



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA

# PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 2



RM7.50  
ISBN 978-967-388-329-5  
9 789673 883295  
Kod SPBT FT122001



# KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

## PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

### TINGKATAN 2

#### **Penulis**

Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim  
Dr. Zul Aizam bin Yassin  
Mohd Foazi bin Md Nor

#### **Editor**

Siti Nor Fatimah binti Ramli  
Nur Arifah binti Mohd Din

#### **Pereka Grafik**

Mohd Habibullah bin Ismail  
Muhamad Solahudin bin Hashim

#### **Pelukis**

Mohamad Isnin bin Zainuddin  
Nurul Nazihah binti Mohd Som

#### **Jurugambar**

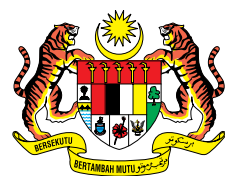
Rahmat Hidayat bin Abdul Rahman  
Muhammad Afnan bin Zulkefli  
Mohd Syahideen bin Osman



Telaga Biru Sdn. Bhd.

2017





# KANDUNGAN

## PENDIDIKAN JASMANI

No. Siri Buku: 0060

KPM2017 ISBN 978-967-388-329-5

Cetakan Pertama 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada penerbit. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Telaga Biru Sdn. Bhd.

No. 28 Jalan Tembaga SD 5/2A

Sri Damansara Industrial Park

52200 Kuala Lumpur

Tel: 03 - 62754070

Faks: 03 - 62754110

Emel: admin@telagabiru.net.my

Reka Letak dan Atur Huruf:

Telaga Biru Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Myriad Pro

Saiz Muka Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:

Tihani Cetak Sdn. Bhd.

No. 1 Jalan SB Jaya 15,

Taman Industri SB Jaya,

47000 Sungai Buloh,

Selangor Darul Ehsan.

## PENGHARGAAN

Penghasilan buku teks ini melibatkan kerjasama banyak pihak. Oleh itu, pihak penerbit merakamkan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah bersama-sama memberikan sumbangan sehingga buku ini sempurna diterbitkan. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ditujukan kepada semua yang berikut:

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Penyelaras Projek dan Pegawai Teknikal Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- SMK Undang Jelebu, SMK Dato' Undang Musa Al-Haj, SMK Bukit Kepayang, SMK Bukit Gading, SMK Teriang Hilir, SMK Agama Kuala Lumpur dan SMK Sungai Manik.
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku.

<b>Pendahuluan</b>	<b>v</b>
<b>Pengenalan Ikon</b>	<b>vi</b>
<b>UNIT 1:</b> Gimnastik Asas	<b>2</b>
<b>UNIT 2:</b> Pergerakan Berirama	<b>20</b>
<b>UNIT 3:</b> Permainan Kategori Serangan	<b>31</b>
• Bola Baling	32
• Ragbi Sentuh	46
<b>UNIT 4:</b> Permainan Kategori Jaring	<b>54</b>
• Sepak Takraw	54
<b>UNIT 5:</b> Permainan Kategori Memadang	<b>72</b>
• Kriket	72
<b>UNIT 6:</b> Olahraga Asas	<b>84</b>
• Lumba Jalan Kaki	86
• Lompat Jauh	92
• Merejam Lembing	98
<b>UNIT 7:</b> Rekreasi dan Kesenggangan	<b>106</b>
<b>UNIT 8:</b> Kecergasan	<b>120</b>





## PENDIDIKAN KESIHATAN

<b>UNIT 1:</b> Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)	<b>140</b>
1.0 : Kesihatan Diri dan Reproduktif	140
2.0 : Penyalahgunaan Bahan	150
3.0 : Pengurusan Mental dan Emosi	158
4.0 : Kekeluargaan	164
5.0 : Perhubungan	170
6.0 : Penyakit	176
7.0 : Keselamatan	184
<b>UNIT 2:</b> Pemakanan	<b>192</b>
<b>UNIT 3:</b> Pertolongan Cemas	<b>200</b>
Prosedur T.O.T.A.P.S.	202
<b>Senarai Rujukan</b>	<b>207</b>
<b>Indeks</b>	<b>209</b>

## PENDAHULUAN

Buku teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 2 ditulis berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) bagi memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan individu yang seimbang dari segi jasmani, mental, emosi, rohani dan intelek.

Buku ini juga disertakan unsur Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), elemen Kemahiran Abad Ke-21, Elemen Merentas Kurikulum (EMK) di samping menekankan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) yang berpusatkan murid dengan menekankan aspek inkuiri dan projek serta pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Selain itu, *Quick Response Code* (QR code) juga dimasukkan dalam buku teks ini bagi merangsang minat murid untuk mempraktikkan aktiviti dan meningkatkan keseronokan semasa proses PdP.

Terdapat lapan unit bagi Pendidikan Jasmani yang menekankan tiga domain utama, iaitu domain psikomotor, kognitif dan afektif. Komponen Pendidikan Jasmani memfokuskan kemahiran asas pergerakan tubuh badan (gimnastik asas dan pergerakan berirama), permainan (kategori serangan, jaring dan memadang), olahraga (lumba jalan kaki, lompat jauh dan merejam lembing), rekreasi dan kesenggangan serta kecergasan.

Bagi Pendidikan Kesihatan pula, terdapat tiga unit yang bertujuan meningkatkan literasi kesihatan murid bagi melahirkan murid yang seimbang dari segi jasmani, mental, emosi, sosial dan rohani. Pendidikan Kesihatan meliputi kesihatan reproduktif dan sosial, penyalahgunaan bahan, pengurusan mental dan emosi, kekeluargaan, perhubungan, penyakit, keselamatan, pemakanan dan pertolongan cemas.

