



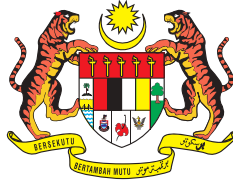
# PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN PENDIDIKAN KHAS

TINGKATAN  
**1**

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN PENDIDIKAN KHAS TINGKATAN 1



RM20.35  
ISBN 978-967-0520-61-2  
9 789670 520612  
FTK121001



# **RUKUN NEGARA**

**Bahawasanya Negara Kita Malaysia**  
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam  
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

Mencipta satu masyarakat yang adil di mana  
kemakmuran negara akan dapat dinikmati bersama  
secara adil dan saksama;

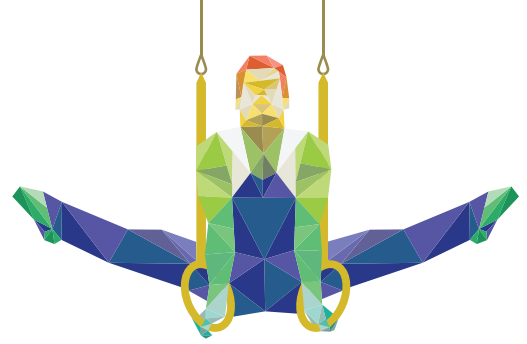
Menjamin satu cara yang liberal terhadap tradisi-tradisi  
kebudayaannya yang kaya dan pelbagai corak;

Membina satu masyarakat progresif yang  
akan menggunakan sains dan teknologi moden;

MAKA KAMI, rakyat Malaysia, berikrar  
akan menumpukan seluruh tenaga dan usaha kami  
untuk mencapai cita-cita tersebut berdasarkan  
prinsip-prinsip yang berikut:

**KEPERCAYAAN KEPADA TUHAN**  
**KESETIAAN KEPADA RAJA DAN NEGARA**  
**KELUHURAN PERLEMBAGAAN**  
**KEDAULATAN UNDANG-UNDANG**  
**KESOPANAN DAN KESUSILAN**

(Sumber: Jabatan Penerangan, Kementerian Komunikasi dan Multimedia Malaysia)



KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH PENDIDIKAN KHAS

# PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN PENDIDIKAN KHAS

## PENULIS

Khairudin Bin Saidin

Mohd. Zairi Bin Husain

Wan Azmanan Bin Wan Yusoff

## EDITOR

Nor Azlizah Binti Abas

## PEREKA BENTUK

Nurazlina Binti Hambal

## ILUSTRATOR

Meor Mohd. Shukor Bin Mohd. Suhaimi

TINGKATAN

1



aras mega (m) sdn bhd  
(164242-W)

2016





No Siri Buku : 0043

KPM2016 ISBN 978-967-0520-61-2  
Cetakan Pertama 2016  
© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Mana-mana bahan dalam buku ini, tidak dibenarkan diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi, ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau cara, baik dengan cara bahan elektronik, mekanik, penggambaran semula mahupun dengan cara perakaman tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:  
Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)  
18, Jalan Damai 2,  
Taman Desa Damai, Sungai Merab,  
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.  
No.Telefon: 03-8925 8975  
No.Faksimile: 03-8925 8985  
Laman Web: arasmega.com

Reka Letak dan Atur Huruf:  
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.  
Muka Taip Teks: Atlanta Roman  
Saiz Muka Taip Teks: 13 poin

Dicetak oleh:  
Mudah Urus Enterprise Sdn. Bhd.  
143, Jalan KIP 8,  
Taman Perindustrian KIP,  
Bandar Sri Damansara,  
52200 Kuala Lumpur.

## **PENGHARGAAN**

Penerbitan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Sekalung penghargaan dan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembedulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Institut Pendidikan Guru, Temenggong Ibrahim, Larkin, Johor.
- Pusat Kebudayaan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Majlis Sukan Negara.
- SMK Jugra, Banting, Selangor Darul Ehsan.
- Semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini.

# KANDUNGAN

Pendahuluan

v

## PENDIDIKAN JASMANI

### Unit 1

Gimnastik Asas

2

### Unit 2

Pergerakan Berirama

12

### Unit 3

Kemahiran Asas Permainan - Kategori Serangan

29

3.1 Bola Sepak

30

3.2 Goalball

39

3.3 Bola Jaring

53

### Unit 4

Kemahiran Asas Permainan - Kategori Jaring

65

4.1 Bola Tampar

66

4.2 Badminton

74

4.3 Pingpong Ubah Suai

84

### Unit 5

Olahraga Asas

92

### Unit 6

Rekreasi dan Kesenggangan

104

Kemahiran Tali Aras Rendah

107

Permainan *Frisbee*

110

Sepak Raga Ratus

113

**Unit 7** Komponen Kecergasan

116

## PENDIDIKAN KESIHATAN

**Unit 1** Penyalahgunaan Bahan

134

**Unit 2** Pemakanan

148

**Unit 3** Pertolongan Cemas

160

Rujukan

169

Indeks

170

# PENDAHULUAN

Buku Teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Pendidikan Khas Tingkatan I digubal berdasarkan Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Khas (KSSMPK) yang dihasilkan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia. Matlamat penulisan buku teks ini adalah untuk membantu murid-murid berkeperluan khas menjadi lebih cergas dan sihat. Murid juga didedahkan dengan kemahiran dan pengetahuan untuk melakukan aktiviti fizikal agar bersikap positif bagi mencapai kesejahteraan hidup yang berkualiti.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan I dihasilkan bertujuan untuk:

- i. menggunakan inkuiri untuk meneroka konsep dalam Pendidikan Jasmani,
- ii. mengaplikasi pengetahuan semasa melakukan aktiviti fizikal,
- iii. memahami nilai melakukan aktiviti fizikal,
- iv. mengamalkan dan mengekalkan gaya hidup yang sihat untuk kesejahteraan,
- v. bekerjasama dan berkomunikasi dengan berkesan semasa melakukan aktiviti fizikal,
- vi. membina hubungan yang positif dan menunjukkan tanggungjawab sosial semasa melakukan aktiviti fizikal,
- vii. mempamerkan pengalaman pembelajaran Pendidikan Jasmani,
- viii. mempertingkatkan pengetahuan, sikap dan amalan kesihatan diri, keluarga, masyarakat serta persekitaran, dan
- ix. menguasai keupayaan bagi menghadapi dan menangani masalah serta isu berkaitan dengan kesihatan.

Buku teks ini menggabungkan dua mata pelajaran, iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Bagi pengajaran Pendidikan Jasmani lima aspek kemahiran diterapkan, iaitu:

- i. kemahiran
- ii. kecergasan

Pengajaran Pendidikan Kesihatan pula dibahagikan kepada tiga modul, iaitu:

- i. penyalahgunaan bahan
- ii. pemakanan
- iii. pertolongan cemas

Buku teks ini ditulis berasaskan lima aspek utama seperti yang dinyatakan dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran KSSMPK (Pendidikan Khas) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan I, iaitu:

Aspek 1 - Kemahiran Pergerakan

Aspek 2- Aplikasi Pengetahuan dalam Pergerakan

Aspek 3 - Kecergasan Meningkatkan Kesihatan

Aspek 4 - Aplikasi Pengetahuan Meningkatkan Kecergasan

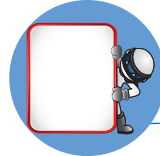
Aspek 5 - Kesukanan

Semua tunjang ini disampaikan melalui pendekatan pengajaran dan pembelajaran seperti belajar melalui permainan, belajar sambil bermain, multisensori, pertandingan, pembelajaran kontekstual, pembelajaran masteri, pembelajaran koperatif, pembelajaran interaktif, kaedah sumbang saran, kaedah tunjuk cara dan simulasi atau kaedah pengajaran kumpulan.

Bagi menarik minat murid menggunakan buku ini, ikon-ikon tertentu digunakan, iaitu:



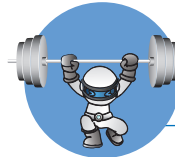
**Ikon Unit Pendidikan Jasmani**



**Ikon Standard Pembelajaran**



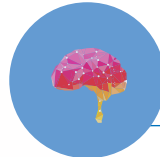
**Ikon Unit Pendidikan Kesihatan**



**Ikon Pengukuhan**



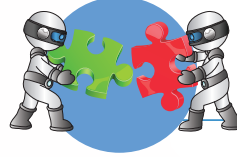
**Ikon Subunit**



**Ikon Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT)**



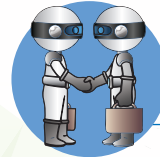
**Ikon Info**



**Ikon Aktiviti Berkumpulan**



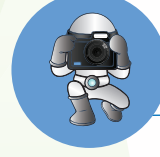
**Ikon Nota Guru**



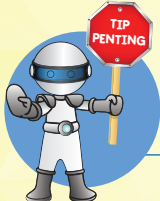
**Ikon Nilai Murni**



**Ikon Tahukah Anda**



**Ikon QR Kod**



**Ikon Tip Penting**



Layari laman web [www.arasmega.com/qr-apps](http://www.arasmega.com/qr-apps) untuk memuat turun aplikasi pengimbas *Quick Response (QR) Code*.

Buku teks ini dapat membantu murid Pendidikan Khas menguasai kemahiran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.





# PENDIDIKAN JASMANI





UNIT



Gimnastik Asas

# LANTUN TRAMPOLIN





IMBAS DISINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-trampolin-olimpik-rio-2016/> untuk menonton video “Gimnastik Trampolin (Sukan Olimpik Rio, 2016)”. (Dicapai pada 7 Mei 2016)

5.2.1  
5.2.5  
5.5.1



### NOTA GURU

- Guru dan murid bersoal jawab mengenai gambar di atas.
- Guru meminta murid untuk menyenaraikan sukan gimnastik yang mereka tahu.



## Sedia Lantun dan Layang

Trampolin merupakan alat gimnastik yang membolehkan atlet membuat layangan dan lantunan di udara. Trampolin juga digunakan oleh atlet untuk melakukan pelbagai aksi akrobatik yang menarik semasa berada di udara.



Trampolin dicipta dengan meregangkan sehelai kain yang kuat dan tahan lasak dalam jangka keluli.



### TIP PENTING

Gunakan trampolin yang berjaring untuk keselamatan murid daripada terjatuh dan mengalami kecederaan.

Kasut yang selesa dan bersesuaian.



Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum aktiviti.



Lakukan aktiviti menyejukkan badan selepas aktiviti.



### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan berkenaan kelengkapan dan peralatan bermain trampolin kepada murid.



## Lantun dan Layang dengan Selamat

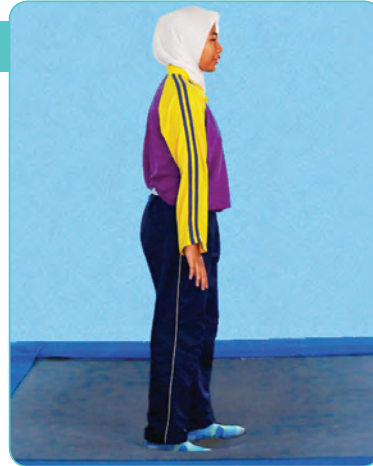
### Fasa Persediaan

1



- Berdiri tegak dan pandang hadapan.

2



- Tangan kiri dan kanan berada di sisi.
- Bernafas seperti biasa.

### Fasa Lonjakan

1



- Fleksi lutut untuk mendapatkan daya lonjakan. Tangan diayun ke atas.

2



- Kaki diluruskan sambil melakukan lompatan.

1.1.1, 2.1.1,  
5.2.2, 5.3.2  
5.5.2



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan asas kemahiran lantunan secara individu.

## Fasa Layangan

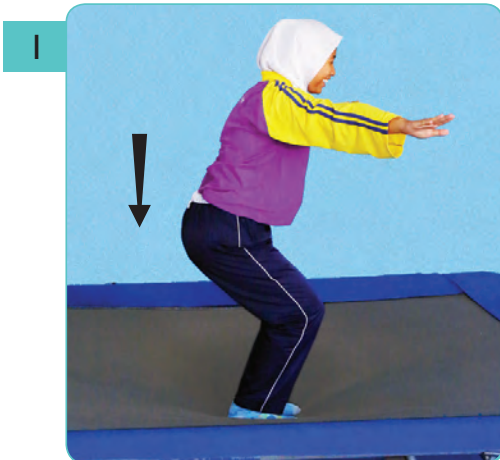


- Tangan lurus ke atas.
- Muka memandang ke arah hadapan.



- Fleksi ialah gerakan menekuk atau membengkok.
- Ekstensi ialah gerakan untuk meluruskan.
- Hiperekstensi ialah ayunan lebih lanjut ke belakang.

## Fasa Mendarat



- Mendarat dengan bebola kaki.
- Fleksi lutut untuk menyerap daya.



- Tangan didepakan luas untuk kestabilan. Lutut diluruskan semula.





## Melayang di Udara

### Bentuk Badan Tuck



- Lompat dengan kedua-dua belah kaki ke posisi dakap.
- Lutut fleksi dan dirapatkan ke dada.
- Tangan hendaklah memeluk lutut yang difleksi.



### TIP PENTING

Membuat lompatan:

- Kaki dirapatkan dan dibengkokkan untuk memperoleh daya lonjakan dan lompatan dari kedua-dua belah kaki ke atas.
- Semasa melompat, kaki hendaklah diluruskan.

### Bentuk Badan Pike



- Lompat dengan kedua-dua belah kaki dirapatkan.
- Badan dan kaki membentuk sudut  $90^{\circ}$  atau kurang.
- Tangan diayun ke depan. Cuba sentuh hujung kaki semasa layangan.

### Bentuk Badan Straddle



- Lompat dengan kaki terbuka dan mendatar semasa layangan.
- Posisi tangan cuba didepakan selari dengan bukaan kaki.



### IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-gimnastik-trampolin/> untuk menonton video “Gimnastik Trampolin”. (Dicapai pada 7 Mei 2016)

1.1.2, 2.1.1,  
2.1.2,  
5.1.2,  
5.2.4



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk melakukan aktiviti kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.
- Guru boleh melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum membuat lantunan dan layangan di atas trampolin secara berkumpulan.



## Lantun Tinggi

Mekanik lakuan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi.

### Pusat Graviti Rendah



- Fleksi lutut untuk rendahkan pusat graviti.
- Buka kaki seluas bahu untuk menambahkan kestabilan.
- Perlakuan ini bertujuan untuk menambahkan daya lonjakan badan naik ke atas.

### Kuasa Otot



- Penggunaan otot hamstring digerakkan dahulu sebelum otot gastroknemius.
- Pergerakan dalam satu arah bagi menjana jumlah daya lonjakan yang maksimum.
- Mencapai ketinggian yang maksimum.

### Ayunan Tangan ke Atas

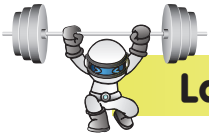


- Luruskan kedua-dua tangan ke atas. Ayun ke belakang semasa melakukan fasa lonjakan.
- Lakuan ini dapat menghasilkan lebih momentum.



- Guru memastikan murid memahami kemahiran gimnastik asas.
- Guru dan murid membuat simulasi gimnastik asas.





## Latihan Pengukuhan

Suaikan nama pergerakan dalam aktiviti trampolin.



Pike



Straddle



Tuck



**NOTA GURU**

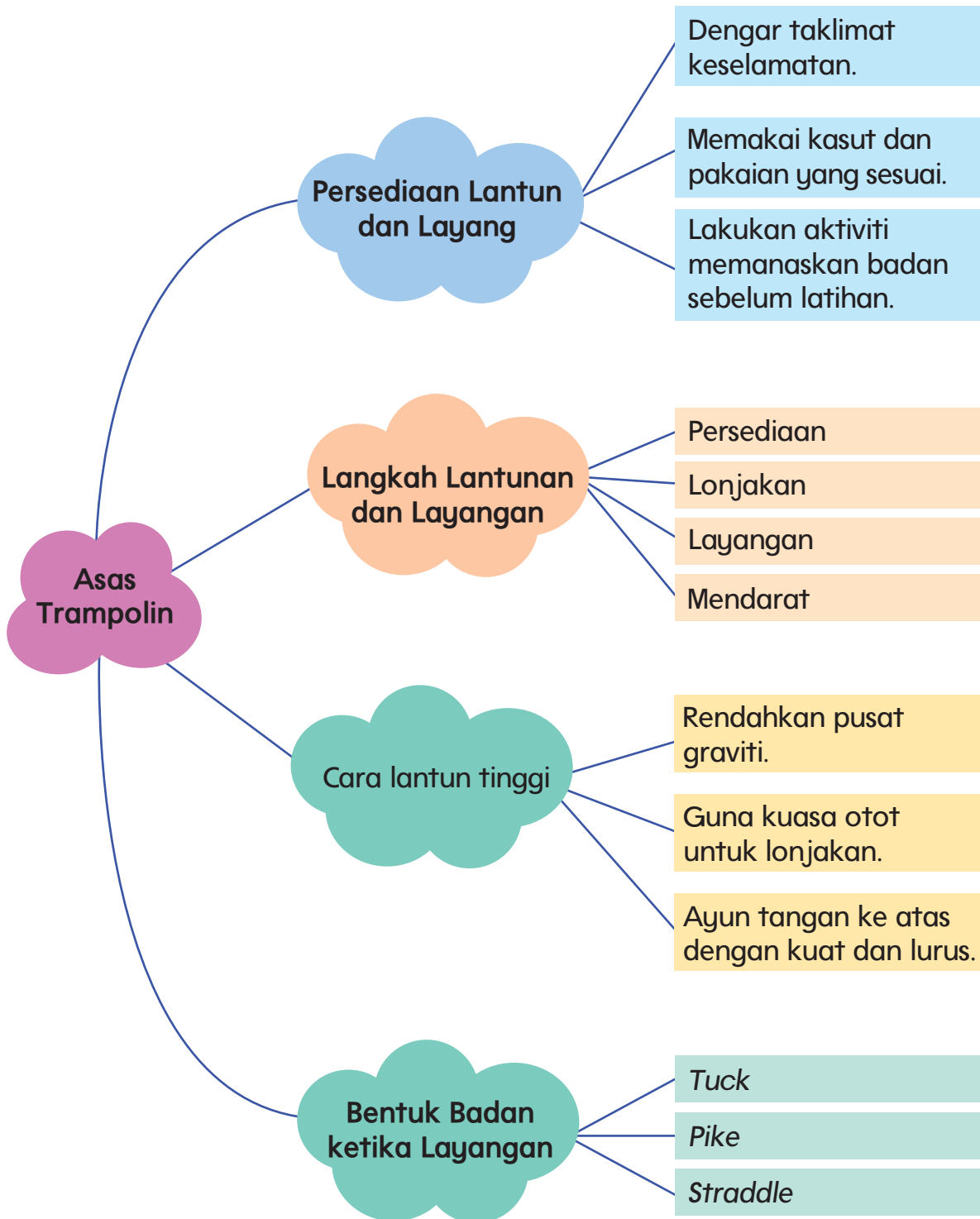
- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



## Aktiviti Berkumpulan



1. Bahagikan murid kepada dua kumpulan.
2. Lakukan kemahiran asas lantunan dan layangan.
3. Catat layangan dan lantunan yang dihasilkan oleh setiap kumpulan di atas kertas atau di papan putih.
4. Murid yang membuat lantunan dan layangan paling tinggi dikira sebagai pemenang.





UNIT



Pergerakan Berirama

# JOGET DAN SUMAZAU





5.1.2  
5.1.3  
5.5.1



### NOTAGURU

- Guru melakukan sumbang saran bersama murid mengenai jenis tarian yang mereka tahu.
- Guru memberikan contoh-contoh tarian selain yang dinyatakan oleh murid.

## MARI BERJOGET

(Melodi: Serampang Laut)

Marilah mari kita menari (2x)  
Sambil menari hiburan hati (2x)  
Mari menari bersama rakan (2x)  
**Pusing ke kiri pusing ke kanan (2x)**

Pasang lagu Serampang Laut (1x)  
Pasanglah lagu Serampang Laut (1x)  
Sambil melihat burung di laut (2x)  
**Maju ke depan berhati (2x)**  
**Undur ke belakang lapanlah kali (2x)**

Mari berjoget irama Melayu (2x)  
Berjoget kita irama Melayu (2x)  
**Angkatlah kaki ke sisi kanan (2x)**  
**Angkatlah pula ke sisi kiri (2x)**

Tarian joget banyak ragamnya (2x)  
Sungguh pun banyak tidak mengapa (2x)  
**Kaki diangkat gerak ke depan (2x)**  
**Sesudah itu undurlah pula (2x)**

Janganlah segan menari joget (2x)  
Warisan kita sepanjang zaman (2x)  
Jadi ingatan untuk semua (2x)  
**Menari kita bersama-sama (2)**



IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-serampang-laut/> untuk menonton video “Lagu Serampang Laut Instrumental”. (Dicapai pada 8 Mei 2016)



## Asas Gerak Tari Joget

### Pergerakan Setempat (Pergerakan Bukan Lokomotor)

Kiraan: 1 x 8



#### Lelaki

- Berbaju Melayu
- Bersongkok
- Bersamping songket

#### Perempuan

- Berbaju kebaya
- Cucuk sanggul
- Berkain songket

- Kaki kanan menyentuh lantai dan diangkat ke atas di tempat yang sama.

### Pergerakan Maju (Pergerakan Lokomotor)

Kiraan: 1 x 8



INFO

- Lokomotor ialah pergerakan yang menyebabkan perubahan kedudukan.
- Bukan lokomotor ialah pergerakan yang tidak menyebabkan perubahan kedudukan.

- Langkah maju ke depan dengan langkah kecil.

1.2.1, 2.2.1,  
5.1.1, 5.1.2  
5.3.2  
5.5.2



#### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan asas gerak tarian joget langkah demi langkah.

## Pergerakan Undur (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



Tarian joget lebih mengutamakan pergerakan kaki berbanding pergerakan tangan. Tempo tarian joget yang sederhana ialah  $\frac{2}{4}$  dan langkah  $\frac{3}{8}$  untuk pergerakan pantas.

- Undur ke belakang dengan langkah kecil.

## Pergerakan Ragam Kunang-kunang Mabuk (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 2 x 8



- Kaki kanan dibuka ke sisi. Silangkan kaki kanan ke belakang kaki kiri.
- Kaki kiri dibuka ke sisi. Silangkan kaki kiri ke belakang kaki kanan.





## Pergerakan Ragam “S”, Maju, Undur dan Empat Penjuru (Pergerakan Lokomotor)

Kiraan: 2 x 8



- Buat pergerakan separuh bulatan.
- Lakukan pergerakan maju ke hadapan dan undur.



- Balas di sebelah dengan separuh bulatan.
- Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.



- Lakukan langkah berjantai untuk keempat-empat penjuru.
- Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.



- Ulang ragam yang sama sekali lagi hingga balik ke tempat asal.
- Lakukan pergerakan dengan kiraan lapan.

1.2.1  
2.2.1  
5.2.1  
5.2.2



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan pergerakan ragam “S”.

## Pergerakan Ragam Terancang Setempat (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 2 x 8



- Keluarkan kaki kanan ke arah 45°.



- Silang kaki kanan dengan kaki kiri.



- Keluarkan kaki kanan ke arah 45° sekali lagi.



- Silangkan kaki kanan ke sebelah kaki kiri.
- Ulang di sebelah kaki kiri.



## Pergerakan Ragam Terancang Melompat (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 2 x 8



- Keluarkan kaki kanan ke arah 45°.



- Sama dengan Ragam Terancang Setempat tetapi kaki tergantung dan dilakukan dengan melompat setempat.



- Silang kaki kanan dengan kaki kiri.



- Susunkan kaki kiri di sebelah kaki kanan.
- Ulang di sebelah kaki kanan hingga tamat lagu terancang.

1.2.1, 2.2.1,  
5.2.3,  
5.2.4,  
5.3.4



**NOTA GURU**

- Guru membimbing murid melakukan pergerakan di atas.

## Pergerakan Ragam Angkat Kaki ke Sisi Kanan dan Kiri (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Kaki diangkat ke hadapan.
- Kaki kanan diangkat ke atas ke arah sisi kanan.



- Kaki diangkat ke hadapan.
- Kaki kiri diangkat ke atas ke arah sisi kiri.



- Kaki diangkat ke hadapan.
- Kaki kanan diangkat ke atas pada arah sisi kanan.



- Ulang semula gerakan ke arah kiri.



## Pergerakan Ragam Angkat Kaki ke Hadapan dan Undur (Pergerakan Lokomotor)

Kiraan: 1 x 8



- Kaki diangkat ke hadapan.
- Kaki kanan diangkat ke atas ke arah sisi kanan dan maju ke depan.



- Kaki diangkat ke hadapan.
- Kaki kiri diangkat ke atas ke arah sisi kiri dan maju ke depan.



- Kaki kanan diangkat ke hadapan.
- Undur ke belakang ke arah sisi kanan.



- Gerak laku diulang semula ke arah kiri pula.

1.2.1, 2.2.1,  
5.2.3,  
5.2.4,  
5.3.4



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan pergerakan di atas.



## Asas Pergerakan Tarian Sumazau

Tangan dikepakkan keluar. Pergerakan turun naik seperti burung terbang.

Lelaki

- Berbaju hitam
- Bertanjak



Perempuan

- Berbaju hitam
- Bertali pinggang

Tumit kaki diangkat dan diturunkan mengikut irama lagu.

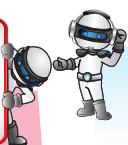
### Pergerakan Enjut Setempat (Pergerakan Bukan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Enjut kedua-dua belah kaki.



- Tangan berada di sisi kiri dan kanan serta diayun perlahan.




- Guru membimbing murid melakukan ansur maju tarian sumazau mengikut melodi Jambatan Tamparuli atau melodi lain yang bersesuaian.

## Pergerakan Enjut Bersilang Setempat (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Kedua-dua belah tangan didepakan pada aras bahu.
- Kemudian tangan dikepakkan seperti burung terbang.
- Bergerak ke kiri sambil enjut kedua-dua belah kaki.

  
Nyatakan perbezaan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor bagi tarian joget dan sumazau.

## Pergerakan Enjut Bersilang Maju ke Hadapan (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Ayun tangan ke sisi kiri dan kanan perlahan.



- Kaki kanan bergerak ke depan diikuti dengan kaki kiri berulang kali.

1.2.1, 2.2.1,  
5.2.3, 5.2.4,  
5.4.2

## Pergerakan Enjut Sebelah Kaki Setempat (Pergerakan Bukan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Tangan dinaikkan perlahan-lahan ke paras bahu.



- Kaki dijenjutkan setempat.

## Pergerakan Bergerak ke Sisi Kanan dan Kiri (Pergerakan Bukan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Gerak ke arah kanan ikut alunan muzik.



- Ulang langkah yang sama dengan bergerak ke kiri.





## Pergerakan Undur (Pergerakan Lokomotor) Kiraan: 1 x 8



- Kedua-dua belah tangan berada di sisi sambil diayun perlahan.
- Enjut sebelah kaki dengan posisi tumit kaki kiri diangkat antara  $45^\circ$  hingga  $90^\circ$ .



- Turunkan kaki berulang kali dan bergerak ke arah belakang dengan mengikut alunan muzik.

## Pergerakan Pusing ke Kiri dan Balas Pusing ke Kanan (Pergerakan Lokomotor)

Kiraan: 1 x 8



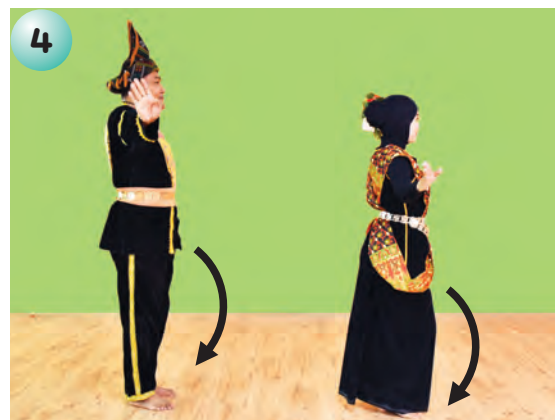
- Badan berada dalam posisi tegak dan bergerak ke kiri.
- Kedua-dua tangan di sisi.
- Sambil tangan dinaikkan perlahan-lahan sehingga ke paras bahu.



- Enjut sebelah kaki dengan posisi tumit kaki kiri dan diturunkan berulang kali di posisi bergerak.
- Pusing ke arah kiri dengan mengikut alunan muzik.

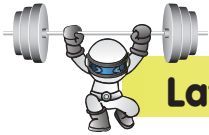


- Badan berada dalam posisi tegak dan bergerak ke kanan.
- Kedua-dua tangan didepakan.
- Tangan dinaikkan perlahan-lahan sehingga ke paras bahu.







- Lakukan langkah yang sama dengan badan dipusingkan dari arah kiri ke kanan.





## Latihan Pengukuhan

Namakan pergerakan di bawah sama ada pergerakan lokomotor atau bukan lokomotor.

Pergerakan	Locomotor/Bukan lokomotor
	Pergerakan Undur
	Pergerakan Enjut Sebelah Kaki Setempat
	Pergerakan Ragam "S", Maju, Undur dan 4 Penjuru
	Pergerakan Bergerak ke Sisi Kanan dan Kiri

### Asas Tarian Joget



- Pergerakan Setempat
- Pergerakan Maju
- Pergerakan Undur
- Ragam Kunang-kunang Mabuk
- Ragam "S"
- Ragam Terancang Setempat
- Ragam Terancang Melompat
- Ragam Angkat Kaki ke Sisi
- Ragam Angkat Kaki ke Hadapan

### Asas Tarian Sumazau



- Enjut Setempat
- Enjut Bersilang Setempat
- Enjut Bersilang Maju ke Hadapan
- Enjut Sebelah Kaki Setempat
- Bergerak ke Kanan dan Kiri
- Undur
- Pusing ke Kiri dan Kanan



# KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN



### 3.1 Permainan Kategori Serangan

## BOLA SEPAK



IMBAS DISINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-perlawanan-piala-afc-2015/> untuk menonton video “Perlawanan penuh Piala Asia 2015”. (Dicapai pada 12 Jun 2016)



#### NOTA GURU

- Guru dan murid bersoal jawab mengenai gambar di atas.
- Guru memberi penerangan kepada murid berkenaan kemahiran asas bola sepak yang mereka tahu.



## Apa Yang Kamu Perlukan?

### Persamaan

- Pakaian yang longgar dan selesa. Contohnya pakaian trek, seluar pendek dan kemeja-T.
- Stoking mestilah panjang hingga ke lutut bagi tujuan keselamatan semasa bermain.
- Kasut mengikut saiz kaki pelajar dan mempunyai paku (*stud*).
- Kasut diperbuat daripada kulit bagi melindungi kaki pemain.
- Pelapik tulang kering (*shin pad*) yang dipakai mestilah sesuai dengan betis dan ringan.



### INFO

Penjaga gol mesti memakai jersi yang berlainan warna daripada pemain lain, pengadil dan penolong pengadil.

### Perbezaan

- Penjaga gawang memakai baju berlengan panjang sebagai perlindungan.
- Penjaga gawang memakai sarung tangan pelindung.



### TIP PENTING

Elakkan pemakaian seluar trek yang ketat kerana akan mengganggu pergerakan ketika bermain.

