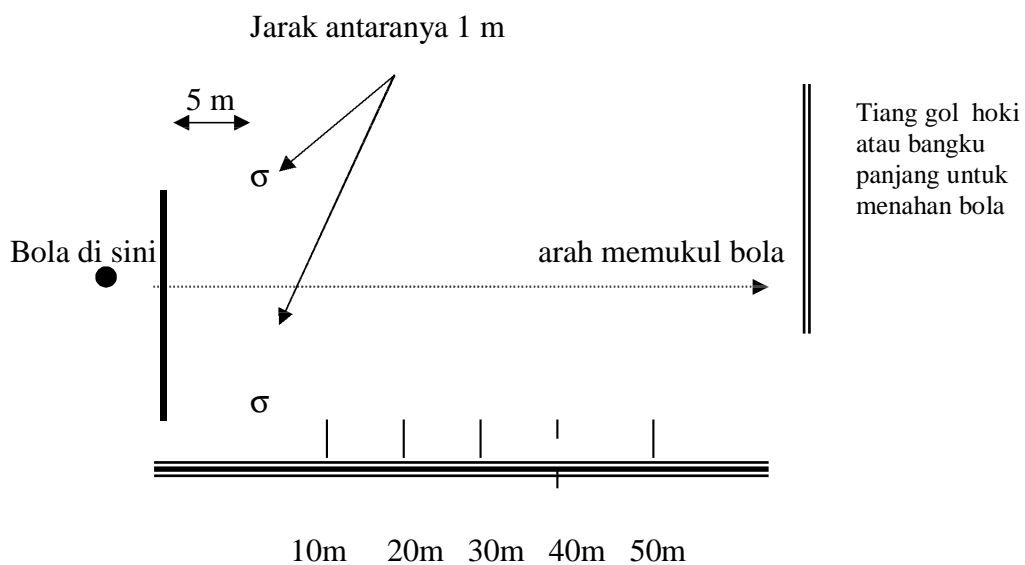
- a. Peserta berdiri di belakang skitel yang diletakkan sebagai tanda untuk meletakkan bola.
- b. Apabila isyarat 'mula' diberi, peserta mula memukul bola sekuat yang boleh untuk mendapatkan jarak yang baik. Hanya pukulan yang melalui 2 skitel itu dianggap sah. Jarak antara 2 skital ialah 1 meter.
- c. 3 percubaan diberikan. Percubaan yang terbaik diambil kira..

Cara membuat skor :

- a. Jarak setiap pukulan diambil kira. (33.60 dikira sebagai 34.0m)
- b. Jarak pukulan yang terbaik sekali diambil kira.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
50 m ke atas Antara 49.50 hingga 47.0 m	10 9	Sangat baik
Antara 46.00 hingga 44.0 m Antara 43.00 hingga 41.0 m	8 7	Baik
Antara 40.00 hingga 38.0 m Antara 37.00 hingga 35.0 m	6 5	Sederhana
Antara 34.00 hingga 32.0 m Antara 31.00 hingga 29.0 m	4 3	Lemah
Antara 28.00 hingga 26.0 m Antara 25.00 hingga 23.0 m Kurang dari 22.50 m	2 1 0	Sangat lemah



7.3 UJIAN 3

- Kemahiran : Memukul dengan tepat
- Objektif : Untuk menguji kemahiran pemain memukul ke sasaran dengan tepat.
- Alatan : 5 biji bola hoki
1 batang kayu hoki
4 skitel
1 pita pengukur
1 wisel

Cara melakukan ujian :

- a.. Susun skitel seperti yang ditunjukkan pada gambarajah. Dua buah skitel diletakkan dalam tiang gol dengan jarak 1 meter antara skitel. Letakkan satu skitel di sebelah kiri tiang gol dengan jarak 1 meter daripada tiang gol kiri dan satu skitel di sebelah kanan tiang gol dengan jarak yang sama.
- b. Letakkan bola di atas garisan D (0.5 meter dari garisan D) dan apabila wisel dibunyikan peserta mula memukul ke sasaran.
- c. Setiap pemain diberikan 5 pukulan.

Cara membuat skor :

- a. Setiap pukulan yang masuk antara skitel tengah pintu gol diberikan 3 mata, masuk antara tiang gol dan skitel tengah pintu gol diberi 4 mata dan jika bola masuk antara tiang gol dan skitel luar diberi 1 mata. 2 mata akan diberikan jika bola terkena tiang gol dan melantun balik ke kawasan D.
- b. Jumlahkan mata daripada 5 pukulan.

Skor dan markah :

Masa	Markah	Keputusan
1-2 3-4	1 2	Sangat lemah
5-6 7-8	3 4	Lemah
9-10 11-12	5 6	Sederhana
13-14 15-16	7 8	Baik
17-18 19-20	9 10	Sangat baik ⁰

Gambarajah :