Buku ini mengandungi ilustrasi, gambar, carta, peta minda dan jadual yang bertujuan menjelaskan lagi teks agar murid dapat memahami teks dengan lebih mudah dan berkesan. Maklumat tambahan turut diselitkan bagi menambah pengetahuan murid. Diharapkan buku ini mampu memenuhi kehendak Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk membentuk jati diri dalam kalangan murid agar menjadi anggota masyarakat yang cergas, sejahtera, produktif dan memiliki semangat cinta akan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan negara.



# PENGENALAN IKON

Buku ini dihasilkan secara sistematik dan dilengkapi dengan ikon-ikon yang penuh informatif seperti berikut:



**MAKLUMAT TAMBAHAN:** Maklumat tambahan dan pengetahuan baharu mengenai topik yang dibincangkan.



**INFO KESELAMATAN:** Memberi maklumat keselamatan kepada murid dan guru.



**CARA BERMAIN:** Kemahiran dan cara mengaplikasikan TGfU.



**AKTIVITI PENGUKUHAN:** Latihan untuk murid bagi mengukuhkan topik yang telah dipelajari.



**IMBAS:** Kod QR untuk aktiviti dan informasi bersumberkan pelayaran Internet atau laman sesawang.



**KBAT:** Kemahiran Berfikir Aras Tinggi untuk meninggikan tahap berfikir murid.



**VARIASI:** Memberi idea baharu untuk diaplikasikan oleh murid dalam unit yang dipelajari.



**AKTIVITI:** Murid melakukan aktiviti luar atau dalam kelas.



**GLOSARI:** Daftar kata berserta maksud dan dilengkapi dengan penjelasan lain yang sesuai.



Imbasan Kod AR (*Argumented Reality*) ialah teknologi interaktif yang menggabungkan dunia realiti dan alam maya. Sila imbas Kod AR berikut untuk memuat naik aplikasi imbasan "Zappar".



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zappar.Zappar&hl=en>





PENDIDIKAN ▶  
◀ **JASMANI**



# UNIT 1

## GIMNASTIK ASAS

### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran hambur dan melombol dengan lakuan yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran hambur dan melombol.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Gimnastik asas merupakan pergerakan fizikal dan senaman yang boleh meningkatkan daya tahan otot, kekuatan otot, kawalan badan, fleksibiliti dan ketangkasan. Selain itu, murid juga akan mampu mengawalimbangan tubuh badan. Gimnastik asas juga melibatkan kemahiran motor yang spesifik untuk aktiviti menghambur dan melombol.



Peti lombol.



Pelandas larian.



Tilam.



Papan anjal.



## Kemahiran Menghambur

- 1** Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°



### Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran 90° serta mendarat

1. Berdiri dalam keadaan sedia.
2. Berlari dengan kelajuan terkawal.
3. Melonjak dengan kedua-dua kaki.
4. Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
5. Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
6. Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
7. Luruskan tangan ke hadapan untukimbangan.
8. Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.



Bagaimanakah daya mempengaruhi ketinggian lonjakan semasa melakukan aktiviti menghambur?



Imbas kod Zappar



## 2 Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°



### Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran 180° serta mendarat

1. Berdiri dalam keadaan sedia.
2. Berlari dengan kelajuan terkawal.
3. Melonjak dengan kedua-dua kaki.
4. Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
5. Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°.
6. Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
7. Luruskan tangan ke hadapan untukimbangan.
8. Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.



Jelaskan perkaitan antara daya dengan ketinggian lonjakan ke atas peti lombol.





### 3 Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

#### Menghambur dengan kaki ke atas peti lombol dan membuat putaran 360° serta mendarat

1. Berdiri dalam keadaan sedia.
2. Berlari dengan kelajuan terkawal.
3. Melonjak dengan kedua-dua belah kaki.
4. Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
5. Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
6. **Fleksi lutut** semasa mendarat untuk menyerap daya.
7. Luruskan tangan ke hadapan untuk imbasan.
8. Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.

Saya perlu membuat putaran 360° ke kiri atau ke kanan.



Guru boleh menggunakan papan anjal untuk membantu murid melakukan lonjakan ke atas peti lombol.



**Fleksi lutut** – Bengkokkan lutut.



# Kemahiran Melombol

## 1 Lombol Kangkang



### Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan ke atas peti lombol

1. Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak (*double take off*).
2. Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
3. Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.
4. Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
5. Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
6. Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
7. Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.



Ketinggian peti lombol boleh diubah suai mengikut kemampuan murid.





## 2 Lombol Tegak Lalu



### Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan ke atas peti lombol

1. Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak (*double take off*).
2. Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
3. Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol antara dua tangan.
4. Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
5. Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
6. Luruskan tangan ke hadapan untukimbangan.
7. Tegakkan badan dan luruskan tangan ke atas.





### 3 Lombol Sisi



#### Melakukan kemahiran melombol menggunakan tangan ke atas peti lombol

1. Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak (*double take off*).
2. Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
3. Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
4. Tangan melepasi peti lombol.
5. Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
6. Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
7. Luruskan tangan ke hadapan untukimbangan.
8. Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.



Murid boleh menukar arah layangan (ke kanan atau ke kiri) mengikut keselesaan.



Imbas kod Zappar





**Stesen 1** Lombol kangkang



**Stesen 2**  
Hambur sambil mendakap tubuh



Hambur 90° **Stesen 3**



**Stesen 5**  
Hambur sambil menepuk tangan



Lombol sisi **Stesen 4**



**Stesen 6**  
Hambur putar 180°



**Stesen 8**  
Hambur putar 360°



**Stesen 7**  
Lombol tegak lalu



### Cara pelaksanaan:

1. Murid-murid dibahagikan kepada kumpulan kecil berlima.
2. Setiap stesen dilabel mengikut aktiviti yang ditetapkan.
3. Murid-murid melakukan aktiviti mengikut giliran dari stesen 1 hingga stesen 8.
4. Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.
5. Kumpulan yang tidak melakukan aktiviti bertindak sebagai pembantu.
6. Tukar peranan.