5.1.1  
5.1.2  
5.1.3  
5.5.1

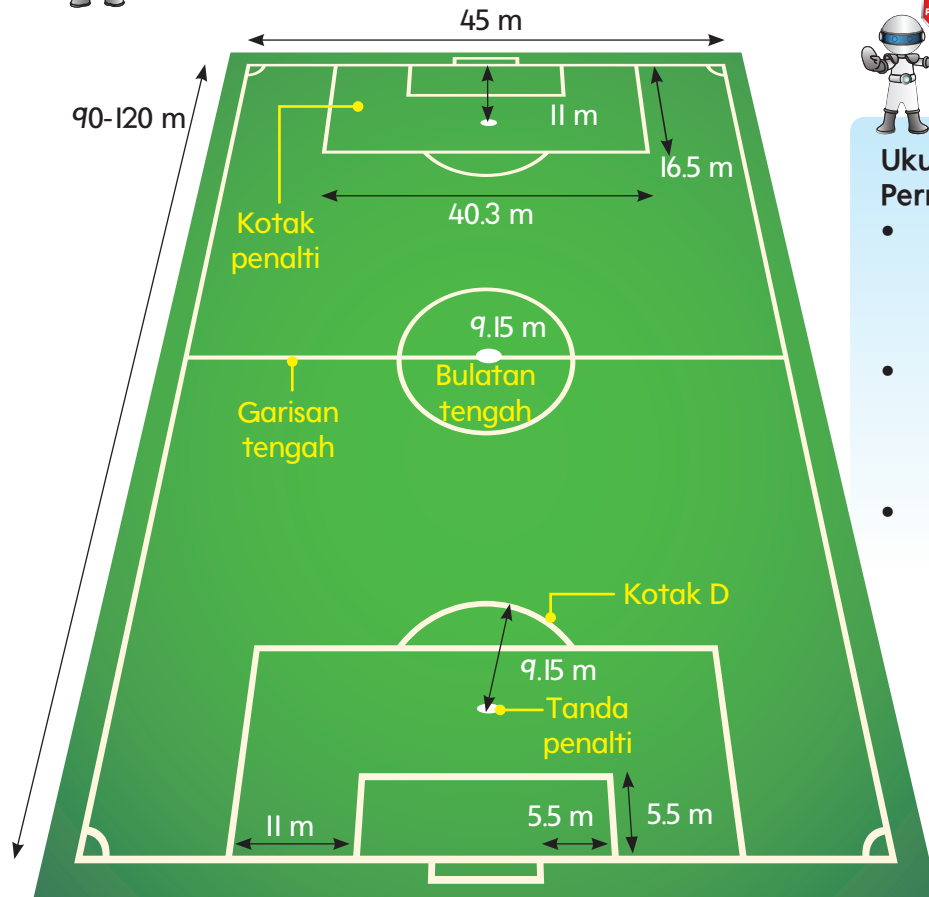


### NOTA GURU

- Guru meminta murid untuk menyatakan perbezaan lain antara pemain dan penjaga gol.



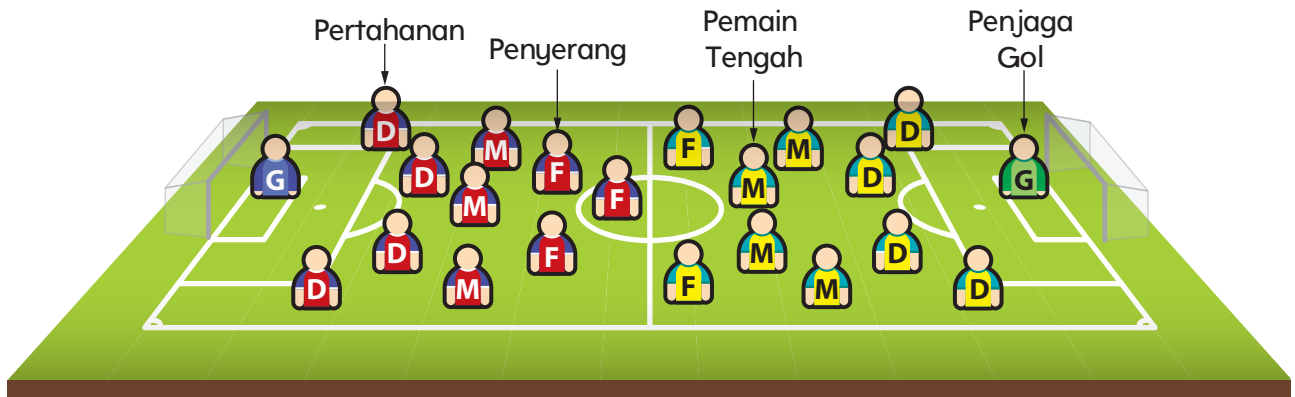
# Penyediaan Gelanggang



## TIP PENTING

### Ukuran Padang Permainan

- Panjang Minimum: 90 meter (100 ela)  
Maksimum: 120 meter (130 ela)
- Lebar Minimum: 45 meter (50 ela)  
Maksimum: 90 meter (100 ela)
- Ketebalan garisan: 12 cm



Petunjuk:

D = Pertahanan

M = Pemain tengah

F = Penyerang

G = Penjaga gol







## Sedia Beraksi

### Kemahiran Hantaran Bola

#### Hantaran Leret



##### Persiapan

- Berdiri dalam keadaan sedia di belakang bola.
- Mata melihat kepada rakan.

##### Pelaksanaan

- Sentuh bola dengan bahagian dalam kaki.
- Semasa menyentuh bola badan sedikit ditegakkan.

##### Ikut Lajak

- Ayun kaki ke arah pergerakan bola.
- Ikut lajak tendangan.

#### Hantaran Bola Lambung



##### Persiapan

- Berdiri di belakang bola.
- Mata melihat arah rakan.
- Berlari anak ke arah bola sambil mata melihat sasaran.

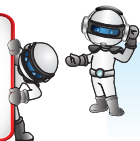
##### Pelaksanaan

- Ayun kaki dari belakang.
- Condongkan sedikit badan untuk keseimbangan.
- Sentuh bola dengan kaki yang dominan.

##### Ikut Lajak

- Ikut lajak kaki untuk mendapatkan arah yang tepat.

1.3.1, 2.3.1,  
5.2.1, 5.2.3  
5.3.1, 5.4.1,  
5.4.2, 5.5.2



#### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan teknik hantaran secara individu.

## Hantaran Bola secara Menanduk



- Perhati arah bola datang.
- Dalam keadaan sedia.
- Ekstensi badan dengan lentik ke belakang.
- Kedua-dua tangan berada di depan untuk mengumpul daya.
- Sentuh bola dengan bahagian dahi.
- Imbang badan supaya stabil.
- Membuat lonjakan setelah bola menyentuh dahi.
- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki untuk keseimbangan.

## Kemahiran Menyerkap Menyerkap Bola Leret



- Keadaan sedia.
- Angkat sebelah kaki.
- Tahan bola dengan bahagian dalam kaki.
- Serap daya supaya bola tidak melantun jauh.

## Menyerkap Bola Tinggi



- Lihat arah bola datang.
- Lonjak ke atas.
- Buka dada dengan tangan dibuka.
- Guna bahagian dada.
- Serap daya semasa bola menyentuh dada.



## Kemahiran Menggelecek



- Bersedia dengan bola rapat di kaki.
- Mata pandang ke hadapan.
- Sentuh bola dengan bahagian dalam atau luar kaki.
- Kawal pergerakan bola.
- Mengacah sebelum menggelecek.
- Gerakan bola jauh dari pihak lawan.

## Kemahiran Takel

### Takel Depan



- Mata memberi tumpuan kepada pergerakan bola.
- Rapatkan keseluruhan badan dengan kaki cuba menyentuh bola.
- Rampas bola daripada kawalan pihak lawan.

### Takel Sisi



- Perhatikan arah bola datang.
- Rapatkan badan di sisi pihak lawan.
- Hurlurkan kaki untuk menghalang bola.
- Rampas bola dari pihak lawan.

1.3.3, 1.3.4  
2.3.3, 2.3.4,  
5.2.2, 5.2.4,  
5.3.3, 5.3.4



## Kemahiran Menjaring



- Perhatikan kedudukan penjaga gol.
- Tendang bola dengan kaki dominan.
- Semasa menendang, pindahkan berat badan ke kaki.
- Guna kemahiran tendangan lambung atau leret.
- Kaki ikut lajak.

## Kemahiran Menjaga Gawang

### Menangkap Bola Leret



- Tumpukan mata pada pergerakan bola.
- Buka kaki seluas bahu.
- Tangan berada di bawah.
- Ayun tangan dengan kedua-dua tapak tangan dibuka.

### Menangkap Bola Tinggi



- Tumpukan mata pada pergerakan bola.
- Buka kaki seluas bahu.
- Tangan berada di atas.
- Ayunkan tangan dengan kedua-dua tapak tangan dibuka.



Apakah perbezaan menyerkap bola leret dan bola tinggi? Bincangkan dan bentangkan dalam bentuk peta pemikiran.





## Aktiviti Berkumpulan

Permainan siapa menang?

### Aktiviti 1 - Hantaran Leret



### Aktiviti 1 - Hantaran Leret

- Setiap kumpulan mempunyai tiga orang pemain.
- Pemain A akan membuat hantaran leret kepada pemain B.
- Seterusnya, pemain B akan menahan bola dan menendang bola secara leret ke arah pemain C yang menjaga pintu gol.
- Pemain C pula akan menyerkap bola dengan kaki supaya bola tidak melepasi gawang gol.

### Aktiviti 2 - Hantaran Lambung



### Aktiviti 2 - Hantaran Lambung

- Setiap kumpulan mempunyai tiga orang pemain.
- Pemain A akan membuat hantaran bola lambung kepada pemain B.
- Seterusnya, pemain B akan membuat tendangan lambung ke arah pemain C yang bertindak sebagai penjaga gol.
- Pemain C akan menangkap bola menggunakan tangan.



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan teknik hantaran leret dan hantaran lambung secara berkumpulan.

## Bola Sepak

Kemahiran Menghantar  
Hantaran leret



Hantaran bola lambung



Hantaran secara  
menanduk



Kemahiran  
Menggelecek



Kemahiran Menyerkap  
Menyerkap bola leret



Menyerkap bola tinggi



Kemahiran Takel

Takel depan



Takel sisi



Kemahiran Menjaring



Kemahiran Menjaga  
Gawang

Menangkap bola leret



Menangkap bola lambung



## 3.2 Permainan Kategori Serangan

# GOALBALL



IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-apa-itu-goalball/> untuk menonton video “Apa itu goalball?” (Dicapai pada 15 Jun 2016)



### NOTA GURU

- Guru bersoal jawab dengan murid tentang goalball.
- Guru memberikan pengenalan ringkas tentang goalball.

## Kenali Goalball

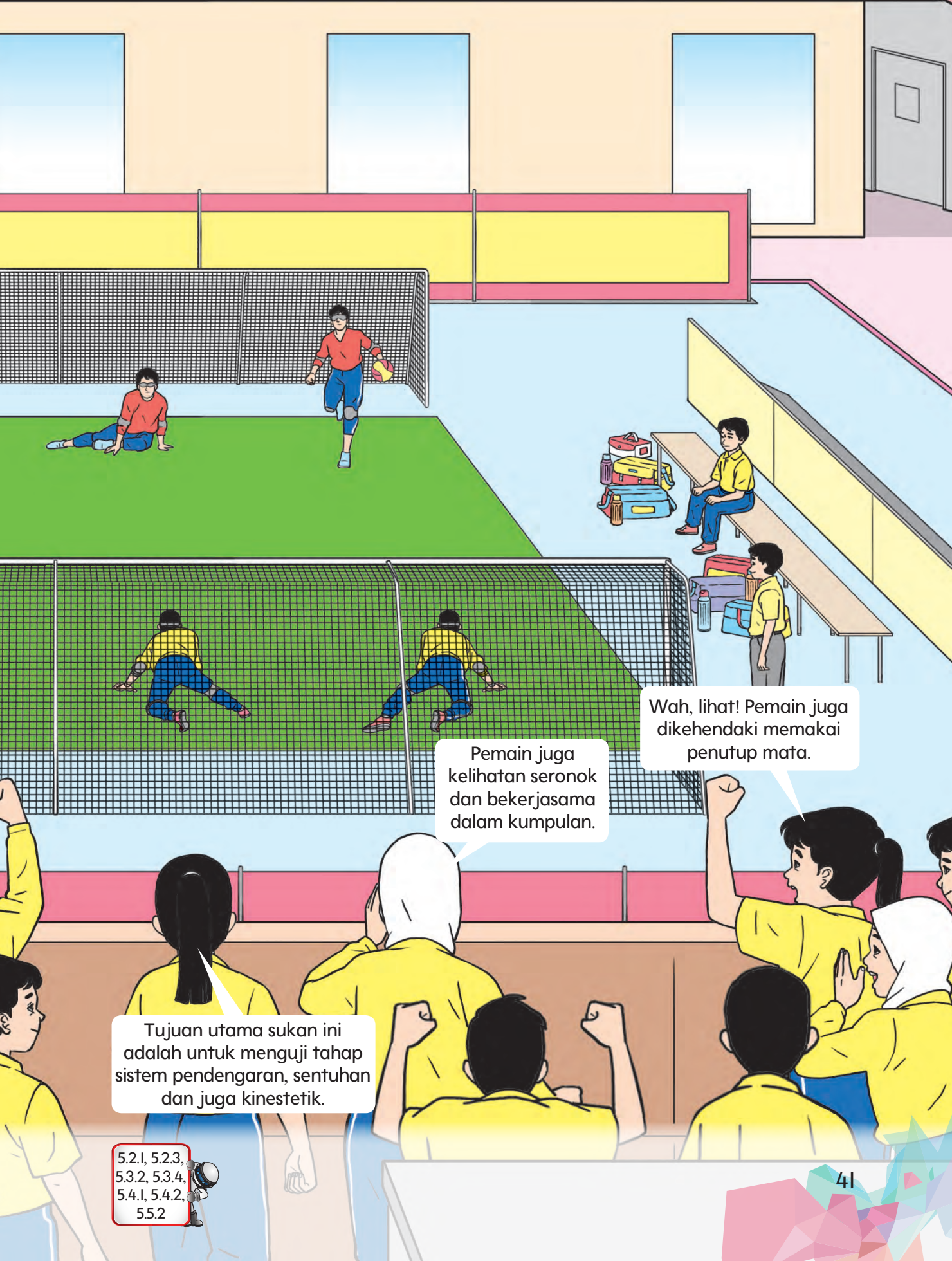
Cikgu, mengapakah kita perlu bermain permainan goalball dalam keadaan yang senyap?

Situasi ini sangat perlu supaya pemain dapat mendengar bunyi loceng yang terdapat di dalam bola dengan jelas.

### NOTA GURU

- Guru menerangkan bahawa sukan goalball bukan hanya untuk golongan cacat penglihatan tetapi sesuai untuk semua lapisan masyarakat.





Pemain juga kelihatan seronok dan bekerjasama dalam kumpulan.

Wah, lihat! Pemain juga dikehendaki memakai penutup mata.

Tujuan utama sukan ini adalah untuk menguji tahap sistem pendengaran, sentuhan dan juga kinestetik.

5.2.1, 5.2.3,  
5.3.2, 5.3.4,  
5.4.1, 5.4.2,  
5.5.2

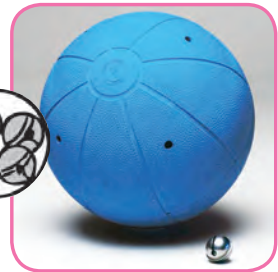
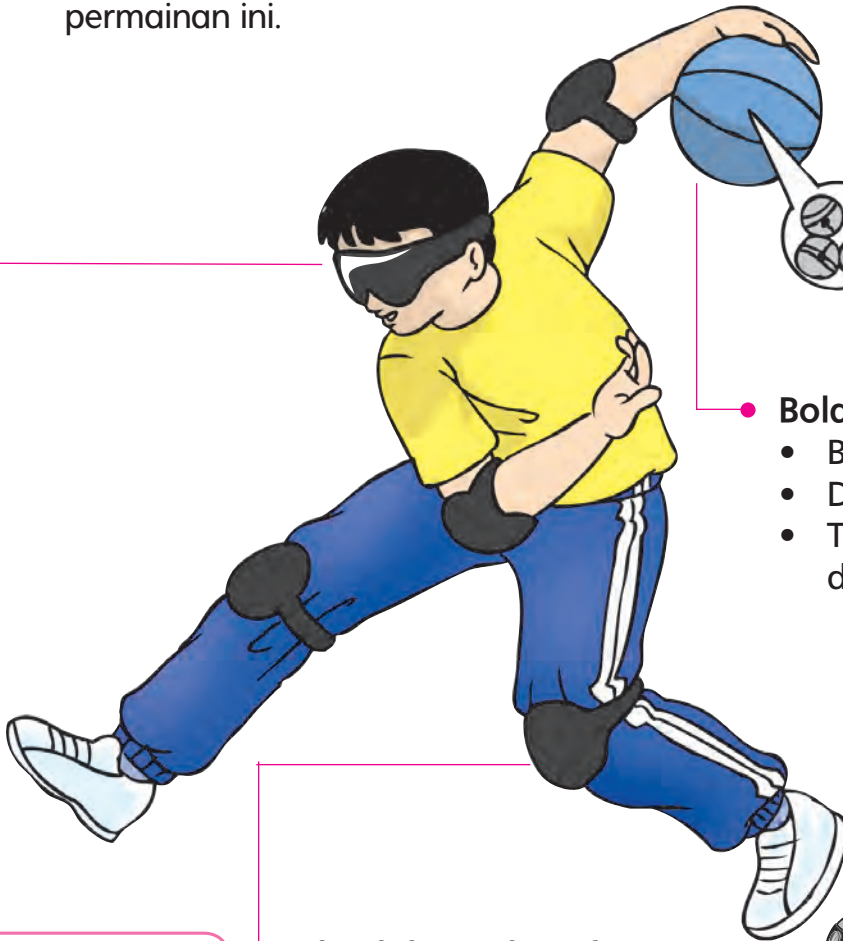


## Peralatan Permainan

Mari mengenali alatan keperluan dan kelengkapan sukan goalball.

### • Penutup mata

- Untuk mengelakkan pemain menggunakan deria penglihatan dalam permainan ini.



### • Bola

- Berat bola 1.25 kg
- Diameter 25 cm
- Terdapat loceng di dalamnya.

### • Pelapik lutut dan siku

- Untuk mengelakkan kecederaan pada lutut dan siku pemain.



**INFO**

Pemain perlu memakai pakaian sukan yang lengkap, sesuai dan selesa.



### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang peralatan dan penyediaan gelanggang.





## Peraturan dan Strategi Permainan

Sukan ini melibatkan dua pasukan yang bertanding. Setiap pasukan terdiri daripada tiga orang pemain utama dan tiga orang pemain simpanan.



### TIP PENTING

Pastikan pemain mendapat perlindungan insurans sebelum bermain sukan ini.

Jaringan gol dikira apabila bola yang dibaling telah melepasi garisan gol pihak lawan.



### INFO

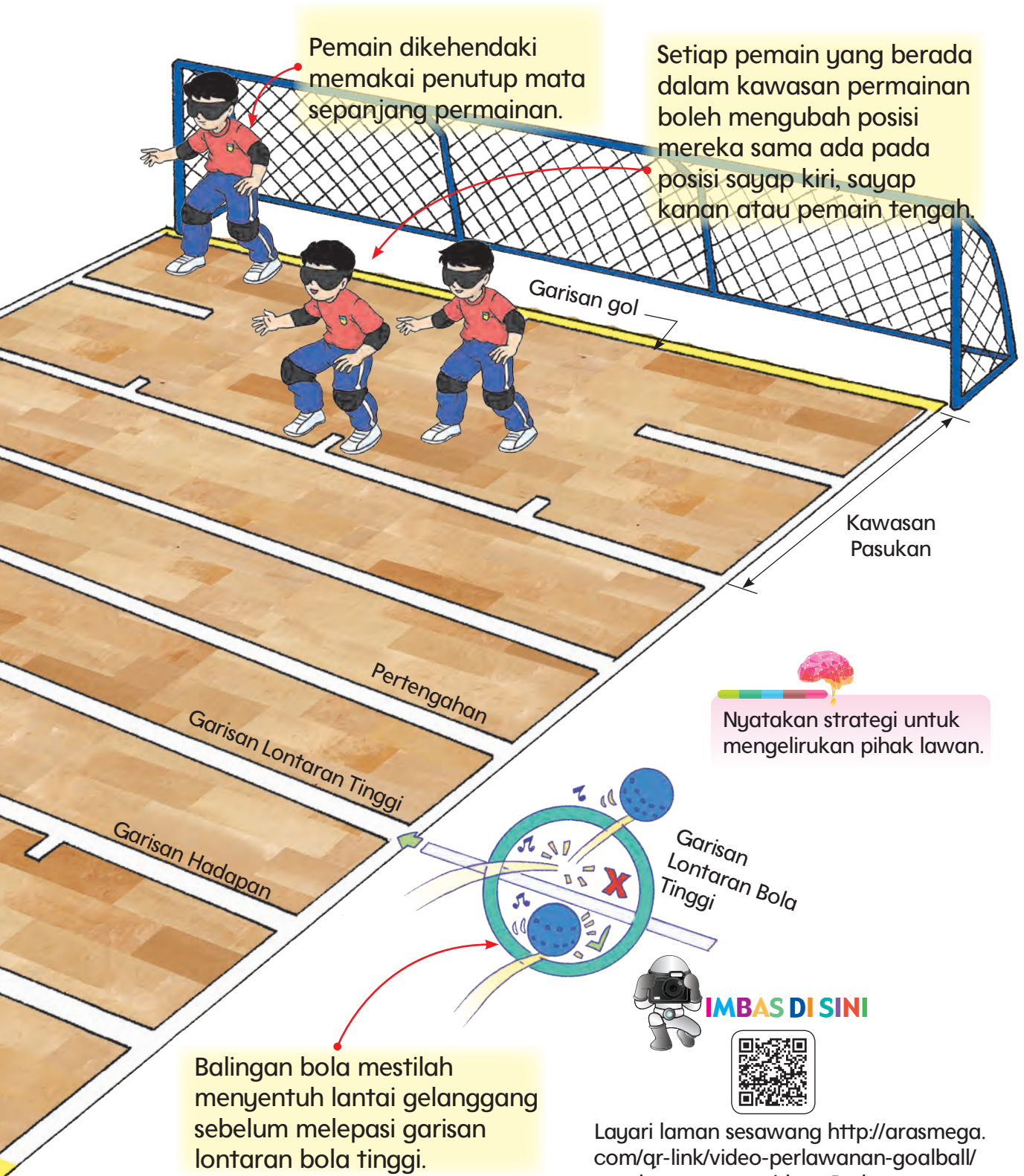
Tempoh permainan:  
10 minit  
Rehat: 45 saat

Pemain serangan diberikan masa selama 10 saat untuk membuat lontaran dari dalam kawasan balingan.

### NOTA GURU

- Guru menerangkan dan menekankan aspek kebaikan perlindungan insurans sebagai salah satu alat untuk mengurus risiko.





Pemain dikehendaki memakai penutup mata sepanjang permainan.

Setiap pemain yang berada dalam kawasan permainan boleh mengubah posisi mereka sama ada pada posisi sayap kiri, sayap kanan atau pemain tengah.

Nyatakan strategi untuk mengelirukan pihak lawan.

Balingan bola mestilah menyentuh lantai gelanggang sebelum melepasi garisan lontaran bola tinggi.

Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-perlawanan-goalball/> untuk menonton video "Perlawanan goalball pasukan Malaysia menentang Thailand". (Dicapai pada 15 Jun 2016)

- 5.2.5
- 5.3.1
- 5.3.3
- 5.5.2

IMBAS DI SINI





## Ayuh Bermain Goalball

### Kemahiran asas permainan goalball

#### Lontaran



- Lontaran bola bawah dengan menggunakan tangan yang paling kuat ke pihak lawan.
- Penerima boleh menepuk lantai untuk memberi isyarat kepada penghantar bola.

#### Hantaran



- Hantaran digunakan untuk memberi bola kepada rakan.
- Penghantar perlu memanggil nama rakan sepasukan untuk memastikan hantaran tepat.



#### Bersedia Menjangkakan Lontaran

- Pemain yang akan menunggu bola perlu bersedia untuk menjangkakan arah pergerakan bola.

#### Adangan



- Pemain akan berbaring dan melintang dengan kedua-dua tangan serta kaki diluruskan.



#### NOTA GURU

- Guru memastikan murid memahami kemahiran asas permainan goalball.
- Guru dan murid membuat simulasi permainan goalball.



## Teknik Membuat Lontaran

### Fasa Persediaan



- Pegang bola dengan kemas.
- Pemain diberikan masa 10 saat untuk membuat lontaran ke arah pihak lawan.

### Fasa Ayunan



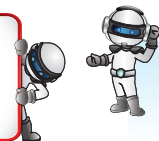
- Kaki bukan dominan akan bergerak ke hadapan.
- Tangan yang memegang bola dibawa ke belakang.
- Ayun bola ke hadapan dengan laju.
- Kombinasi otot hamstring dan kuat perlu digerakkan dahulu sebelum otot gastroknemius.
- Penggunaan sendi dan kumpulan otot dalam pergerakan satu arah akan menandakan daya lontaran yang maksimum.

### Fasa Pemulihan



- Semasa melepaskan bola, dada hendaklah menghadap sasaran.
- Fleksi lutut untuk merendahkan pusat graviti.
- Bola akan dilepaskan pada posisi bawah.
- Tangan akan diayun ke hadapan mengikut lajak arah lontaran.

2.4.1  
2.4.2  
5.2.4  
5.4.2



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk melakukan teknik membuat lontaran yang betul.



## Teknik Membuat Hantaran

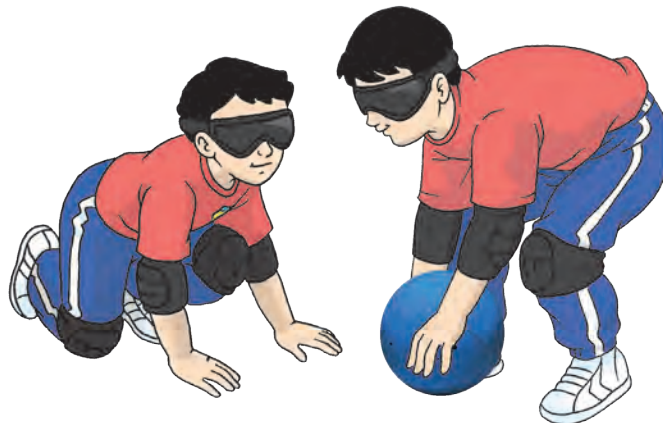
### Hantaran Leret



Hantaran leret perlu dihasilkan dengan lontaran yang kuat supaya dapat menghasilkan bunyi dan melepasi kawasan pihak lawan.

- Hantaran leret digunakan untuk memberi bola kepada rakan.
- Penghantar bola akan memanggil nama rakannya.
- Isyarat menepuk lantai akan memberi rangsangan arah bola yang perlu dihantar.
- Bola akan digolekkan perlahan-lahan ke arah rakan.

### Hantaran Dekat



- Hantaran dekat digunakan untuk memberi bola kepada rakan yang hampir.
- Rakan pemain akan menghulurkan bola kepada rakan sepasukan.



#### NOTA GURU

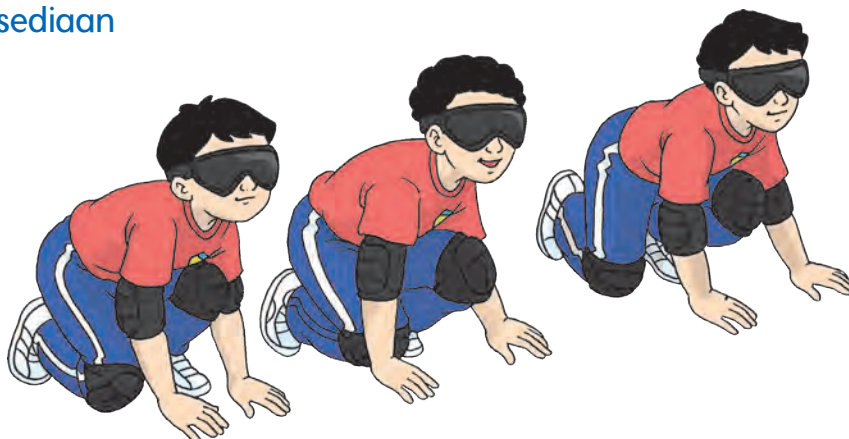
- Guru membimbing murid untuk melakukan teknik membuat hantaran yang betul.





## Teknik untuk Bersedia Menjangkakan Arah Pergerakan Bola

### Fasa Persediaan



- Pemain akan berada dalam kedudukan duduk dekat.
- Kedua-dua hujung kaki bersedia untuk bergerak ke hadapan.
- Salah satu lutut menyentuh lantai. Lutut yang satu lagi dibengkokkan.
- Manakala kedua-dua tangan menyentuh lantai untuk meluaskan tapak sokongan bagi meningkatkan kestabilan badan.
- Pada ketika ini, pemain akan memberi tumpuan menggunakan deria pendengaran untuk menjangkakan arah pergerakan bola pihak lawan.

### Fasa Bersedia untuk Menyerkap



- Pemain mula bergerak dalam keadaan badan yang masih dibengkokkan ke hadapan.
- Kedua-dua kaki dibuka luas dan dibengkokkan bagi mengumpul daya lonjakan untuk menyerkap bola yang dilontarkan oleh pihak lawan.
- Deria pendengaran diberi tumpuan sepenuhnya untuk menjangkakan arah pergerakan bola.

1.4.3, 1.4.4,  
2.4.2,  
2.4.3, 5.2.4



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk melakukan teknik menjangkakan arah pergerakan bola yang betul.



## Teknik untuk Membuat Adangan

### Fasa Persediaan

- Pemain akan berada dalam kedudukan duduk dekat.
- Salah satu lutut menyentuh lantai dan lutut yang satu lagi dibengkokkan.
- Kedua-dua tangan menyentuh lantai.
- Pemain akan memberi tumpuan menggunakan deria pendengaran untuk menjangkakan arah pergerakan bola.



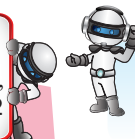
### Fasa Lonjakan Badan

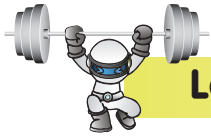
- Pemain akan bertindak untuk melonjakkan serta merebahkan badan ke sisi sama ada ke sebelah kiri atau ke kanan.
- Kaki dibengkokkan dan dilonjakkan bagi meningkatkan daya pergerakan badan.
- Kedua-dua kaki dan tangan akan diluruskan untuk menghadang bola masuk ke dalam gol.



### Fasa Hadangan

- Pemain akan berusaha menghalang bola daripada masuk ke dalam gol.
- Pemain akan menangkap atau menepis bola.



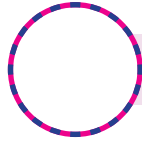
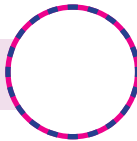


## Latihan Penguksuhan

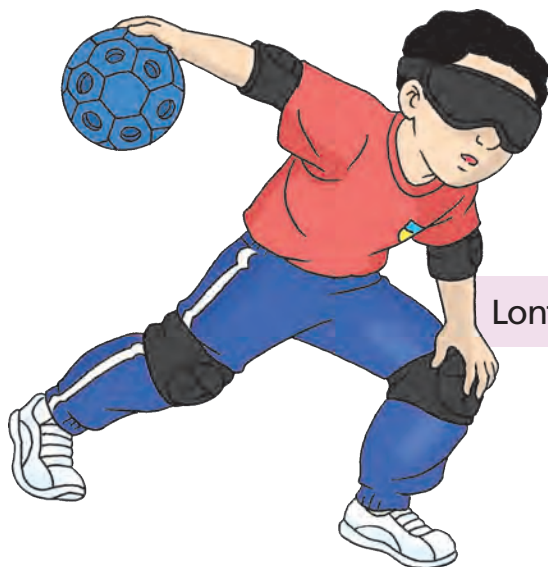
Isikan nombor bagi kemahiran asas permainan goalball mengikut urutan yang betul.



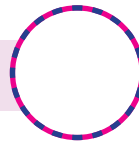
Adangan



Bersedia untuk menyerkap



Lontaran



**NOTA GURU**

- Banyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



**Teknik Membuat Lontaran**

- Bersedia dan memegang bola dengan kemas.
- Memegang bola pada paras pinggang dan diayunkan ke hadapan.
- Lontar bola pada paras rendah dengan lontaran maksimum.



**Teknik Membuat Adangan**

- Bersedia menjangka bola dengan kedudukan betul.
- Bertindak melonjakkan badan ke kiri atau kanan.
- Mengadang bola yang dijangka dari memasuki gol.

### 3.3 Permainan Kategori Serangan

## BOLA JARING



IMBAS DISINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-9th-asian-youth-netball-championship-singapore-vs-malaysia/> untuk menonton video “Perlawanan Bola Jaring Sukan Sea”. (Dicapai pada 20 Jun 2016)



#### NOTA GURU

- Guru melakukan sumbang saran bersama murid berkenaan topik.
- Minta murid untuk mengenaikan perbezaan antara bola jaring dan bola keranjang yang mereka tahu.



## Peralatan dan Pakaian



Bib  
(Tampalan huruf  
menunjukkan  
posisi pemain)

Bola (Saiz 5)

- Kasut sukan yang boleh menyerap hentakan.
- Menyokong tapak kaki.
- Ringan.
- Selesa dipakai.