Semasa melakukan aktiviti, guru boleh memperdengarkan lagu untuk menambah keseronokan murid.



Jika Kau Fikirkan Kau Boleh: <https://www.youtube.com/watch?v=oUAUi-wlnf4>



Senaraikan langkah keselamatan yang perlu diambil semasa melakukan aktiviti menghambur dan melombol.



## BORANG PENILAIAN LITAR GIMNAS

Nama : .....

Tingkatan : .....

Tarikh : .....

Berdasarkan kemahiran dalam aktiviti litar gimnas, tandakan (√) dan (X) pada kemahiran yang dilakukan oleh murid.

Kemahiran	Ya (√)	Tidak (X)
Kemahiran lombol kangkang		
Melakukan putaran 90°		
Kemahiran lombol tegak lalu		
Melakukan putaran 180°		
Kemahiran lombol sisi		
Melakukan putaran 360°		

Ulasan Guru:

.....  
 .....

Jumlah markah



## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Apakah faktor yang dapat menghasilkan lonjakan yang tinggi semasa menghambur di peti lombol?  
 .....  
 .....

2. Berikan justifikasi anda bagaimana seseorang ahli gimnastik dapat mengawal keseimbangan badan ketika melakukan putaran di udara.  
 .....  
 .....

3. Terangkan cara melepasi peti lombol semasa melombol kangkang.  
 .....  
 .....

4. Lakarkan satu rangkaian pergerakan yang melibatkan dua kemahiran menghambur dan dua kemahiran melombol.

5. Huraikan faktor-faktor yang membolehkan aktiviti menghambur dan melombol dilakukan dengan lebih berkesan.  
 .....  
 .....



# UNIT 2

## PERGERAKAN BERIRAMA

### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pergerakan berirama menumpukan kepada kemahiran pergerakan kreatif dan kritis. Pergerakan berirama juga melibatkan **pergerakan lokomotor** dan bukan lokomotor. Murid boleh mempelbagaikan pergerakan kreatif dalam tarian tradisional mengikut kreativiti masing-masing setelah mempelajari bab ini. Tumpuan kepada pergerakan yang dilakukan mampu melahirkan idea dan perasaan serta boleh membuat persembahan.



Tarian inang.



Pergerakan kreatif.



#### **Pergerakan lokomotor**

– Pergerakan asas seperti berjalan, berlari atau melompat dari satu tempat ke tempat yang lain.



## Pergerakan Kreatif

Pergerakan kreatif merupakan salah satu pengajaran yang menggabungkan elemen-elemen pergerakan seperti tubuh badan, ruang, masa dan daya untuk menghasilkan pergerakan yang kreatif. Mari kita lakukan pergerakan Tepuk Jalak, Kembang Jalak, Lompat Jalak dan Jalak Galak di bawah.

### 1 Tepuk Jalak

1. Murid-murid bergerak dalam kumpulan berenam membentuk bulatan.
2. Bergerak setempat sambil melakukan tepukan.
3. Berhenti dan berdiri tegak.
4. Angkat lutut kanan dan kiri secara bergilir-gilir. Ulang aksi sebanyak lapan kali.
5. Bergerak setempat sambil melakukan tepukan.
6. Berhenti dan berdiri tegak.
7. Tangan di sisi → depa → hadapan → atas → hadapan → depa → sisi sambil kaki bergerak setempat. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.



### 2 Kembang Jalak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang, kemudian bengkokkan tangan.
3. Angkat lutut kanan dan kiri secara bergilir-gilir sambil kedua-dua tangan menyentuh bahu. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
4. Bergerak dua langkah ke kanan sambil tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
5. Bergerak dua langkah ke hadapan sambil kedua-dua tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.
6. Bergerak dua langkah ke belakang sambil kedua-dua tangan melakukan aksi yang sama. Ulang aksi tersebut sebanyak empat kali.



Lakukan aktiviti di tempat yang selamat dengan memakai pakaian yang sesuai dan aktiviti dilakukan dengan pengawasan guru.



Cinta Sakti:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ueOnpBsXw44>





Guru boleh menggunakan muzik dan menambah **prop** untuk membantu menceriakan aktiviti pengajaran.

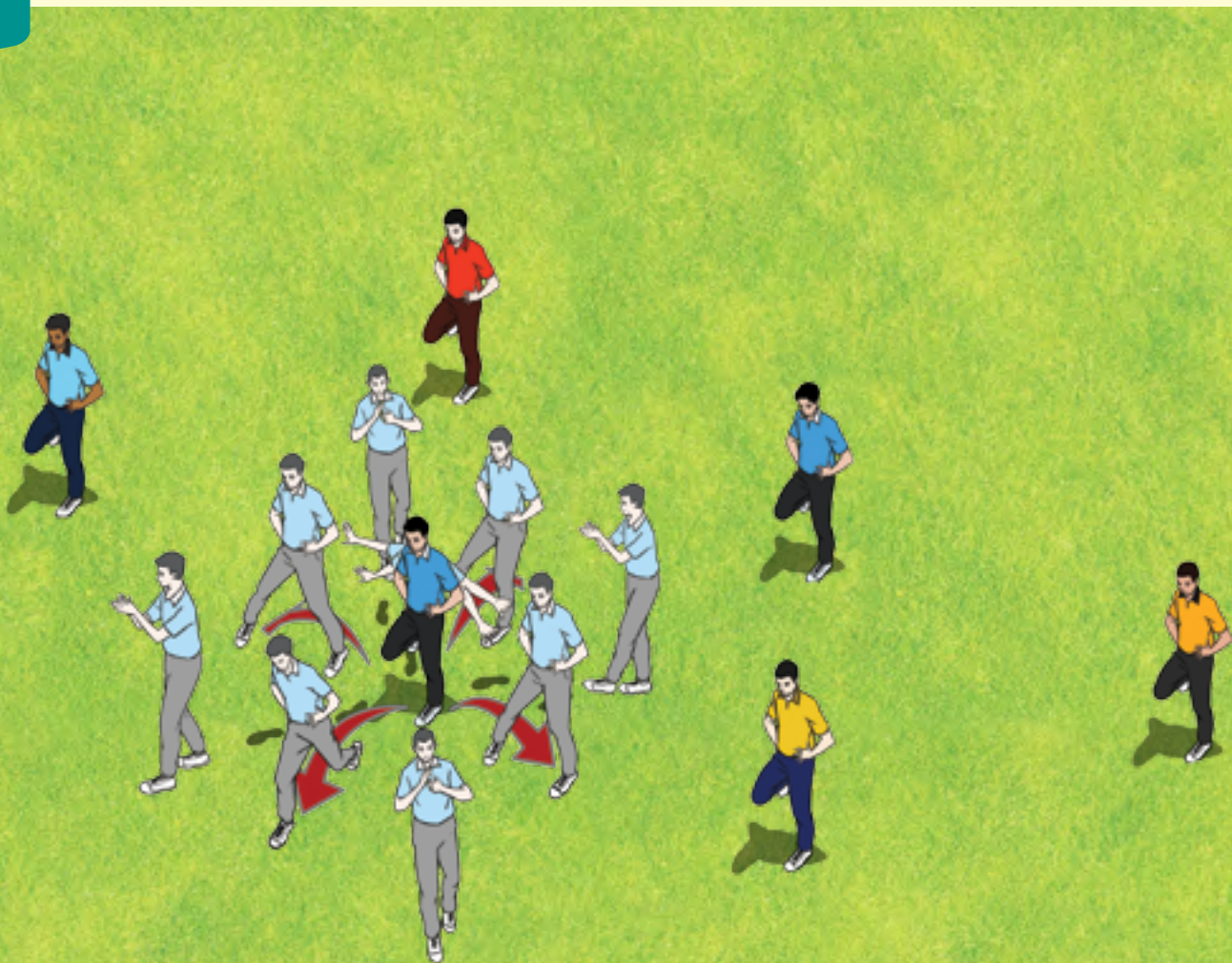


**Prop** – Alatan tambahan.



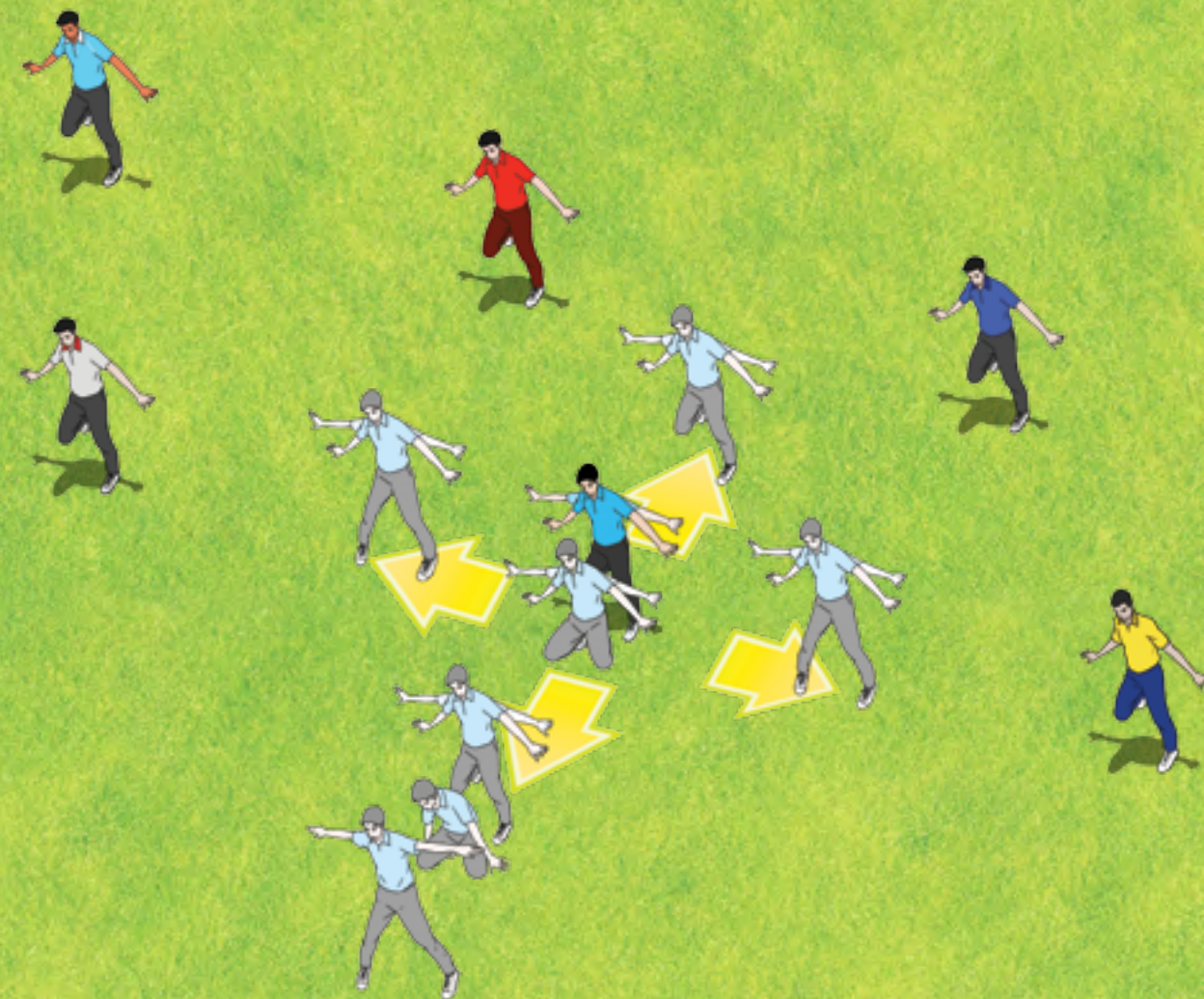
### 3 Lompat Jalak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang.
3. Letak tangan ke sisi → depa → sisi sebanyak lima kali dan berhenti.
4. Tangan mencekak pinggang. Lompat ke hadapan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri. Ulang  lakukan sebanyak tiga kali.
5. Bergerak setempat sambil tangan mencekak pinggang.
6.  Bergerak dua langkah ke penjurukan hadapan, tepuk tangan dua kali dan kembali ke tempat asal.
7. Ulang lakukan ke penjurukan kiri hadapan, ke penjurukan kanan belakang dan ke penjurukan kiri belakang.