### TIP PENTING

- Setiap pasukan perlu memakai pakaian yang seragam.
- Bola getah atau bola kulit sahaja digunakan.

Seluar sukan dan kemeja-T yang selesa dan sesuai.



## Posisi Pemain

**GK** (*Goal Keeper*)  
Penjaga Gol

**GD** (*Goal Defence*)  
Pengadang Gol

**WD** (*Wing Defence*)  
Pertahanan Sayap

**C** (*Centre*)  
Pemain Tengah

**WA** (*Wing Attack*)  
Penyerang Sayap

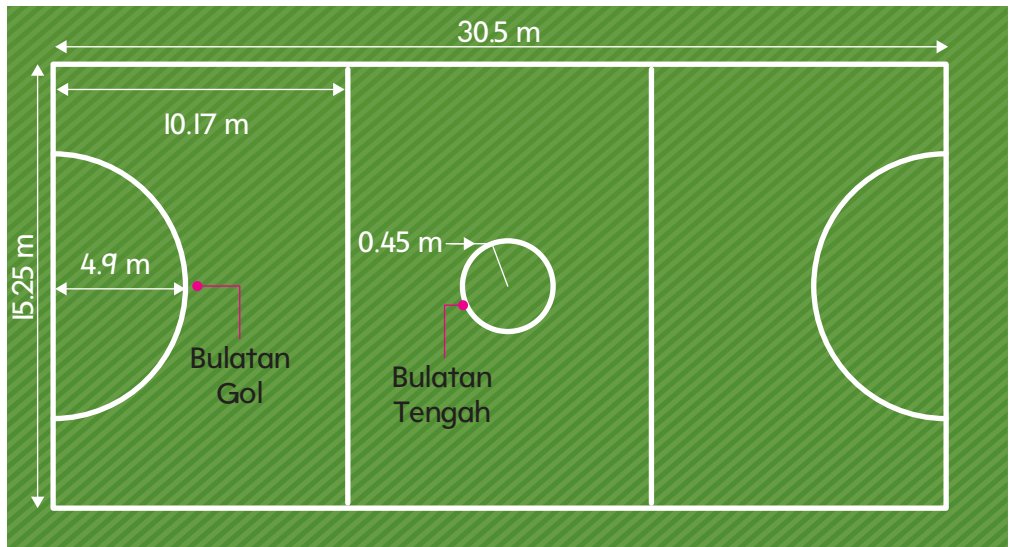
**GA** (*Goal Attack*)  
Penyerang Gol

**GS** (*Goal Shooter*)  
Penjaring Gol

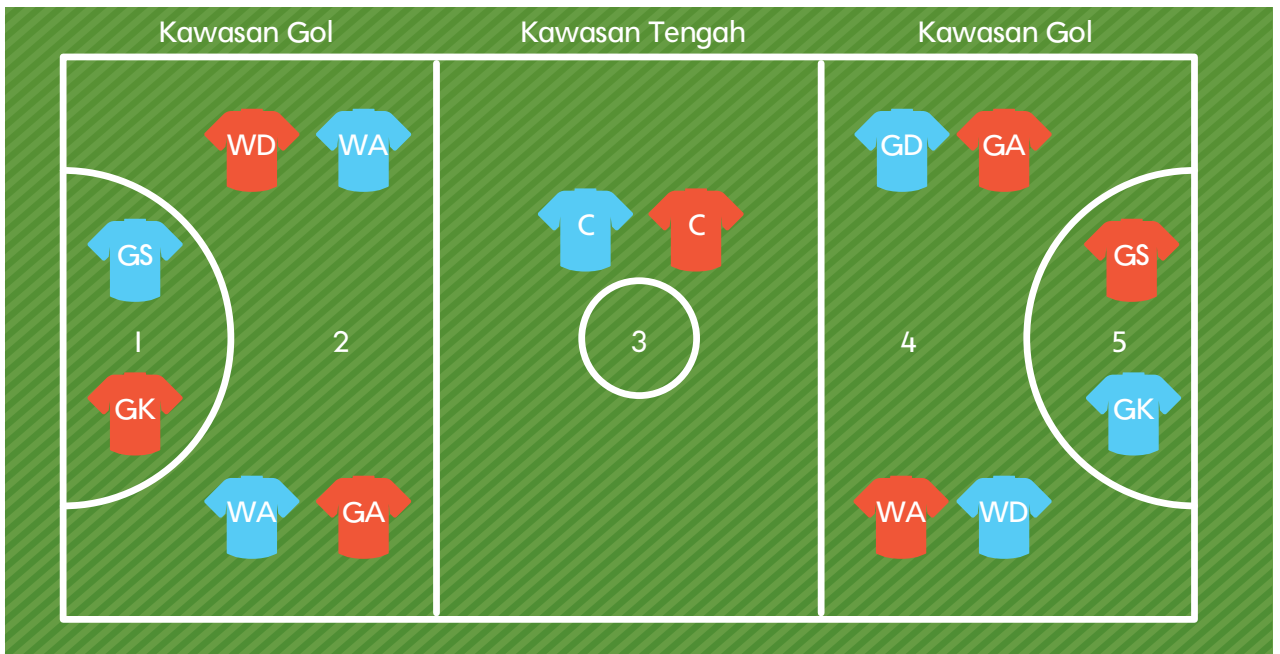




# Gelanggang Permainan



## Kawasan Permainan



### INFO

#### Jenis Gelanggang

Gelanggang Terbuka

Gelanggang Tertutup

Gelanggang Rumput

Gelanggang Simen



5.11



### NOTA GURU

- Guru memperkenalkan jenis gelanggang yang terdapat di sekolah sama ada gelanggang terbuka atau tertutup.



## Kemahiran dalam Permainan Bola Jaring

### Kemahiran Menghantar Bola

#### Hantaran Aras Dada

1



2



3



- Berdiri dalam kedudukan sedia.
- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan menghampiri dada.
- Jari menghala ke atas dan kedua-dua ibu jari di belakang bola.
- Luruskan tangan. Tolak bola dengan pergelangan tangan dan ibu jari ke sasaran pada paras dada.
- Tindakan menolak yang kuat diperolehi dengan meluruskan siku dan menolak jari.
- Ikut lajak selepas membuat balingan.



#### TIP PENTING

- Hantaran yang tepat memerlukan koordinasi antara mata, tangan dan juga kekuatan otot tangan.
- Jangan panik semasa membuat hantaran. Hantaran yang tergesa-gesa mungkin menyebabkan kehilangan bola.

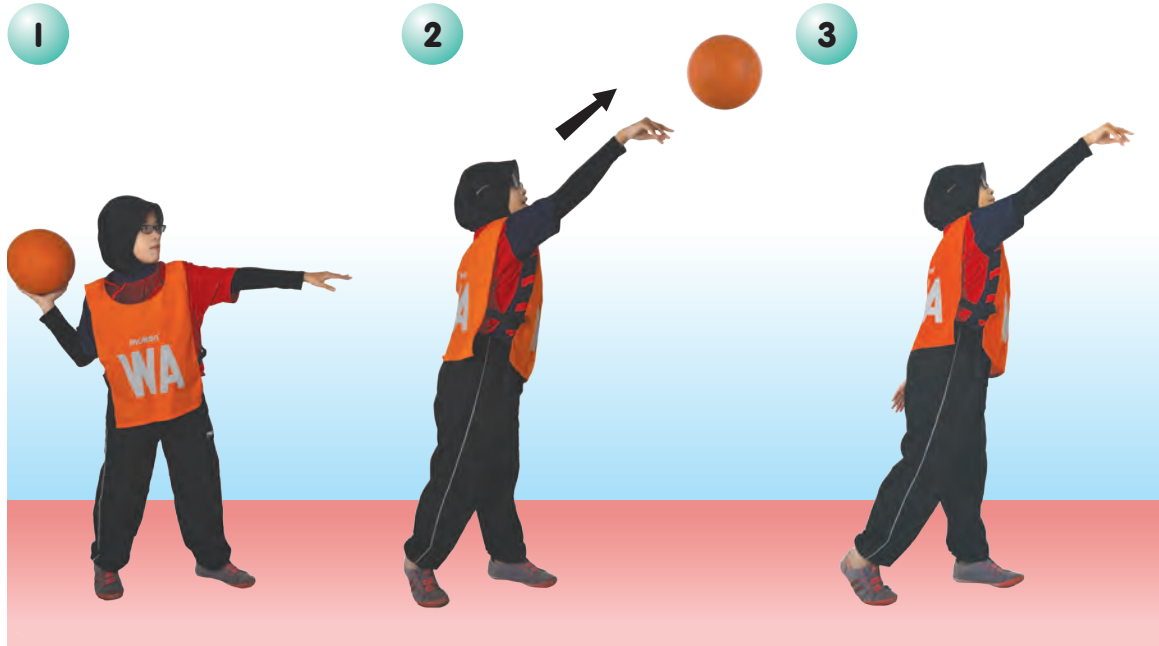


#### NOTA GURU

- Guru melakukan tunjuk cara kemahiran menghantar bola kepada murid.
- Guru membimbing murid untuk melakukan kemahiran menghantar bola.



## Hantaran Aras Kepala (sebelah tangan)



- Berdiri dalam keadaan bersedia.
- Sebelah kaki di hadapan.
- Letak bola di tapak tangan dengan jari terbuka.
- Pegang bola dengan menggunakan sebelah tangan pada paras tinggi di atas kepala dan sedikit ke belakang.
- Bengkokkan siku dan tangan diluruskan sepenuhnya semasa menghantar bola.
- Ikut lajak balingan selepas hantaran.



Jenis-jenis hantaran bola:

- Aras dada
- Bahu
- Lantun
- Atas kepala
- Sisi



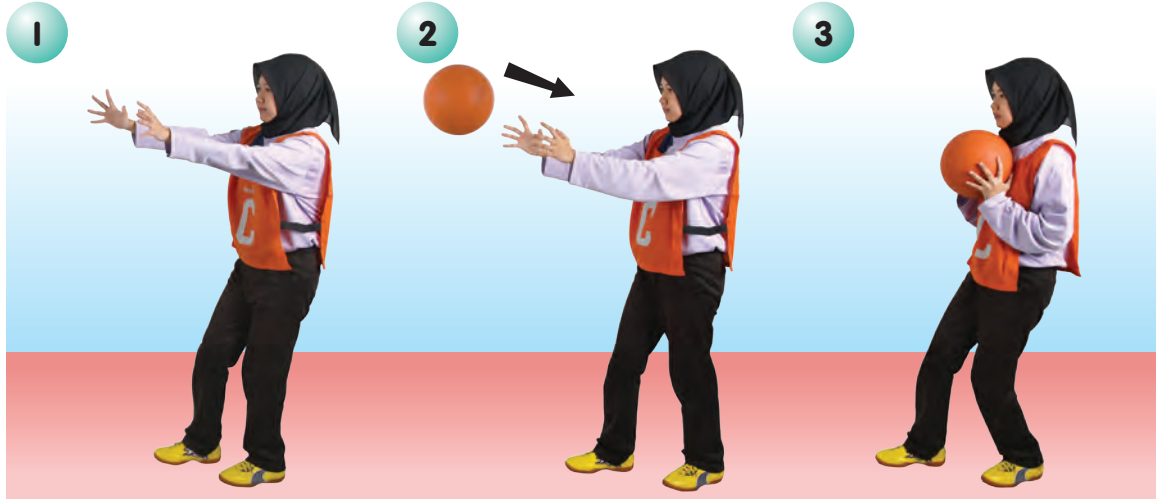
Pada pendapat kamu, apakah perbezaan kemahiran hantaran bola aras dada dan aras kepala?

1.5.1  
2.5.1  
5.1.3



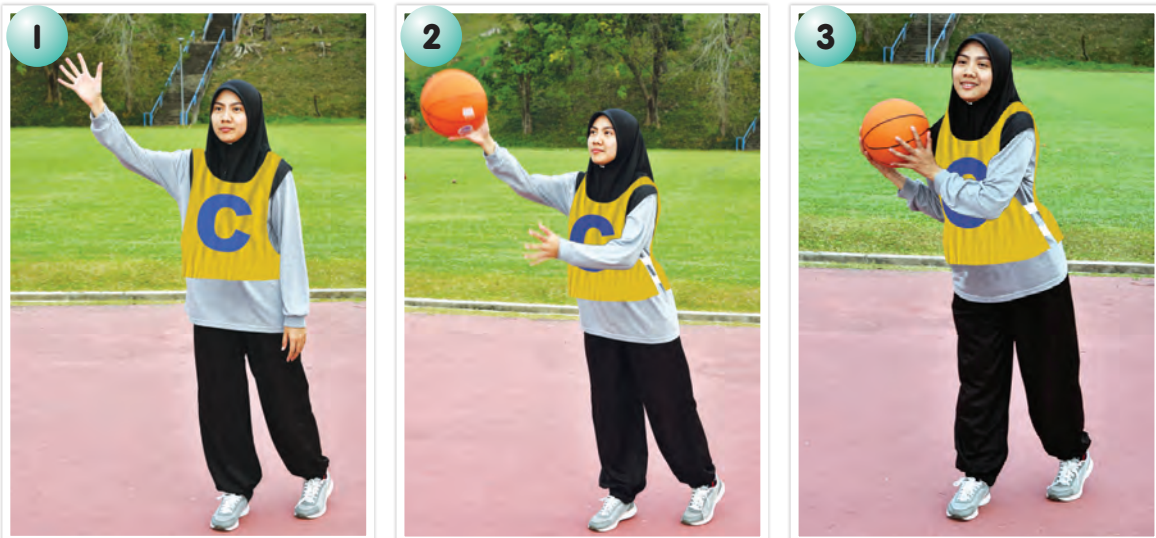
## Kemahiran Menerima Bola

### Menerima Bola dengan Kedua-dua Belah Tangan



- Seimbangkan kedudukan badan. Mata sentiasa memandang ke arah bola.
- Hurl dua belah tangan dengan sepenuhnya untuk menerima bola.
- Siku dibengkokkan.
- Ibu jari dan jari dibuka.
- Menerima bola dengan cekap dan kemas.
- Ikut lajak dan tarik bola ke paras dada.

### Menerima Bola (Sebelah Tangan)



- Hurl sebelah tangan untuk menerima bola.
- Gerakkan tangan ke belakang bola.
- Pergelangan tangan dibengkokkan.
- Tangkap bola dengan kemas. Segera tarik bola ke arah badan.



## Kemahiran Gerak Kaki

### Mendarat di atas Dua Kaki



- Bengkokkan lutut sebaik sahaja kaki mendarat untuk menyerap daya hentakan.
- Kedua-dua kaki mendarat serentak di atas bebola kaki.



### TIP PENTING

- Mata melihat bola yang dihantar.
- Menerima bola dengan kedua-dua belah tangan atau sebelah tangan.
- Menyerap kelajuan bola.

### Mendarat di atas Sebelah Kaki

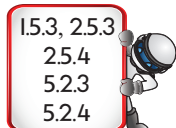


- Lompat sedikit semasa menangkap bola.
- Jika bola datang dari arah kiri, pastikan mendarat atas kaki kanan.
- Jika bola datang dari arah kanan, mendarat atas kaki kiri.
- Lutut dibengkokkan untuk menyerap daya hentakan.

### Mendarat dengan Menggunakan 1 ½ Langkah



- Pusingan kaki mendarat (bahagian bebola kaki).
- Sebelah kaki lagi mengatur semula. Seimbangkan badan.
- Sedia untuk menghantar bola.
- Jika pusing ke kanan, *pivot* atas kaki kanan. Jika pusing ke kiri, *pivot* atas kaki kiri.



## Kemahiran Menjaring

### Menjaring Secara Statik



- Pegang bola dengan tangan dominan berada di atas.
- Tangan satu lagi digunakan untuk menyokong bola.



- Tolak tangan ke atas.
- Luruskan lengan.
- Gunakan jari telunjuk untuk memberikan sedikit putaran.



- Ikut lajak hantaran bola.

### Menjaring Gerak Selangkah



- Pegang bola dengan tangan dominan berada di atas.
- Ambil langkah dengan kaki yang bukan digunakan untuk mendarat.



- Kaki mendarat dibiarkan tergantung.
- Dapatkan imbangan badan sebelum menjaring.
- Turunkan kaki mendarat yang tergantung selepas menjaring.



- Ikut lajak jaringan.



Hanya pemain yang memakai bib GS dan GA sahaja yang boleh melakukan jaringan.



## Kemahiran Mengadang

### Mengadang Posisi Belakang



- Berdiri serapat yang mungkin membelakangkan pemain lawan.
- Tangan digerakkan untuk menghalang pergerakan bola. Kaki dibuka seluas bahu, kedudukan seimbang.
- Bengkokkan lutut dan rapatkan tangan dengan badan. Mata memandang bola dan pihak lawan.
- Ikut pergerakan pihak lawan.
- Hulus tangan untuk memintas bola.

### Mengadang Posisi Sisi

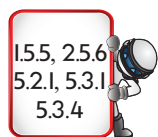


- Berdiri di bahagian sisi pemain lawan.
- Kaki dibuka seluas bahu.
- Bengkokkan lutut sedikit.
- Tangan dibuka dan bersedia untuk mengadang. Mata memandang bola dan pihak lawan.
- Ikut pergerakan pihak lawan dan hulus tangan untuk memintas bola.

### Mengadang Posisi Depan



- Buka kaki seluas bahu.
- Sebelah kaki di belakang. Huluskan kedua-dua tangan ke depan seolah ingin menangkap bola. Mata memandang pergerakan bola sambil tangan digerakkan untuk menghalang bola.



## Kemahiran Mengacah

### Mengacah sekali (*single dodge*)

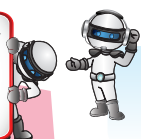


- Berada dalam kedudukan bersedia.
- Kaki dibuka seluas bahu.
- Bongkokkan badan ke satu arah untuk mengelirukan pemain lawan.
- Mengacah ke kiri dan keluar ke kanan.
- Mengacah ke kanan dan keluar ke kiri.

### Mengacah dua kali (*double dodge*)

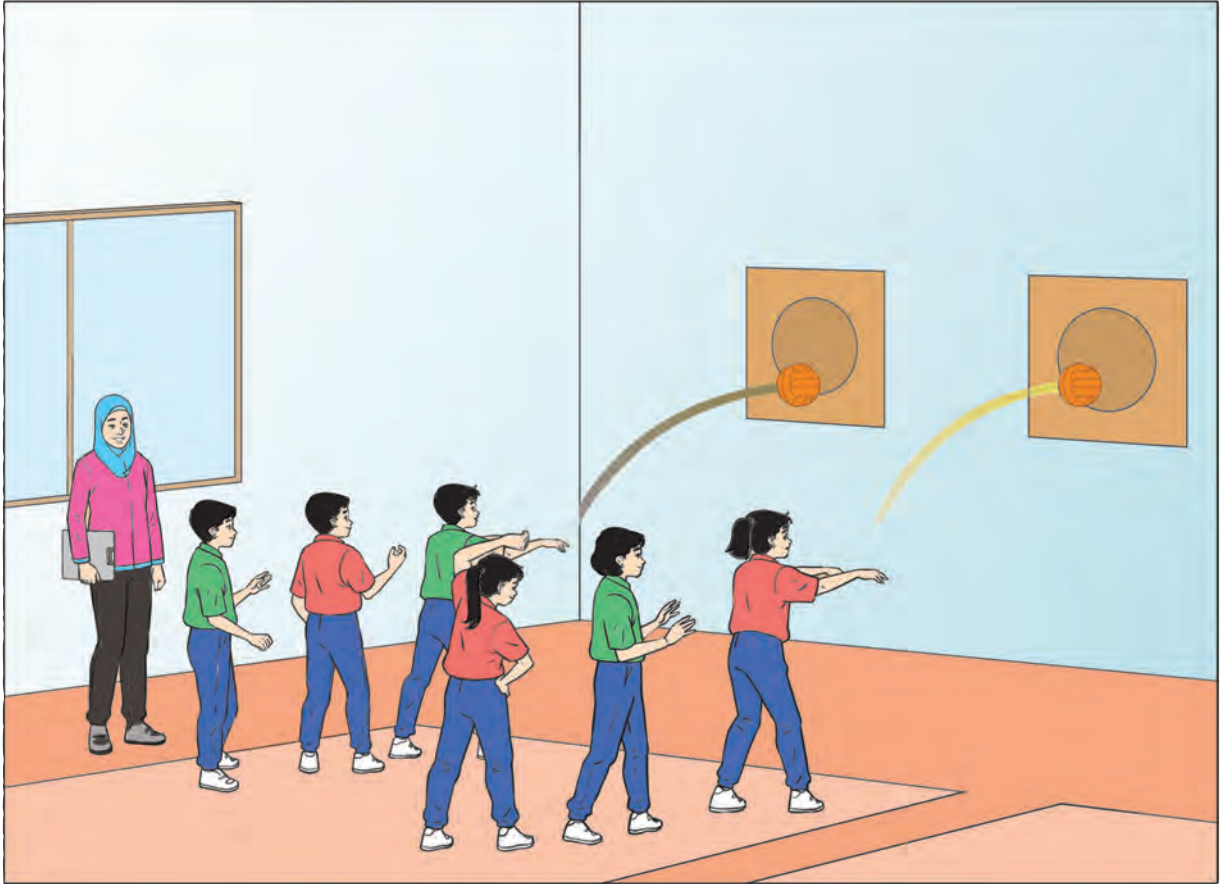


- Kaki dibuka seluas bahu.
- Mengacah ke kiri dan ke kanan dan keluar ke kiri.
- Mengacah ke kanan dan ke kiri dan keluar ke kanan.





## Aktiviti Berkumpulan



1. Bahagikan murid kepada kumpulan A dan kumpulan B.
2. Murid dikehendaki membuat balingan bola ke sasaran.
3. Mulakan dengan balingan menggunakan dua belah tangan.
4. Balingan bola dalam jarak 1 meter. Tangkap dan terima semula bola. Jika bola terlepas, murid dikehendaki untuk mengulang semula aktiviti.
5. Kumpulan yang berjaya menghabiskan balingan dikira pemenang.



### NOTA GURU

- Guru boleh memperbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

## Bola Jaring

### Kemahiran Menghantar Bola



- Hantaran bola aras dada.
- Hantaran aras kepala.

### Kemahiran Menerima Bola



- Menerima dengan menggunakan kedua-dua belah tangan.
- Menerima dengan sebelah tangan.

### Kemahiran Gerak Kaki



- Mendarat atas dua kaki.
- Mendarat atas sebelah kaki.
- Mendarat menggunakan 1½ langkah.

### Kemahiran Menjaring



- Menjaring secara statik.
- Menjaring gerak selangkah.

### Kemahiran Mengadang



- Posisi belakang.
- Posisi sisi.
- Posisi depan.

### Kemahiran Mengacah



- Mengacah sekali (*single dodge*).
- Mengacah dua kali (*double dodge*).





UNIT

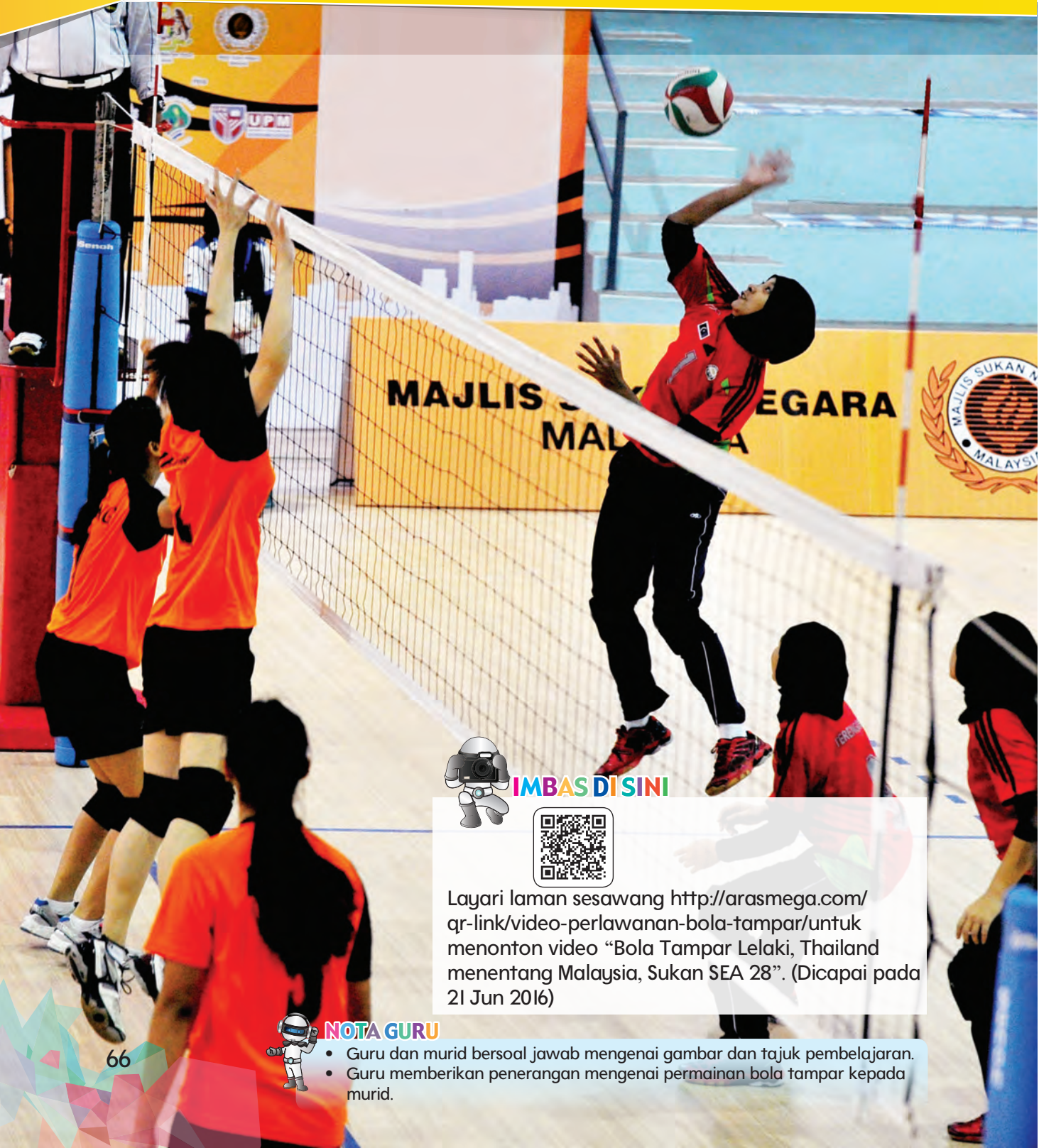
4

# KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING



## 4.1 Permainan Kategori Jaring

# BOLA TAMPAR



IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang [http://arasmega.com/qr-link/video-perlawanan-bola-tampar/untuk-menonton-video "Bola Tampar Lelaki, Thailand menentang Malaysia, Sukan SEA 28"](http://arasmega.com/qr-link/video-perlawanan-bola-tampar/untuk-menonton-video-Bola-Tampar-Lelaki,Thailand-menentang-Malaysia,Sukan-SEA-28). (Dicapai pada 21 Jun 2016)

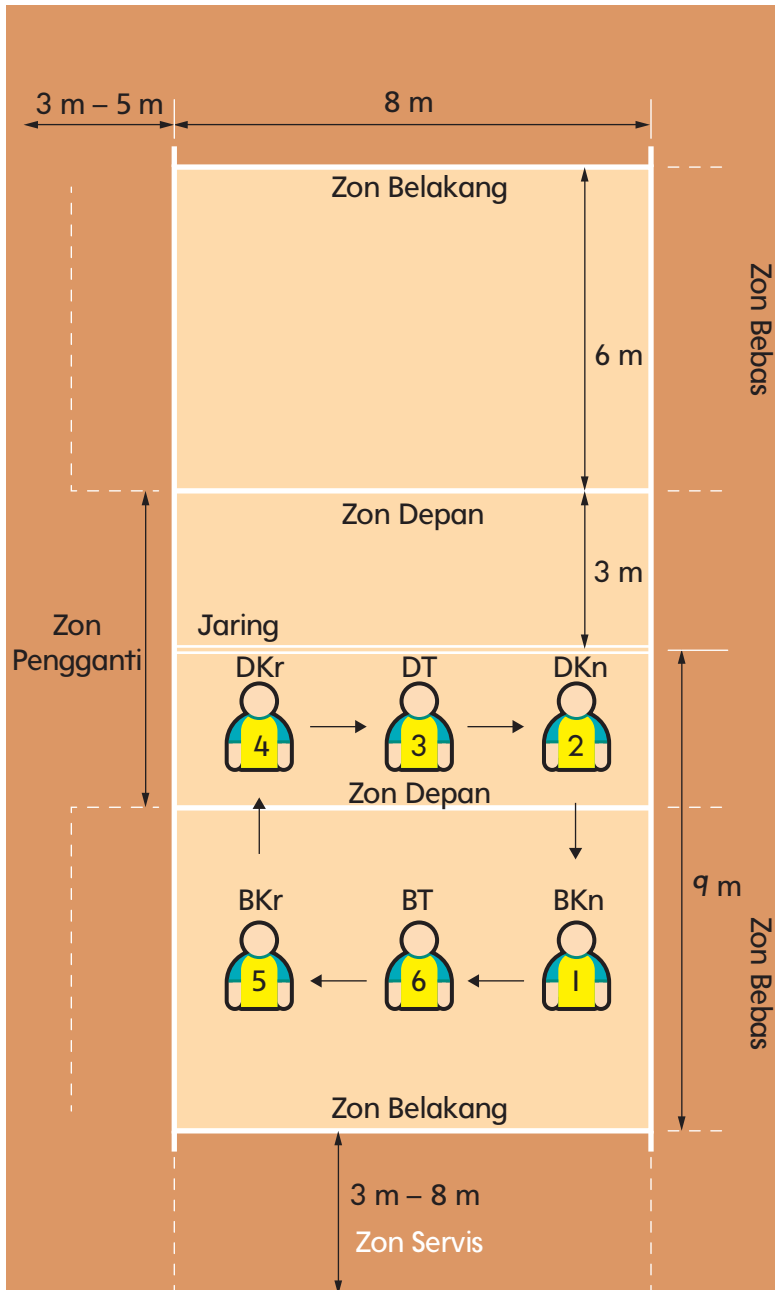


### NOTA GURU

- Guru dan murid bersoal jawab mengenai gambar dan tajuk pembelajaran.
- Guru memberikan penerangan mengenai permainan bola tampar kepada murid.



## Apa Yang Diperlukan?



INFO

Peralatan Permainan:



- Bola saiz 5
- Berbentuk sfera
- Diperbuat daripada kulit lentur atau kulit sintetik.



INFO

- DKr = Pemain Depan Kiri
- DKn = Pemain Depan Kanan
- BT = Pemain Belakang Tengah
- DT = Pemain Depan Tengah
- BKr = Pemain Belakang Kiri
- BKn = Pemain Belakang Kanan

5.1.1  
5.1.2



### NOTA GURU

- Guru boleh membawa murid ke gelanggang bola tampar sebagai sesi pengenalan.



## Servis, Lambung, Umpan dan Rejam

### Kemahiran Menyangga



Cara Sentuh Bola



### TIP PENTING

Jangan melawan arah bola datang kerana ini akan membuat hantaran bola menjadi liar.

- Kaki yang dominan berada di hadapan.
- Fleksi lutut supaya badan rendah sedikit untuk mendapatkan keseimbangan.
- Tangan diluruskan ke hadapan dan di bawah sedikit untuk mengumpul daya.
- Mata memberi tumpuan kepada bola. Ayun tangan secara lurus untuk menerima bola.
- Ekstensi lutut serentak dengan pemindahan daya.
- Kontak bola di kawasan pergelangan tangan. Kunci siku dan ikut lajak.



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan kemahiran menyangga dengan lakuan yang betul.

## Kemahiran Mengumpan



- Dalam posisi sedia.
- Mata memandang arah bola datang.
- Rendahkan badan untuk kestabilan.
- Kedua-dua tangan berada di hadapan.



- Sentuh bola dengan kedua-dua belah tangan terbuka.
- Lakukan tolakan.
- Pindah berat badan ke kedua belah tangan.
- Lonjak badan ke atas.