### 4 Jalak Galak

1. Murid-murid bergerak membuat dua barisan berselang-seli.
2. Bergerak setempat. Depa tangan sambil membuat gerakan seperti sayap burung.
3. Duduk mencangkung sambil tangan digerakkan dan berdiri sambil bergerak setempat. Ulang aksi tersebut sebanyak tiga kali.
4. Bergerak ke hadapan tiga langkah sambil tangan digerakkan dan kembali ke tempat asal. Ulang pergerakan ke kiri, kanan dan belakang. Aksi tersebut dilakukan sebanyak dua kali.
5. Melompat ke hadapan dan mencangkung. Tangan menyentuh lantai. Melakukan lompat bintang sambil melaung "Jalak Galak".

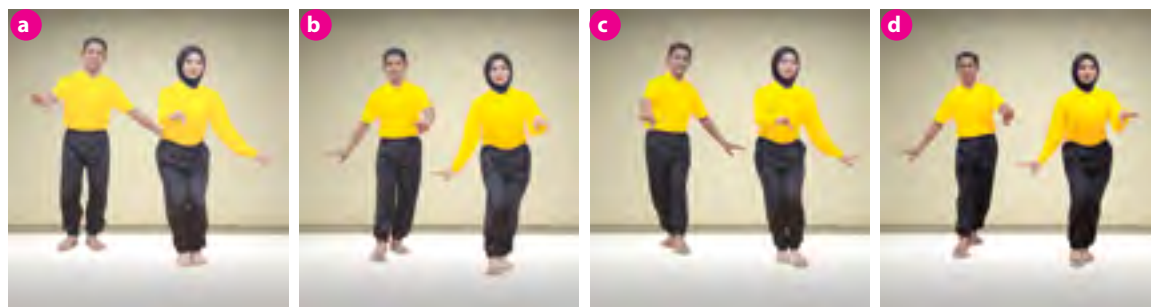




## Kemahiran Asas Tarian Inang

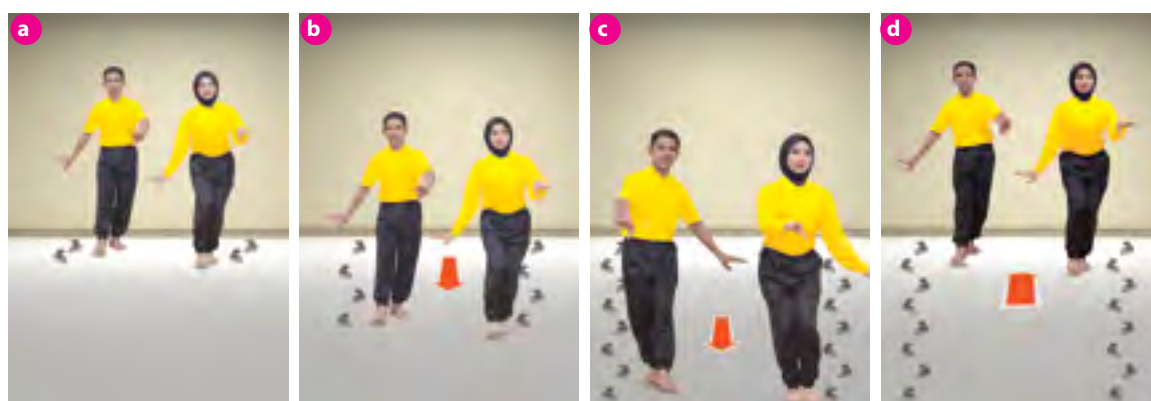
Tarian inang ditarikan secara berpasangan antara penari lelaki dengan penari perempuan. Inang bermaksud pengasuh. Tarian inang menggambarkan kelembutan dan kesantunan seseorang wanita, iaitu pengasuh. Penari lelaki pula menggambarkan keserasian pasangan dalam kehidupan sesebuah keluarga atau masyarakat. Pergerakan tarian inang boleh ditarikan secara sederhana dan pantas. **Tempo** bagi pergerakan sederhana ialah 2 x 4 langkah manakala tempo bagi pergerakan pantas ialah 4 x 4 langkah berdasarkan irama masri.

### 1 Pergerakan Setempat



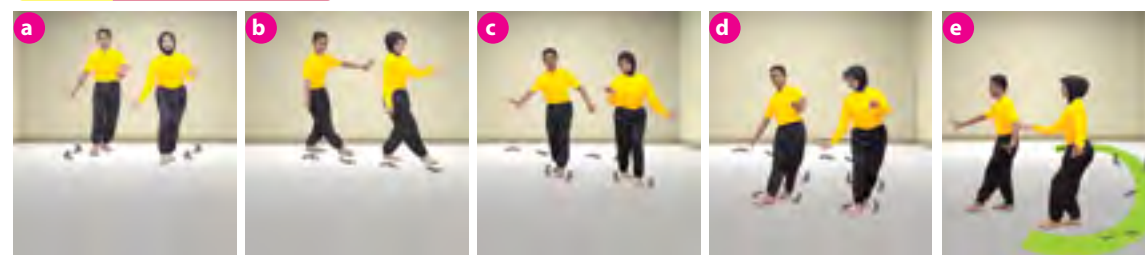
1. Lakukan pergerakan setempat.
2. Kaki diangkat kiri dan kanan dalam kiraan 1 x 8.
3. Tangan melenggang.

### 2 Maju dan Undur



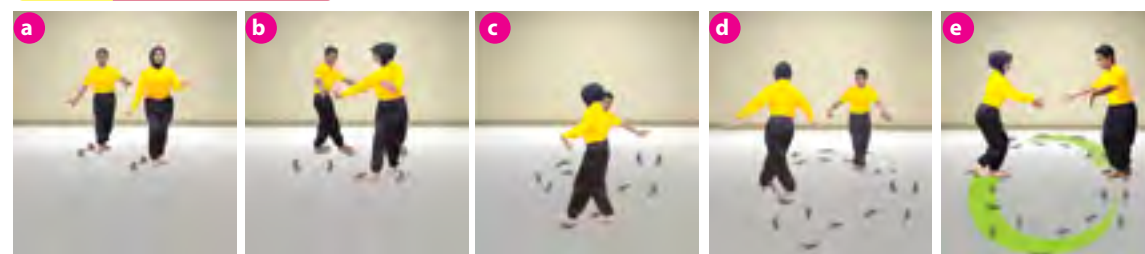
1. Lakukan pergerakan setempat sambil tangan melenggang.
2. Bergerak ke hadapan dalam kiraan 1 x 8.
3. Berundur semula dalam kiraan yang sama.

### 3 Ragam "C"



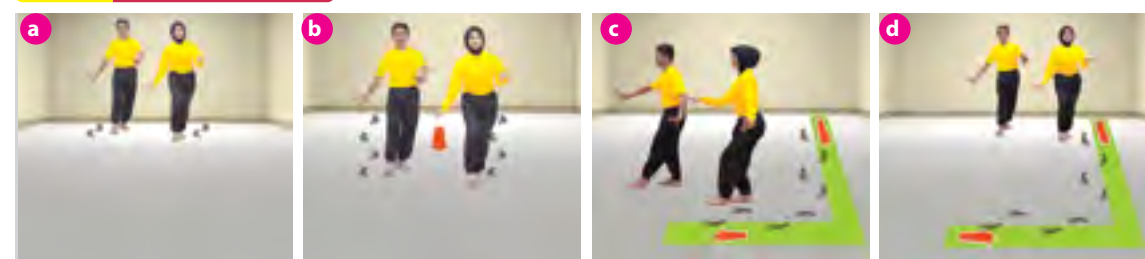
1. Lakukan pergerakan setempat.
2. Mulakan dengan langkah kaki kanan dan tangan melenggang.
3. Melangkah ke hadapan membentuk huruf "C" dalam kiraan 1 x 4.
4. Berundur semula dalam kiraan yang sama.

### 4 Ragam Sudi



1. Lakukan pergerakan setempat.
2. Langkah ke hadapan dengan kaki kanan, membentuk huruf "C" – sudi.
3. Bergerak ke kanan atau ke kiri sambil membentuk huruf "C" – sudi.
4. Berundur semula dalam kiraan yang sama.

### 5 Ragam "L"



1. Lakukan pergerakan setempat dalam kiraan 1 x 4.
2. Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 x 4.
3. Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kiraan 1 x 4.
4. Berundur semula dalam kiraan yang sama.



**Tempo** – Ukuran waktu dalam muzik.



# Jom Menari Inang

Bil.	Jenis Pergerakan	Kiraan Langkah
1	Setempat	1 x 8
2	Maju	1 x 8
3	Undur	1 x 8
4	Setempat	1 x 8
5	Ragam "C" (sudi – kanan)	1 x 4
6	Undur	1 x 4
7	Ragam "C" (sudi – kiri)	1 x 4
8	Undur	1 x 4
9	Ragam "L" (pusing melalui kanan)	1 x 8
10	Ragam "L" (pusing melalui kiri)	1 x 8
11	Setempat	1 x 8
12	Maju	1 x 8
13	Setempat	1 x 8
14	Undur	1 x 8
15	Setempat	1 x 8

Lagu: *Inang Kampung*.



Imbas kod Zappar

1. Setempat

2. Maju

3. Undur

4. Setempat

5. Ragam "C" (sudi – kanan)

6. Undur

7. Ragam "C" (sudi – kiri)

8. Undur

9. Ragam "L" (pusing melalui kanan)

10. Ragam "L" (pusing melalui kiri)

11. Setempat

12. Maju

13. Setempat

14. Undur

15. Setempat



## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Jelaskan perbezaan antara pergerakan ragam "L" dengan ragam "C" dalam tarian inang.

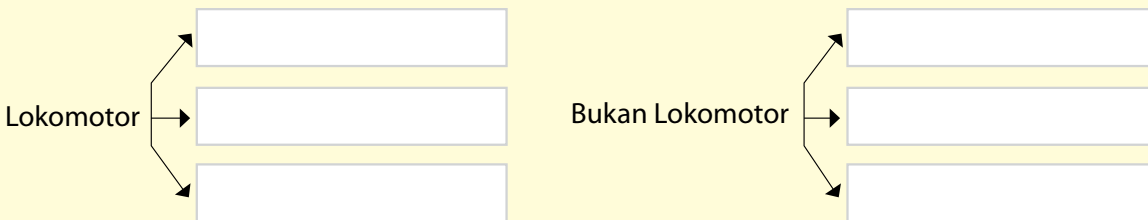
.....