## Kemahiran Servis

### Servis Bawah

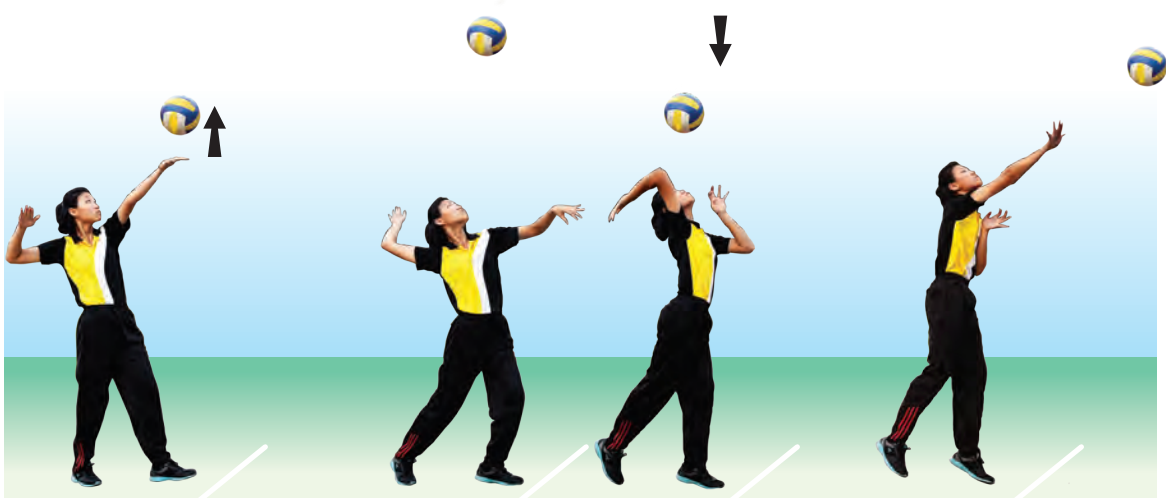


- Rendahkan badan.
- Buka kaki untuk kestabilan.
- Tangan bukan dominan memegang bola.
- Tangan dominan di bawa ke belakang.
- Lambung bola sedikit.
- Ikut lajak selepas menyentuh bola.
- Mata melihat ke arah bola.

1.6.2, 1.6.3, 2.6.1,  
2.6.2, 2.6.3,  
5.1.3, 5.2.3,  
5.2.3, 5.2.1



## Servis Atas

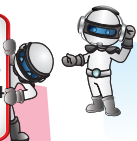


- Lambung bola ke atas melepasi kepala.
- Tangan dominan di bawa ke belakang.
- Lentikkan sedikit badan.
- Pukul bola semasa bola masih di atas kepala.
- Mata melihat arah sasaran.
- Luruskan tangan semasa memukul bola.

## Kemahiran Merejam



- Bergerak ke hadapan.
- Mata melihat ke arah bola.
- Sedia untuk melonjak ke atas.
- Lompat dengan kedua-dua belah kaki.
- Tangan yang dominan diayun dari belakang.
- Pukul bola di atas jaring.
- Bengkokkan sedikit badan untuk menambah daya.
- Ikut lajak.



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan kemahiran merejam dengan lakuan yang betul.

## Kemahiran Mengadang



- Dalam posisi sedia untuk mengadang.
- Lompat tegak dengan mengangkat kedua-dua belah tangan lurus.
- Mata melihat arah bola datang.
- Buka kedua-dua tapak tangan.



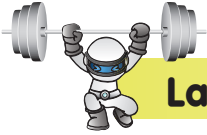
- Condongkan sedikit tangan ke hadapan.
- Rapatkan kedua-dua belah tangan.
- Kunci siku.
- Halang bola daripada melepasi jaring.



Apakah yang akan terjadi sekiranya tangan tidak diluruskan ke atas ketika mengadang?

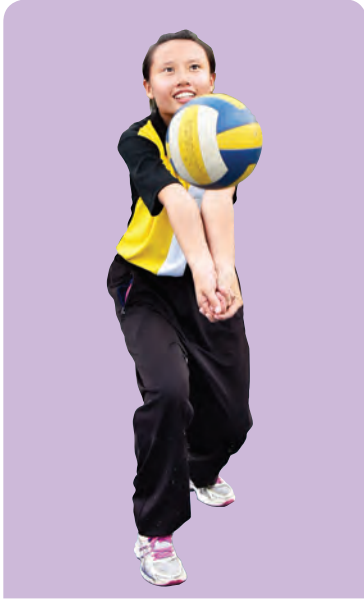
1.6.5, 2.6.5, 2.6.5,  
5.2.2, 5.2.5, 5.3.1,  
5.3.3, 5.3.4,  
5.4.1, 5.4.2





## Latihan Pengukuhan

Namakan kemahiran asas bola tampar di bawah dengan betul.





## Permainan Kategori Jaring

### Bola Tampar

#### Kemahiran Asas



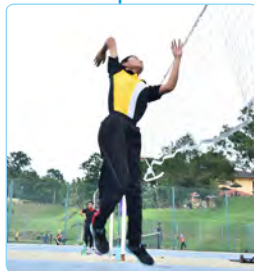
**Menyangga**  
Buat ayunan tangan secara lurus untuk terima bola.



**Mengumpan**  
Kontak bola dengan dua tapak tangan dan lompat sedikit semasa melepaskan bola.



**Asas Servis**  
Servis Bawah: Ayun tangan serentak bola dilepaskan dari paras pinggang.  
Servis Atas: Lambungkan bola melepasi kepala dan ayunkan tangan.



**Merejam**  
Lonjakkan badan sambil melompat dan ayunkan tangan agar bola menjunam ke bawah.



**Mengadang**  
Melonjak sambil meluruskan tangan bagi menghalang bola.

## 4.2 Permainan Kategori Jaring

# BADMINTON



IMBAS DISINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-badminton-olimpik-rio/> untuk menonton video “Badminton Olimpik Rio 2016, Lee Chong Wei menentang Chen Long”. (Dicapai pada 12 September 2016)



### NOTA GURU

- Guru dan murid bersoal jawab berkenaan gambar di halaman rangsangan.
- Guru memberikan contoh nama-nama jaguh badminton yang telah mengharumkan nama Malaysia di persada antarabangsa seperti Datuk Lee Chong Wei dan lain-lain lagi.



## Peralatan Permainan



Raket

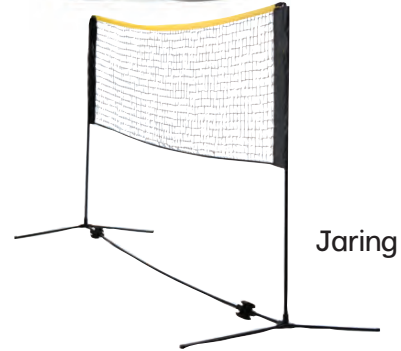


Bulu tangkis

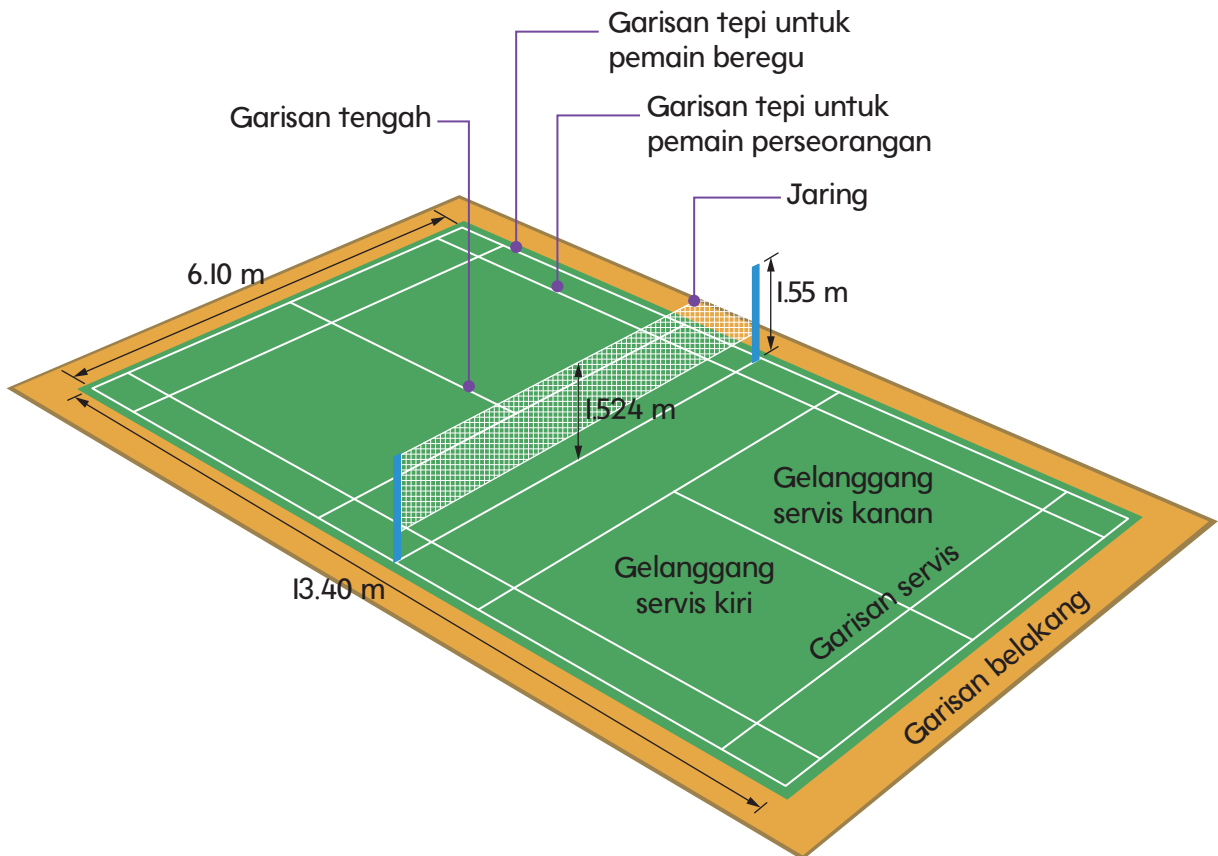
Bulu tangkis nilon plastik



Kasut



Jaring



5.1.1  
5.1.2



### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang peralatan dan penyediaan gelanggang.

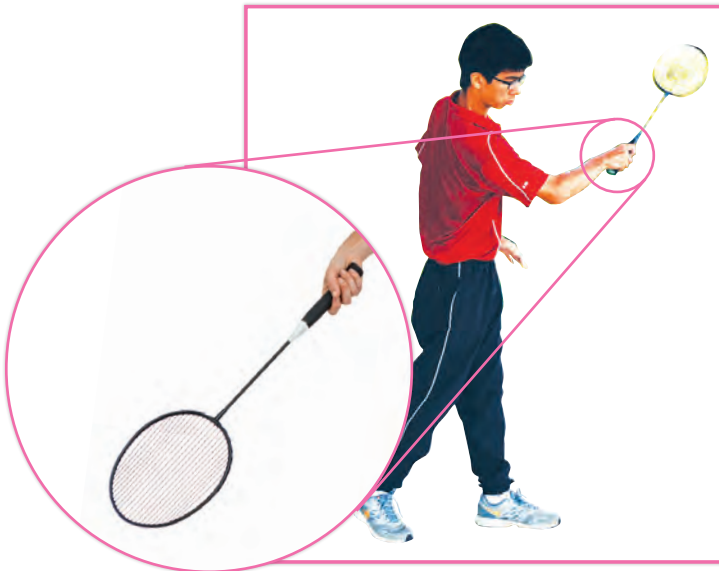


## Servis, Pukul dan Smesy



### Pegang Kilas

- Raket dipusingkan ke kanan. Kedudukan ibu jari berada sama rata dengan pemegang raket.
- Pegangan ini sesuai untuk pukulan kilas.



### Pegang Depan

- Letakkan hulu raket betul-betul pada bahagian pangkal jari.
- Genggam raket.
- Cara ini sesuai untuk pukulan jauh atau pukulan hadapan.

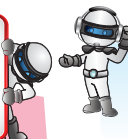


### TIP PENTING

Tapak kasut pemain harus mempunyai cengkaman yang baik untuk mengatasi sebarang masalah di permukaan gelanggang.



Nyatakan perbezaan kedua-dua pegangan.



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk memegang raket dengan cara yang betul.

## Kemahiran Servis

### Servis Tinggi

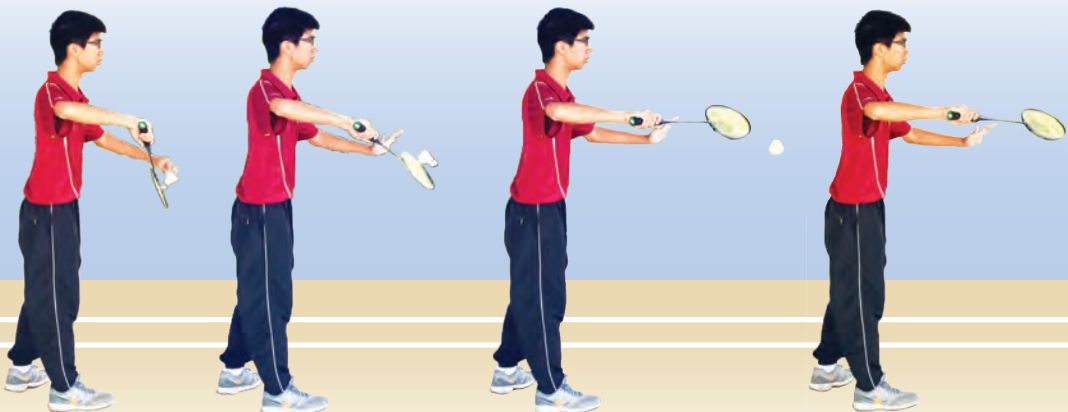


- Kaki dibuka seluas bahu dengan kaki kiri di depan apabila anda memegang raket dengan tangan kanan atau sebaliknya.

- Ayun tangan ke hadapan dari bawah.
- Bulu tangkis dilepaskan serentak dengan pergerakan tangan memegang raket.

- Pukul bulu tangkis dengan kuat supaya bulu tangkis naik tinggi.
- Ikut lajak.

### Servis Pendek



- Fleksi siku dengan membawa raket ke hadapan.

- Pukul kepala bulu tangkis.
- Badan bergerak sedikit ke hadapan.

- Fleksi siku.
- Raket diayun ke depan dan menyentuh bulu tangkis.
- Ikut lajak.

1.7.1, 2.7.1  
5.2.5,  
5.2.2  
5.2.5



### NOTA GURU

- Guru menggalakkan semua murid melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.
- Bawa murid ke gelanggang badminton untuk mempelajari kemahiran asas badminton.

## Kemahiran Pukulan

### Pukulan Hadapan

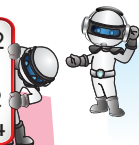


- Pegang raket mengikut teknik pegang depan.
- Bawa raket ke belakang dengan membengkokkan siku.
- Pergerakan pergelangan tangan dikunci.
- Ayun raket ke hadapan dengan kontak bulu tangkis melebihi ketinggian jaring.

### Pukulan Kilas



- Kilas pinggang sambil siku fleksi menyilang dada.
- Ayun raket ke hadapan dan kontak bulu tangkis pada paras bahu.
- Ikut lajak selepas memukul bulu tangkis.



#### NOTA GURU

- Guru menerangkan perbezaan setiap pukulan dan membimbing murid melakukan kemahiran pukulan.

## Pukulan Lob

Pukulan lob kebiasaannya digunakan untuk acara perseorangan. Tujuannya bagi memastikan pihak lawan berada di garisan belakang gelanggang dan mewujudkan ruang di depan gelanggang.

1



### Ayunan ke Belakang

- Raket diayun ke bawah dan ke belakang dengan membuat hiperekstensi bahagian belakang.
- Siku difleksikan untuk mengumpul daya. Kepala raket dibawa ke bahagian belakang dengan mengangkat siku ke atas.

2



### Ayunan ke Hadapan

- Tolak tangan ke hadapan dan ke atas dengan membuat ekstensi siku.
- Bawa berat badan ke bahagian lengan.
- Longgarkan bahagian pergelangan tangan dan daya dipindahkan ke depan.

1.7.3  
2.7.3  
5.2.4  
5.5.2



### NOTA GURU

- Guru membimbing murid untuk melakukan aktiviti kemahiran asas pukulan lob.

## Pukulan Junam



- Lengan dari belakang diayun ke hadapan dengan pantas dan kuat.
- Perlahankan pukulan semasa kontak bulu tangkis.
- Mata memandang bulu tangkis.
- Lakukan kontak bulu tangkis seberapa tinggi yang boleh.
- Pukulan dilakukan secara kuat supaya bulu tangkis menjunam dengan cepat dan deras.
- Ikut lajak selepas membuat pukulan.



Pukulan junam merupakan satu pukulan perlahan dari belakang gelanggang. Pukulan junam haruslah dilakukan dari garisan kedua belakang dan mendarat seberapa dekat dengan jaring di sebelah gelanggang pihak lawan.



Apakah perbezaan pukulan junam dan pukulan lob?





## Kemahiran Smesy



- Ayun raket ke belakang bahu.
- Mata memberi tumpuan kepada bulu tangkis.
- Sebelah tangan berada di depan untuk memberiimbangan badan. Fleksi sedikit kedua-dua lutut untuk lebih stabil.
- Ekstensi bahagian belakang untuk mengumpul daya.
- Ayun tangan dari belakang ke depan dengan pantas.
- Guna pergelangan tangan untuk menambah daya.
- Tangan sebelah lagi membuat gerakan ke bawah untuk membantu kepantasan semasa membuat pukulan.
- Eksentesi lutut dan buat lompatan dengan eksplosif.
- Kontak bulu tangkis sekuat yang mungkin setelah melakukan sentuhan pada bulu tangkis.
- Fleksi sedikit lutut untukimbangan badan.
- Guna pergelangan tangan untuk menentukan arah bulu tangkis.



- Eksplosif - Satu pergerakan atau perbuatan yang pantas dan bertenaga.
- Ekstensi - Pemanjangan anggota badan yang berlebih-lebihan.

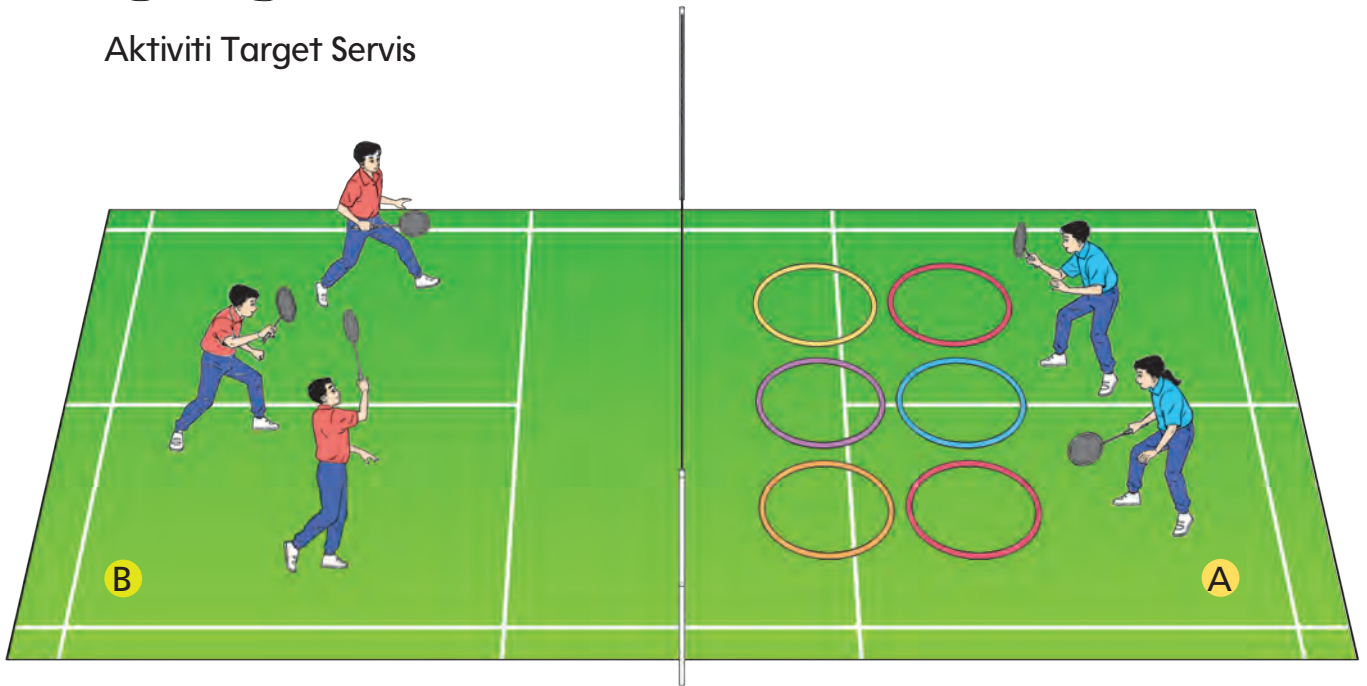
1.7.5  
2.7.5  
2.7.6  
5.2.3





## Aktiviti Berkumpulan

### Aktiviti Target Servis



1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Kumpulan A akan menjadi penjaga gelung.
2. Kumpulan B akan melakukan pukulan hadapan.
3. Pemain A harus memastikan bulu tangkis pemain kumpulan B tidak memasuki gelung. Gelung dikeluarkan apabila bulu tangkis berjaya dimasukkan.
4. Kumpulan yang berjaya mengeluarkan gelung terbanyak dikira pemenang.
5. Ulang dan lakukan kemahiran untuk permainan ini dengan pelbagai kemahiran badminton.
6. Guru boleh mengubah suai permainan dan peralatan mengikut kemampuan murid.
7. Guru boleh menetapkan tempoh masa permainan untuk setiap kumpulan bergilir membuat pukulan.

# Kemahiran Asas Badminton

Servis

Pukulan

Servis Tinggi



Servis Pendek



Pukulan hadapan



Pukulan kilas



Pukulan lob



Pukulan junam

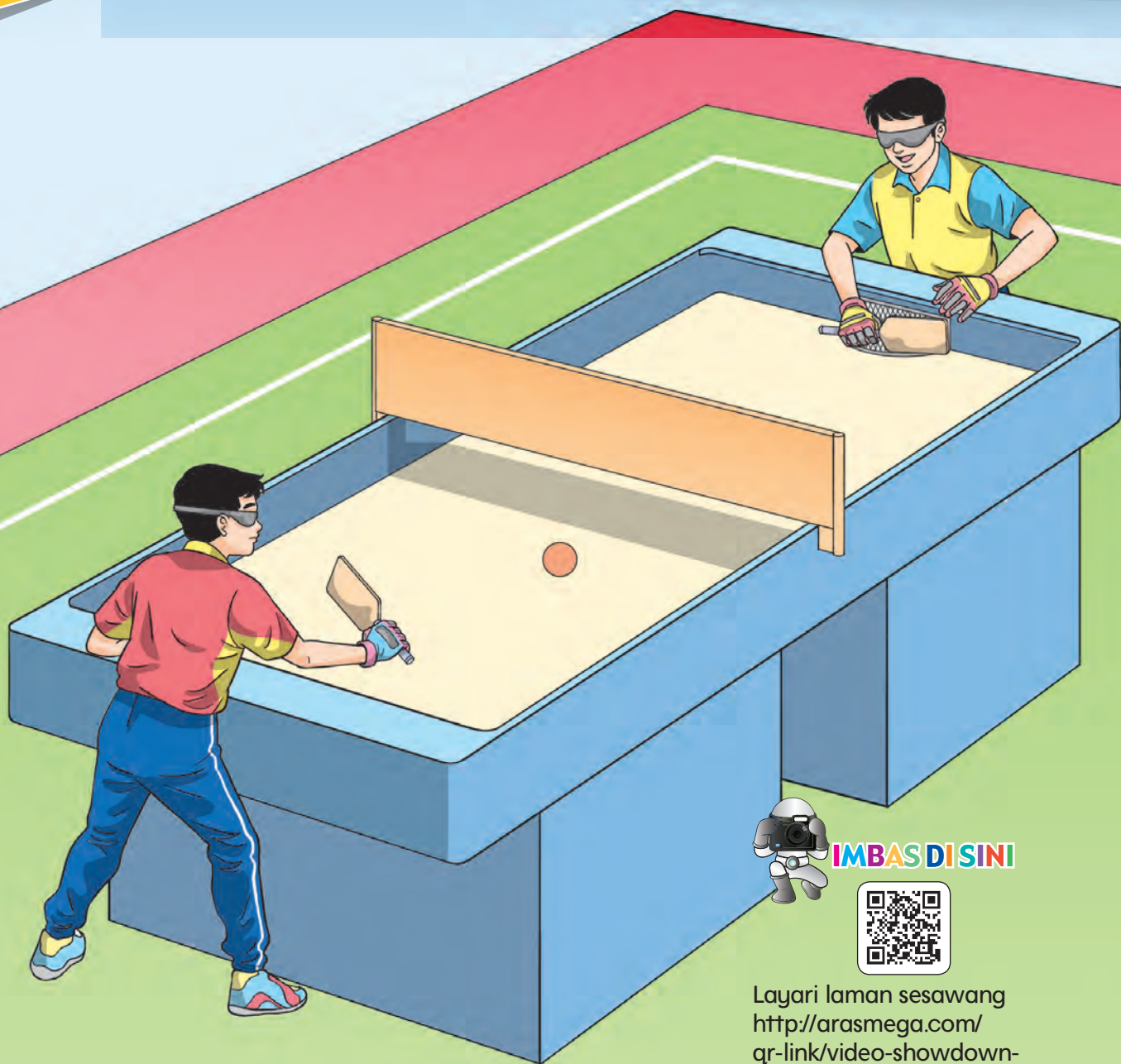


Smesy



## 4.3 Permainan Kategori Jaring

# PINGPONG UBAH SUAI



IMBAS DISINI



Layari laman sesawang  
[http://arasmega.com/  
qr-link/video-showdown-  
table/](http://arasmega.com/qr-link/video-showdown-table/) untuk menonton  
video “*Showdown Table*”.  
(Dicapai pada 25 Jun 2016)



### NOTA GURU

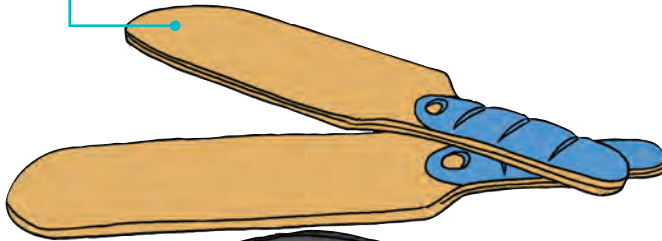
- Guru memberikan pengenalan permainan pingpong ubah suai kepada murid.
- Guru dan murid bersoal jawab mengenai topik pembelajaran.



## Kenali Peralatan

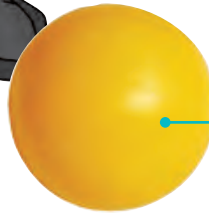
### Bet

- Diperbuat daripada bahan yang keras dan licin.
- Panjang bilah: 20 sentimeter
- Lebar bilah: 7.5 sentimeter
- Tebal bilah: 1 sentimeter (termasuk penutup)
- Panjang pemegang: 10 sentimeter
- Diameter pemegang: 4 sentimeter
- Bilah boleh berbentuk bulat atau segi empat.



### Bola

- Bola yang mempunyai bunyi (di dalamnya terdapat kepingan logam).
- Permukaan bola yang licin.
- Diameter: 6 sentimeter



### Penutup mata

- Penutup mata legap.
- Terdapat dua jenis penutup mata khas.

- Penutup mata yang boleh dibasuh kerana dibuat daripada Velcro.
- Mudah digunakan.



Dibuat daripada getah.



### Sarung tangan

- Sarung tangan serap peluh.
- Digunakan untuk melindungi tangan.
- Mudah digunakan.

5.1.1  
5.1.2  
5.1.3

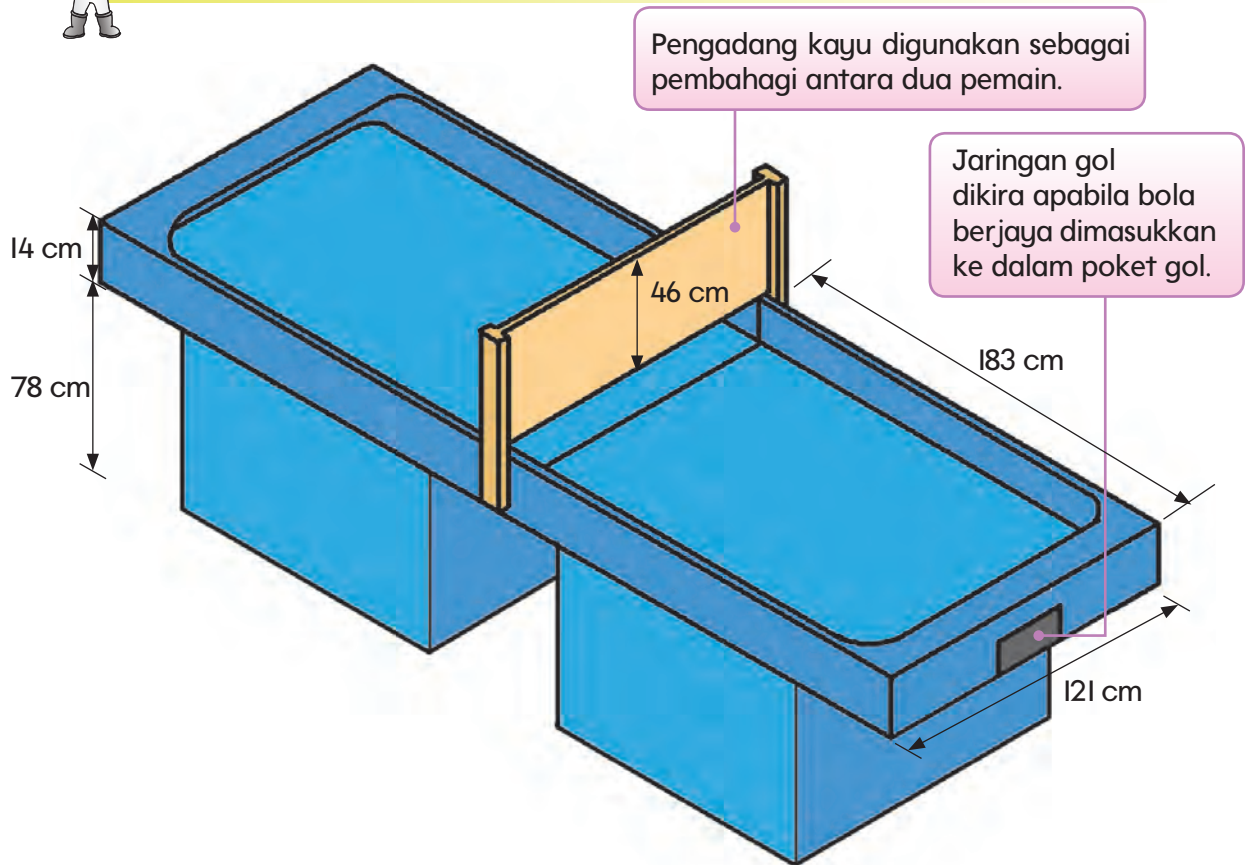


### NOTA GURU

- Guru menerangkan bahawa pingpong ubah suai bukan hanya untuk golongan cacat penglihatan tetapi sesuai untuk semua lapisan masyarakat.