.....

2. Senaraikan lima langkah tarian inang.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....

3. Kenal pasti kemahiran lokomotor dan bukan lokomotor yang terdapat dalam tarian inang.



4. Secara berkumpulan, reka cipta tarian inang mengikut idea dan kreativiti kumpulan. Persembahkan tarian anda di dalam kelas.

5. Senaraikan empat jenis pergerakan yang terdapat dalam tarian inang.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....



# UNIT 3



# PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

Permainan kategori serangan memerlukan pemain kerap melakukan serangan dalam pelbagai situasi bagi memperoleh kemenangan. Kebanyakan teknik yang digunakan dalam permainan ini adalah menyerang dalam pelbagai **posisi**. Dua permainan yang akan dibincangkan dalam unit ini ialah bola baling dan ragbi sentuh.

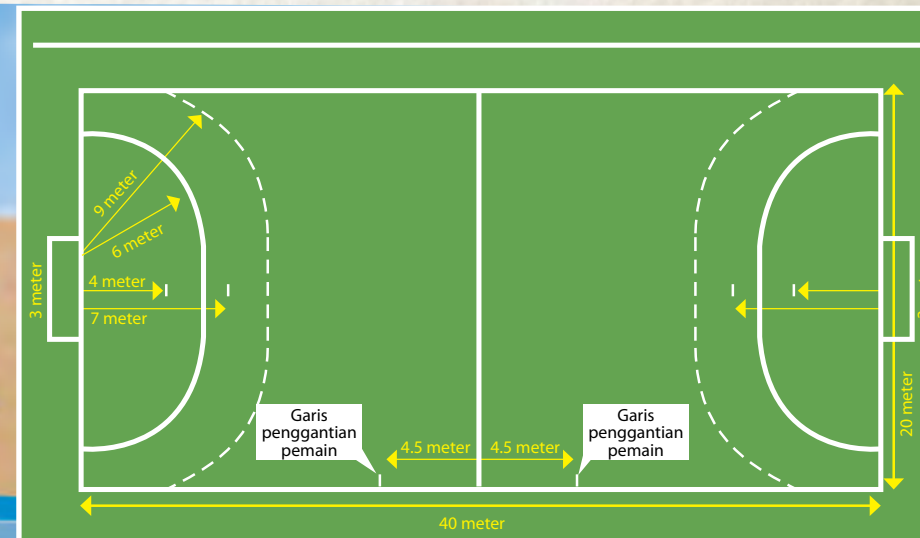


**Posisi** – Kedudukan.

# BOLA BALING

## **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran asas bola baling dengan larian yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan **prinsip mekanik** dalam kemahiran asas bola baling.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Gelanggang bola baling.

Bola baling merupakan permainan yang dimainkan oleh dua pasukan yang terdiri daripada tujuh orang pemain sepasukan. Kemahiran bola baling melibatkan kemahiran menghantar, menangkap, **mengelecek**, mengadang, mengacah dan menjaga gawang. Permainan ini melibatkan aspek kecergasan fizikal terutamanya komponen ketangkasan, kekuatan otot dan kapasiti aerobik.



**Mengelecek** – Membawa atau mengawal bola dengan kaki atau dengan kayu hoki untuk melepasi pihak lawan.

**Prinsip mekanik** – Dasar ilmu mengenai segala yang berhubung dengan gerakan benda berasaskan pergerakan.



Gol bola baling.

Saiz 2 (wanita)



Saiz 3 (lelaki)



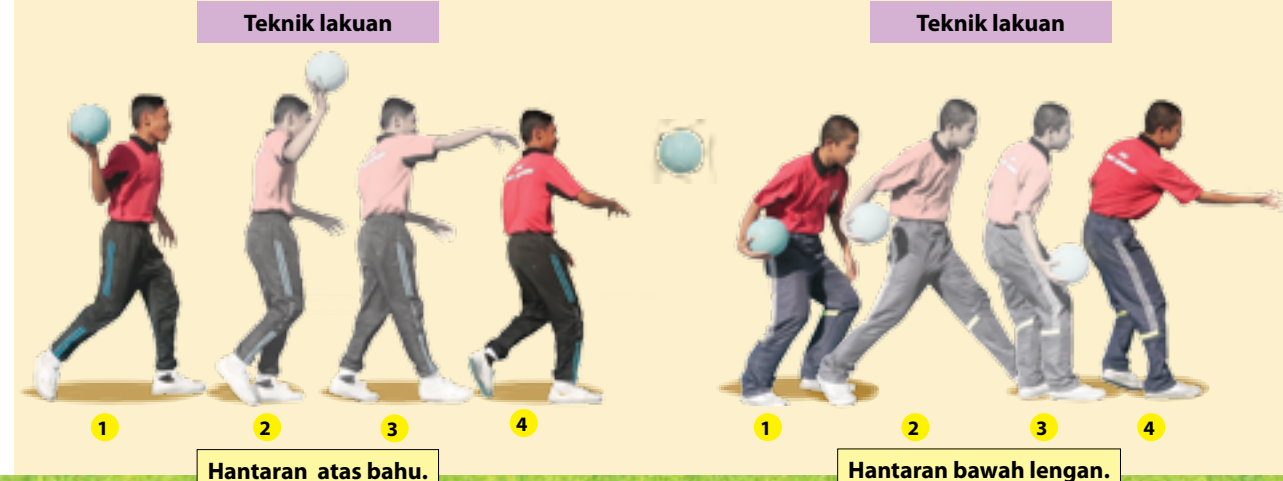
Bola baling.