## Kelengkapan Meja



### Cara Pemarkahan:

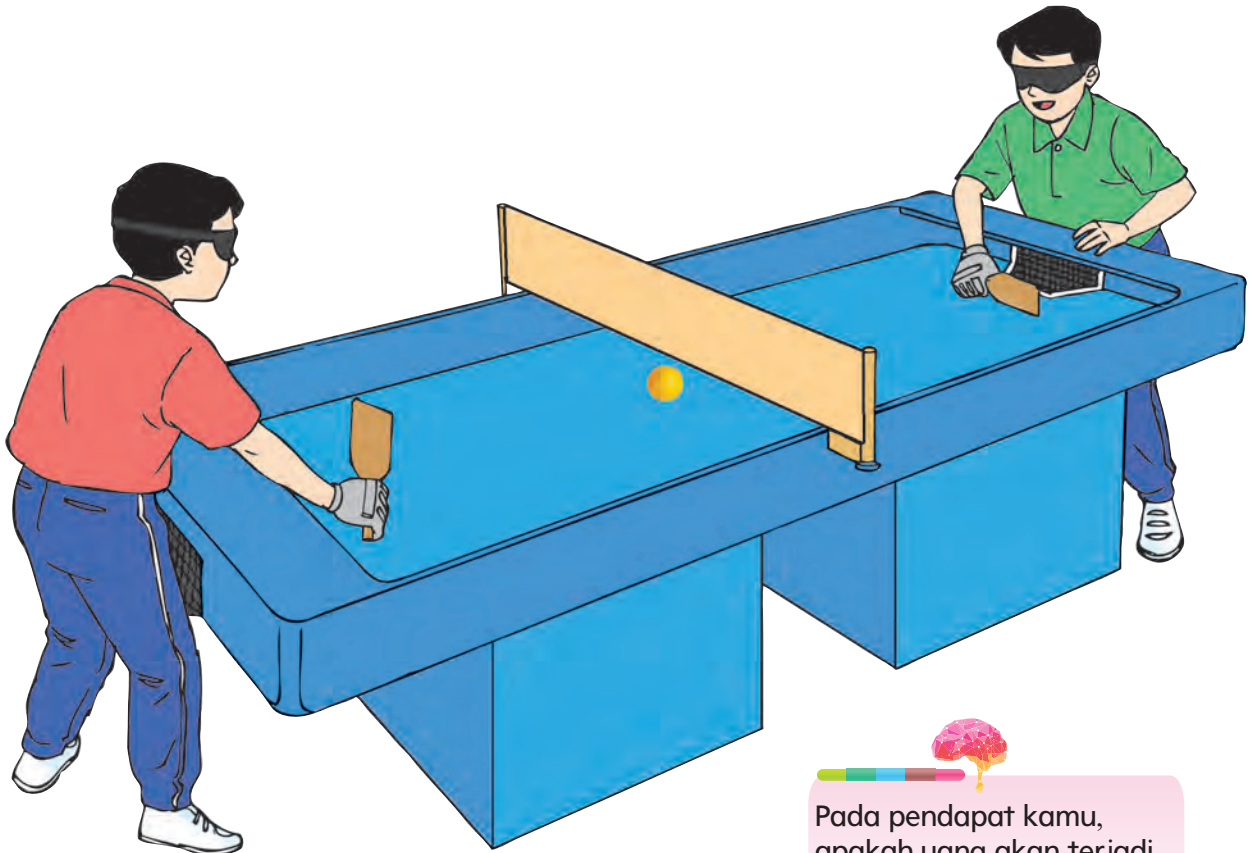
- 2 mata untuk jaringan gol.
- 1 mata diberikan kepada lawan apabila bola terkena pengadang dan bergerak ke depan.
- 1 mata diberikan kepada pihak lawan apabila bola terkena atas pengadang tengah.
- 1 mata diberikan kepada pihak lawan apabila bola terkena mana-mana bahagian tubuh badan lawan selain bet atau tangan yang memegang bet.
- 1 mata untuk pihak lawan apabila bola terkeluar daripada meja.
- 1 mata diberikan kepada lawan apabila servis bola terhenti lebih dari 2 saat.
- 1 mata untuk pihak lawan jika bola menyentuh atas dinding.





## Servis, Pukul dan Gol

- Pingpong ubah suai dimainkan oleh dua orang pemain.
- Dimainkan di atas meja segi empat dengan poket gol dan juga pengadang tengah.



Pada pendapat kamu, apakah yang akan terjadi sekiranya bola terkeluar daripada meja permainan?

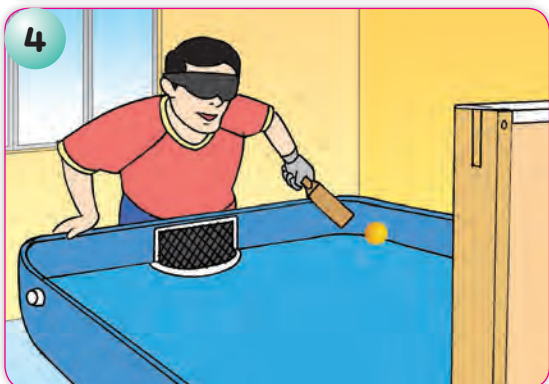
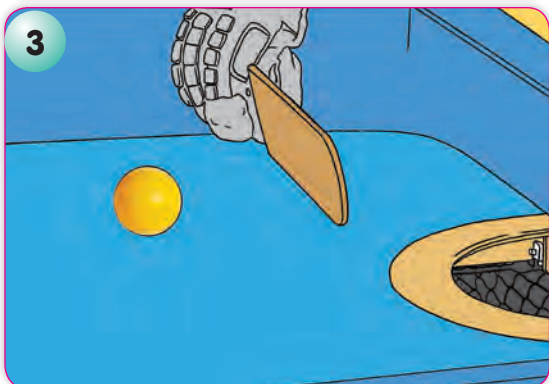
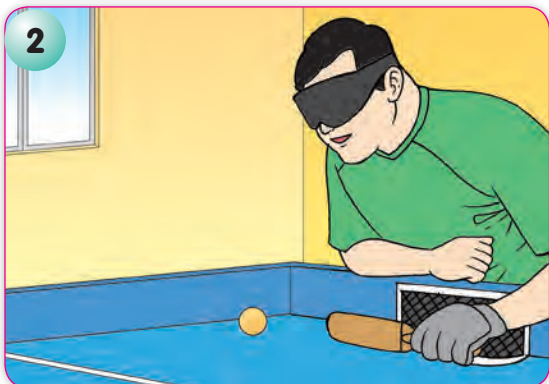
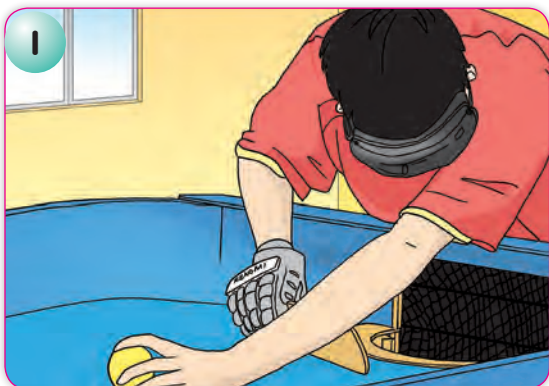
### Objektif Permainan:

- Membuat pukulan bola hingga masuk ke kawasan pihak lawan.
- Bola mesti melalui bawah pengadang untuk menghasilkan jaringan.
- Pihak lawan hendaklah cuba menghalang daripada jaringan gol.

5.2.1, 5.2.3  
5.3.2, 5.3.3  
5.3.4, 5.4.1  
5.4.2, 5.5.1



## Kemahiran Servis



- Kedudukan sedia.
- Bola diletakkan di atas permukaan meja.
- Badan dibongkokkan sedikit.
- Tolak bola dengan kuat dan cepat.
- Ikut lajak selepas tolakan bola.
- Jika bola terkeluar atau tidak melalui pengadang, pengadil boleh memberikan satu mata kepada pihak yang tidak membuat kesalahan.
- Setiap pemain akan diberikan servis sebanyak dua kali berturut-turut.





## Kemahiran Pukulan Balas



- Kedudukan sedia.
- Badan dibongkokkan sedikit.
- Tentukan arah bola melalui bunyi bola.

- Poket gol haruslah sentiasa dijaga.
- Kenal pasti arah bunyi bola.

- Sedia untuk membuat pukulan balas.
- Pukul dengan kuat dan cepat.
- Ayun tangan ke hadapan dengan pantas.

- Semasa membuat pukulan, berat badan dipindahkan ke kedua-dua belah kaki.

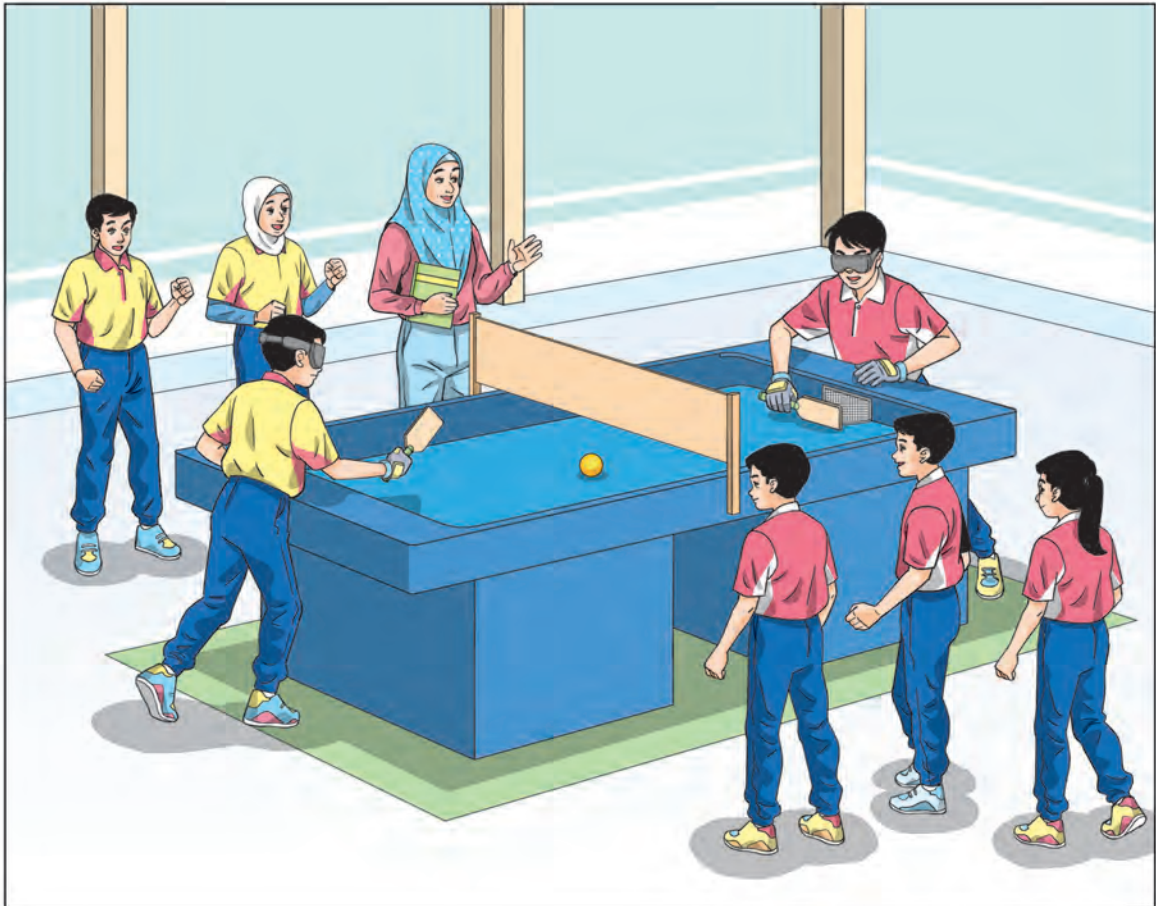
1.8.2, 1.8.3  
2.8.2,  
5.2.2  
5.5.2





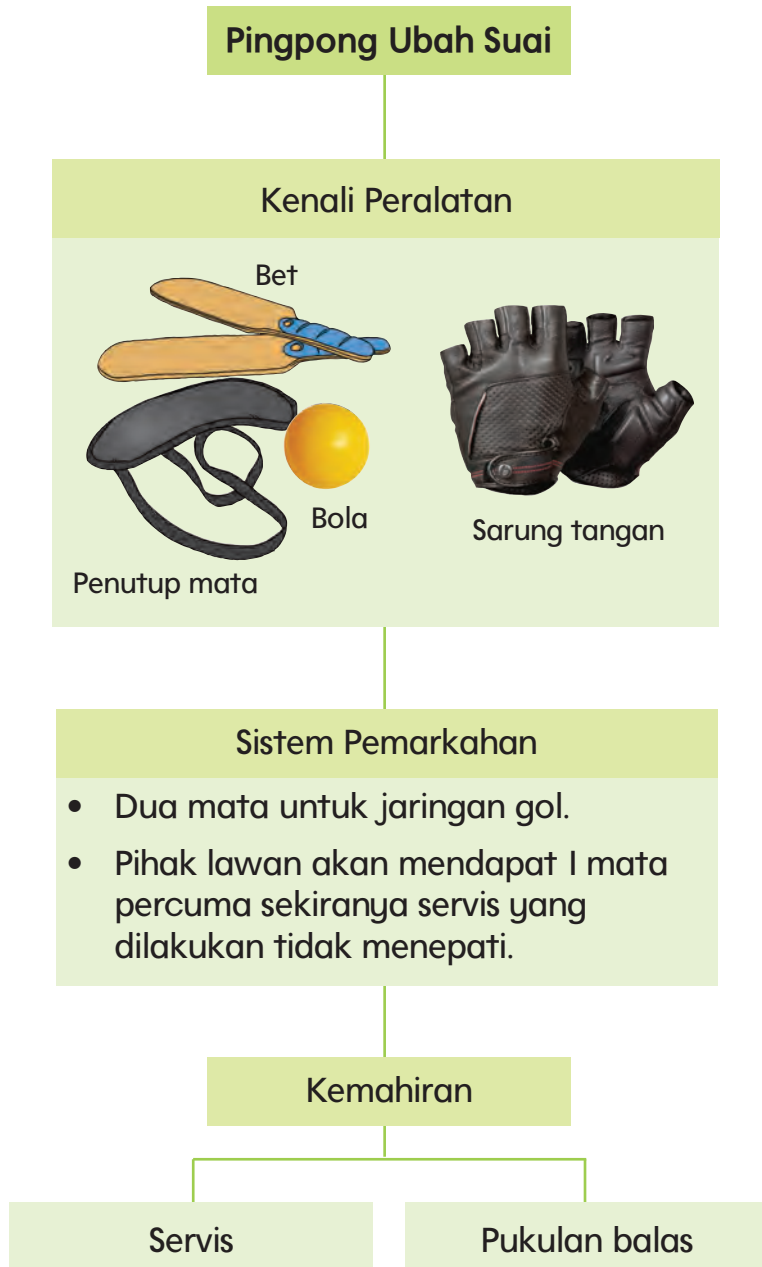
## Aktiviti Berkumpulan

### Mari Tutup



- Sediakan peralatan permainan iaitu meja pingpong ubah suai, bet, penutup mata, sarung tangan dan bola.
- Bahagikan murid kepada kumpulan A dan kumpulan B.
- Setiap murid dikehendaki melakukan servis dua kali dan pukulan balas.
- Apabila murid dapat menjaringkan gol, tukar pemain lain.
- Kumpulan yang berjaya menghabiskan permainan dan mengumpul mata terbanyak dikira sebagai pemenang.







UNIT



# OLAHRAGA ASAS





**IMBAS DISINI**

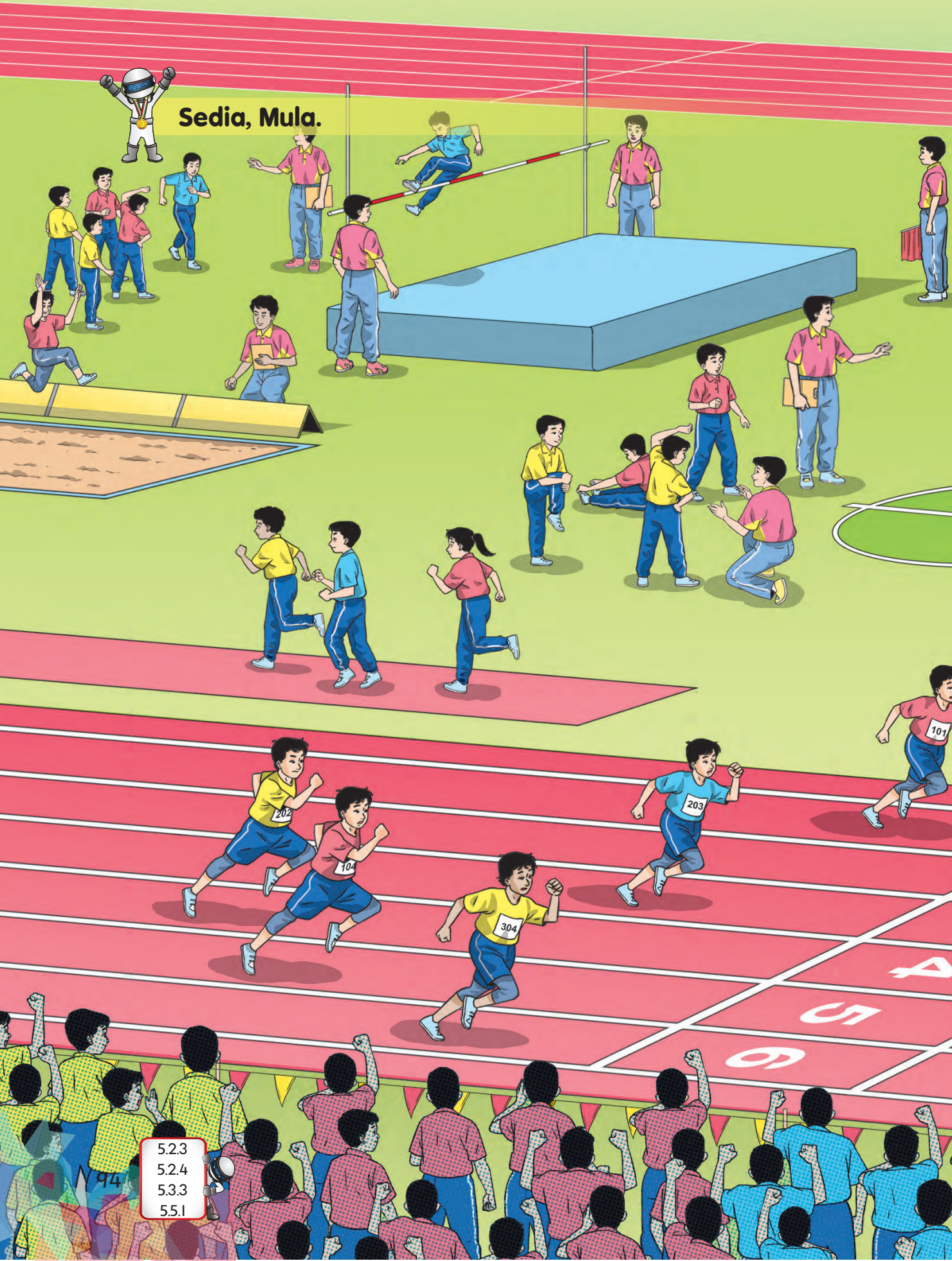


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-sukan-paralimpik-rio-2016-mohamad-ridzuan-mohamad-puzi/> untuk menonton video.  
(Dicapai pada 25 Ogos 2016)

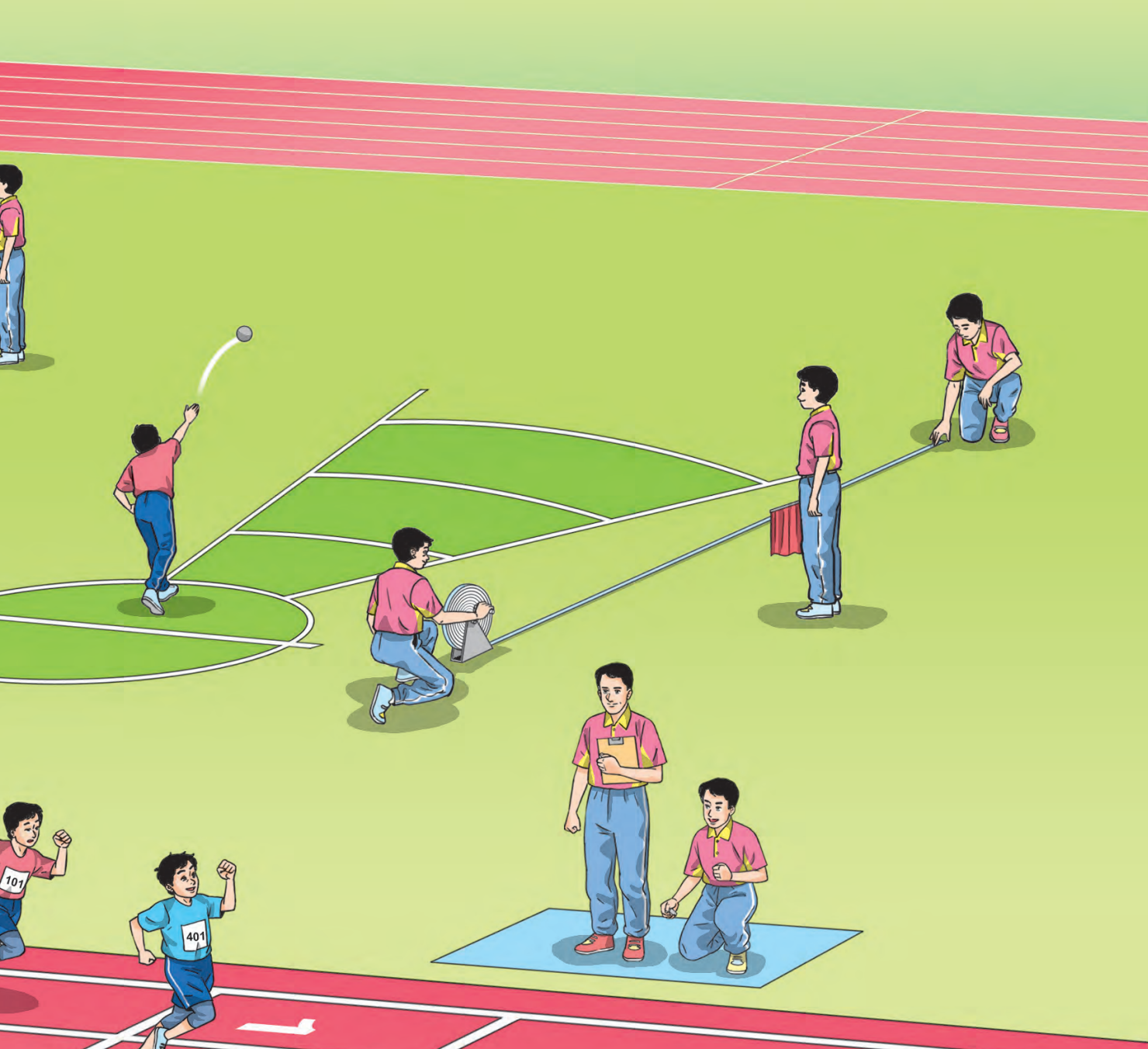
5.1.2, 5.1.3  
5.3.2,  
5.5.2



Sedia, Mula.



5.23
5.24
5.33
5.51



IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-rekod-ziyad/> untuk menonton video “Rekod Dunia Paralimpik Ziyad (Lontar Peluru)”. (Dicapai pada 20 September 2016)

**NOTAGURU**

- Minta murid untuk menceritakan pengalaman mereka menyertai sukan tahunan sekolah.



## Lari Pecut

### Keadaan “Ke Garisan”



- Duduk dalam keadaan dekam.
- Kaki dominan berada di belakang.
- Pusat graviti direndahkan untuk keadaan lebih stabil.
- Mata memandang ke garisan permulaan.

### Keadaan “Sedia”



- Fleksi kedua-dua lutut.
- Apabila isyarat “sedia”, naikan punggung.

### Berlepas dari Blok Permulaan



- Lonjakan kaki dari blok dengan kuat dan pantas.
- Kaki dominan membuat lonjakan.
- Ayun tangan dengan pantas.



### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang peralatan dan penyediaan gelanggang.



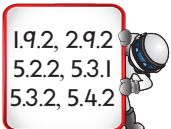


## Lari Pecut dalam Laluan Trek Individu



- Setiap peserta berlari menggunakan dua lorong.
- Pelari ketidakupayaan penglihatan haruslah menutup mata menggunakan penutup khas.
- Pelari akan memegang riben.
- Pelari haruslah berlari dengan bantuan *guide runner* atau mengikut arah bunyi.
- Pembantu pelari mestilah dalam kalangan atlet.
- *Guide runner* akan memegang riben yang dipegang oleh pelari ketidakupayaan penglihatan.
- Semasa berlari, *guide runner* hanya dibenarkan berlari seiring dengan pelari dan tidak boleh ke hadapan melebihi pelari yang dibawa dari mula hingga penamat.
- Jika *guide runner* mendahului pelari maka larian itu dikira batal.

1.9.2, 2.9.2  
5.2.2, 5.3.1  
5.3.2, 5.4.2



### NOTA GURU

- Guru menerangkan dan menekankan aspek kebaikan perlindungan insurans sebagai salah satu alat untuk mengurus risiko.



## Pertukaran Baton Gaya Visual



- Pembawa baton dan penerima baton perlu memastikan pertukaran baton berlaku dalam zon pertukaran.



- Penerima baton akan menunggu di garisan awal zon pertukaran.
- Penerima baton berlari sambil menghulur dan membuka tapak tangan serta memandang ke arah pembawa baton.



## Pertukaran Baton Gaya Tanpa Visual



- Pelari pertama dan ketiga diperlukan untuk membawa baton dengan menggunakan tangan dominan.
- Pelari kedua dan keempat menerima baton dengan tangan dominan.
- Pelari tidak boleh menoleh ke belakang ketika larian.



- Apabila pembawa baton menghampiri zon pertukaran, penerima akan mula berlari.
- Pembawa baton akan memberi isyarat supaya pelari hadapan bertindak cepat.
- Hulurkan tangan ke belakang dan bersedia menerima baton.





## Lompat Tinggi

### Fasa Larian Landas



- Buat larian dari sudut kiri atau kanan lorong mengikut keselesaan.
- Larian landas berbentuk lurus dan lengkung.
- Cadangan larian adalah sebanyak 10 langkah.

### Fasa Lonjakan



- Angkat dan lepaskan kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.
- Lonjak menggunakan kaki dominan. Berat badan dipindahkan ke kaki yang diangkat supaya badan menjadi stabil.

### Fasa Melepari Palang



- Ketika kaki hadapan berada di atas palang, kaki yang sebelah lagi diangkat ke atas.
- Dada akan berpaling ke arah lompatan.

### Fasa Pendaratan



- Lakukan pendaratan dengan menggunakan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan.

1.9.4  
2.9.4  
5.2.1



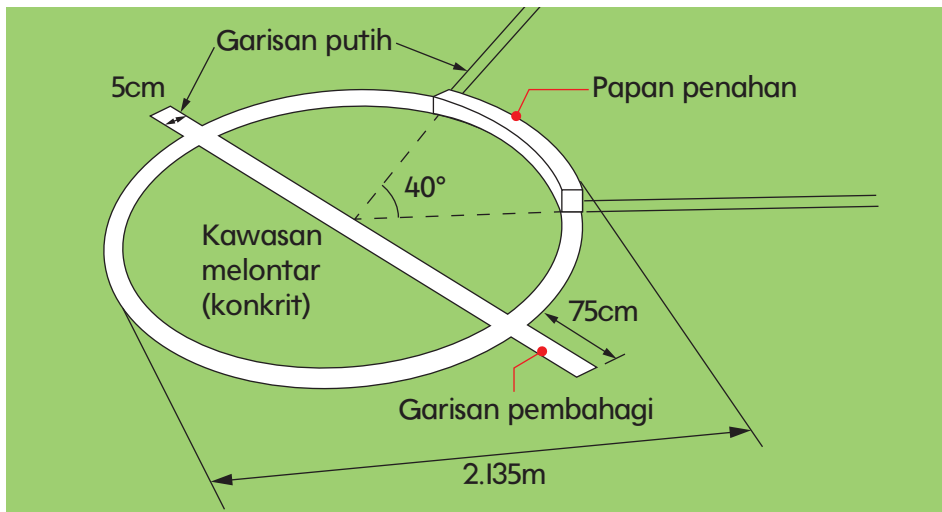
### NOTA GURU

- Guru membimbing murid melakukan lompat tinggi gaya gantung dengan betul.



# Lontar Peluru

## Gelanggang Lontar Peluru



## Fasa Persediaan



- Siku difleksi dan peluru diletakkan di bawah telinga di atas bahu.
- Pindahkan berat badan dengan mengilas sedikit pinggang.
- Tangan sebelah lagi dibawa ke depan untuk mengumpul daya.

## Fasa Gelungsur



- Badan dibongkokkan sedikit.
- Pindahkan berat badan ke depan dengan sebelah tangan lagi dipusingkan serentak dengan melakukan lonjakan.



## Fasa Pelepasan



- Badan dinaikkan serentak dengan memusingkan sedikit bahagian pinggang.



- Kaki dominan akan menggerakkan pinggul serentak dengan kaki diluncurkan ke depan.
- Tangan sokongan akan diluruskan ke depan untuk menyelaraskan pergerakan peluru.

## Fasa Pemulihan



- Badan diseimbangkan untuk mengelakkan lontaran terbatal.





## Aktiviti Berkumpulan

### Lari Berhalang



- Bahagikan murid kepada dua kumpulan. Setiap kumpulan dibekalkan dengan penanda.
- Penanda ini akan diletakkan di kawasan-kawasan yang telah ditandakan.
- Pelari pertama setiap kumpulan akan membawa penandanya dan meletakkan di penanda pertama, patah balik dan menuju ke arah pelari kedua.
- Pelari kedua akan memulakan larian hanya selepas disentuh oleh pelari pertama.
- Pelari akan berlari berselang-seli setiap penanda secara berganti-ganti.
- Pada pusingan terakhir, setiap pelari akan mengutip penanda secara berganti-ganti. Pelari terakhir akan menamatkan larian dengan berlari ke garisan permulaan setelah mengutip penanda yang terakhir.





UNIT



# REKREASI DAN KESENGGANGAN







IMBAS DI SINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-best-ultimate-frisbee/> untuk menonton video “*Best Ultimate Frisbee*”. (Dicapai pada 18 Julai 2016)

5.1.1  
5.1.2



#### NOTA GURU

- Guru memberikan contoh-contoh lain aktiviti rekreasi dan kesenggangan selain daripada gambar di atas.
- Guru boleh meminta murid untuk berkongsi pendapat mengenai aktiviti rekreasi dan kesenggangan yang dilakukan oleh mereka.



## Rekreasi



Rekreasi merupakan aktiviti yang dilakukan ketika masa lapang. Aktiviti rekreasi selalunya dilakukan di luar rumah atau di luar waktu persekolahan. Rekreasi boleh dilakukan bersama dengan keluarga dan rakan-rakan. Contoh aktiviti ialah bermain badminton, boling dan lain-lain lagi.



Nyatakan aktiviti rekreasi dan kesenggangan yang kamu tahu. Buat dalam bentuk peta pemikiran.



INFO

Kepentingan Rekreasi dan Kesenggangan:

- Pembentukan personaliti kepimpinan
- Meningkatkan kecergasan
- Sosialisasi
- Pembangunan insan
- Pembangunan negara



## Kesenggangan



Kesenggangan merupakan masa terluang yang digunakan untuk melakukan aktiviti yang memberikan kepuasan. Kesenggangan dilakukan mengikut keadaan, kemudahan dan bilangan individu yang terlibat. Contoh aktiviti ialah perkhemahan, berkayak dan lain-lain lagi.



## Aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan

Berikut adalah beberapa contoh aktiviti rekreasi dan kesenggangan berdasarkan kemahiran tali aras rendah.

### Aktiviti Kemahiran Tali Aras Rendah

#### *Spider-web*

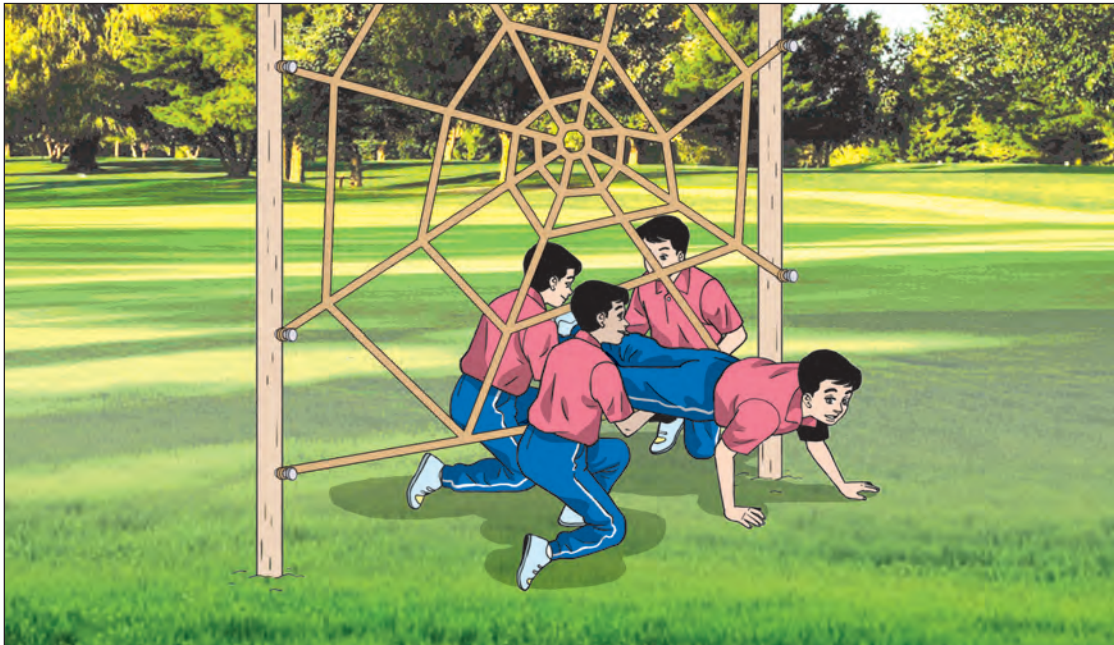
“*Spider-web*” bertujuan untuk mengasah kemampuan, kerjasama, ketangkasan, pengurusan serta kepimpinan.

Alatan:

1. Tali.
2. 2 batang kayu berukuran 3 meter atau lebih.

Pelaksanaan Permainan:

1. Setiap pasukan perlu berada pada salah satu bahagian jaring.
2. Satu lubang hanya boleh dilalui oleh seorang.
3. Lubang yang sudah dilalui tidak boleh digunakan lagi.
4. Tidak boleh tersentuh tali atau jaring. Jika tersentuh, kumpulan perlu mengulang kembali aktiviti tersebut dari awal.
5. Ahli lain boleh saling membantu untuk melepasi lubang “*spider-web*”.
6. Markah diberikan kepada ahli yang berjaya melepasi lubang “*spider-web*”.



1.10.1, 2.10.1  
5.2.1, 5.2.2  
5.2.5, 5.4.1  
5.5.2



#### NOTA GURU

- Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan kecil untuk melaksanakan aktiviti.

## Alligator Swamp

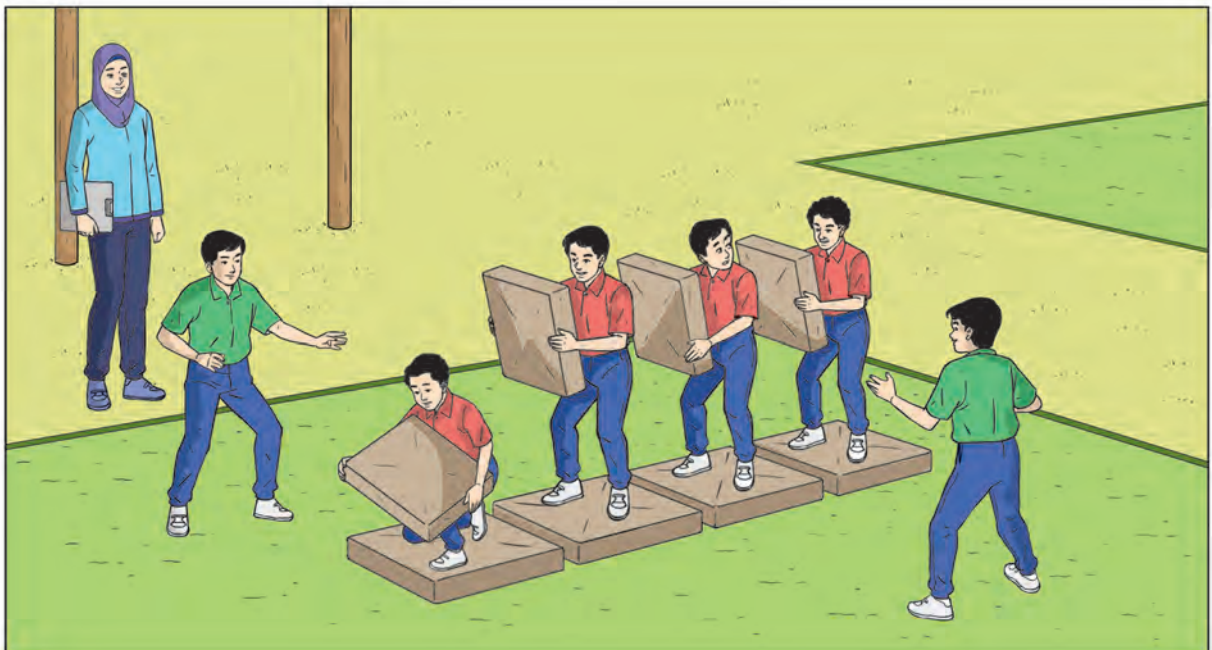
*Alligator swamp* bertujuan untuk membina kemahiran komunikasi, kerja berkumpulan serta kepimpinan.

Alatan:

1. Guni.
2. Kadbod, *carpet square* atau alatan lain yang mudah untuk pemain berdiri dan bawa.
3. Garisan permulaan dan penamat perlu ditetapkan.

Pelaksanaan Permainan:

1. Pemain dibahagikan kepada dua kumpulan.
2. Jika pemain 10 orang maka guni yang diberikan adalah sebanyak 9 guni.
3. Pemain hanya boleh berada dalam zon *swamp/lava* sekiranya mereka berdiri di atas guni.
4. Jika pemain memijak *swamp/lava*, mereka perlu kembali semula ke poin A.
7. Jika guni diletak atas *swamp/lava* tanpa disentuh secara berterusan oleh pemain, maka guni tersebut akan hilang dan seluruh kumpulan akan kembali ke poin A.
8. Setiap kumpulan harus merancang strategi untuk membawa semua ahli ke poin B dengan selamat.
9. Kumpulan perlu menyelesaikan misi dalam tempoh 10 minit.



## Giant Finger

*Giant finger* bertujuan untuk membina kekuatan fizikal, kerja berkumpulan, serta kepimpinan.

Alatan:

1. Palang kayu/ tiang yang ditanam di tanah setinggi 6 kaki (ketinggian boleh dikurangkan mengikut kesesuaian murid-murid)
2. 6 batang kayu penyapu (kayu penyapu disediakan bagi membantu murid-murid mengangkat tayar).
3. 1 biji tayar/ tiub.

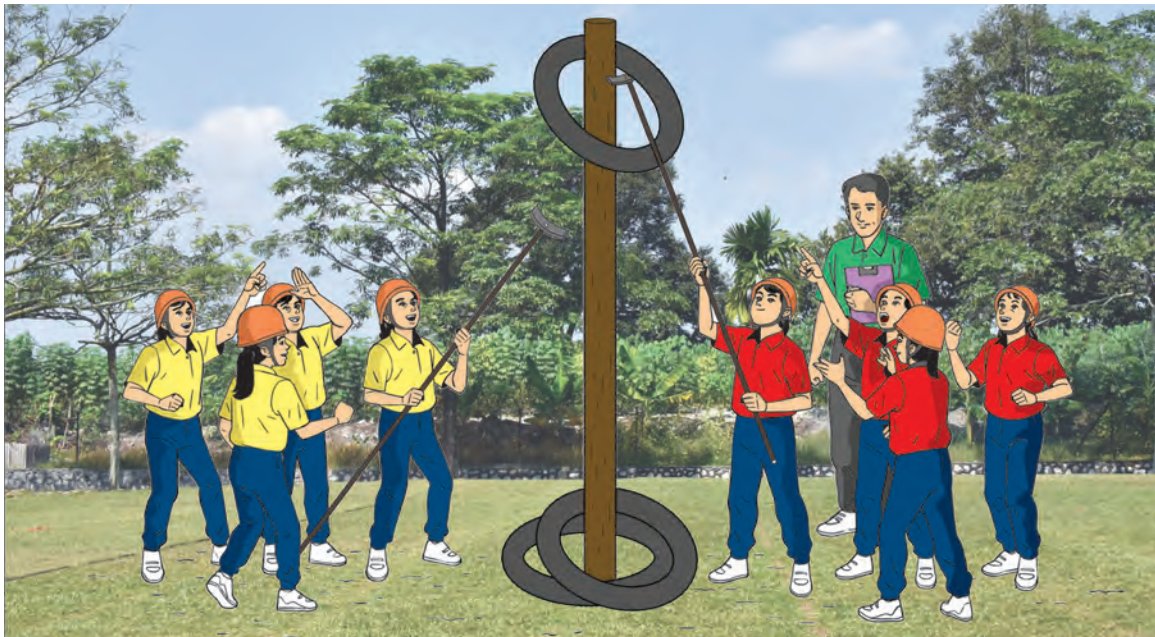
Peraturan:

1. Kumpulan perlu memasukkan tayar secara perlahan ke dalam jari gergasi ketika ia sedang tidur.
2. Tayar hanya boleh diangkat menggunakan batang penyapu.
3. Masukkan tayar secara perlahan ke dalam jari gergasi dalam masa yang terpantas (sebelum gergasi terjaga dari tidur).
4. Kumpulan perlu memulakan dari awal jika gergasi terjaga.
5. Kumpulan yang berjaya dalam masa yang terpantas akan memenangi aktiviti ini.



### TIP PENTING

Gergasi akan terjaga sekiranya tayar tersentuh palang/ tiang kayu (jari gergasi). Sekiranya ini berlaku, kumpulan perlu berlari ke tempat yang telah dikhaskan (untuk menyelamatkan diri dari gergasi yang terjaga).



1.10.2, 2.10.1  
5.3.1, 5.3.2  
5.4.1, 5.4.2

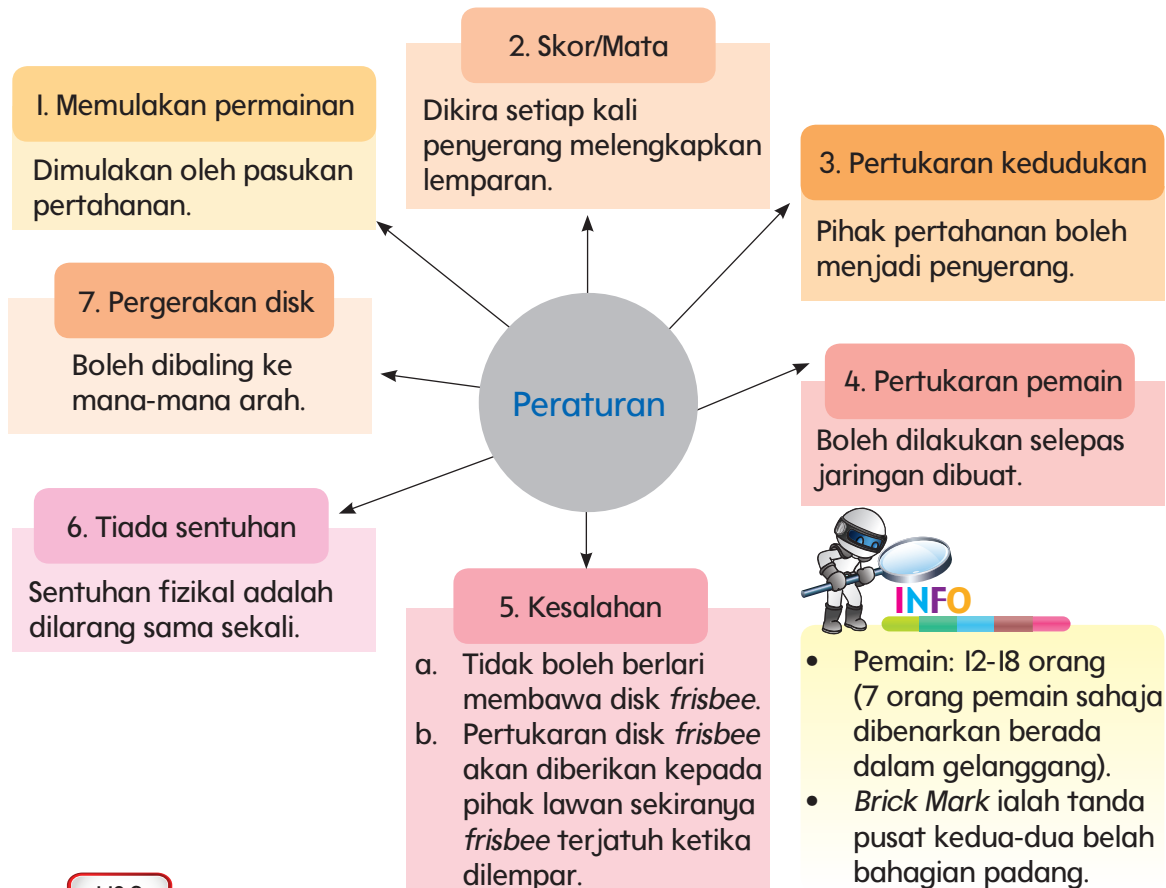
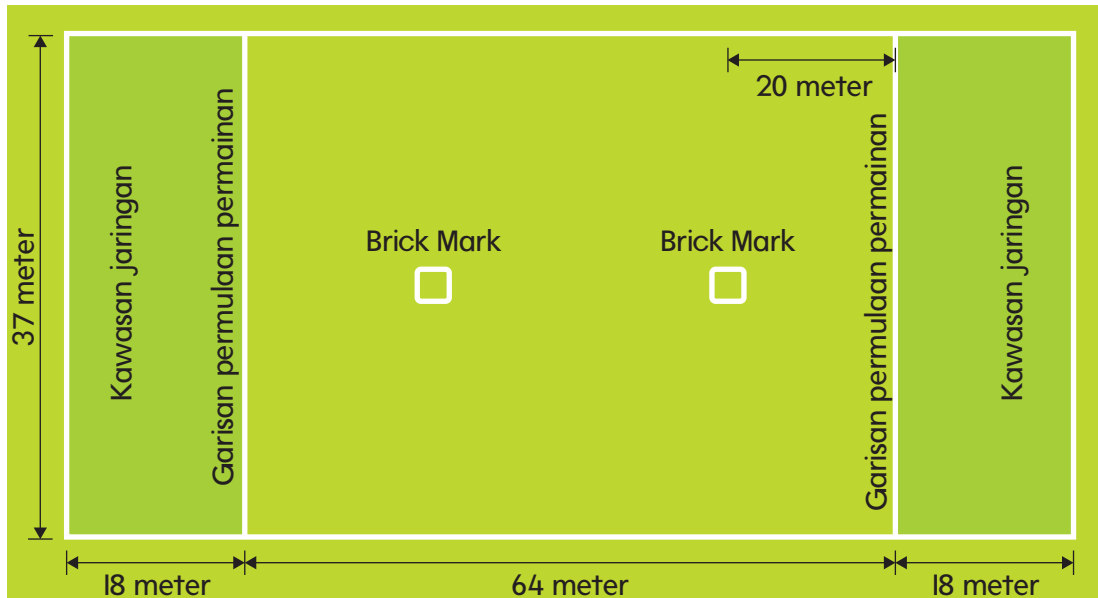


### NOTA GURU

- Guru boleh menggantikan tayar basikal dengan tiub tayar yang saiz dan beratnya sesuai untuk digunakan.

# Frisbee

## Ukuran Padang



## Cara melempar

### Pegangan dan melempar balingan kilas



- Genggam disk dengan jari mengelilingi bawah cakera dan ibu jari berada di atas disk.
- Buka kaki seluas bahu.
- Pusingkan bahagian atas badan ke sasaran.
- Kilas bahagian atas badan ke arah sasaran. Ayunkan lengan pada tahap yang sesuai untuk menepati sasaran.
- Lepaskan disk pada sasaran untuk meletakkan lebih banyak spin di atasnya.



### Pegangan dan melempar balingan depan

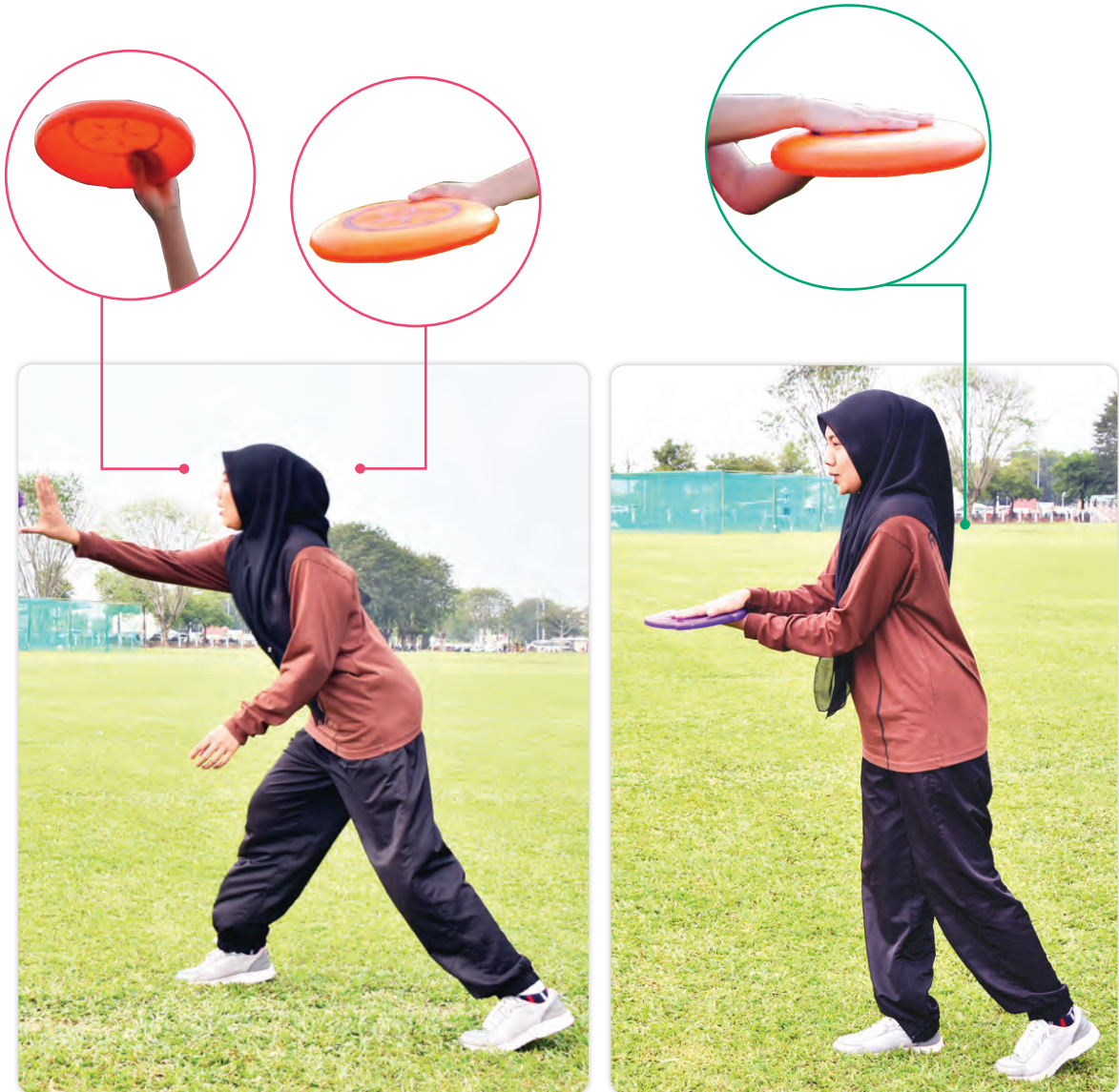


- Genggam disk di antara ibu jari dan jari telunjuk.
- Jari telunjuk di tengah-tengah disk.
- Buka kaki seluas bahu.
- Lengan dan disk dikebelakangkan sedikit.
- Pergelangan tangan akan disentakkan untuk melepaskan disk kepada sasaran.



## Cara menangkap *frisbee*

- Gunakan dua tangan. Tangkap pada kedua-dua belah disk dan lekapkan tangan ke atas *frisbee*. Jika menggunakan satu tangan, buka tangan dan tangkap *frisbee*.
- Mata hendaklah melihat disk. Lihat putarannya dan jangkakan kelajuan disk kemudian tangkap disk tersebut.
- Berlari ke arah disk untuk menangkap.



Menangkap dengan sebelah tangan.

Menangkap dengan kedua-dua belah tangan.





## Sepak Raga Ratus

Semua anggota badan kecuali tangan atau lengan boleh digunakan semasa menerima atau menghantar bola.

Mulakan dengan lambungan bola tinggi melebihi paras kepala oleh pemain pertama kepada pemain yang lain.

Menggunakan sepakan sila untuk menimbang bola.

Boleh dimainkan secara berseorangan atau berkumpulan.



Sepak raga adalah permainan yang menggunakan bola rotan atau sintetik.

1.10.3  
2.10.3  
5.4.1  
5.4.2





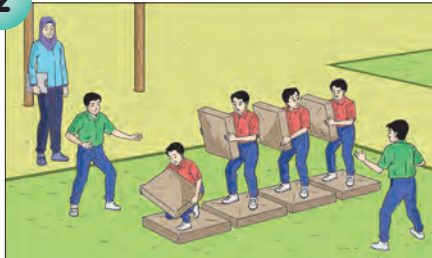
# Latihan Pengukuhan

I. Lengkapi silang kata di bawah.



1

2



2  
L  
G

I  
I  
N  
T  
N

3 S

4 R

B

E

4

5 S

D

W

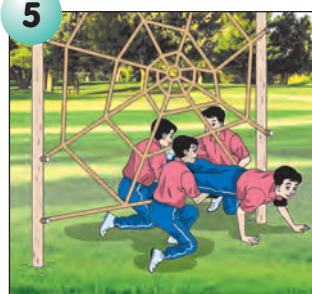
A

P

5

G

3



Masa terluang yang digunakan untuk melakukan aktiviti yang memberikan kepuasan. Kesenggangan dilakukan mengikut keadaan, kemudahan dan bilangan individu yang terlibat. Contoh aktiviti ialah perkhemahan, berkayak dan lain-lain lagi.

Kesenggangan

Rekreasi

Aktiviti yang dilakukan ketika masa lapang. Aktiviti rekreasi selalunya dilakukan di luar rumah atau di luar waktu persekolahan. Rekreasi boleh dilakukan bersama keluarga dan rakan-rakan. Contoh aktiviti ialah bermain badminton, boling dan lain-lain lagi.

Contoh  
Rekreasi dan  
Kesenggangan

- *Alligator swamp*
- *Spider-web*
- *Giant finger*
- *Frisbee*
- *Sepak raga ratus*



UNIT



# KECERGASAN



IMBAS DISINI

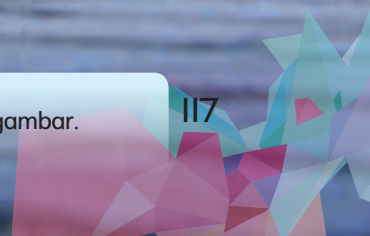


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-kecergasan/> untuk menonton video “Kecergasan”. (Dicapai pada 17 Julai 2016)



### NOTAGURU

- Guru dan murid berbincang mengenai topik di atas.
- Guru memberikan contoh-contoh aktiviti kecergasan selain gambar.





## Komponen Kecergasan

### Apa itu kapasiti aerobik?

Kapasiti aerobik merujuk kepada kebolehan seorang individu untuk mengekalkan tahap tertentu aktiviti aerobik dalam tempoh masa tertentu. Aktiviti aerobik memerlukan pertukaran oksigen di dalam darah ke tahap yang lebih besar.

### Senamrobik



### Skipping



### Berjalan pantas



### NOTA GURU

- Guru memberi penerangan dengan lebih jelas berkenaan komponen kecergasan selain contoh di atas.

## Kiraan Kadar Nadi Rehat dan Kadar Nadi Maksimum



Safee berumur 13 tahun. Dia mempunyai kadar nadi rehat 50 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukan ialah 60%. Berapakah kadar nadi latihan Safee?

Formula Karvonen

Kadar Nadi Latihan (KNL) = [Kadar Nadi Maksimum (KNM) – Kadar Nadi Rehat (KNR)] x Intensiti + Kadar Nadi Rehat (KNR)

$$\text{KNM} = 220 - \text{Umur}$$

$$\text{KNM} = 220 - 13$$

$$\text{KNM} = 207$$

$$\text{KNL} = (207 - 50) \times 60\% + 50$$

$$\text{KNL} = (157 \times \frac{60}{100}) + 50$$

$$\text{KNL} = (94.2) + 50$$

$$\text{KNL} = 144.2 \text{ denyutan seminit}$$



### TIPS PENTING

Status	Kadar Nadi Rehat (Denyutan Seminit)
Cemerlang (excellent)	50 dan kurang
Bagus (good)	51 – 69
Pertengahan (average)	70 – 79
Sederhana (fair)	80 – 89
Lemah (poor)	Melebihi 89

3.1.1  
4.1.1  
5.3.3



### NOTA GURU

- Bimbing murid melakukan pengiraan.

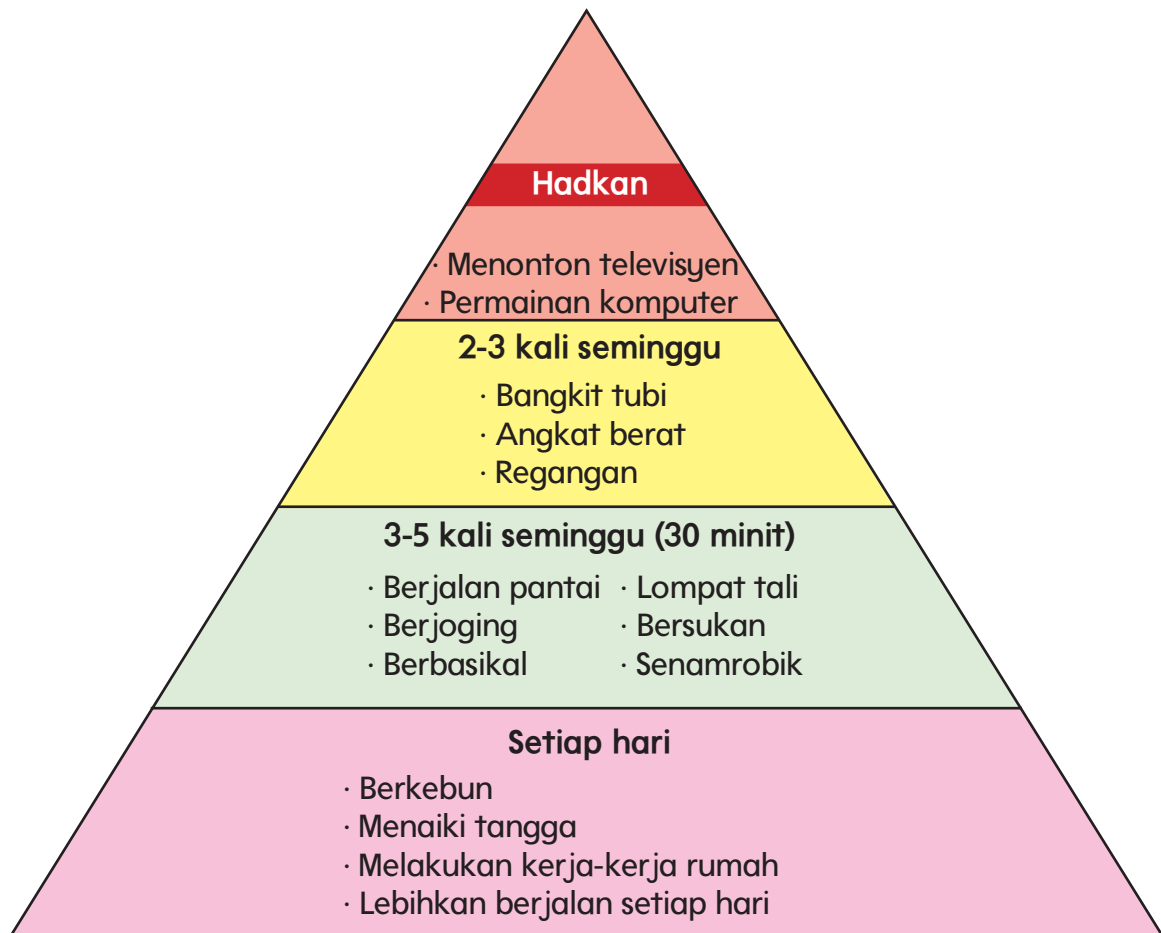


## Aktiviti Meningkatkan Kapasiti Aerobik

### Apa itu FITT?

<b>F</b>	<b>Frequency</b> Berapa kerap anda bersenam.
<b>I</b>	<b>Intensity</b> Bagaimana tahap anda melakukan aktiviti senaman.
<b>T</b>	<b>Time</b> Berapa lama anda bersenam.
<b>T</b>	<b>Type</b> Jenis aktiviti yang anda lakukan.

Contoh latihan bagi meningkatkan kapasiti aerobik untuk kecergasan diri.



### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang aktiviti lain meningkatkan kapasiti aerobik.



## Senaman Kelenturan Berdasarkan Prinsip FITT

### Duduk dan jangkau



Duduk melunjur. Kedua-dua tangan diluruskan ke hadapan paras bahu.



Bongkokkan badan perlahan-lahan ke hadapan. Tangan dibawa ke lantai dan tolak ke hadapan. Bertahan selama 2 saat. Percubaan tiga kali berturut-turut.

### Kilas pingang



Pusingkan badan serentak ke kanan dan tangan menyentuh belakang telinga.



Pusingkan badan serentak ke kiri dan tangan menyentuh belakang telinga.



#### TIP PENTING

Senaman yang boleh memberi risiko kecederaan ialah senaman yang melibatkan tulang belakang seperti melentikkan badan ke belakang.

3.3.2,  
4.2.2, 5.1.1,  
5.2.5



2



Ulang setiap aktiviti sebanyak 8 hingga 12 kali.



Jelaskan mengapa aspek kelenturan penting kepada seseorang?



## Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot

### Daya Tahan Otot



Kemampuan otot bekerja dan melakukan aktiviti secara berulang dalam jangka masa yang panjang.

### Kekuatan Otot



Kemampuan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan.

Faedah latihan daya tahan otot dan latihan kekuatan otot

Daya tahan otot

Kekuatan otot

Otot dapat melakukan aktiviti dalam tempoh masa yang lama.

Meningkatkan pengaliran darah.

Menguatkan otot rangka dan otot jantung.

Mengurangkan lemak dalam tisu otot.

Tendon dan ligamen akan bertambah kuat.

Otot-otot yang digunakan akan membesar dan bertambah kuat.






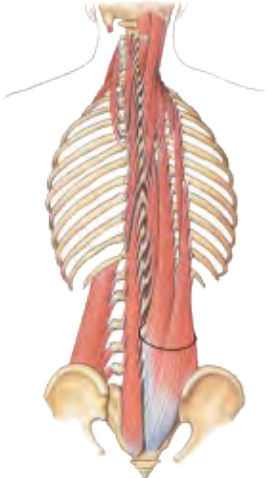
Melambatkan kelesuan pada otot.

Mengawal berat badan.

Mengelakkan masalah osteoporosis.



## Senaman Meningkatkan Daya Tahan

Bil.	Aktiviti	Otot yang Terlibat
1	<p><b>Bangkit Tubi</b></p> 	 <p><i>Rectus abdominis</i></p>
2	<p><b>Superman</b></p> 	 <p><i>Multifidus</i></p>
3	<p><b>Bridges with leg lift</b></p> 	 <p><i>Erector spinae</i></p>

3.3.1  
4.3.2  
5.4.2

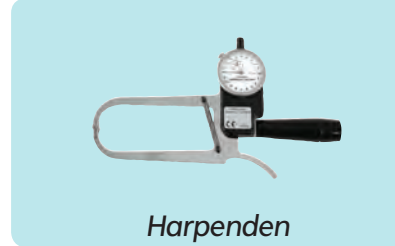




## Komposisi Badan



Lange



Harpenden



Accu-Measure



Slim Guide

Jenis-jenis kaliper untuk mengukur lipatan kulit.

### Prosedur Mengukur Lipatan Kulit Menggunakan Kaliper

#### Langkah 1

Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian trisep, murid yang diuji hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.

Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian gastroknemius pula, murid yang diuji berdiri tegak dengan satu kaki diletakkan di atas bangku sambil lutut difleksi.

#### Langkah 2

Cubit lipatan kulit yang hendak diukur secara menegak menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.

Ketipkan kaliper 1 cm di atas atau di bawah pada tempat yang dicubit. Ambil bacaan pada 0.5 mm terhampir.

#### Langkah 3

Ulang pengukuran sebanyak dua kali. Jika perbezaan melebihi 2 mm ulang semua prosedur pengukuran.

Rekodkan semua bacaan pada borang yang disediakan. Cari purata bagi kedua-dua bacaan.



## Teknik Mengira Komposisi Badan

1. Dapatkan min dua bacaan bagi lipatan kulit trisep.
2. Dapatkan min dua bacaan bagi lipatan kulit di bahagian gastroknemius.
3. Jumlahkan min lipatan kulit trisep dan lipatan kulit gastroknemius.
4. Bandingkan jumlah min lipatan (trisep dan gastroknemius) dengan berpandukan carta lipatan kulit untuk mengetahui peratusan lemak badan.
5. Gunakan pembaris untuk mendapatkan bacaan peratusan lemak.
6. Dapatkan kategori lemak badan.



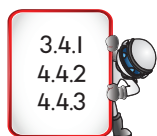
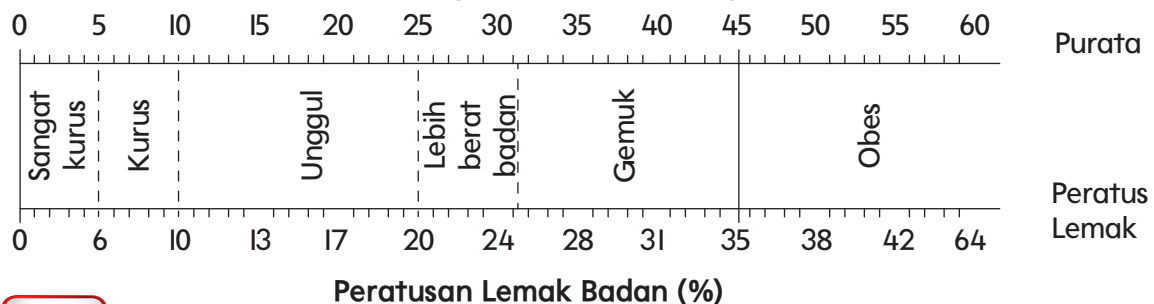
Lelaki mempunyai bentuk badan android iaitu pengumpulan lemak badan di bahagian perut. Manakala wanita mempunyai bentuk badan *gynoid* iaitu pengumpulan lemak badan di bahagian punggung dan paha.

### Mengukur Lipatan Kulit

Nama murid : Muhammad Ahnaf bin Zahfarsham  
 Umur : 15 tahun  
 Tingkatan : Pendidikan Khas I  
 Jantina : Lelaki

Lipatan Kulit	Rekod Lipatan Kulit		
	Bacaan 1 (mm)	Bacaan 2 (mm)	Purata (mm)
Trisep	11.00	11.00	11.00
Gastroknemius	10.00	9.50	9.75
Jumlah min			20.75
Peratusan Lemak Badan	17.5%		
Kategori Lemak Badan	Unggul		

Carta lipatan kulit trisep dan gastroknemius bagi murid lelaki.





## Prosedur Pelaksanaan SEGAK

### Ujian I: Indeks Jisim Badan



Alatan dan Kemudahan:

1. Pengukur tinggi.
2. Penimbang berat.
3. Kalkulator.
4. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).

### Ujian 2: Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit



Alatan dan Kemudahan:

1. Bangku dengan ketinggian 30.5 cm atau 1 kaki.
2. Jam randik.
3. Metronom atau rakaman metronom 96 detik seminit.
4. Pemain CD atau komputer.
5. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).



## Ujian 3a: Tekan Tubi



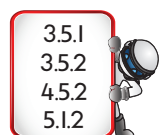
Alatan dan Kemudahan:

1. Kawasan lapang dan rata.
2. Span berukuran 5 cm lebar x 15 cm panjang x 10 cm tinggi.
3. Jam randik.
4. Tilm senaman (*exercise mat* atau *yoga mat*).
5. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).



### TIP PENTING

1. Memanaskan badan sebelum aktiviti.
2. Ambil sarapan pagi tetapi jangan terlalu berat.
3. Minum air yang secukupnya.
4. Mendengar arahan guru dari masa ke semasa.
5. Menyejukkan badan selepas aktiviti.



## Ujian 3b: Tekan Tubi Ubah Suai



1. Kawasan lapang dan rata.
2. Span berukuran 5 cm lebar x 15 cm panjang x 10 cm tinggi.
3. Jam randik.
4. Tilam senaman (*exercise mat* atau *yoga mat*).
5. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).



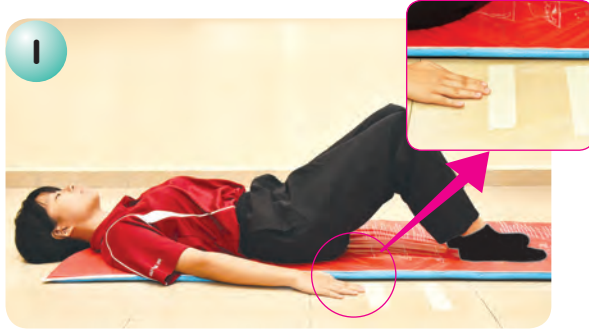
### TIP PENTING

Murid dikecualikan daripada mengambil ujian SEGAK sekiranya:

- Tidak sihat dan disahkan oleh Pegawai Perubatan dan menghidap penyakit kronik dan disahkan oleh Pegawai Perubatan.
- Semua peralatan SEGAK yang digunakan mesti lengkap, selamat, dan berfungsi dengan baik.
- Ruang bagi pelaksanaan SEGAK mesti selamat dan sesuai dengan aktiviti yang hendak dijalankan.
- Murid hendaklah memakai pakaian Pendidikan Jasmani dan kasut sukan yang sesuai.
- Guru perlu mengawasi aktiviti murid semasa pelaksanaan SEGAK.



## Ujian 4: Ringkuk Tubi Separa



### Alatan dan Kemudahan:

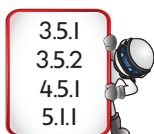
1. Pita pelekat bersaiz 2.5 cm lebar.
2. Penanda 15 cm seperti penyedut minuman.
3. Pembaris 30.5 cm.
4. Jam randik.
5. Metronom atau rakaman metronom 50 detik seminit.
6. Pemain CD atau komputer.
7. Tilam senaman (*exercise mat* atau *yoga mat*).
8. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).

## Ujian 5: Jangkauan Melunjur



### Alatan dan Kemudahan:

1. Alat pengukur jangkauan dengan ketinggian 30.5 cm dan jarak meletakkan telapak kaki adalah pada 23 cm.
2. Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).

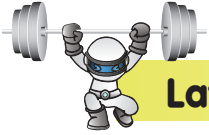


## Cadangan Aktiviti untuk Meningkatkan Kecergasan

Bil	Aktiviti yang boleh dilakukan berdasarkan hasil keputusan SEGAK
1	Indeks jisim badan ( <i>Body mass index</i> - BMI) – Berbasikal atau berenang
2	Naik turun bangku 3 minit – Latihan <i>long slow distance</i>
3	Tekan tubi untuk murid lelaki dan tekan tubi ubah suai untuk murid perempuan – Latihan bebanan
4	Ringkuk tubi separa – Latihan litar
5	Jangkauan melunjur – Regangan statik dan dinamik

Bil	Aktiviti	Cadangan aktiviti
1	<p>Latihan bagi meningkatkan sistem tenaga.</p> <p>Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keupayaan daya tahan kardiovaskular dan mengawal berat badan serta mengekalkan indeks jisim badan yang ideal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan pantas</li> <li>2. Joging</li> <li>3. Naik tangga</li> <li>4. Senamrobik</li> <li>5. Kelas aerobik</li> <li>6. Berbasikal</li> <li>7. Berenang</li> <li>8. Lompat tali</li> <li>9. Mendaki bukit atau gunung</li> <li>10. Berlari dalam air</li> <li>11. Berkayak</li> <li>12. Bermain bola keranjang/ bola sepak/ badminton</li> </ol>
2	<p>Latihan fleksibiliti atau kelenturan.</p> <p>Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan julat pergerakan bagi domain kelenturan.</p>	Regangan statik untuk otot seluruh badan.





## Latihan Pengukuhan

I. Susun semula perkataan di bawah.



g n i p p i k s



s e k a b r B i l a



g a n t i B k  
u b i t



k a n T e i t b u

Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian trisep, murid yang diuji hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.

**Komposisi Badan**



Kapasiti aerobik merujuk kepada kebolehan seorang individu untuk mengekalkan tahap tertentu aktiviti aerobik dalam tempoh masa tertentu.

**Kapasiti Aerobik**



**KECERGASAN**



**2 Kelenturan**

Senaman yang boleh memberi risiko kecederaan ialah senaman yang melibatkan tulang belakang seperti melentikkan badan ke belakang.



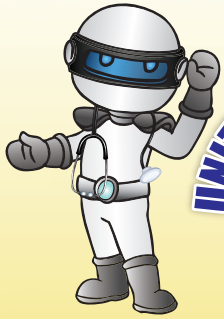
**4 Daya Tahan dan Kekuatan Otot**

- Kemampuan otot bekerja dan melakukan aktiviti secara berulang dalam jangka masa yang panjang.
- Kemampuan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan.



# PENDIDIKAN KESIHATAN





UNIT

1

# PENYALAHGUNAAN BAHAN

## PROGRAM KATAKAN TIDAK KEPADA ROKOK, ALKOHOL & DADAH



### DADAH

**JENIS-JENIS DADAH**

01 OPIAT  
02 STIMULAN  
03 GASIA  
04 DEPRESIEN  
05 HALUSINOGEN  
06 KETUM  
07 ROKOK  
08 BAHAN

**DADAH DAN CRI-CRINYA**

01  
02  
03  
04  
05

**JENIS DADAH**

KETUM

**KESAN DADAH**

06  
07  
08

**KESAN DADAH**

06  
07  
08



**NOTA GURU**

- Guru dan murid bersoal jawab mengenai situasi di atas.
- Guru meminta murid untuk menyebutkan bahan-bahan terlarang selain rokok, dadah dan alkohol.



## Hidup Sihat Ceria

1 Zara, apakah kesan buruk daripada perbuatan penyalahgunaan bahan?

2 Banyak kesannya, cikgu. Perbuatan merokok, alkohol dan pengambilan dadah sangat berbahaya dan membazir wang ringgit.

6 Nama baik dan kehidupan keluarga juga akan terabai. Kurang didikan dan kasih sayang.



3. Apakah lagi kesan buruk yang lain?

4 Masyarakat akan sentiasa takut dan tidak bersatu padu.

5 Berlakunya pelbagai kes jenayah seperti mencuri, merompak dan pecah rumah.





## Kesan Negatif Penyalahgunaan Bahan kepada Individu

### Rokok

#### Mulut

Gigi dan gusi rosak, bibir menjadi hitam, ulser mulut

#### Paru-paru

Kanser paru-paru, penyakit bronkus, emfisema (sesak nafas)

#### Kulit

Cepat berkedut

#### Pundi kencing

Kanser pundi kencing

#### Jari

Menjadi kuning

#### Rambut

Cepat beruban

#### Tekak

Kanser tekak, kanser larinks dan organ yang bertanggungjawab untuk menghasilkan bunyi

#### Perut

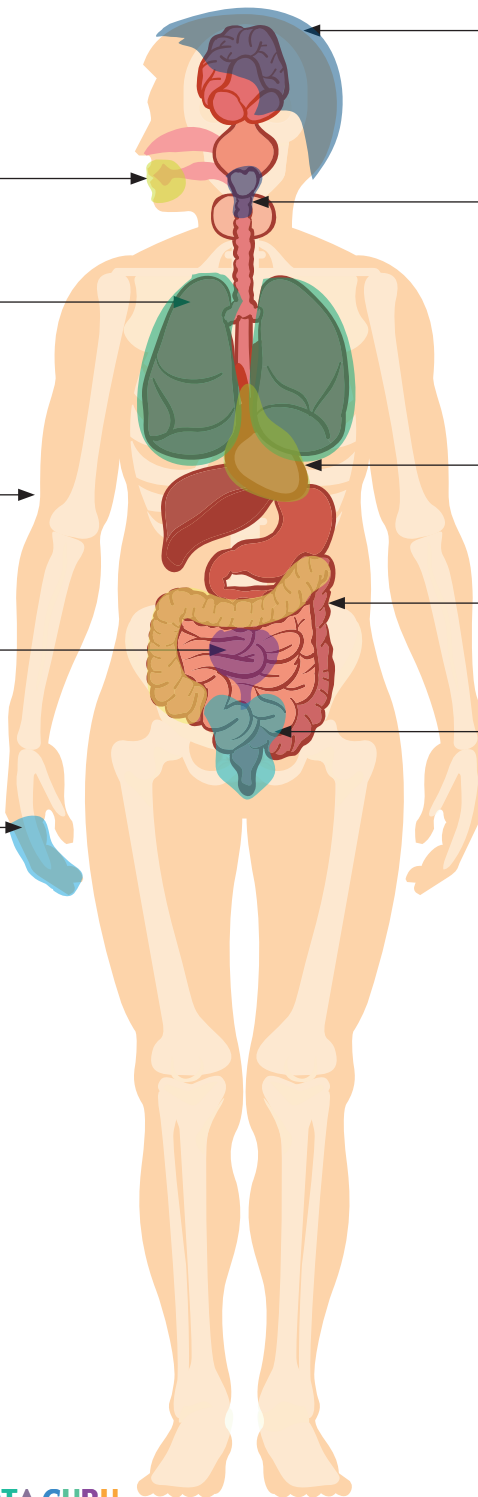
Ulser, gastrik, kanser hempedu

#### Usus

Kanser pencernaan, kanser usus

#### Sistem kesuburan

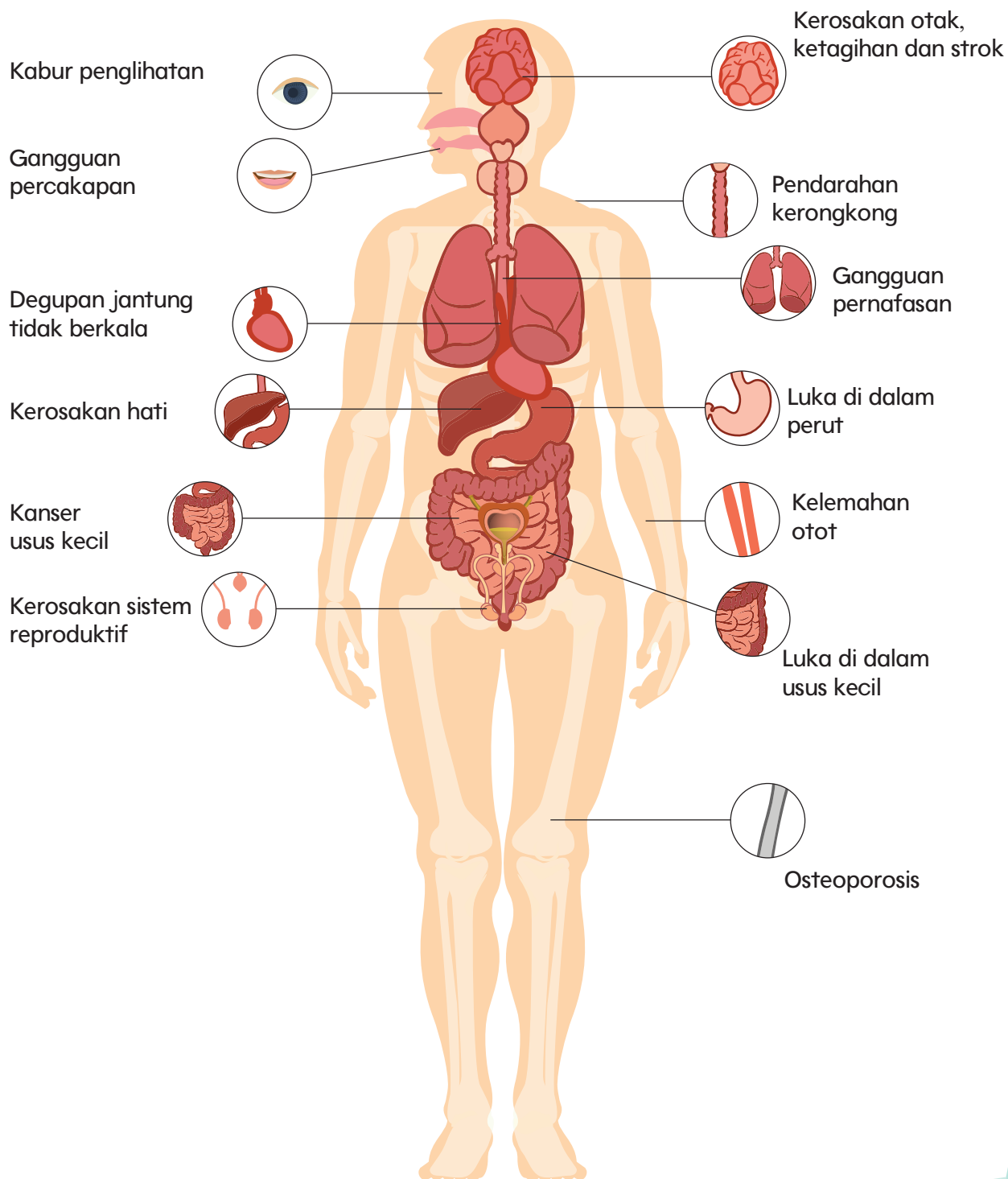
Lelaki - kemandulan, bilangan sperma berkurang. Perempuan - kanser rahim, keguguran, bayi kurang berat dan kandungan tidak cukup bulan



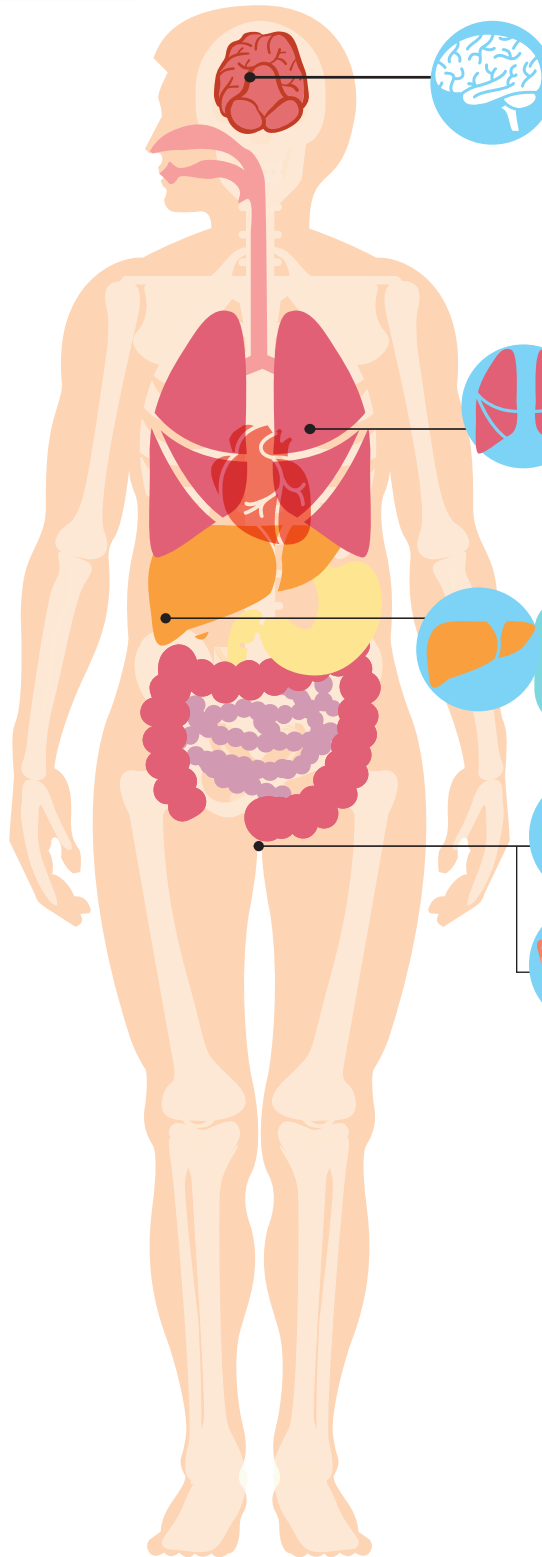
### NOTA GURU

- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang keburukan merokok.

# Alkohol



## Dadah



### Bahagian Otak

- Kurang daya kawalan keseimbangan
- Kurang daya ingatan
- Mudah marah
- Gila

### Paru-paru

- Radang paru-paru
- Barah paru-paru
- Sakit dada
- Lelah

### Hati

- Menekan pengeluaran enzim dalam hati

### Organ Pemiakan

- Lelaki - Pengeluaran hormon testosteron merosot
- Perempuan - Haid tidak menentu, bilangan ovari kurang dan lemah daya penyusuan.



## Kesan Negatif Penyalahgunaan Bahan kepada Keluarga

1. Menjatuhkan maruah dan nama baik keluarga.



2. Rumah tangga porak peranda.



3. Berlaku penceraian.



4. Tiada nilai moral.

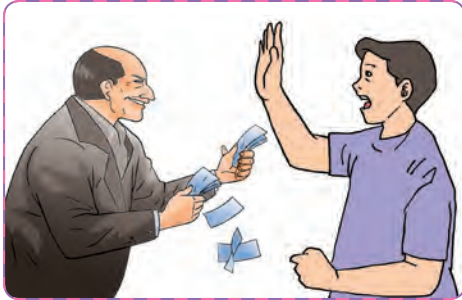


5. Penyebaran penyakit HIV atau AIDS.



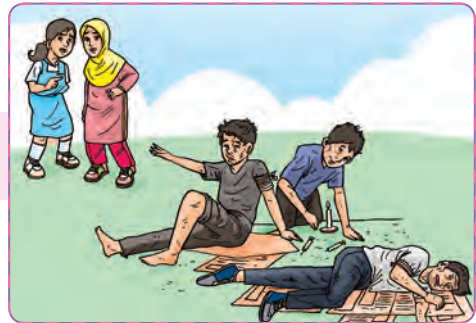


## Kesan Negatif Penyalahgunaan Bahan kepada Masyarakat

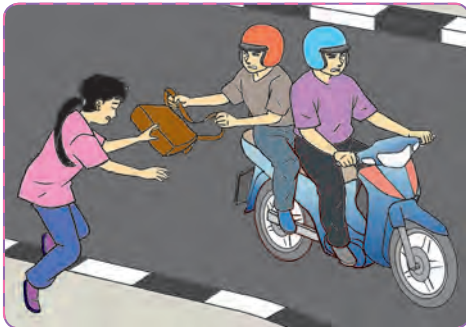


1. Berlaku penyelewengan.

2. Perpaduan dan keamanan terjejas.



3. Membahayakan masyarakat sekeliling.



4. Keamanan dan keselamatan terganggu.





## Kesan Bahaya Asap Rokok kepada Perokok Pasif



Perokok pasif ialah orang yang terpaksa menyedut asap rokok yang datang dari perokok.

25% kandungan bahan bahaya asap rokok masuk ke dalam tubuh perokok aktif. 75% lagi akan beredar dan masuk ke tubuh orang di sekeliling.

Asap rokok pasif akan terkumpul lebih cepat di kawasan tempat kerja yang tertutup seperti di pejabat, hotel, restoran dan pengangkutan awam.



### INFO

Perokok pasif adalah mereka yang tidak merokok tetapi terdedah dengan asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu (WHO).

*Sumber: [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)*





## Elakkan Diri daripada Pengaruh Rokok, Alkohol dan Dadah

1. Amalkan cara hidup yang sihat.



2. Berhati-hati memilih kawan.



3. Dapatkan khidmat nasihat dan kaunseling.



4. Katakan “TIDAK” pada pengaruh negatif.



5. Bimbingan daripada ibu bapa, keluarga dan masyarakat.







## Aktiviti Berkumpulan



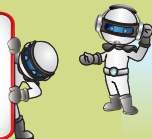
# Penyangkut Nota

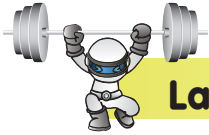


**Bahan-bahan:**  
Penyangkut baju  
Penyepit baju

### Langkah:

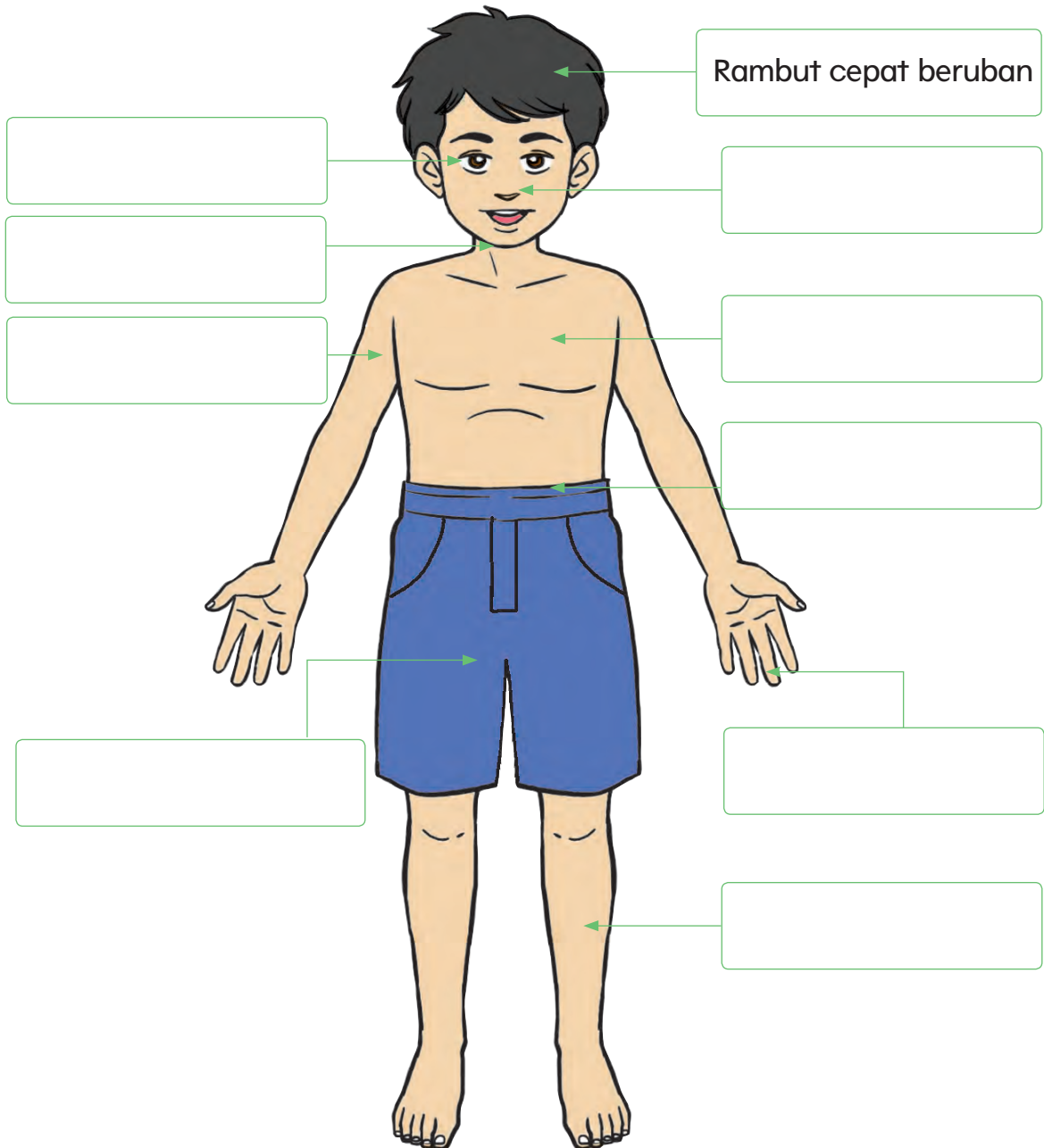
1. Letakkan penyepit baju pada penyangkut baju.
2. Gantungkan di dinding.
3. Kemudian, tuliskan nota seperti “Saya Benci Dadah”. Pelbagaikan nota penting.

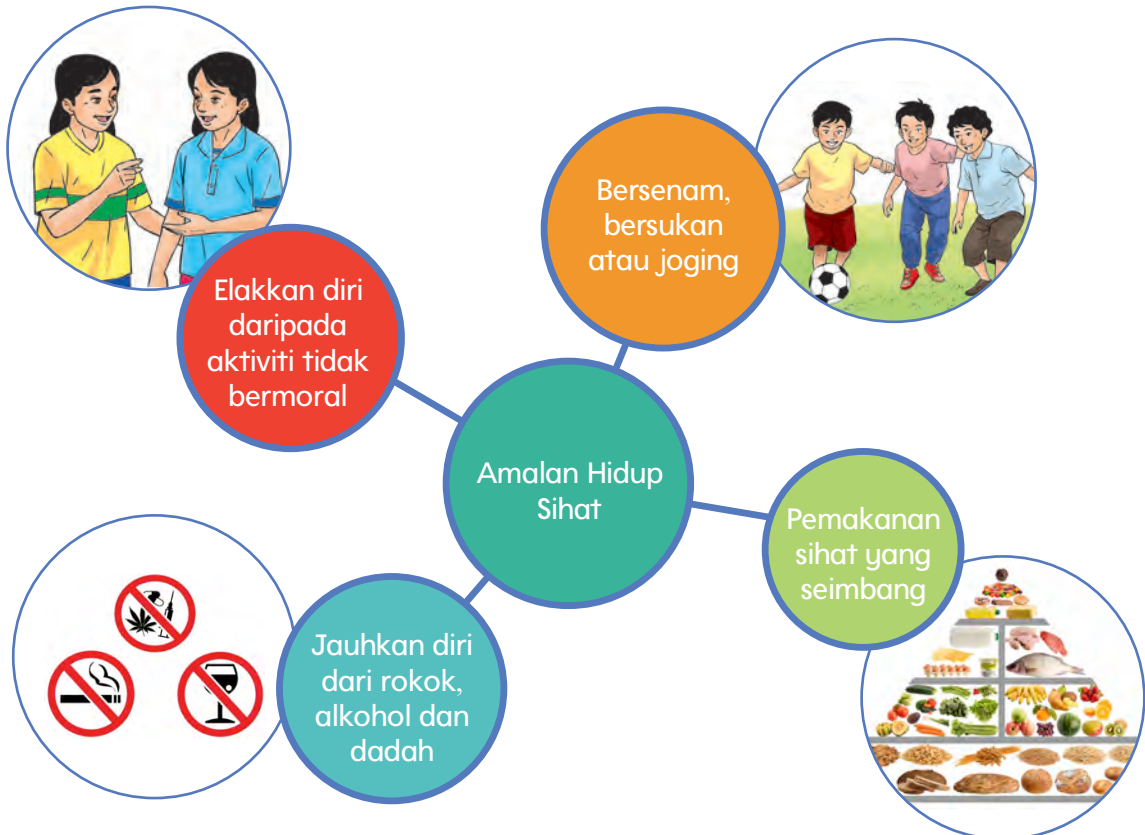




## Latihan Pengukuhan

Senaraikan kesan biologi terhadap anggota badan akibat terdedah kepada risiko perokok.







# PEMAKANAN



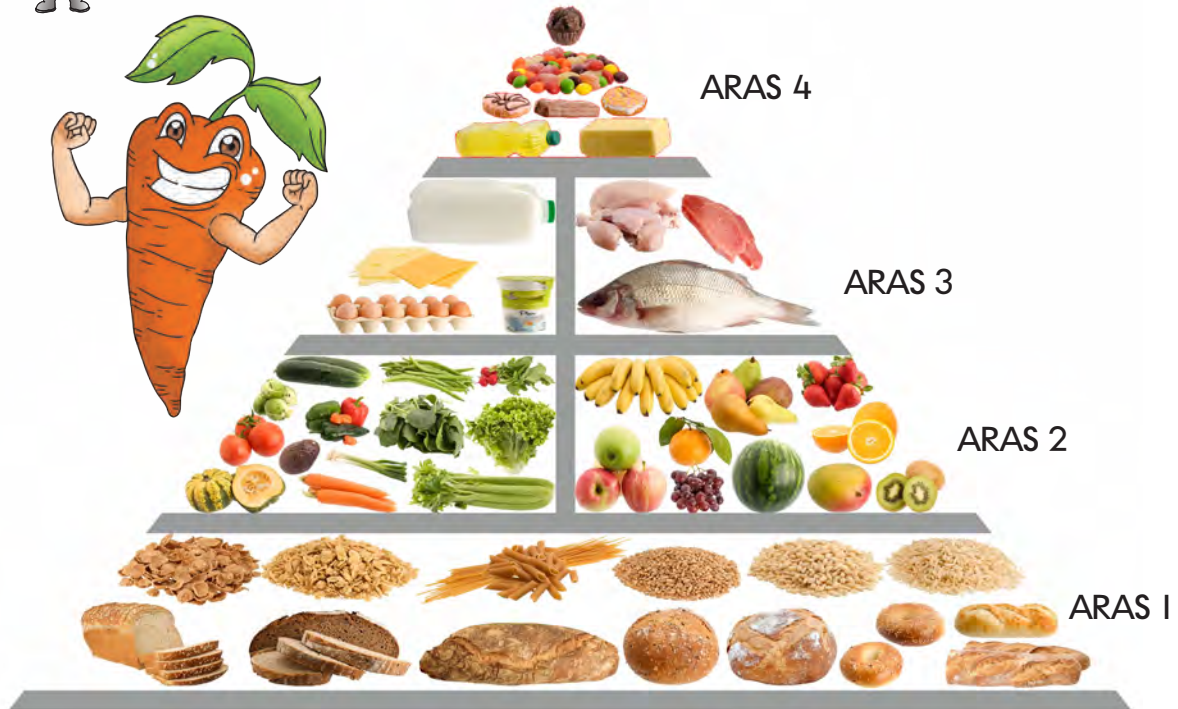


### NOTA GURU

- Guru bersoal jawab dengan murid berdasarkan gambar di atas.
- Guru dan murid-murid bertukar pandangan berkaitan gambar di atas.



## Amalan Pemakanan Sihat dan Selamat



Aras	Tahap Pengambilan	Kuantiti Sajian
1	Makan paling banyak	Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi (8-12 sajian).
2	Makan banyak	Sayur-sayuran (3 sajian) dan buah-buahan (2 sajian).
3	Makan secara sederhana	Ikan, ayam, daging dan kekacang. Susu dan produk tenusu (1-2 sajian).
4	Makan sedikit	Lemak, minyak, gula dan garam.



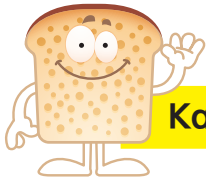
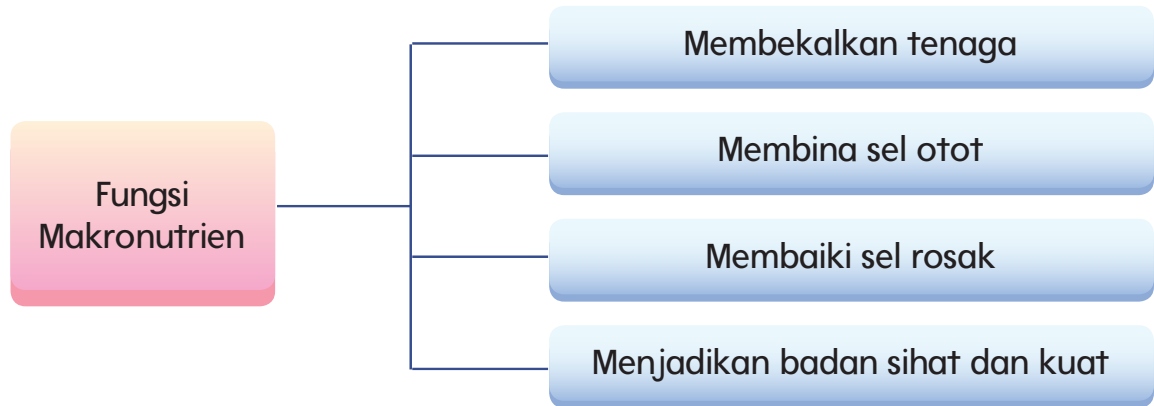
INFO

Sajian - Makanan yang disajikan.



## Fungsi dan Kepentingan Makronutrien

Makronutrien terdiri daripada kumpulan karbohidrat, protein dan lemak.

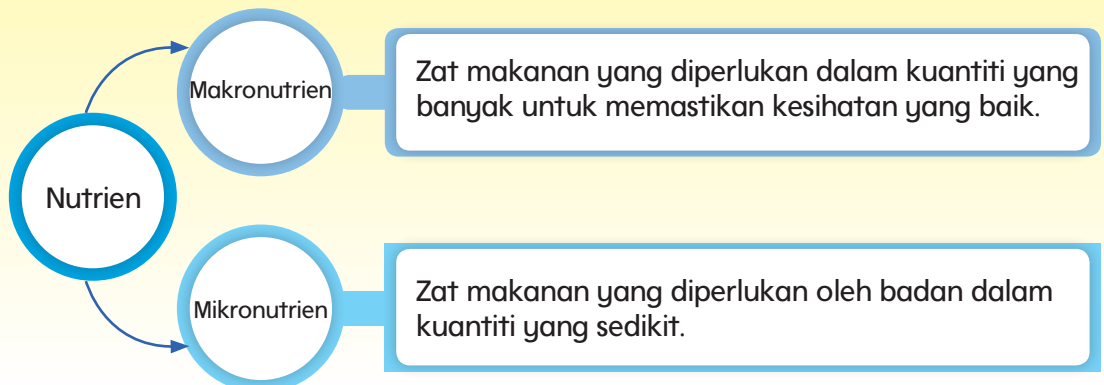


## Karbohidrat

Fungsi	Kepentingan
Membekalkan tenaga	Memastikan badan sentiasa mendapat tenaga yang cukup untuk melakukan aktiviti fizikal seperti belajar, bermain dan sebagainya.

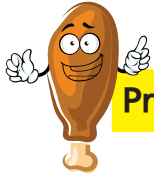


INFO



1.2.1  
1.2.2  
1.2.4





## Protein

Fungsi	Kepentingan
Komponen utama sistem imunisasi	Mengelakkan tubuh badan daripada diserang penyakit.
Pembentukan tisu yang baharu	Menggantikan tisu-tisu yang rosak akibat kecederaan dan menyokong proses tumbesaran.



## Lemak

Fungsi	Kepentingan
Membekalkan tenaga dan haba	Apabila tubuh kehabisan tenaga dari sumber karbohidrat, lemak dalam simpanan akan ditukarkan kepada tenaga bagi membolehkan tubuh badan melakukan aktiviti yang berintensiti lebih tinggi.
Bertindak sebagai pendebat	Membantu memanaskan badan apabila seseorang terdedah kepada suhu persekitaran yang terlalu sejuk.



Cuma 21 kunyahan

- Minimumkan kunyahan sebanyak 21 kali.
- Pastikan setiap kali antara suapan itu anda meletakkan sudu garpu di atas pinggan.
- Jangan makan dengan tergesa-gesa dan gelojoh kerana akan membuatkan berasa lapar dan makan lebih banyak.







## Fungsi dan Kepentingan Mikronutrien

Mikronutrien terdiri daripada vitamin dan mineral.



## Vitamin

Fungsi utama dan kepentingan vitamin.

Fungsi	Kepentingan
Mengawal proses-proses penting dan membantu mempercepatkan tindak balas	Pemulihan sistem saraf, penghadaman, pertumbuhan badan, pembentukan sel darah merah, pembentukan tisu dan perlindungan melawan penyakit.
Turut terbabit dalam penghasilan sel darah merah, hormon, genetik, dan kimia dalam sistem saraf	Tumbaran sempurna, kesihatan mata, kulit, tulang dan gigi, pembuluh darah, penyembuhan luka, pembentukan sel darah dan pelindung selaput saraf.
Tidak membekalkan kalori tetapi membantu badan mendapat tenaga dari tubuh	Memastikan tubuh badan mendapat mikronutrien yang seimbang bagi menjalani kehidupan seharian dengan baik dan sempurna.





## Mineral

Mineral terdiri daripada kalsium, natrium, zat besi, iodin, zink dan florida. Bahan tidak organik diperlukan bagi pembentukan tulang dan gigi serta membolehkan organ bahan berfungsi dengan sempurna.



### TIP PENTING

Amalan pemakanan yang seimbang boleh menghindari penyakit kronik seperti diabetes, kanser, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.





## Sumber dan Kepentingan Mineral

Jenis	Sumber	Kepentingan
Kalsium	Susu, dadih, keju, ikan bilis dan sayuran hijau	Pembentukan tulang dan gigi, mengekalkan struktur sel, penghubung antara saraf, dan membantu proses metabolisme tubuh
Fosforus	Ikan, susu, udang, kekacang, telur, kuning telur	Pembentukan tulang, meningkatkan fungsi saraf serta otot
Zat besi	Kacang tanah, pisang, jus oren, kacang hijau	Mengekalkan keseimbangan cecair badan
Natrium	Garam	Membantu pengecutan otot dan membina plasma darah
Iodin	Makanan laut	Komponen hormon tiroid
Zink	Bijirin, ikan dan daging	Membantu tumbesaran
Florida	Makanan laut seperti tiram dan kerang	Pembentukan gigi



Minta murid menyatakan fungsi mineral yang mereka tahu.





## Obesiti

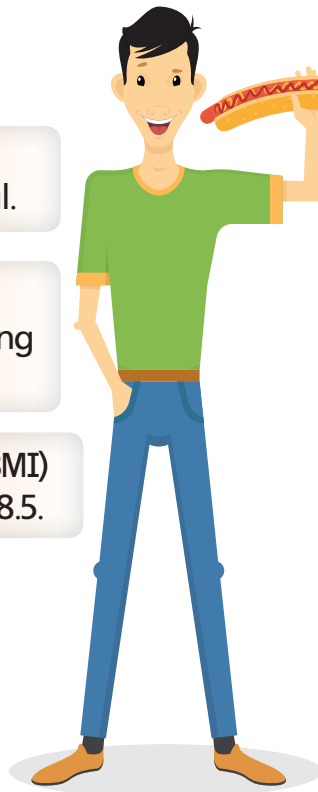


- Obesiti ialah pengumpulan lemak berlebihan di dalam badan seseorang.
- Obesiti boleh mengakibatkan kecederaan organ-organ badan dan menyebabkan masalah kesihatan yang serius.
- Obesiti boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, bangsa dan jantina.



## Kurang Berat Badan

- Berat badan kurang daripada ukuran ideal.
- Mengalami beberapa penyakit seperti kurang selera makan.
- Indeks Jisim Badan (BMI) kurang atau bawah 18.5.



INFO

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (M)} \times \text{Tinggi (M)}}$$



TIP PENTING

### Carta Klasifikasi BMI

Bawah 18.5	Kurus
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Pra Obesiti
30.0 ke atas	Obesiti





## Tangani Obesiti dan Kurang Berat Badan

Diet sihat adalah sangat penting untuk membekalkan tubuh badan kita dengan nutrien, sekali gus mengurangkan risiko penyakit. Amalan diet seimbang dan sihat membekalkan tenaga dan nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan. Kita boleh menggunakan pendekatan B.M.V dalam pemilihan diet seharian.

### Prinsip diet yang sihat

#### Kecukupan

Diet yang mengandungi tenaga, nutrien dan fiber pada kadar yang mencukupi.

#### Kesederhanaan

Perlu diamalkan untuk mengelakkan daripada mengambil makanan terlalu banyak.

#### Keseimbangan

Mengikut piramid makanan yang seimbang.

#### Kepelbagaian

Pengambilan diet yang menggabungkan kesemua kumpulan makanan dalam piramid makanan.

Apa itu pendekatan B.M.V dalam pemilihan diet seharian?

**B**alanced : Pemilihan diet yang seimbang.

**M**oderation : Makan dalam saiz sajian yang sederhana.

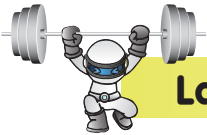
**V**ariety : Menyediakan pelbagai pilihan makanan yang berbeza daripada segi tekstur, warna dan rasa.





## Aktiviti Berkumpulan

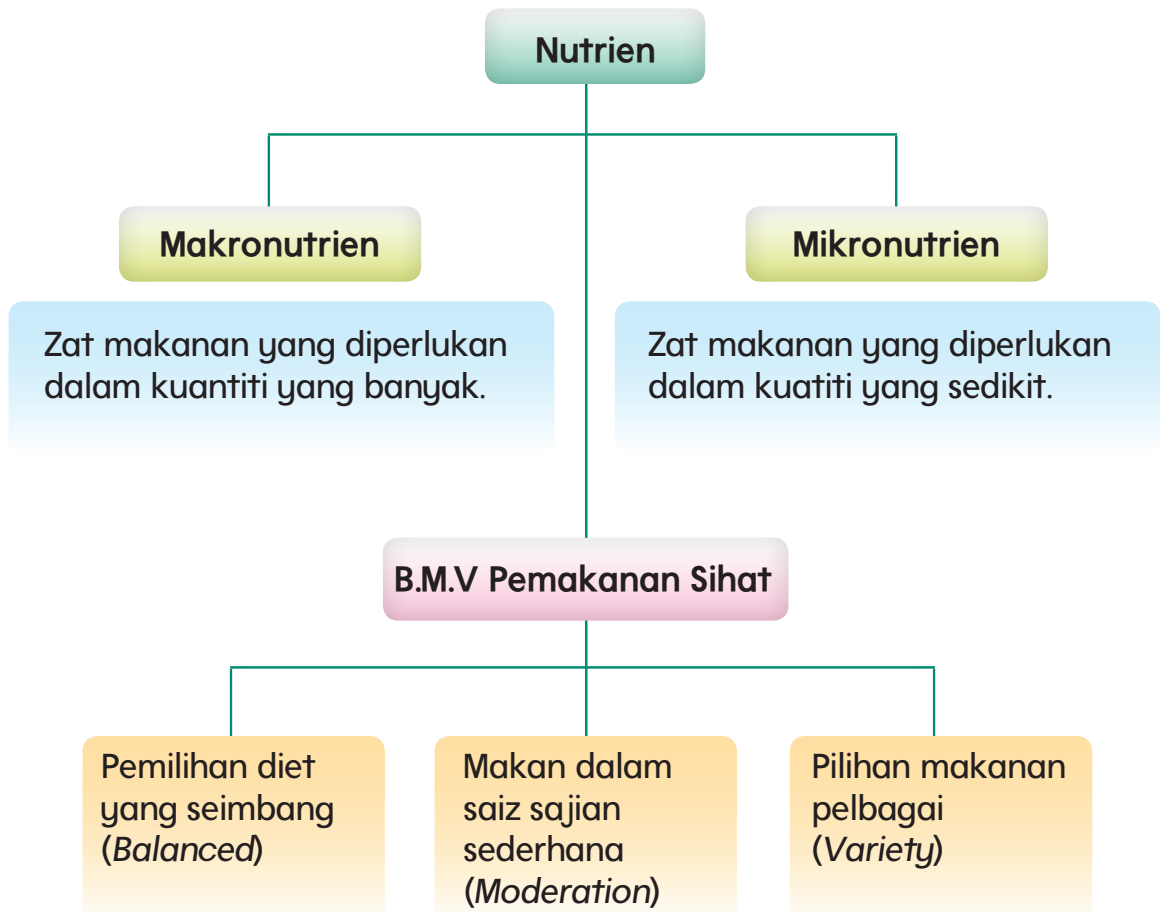
1. Bina satu jadual berkaitan senarai jenis makanan mengikut klasifikasi protein, karbohidrat, zat besi dan lemak dalam kumpulan. Bentangkan hasil perbincangan di dalam kelas dengan pengawasan guru.



## Latihan Pengukuhan

1. Nyatakan aras makanan bagi gambar di bawah:







# UNIT 3 PERTOLONGAN CEMAS



IMBAS DISINI



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-pemulihan-d-r-a-b-c/> untuk menonton video "Pemulihan D.R.A.B.C". (Dicapai pada 29 Julai 2016)





### NOTAGURU

- Guru dan murid bersoal jawab berdasarkan situasi di atas.
- Guru membimbing murid untuk memahami dan memikirkan tindakan yang sesuai jika berlakunya situasi di atas.



## Kenali D.R.A.B.C

(*Danger, Response, Airways, Breathing, Circulation*)



Kemalangan boleh berlaku bila-bila masa. Bantu mangsa kemalangan dengan segera. Sementara menanti bantuan tiba, berikan rawatan pertolongan cemas kepada mangsa.



Lakukan segera pertolongan cemas D.R.A.B.C. kepada mangsa. Bantu mangsa dengan tenang.

D

*Danger* (Bahaya)

R

*Response* (Tindak Balas)

A

*Airways* (Saluran Pernafasan)

B

*Breathing* (Bernafas)

C

*Circulation* (Peredaran Darah)



- Guru menerangkan dengan lebih terperinci berkenaan prinsip D.R.A.B.C



## Prinsip dan Prosedur D.R.A.B.C

### D (*Danger*-Bahaya)

- Menilai situasi sama ada terdapat risiko kepada mangsa atau anda.

Ya →

- Utamakan keselamatan anda.
- Berhati-hati bertindak.

Tidak ↓

### R (*Response*-Gerak balas)

- Adakah mangsa sedar?
- Adakah mangsa bergerak balas terhadap pertanyaan, sentuhan atau goyangan perlahan.

Ya →

- Rawat mangsa.
- Dail 999 jika perlu.

Tidak ↓

### A (*Airways*-Saluran pernafasan)

- Jerit minta tolong.
- Buka salur udara.
- Periksa pernafasan.
- Adakah mangsa masih bernafas?

Ya →

- Letak mangsa dalam kedudukan pemulihan.

Tidak ↓

Dail 999 untuk mendapatkan bantuan.  
Hantar seorang pembantu.

Tidak ↓

### B (*Breathing*-Bernafas)

- Segera beri bantuan pernafasan kepada mangsa.

Ya →

- Teruskan bantuan pernafasan.

Tidak ↓

### C (*Circulation*-Peredaran darah)

- Lihat tanda-tanda peredaran darah. Contoh batuk atau pernafasan.

Tidak ↓

Mulakan pemulihan pernafasan peparu-jantung (CPR).





## Lakukan D.R.A.B.C.

1



### D (Danger – Bahaya)

- Pastikan anda, mangsa dan orang lain berada dalam keadaan dan di tempat yang selamat.

2



### R (Response – Gerak Balas)

- Dapatkan gerak balas dengan bertanyakan soalan kepada mangsa. Goyang dan gerakkan bahu mangsa dengan lembut dan perlahan. Tanyakan soalan “Apakah yang terjadi?” atau memberi satu perintah, “Buka mata anda.” Pastikan suara anda jelas dan kuat.



### TIP PENTING

- JANGAN cuba memberi sesuatu menerusi mulut mangsa yang mengalami kecederaan.
- JANGAN alihkan mangsa kecederaan tanpa sebarang sebab kerana mungkin mangsa mengalami kecederaan pada tulang belakang.
- JANGAN cuba mendudukkan mangsa yang mengalami kecederaan separuh pengsan.
- JANGAN tinggalkan mangsa yang pengsan keseorangan.



- Guru memberikan penerangan dengan lebih jelas dan terperinci tentang prosedur pertolongan cemas.

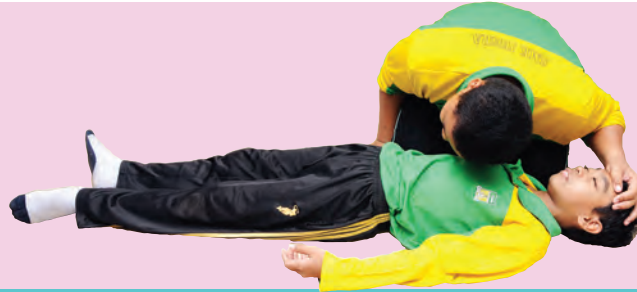
3



### A (*Check airways* – Periksa saluran Pernafasan)

- Periksa saluran pernafasan. Pastikan tiada sebarang sekatan atau bendasing pada saluran pernafasan.
- Duduk melutut di tepi kepala mangsa.
- Letakkan sebelah tangan di atas dahi mangsa.
- Letakkan dua jari di bahagian arteri karotid.
- Angkat dagu mangsa perlahan-lahan.
- Periksa jika mangsa sudah mula bernafas.

4



### B (*Breathing* – Bernafas)

- Lihat pergerakan pada dada mangsa untuk melihat pernafasan. Dengar bunyi pernafasan dan rasa pernafasan melalui pipi. Biarkan saluran udara terbuka. Periksa mangsa tidak lebih dari 10 saat.

5



### C (*Circulation* – Peredaran Darah)

- Lihat, dengar dan rasakan tanda-tanda peredaran darah pada bahagian arteri karotid mangsa. Lakukan hembusan setiap lima saat (12 hembusan dalam satu minit).
- Hubungi unit kecemasan.

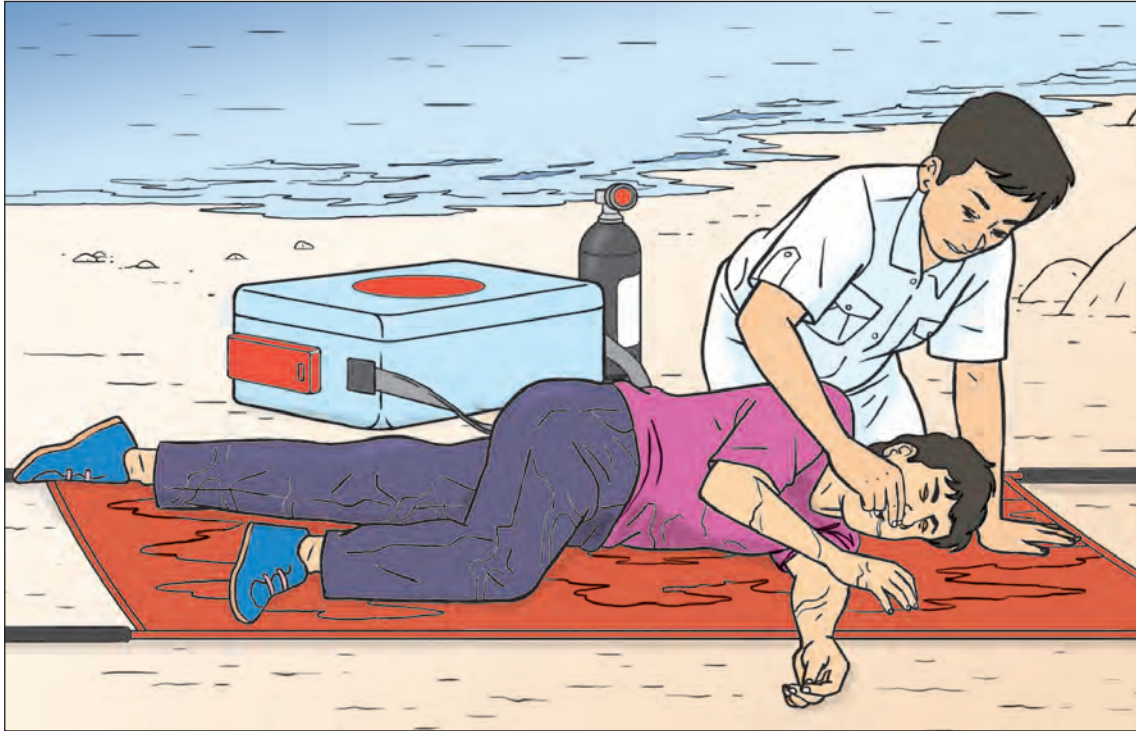
1.3.1  
1.3.2  
1.3.3



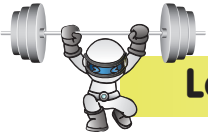


## Aktiviti Berkumpulan

Berdasarkan situasi di bawah, buat lakonan semula dan nyatakan prosedur D.R.A.B.C yang harus dilakukan.



1. Bahagikan murid kepada kumpulan kecil.
2. Minta murid untuk melakonkan semula situasi di atas.
3. Murid hendaklah menyatakan prosedur pertolongan cemas yang harus digunakan.



## Latihan Penguatan

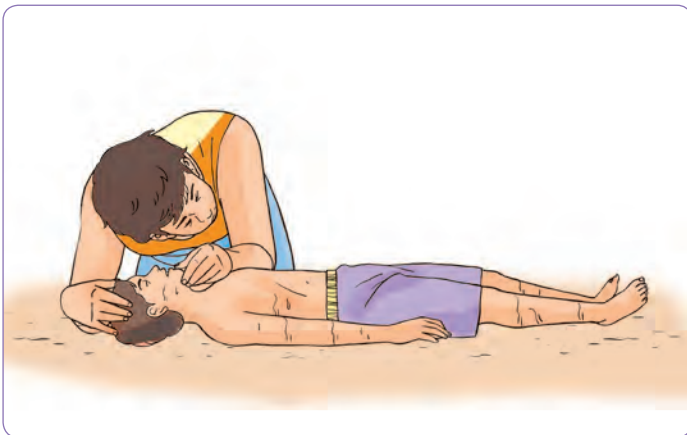
Suaikan gambar berdasarkan prosedur dan prinsip pertolongan cemas.



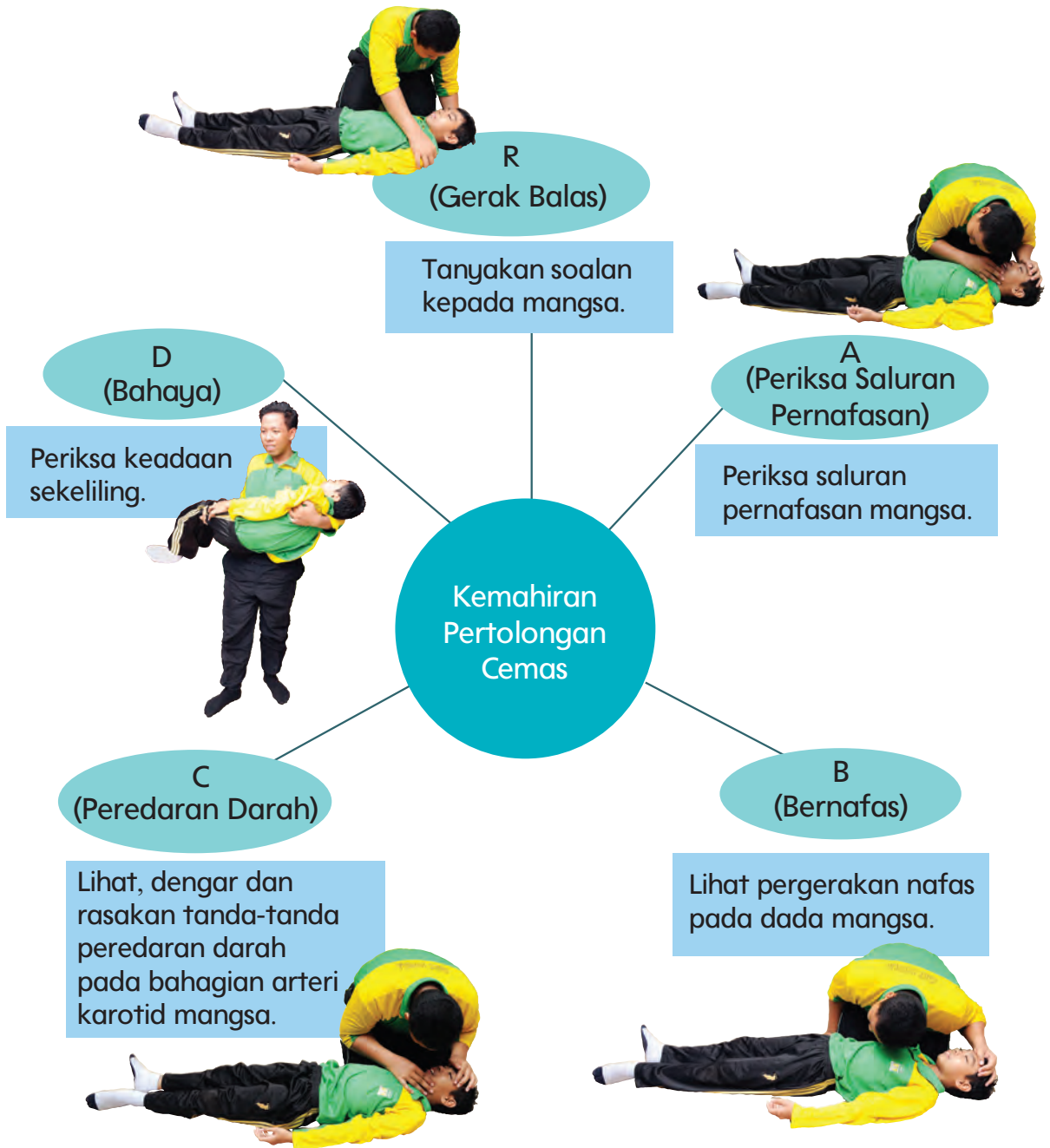
Periksa saluran pernafasan



Gerak balas



Bernafas





# RUJUKAN

- Jacqueline Pugh Kitingan, (2003). *Alat-alat Muzik dan Muzik Instrumental Kadazan Dusun Tambunan*. Sabah. Pejabat Kebudayaan dan Kesenian Negeri Sabah.
- Kementerian Pendidikan Malaysia, (2008). Modul Kokurikulum Seni Tari. Kuala Lumpur. Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kok Mong Lin, Lim Siew Geck & Teng Siew Lian, (2014). *Pergerakan Asas*. Shah Alam. Oxford Fajar Sdn. Bhd.
- Lee Elaine, (2007). *Ethnic Musical Instruments of Malaysia*. Selangor. Win Publication Sdn. Bhd.
- Mohd. Zin B. Mohd. Sahid Zuriah, (2015). *Modul Inspitari: Pilihan Tarian-tarian Inspitari 2013 (Siri I)*. Kuala Lumpur. Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara.
- Mohd. Ghouse Nasuruddin, (1994). *Tarian Melayu*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Readhead, L, (1987). *Men's Gymnastik Coaching Manual*. Yorkshir. Springfield Books Ltd.
- Rohana Salim & Mohamad Roselan Malek. (1995). *Tarian Tradisional*. Selangor. Penerbit Prisma Sdn. Bhd.
- Ronald W., Davis, (2011). *Teaching Disability Sport A Guide For Physical Educators*. 2nd Edition. Champaign. IL. Human Kinetics.
- Siri Glosari Sukan, (1998). *Gimnastik Artistik*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Teng Boon Tong, (1995). *Panduan Pengajaran Gimnastik Artistik*. Kuala Lumpur. Longman.
- Wee Eng Hoe, (1998). *Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (Pengkhususan)*. Shah Alam. Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Wee Eng Hoe, (2009). *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan*. 2nd Edition. Shah Alam. Karisma Publications Sdn. Bhd.
- Yusri B. Shamdin, et. al. (2007). *Busana Tradisional Etnik Sabah (Jilid I)*. Sabah. Jabatan Kebudayaan, Kesenian dan Warisan Negeri Sabah.
- Zubaidah Bt. Sual, et.al., (2003). *Citra Busana Tradisional Malaysia*. Kuala Lumpur. Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Pelancongan Malaysia.

# INDEKS

## B

Badminton 74, 83  
Bola jaring 56, 64  
Bola sepak 30  
Bola tampar 66  
Bukan lokomotor 15

## D

D.R.A.B.C 162, 164  
Daya tahan otot 122

## G

Gerak kaki 59, 64  
*Giant finger* 109  
Gimnastik 2  
Goalball 40, 41

## H

Hantaran bola lambung 33  
Hantaran bola secara menanduk 34  
Hantaran leret 33

## J

Joget 15

## K

Kekuatan otot 122  
Komposisi badan 124

## L

Lari pecut 96, 97  
Lokomotor 15  
Lompat tinggi 99  
Lontar peluru 100

## M

Makronutrien 151  
Mengacah 62  
Menggelecek 35  
Menyerkap bola leret 34  
Menyerkap bola tinggi 34  
Mikronutrien 153

## P

*Pike* 7

## S

Smesy 81  
*Straddle* 7  
Sumazau 22

## T

Takel 35  
Trampolin 4  
*Tuck* 7

Dengan ini **SAYA BERJANJI** akan menjaga buku ini dengan baik dan bertanggungjawab atas kehilangannya serta mengembalikannya kepada pihak sekolah pada tarikh yang ditetapkan.

**Skim Pinjaman Buku Teks**

**Sekolah** \_\_\_\_\_

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

**Nombor Perolehan:** \_\_\_\_\_

**Tarikh Penerimaan:** \_\_\_\_\_

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**