# Balingan Juara

**Hantaran atas bahu** merupakan kemahiran yang sering digunakan dalam permainan bola baling. Hantaran ini menggunakan sebelah tangan dominan untuk melakukan hantaran dan biasanya digunakan semasa membuat balingan jarak jauh menuju ke sasaran.

**Hantaran bawah lengan** hanya menggunakan sebelah tangan **dominan** untuk membuat balingan. Hantaran ini sesuai digunakan untuk hantaran jarak dekat.



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat.
2. Setiap kumpulan boleh melakukan hantaran atas bahu dan hantaran bawah lengan.
3. Kumpulan lawan diberikan hantaran percuma jika pihak lawan tidak melakukan hantaran yang ditetapkan.
4. Kumpulan yang berjaya menjaring gol terbanyak dikira pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



**Dominan** – Sesuatu yang lebih menguasai.

**Saiz bola baling mengikut kategori (MSSM):**  
 Bawah 18 tahun perempuan – Saiz 2  
 Bawah 18 tahun lelaki – Saiz 3

**Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:**

1. Menambah bilangan murid dalam setiap kumpulan.
2. Membesar atau mengecilkan kawasan permainan.
3. Menggantikan penjaga gol dengan skitel.

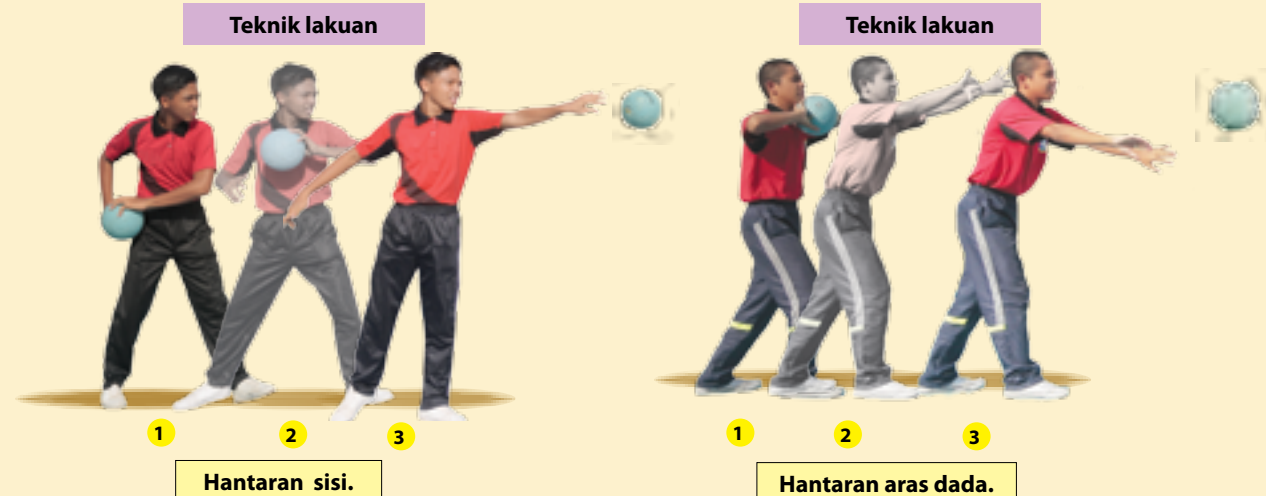
**1. Bagaimanakah anda dapat menyerap daya untuk menerima hantaran jauh dengan baik?**  
**2. Apakah indikator perlakuan yang sesuai bagi menghasilkan kelajuan hantaran?**



# Balingan Padu

Dalam permainan bola baling, **hantaran sisi** dilakukan secara menyisi ke sasaran. Hantaran ini menggunakan sebelah tangan dominan untuk jarak dekat.

**Hantaran aras dada** pula menggunakan kedua-dua belah tangan untuk hantaran jarak dekat. Pemain perlu menggerakkan tangan dan siku dengan pantas ke hadapan sambil ikut lajak.



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Kedua-dua kumpulan boleh melakukan hantaran sisi dan hantaran aras dada.
3. Kumpulan lawan diberikan hantaran percuma jika lawannya tidak melakukan hantaran yang ditetapkan.
4. Kumpulan yang menjaring gol terbanyak dikira pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menambah bilangan murid dalam setiap kumpulan.
2. Membesarkan atau mengecilkan kawasan permainan.
3. Menggantikan tiang gol dengan skitel.



1. Jelaskan perlakuan yang betul bagi menghasilkan hantaran yang tepat.
2. Jelaskan perbezaan antara hantaran sisi dengan hantaran aras dada.



# Lantunan Wira

**Hantaran lantun** merupakan sebahagian daripada kemahiran hantaran dalam permainan bola baling. Hantaran ini digunakan untuk jarak dekat dengan cara melantunkan bola kepada rakan sepasukan.



Teknik lakuan

Hantaran lantun.



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berenam.
2. Kedua-dua kumpulan boleh melakukan hantaran lantun.
3. Kedua-dua kumpulan berusaha untuk menjatuhkan skitel kumpulan lawan menggunakan kemahiran hantaran yang telah dipelajari.
4. Kumpulan yang berjaya menjatuhkan skitel terbanyak dikira pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.

Pergelangan tangan saya disentak ke bawah diikuti jari-jari semasa menghantar bola.

Cuba gunakan hantaran lantun untuk membuat hantaran kepada rakan.

Saya perlu menjatuhkan skitel kumpulan lawan.

Saya perlu menggerakkan tangan ke hadapan untuk menerima hantaran.



- Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:
1. Mengurangkan bilangan murid dalam setiap kumpulan.
  2. Membesar atau mengecilkan kawasan permainan.



- Prinsip asas hantaran bola**  
Keberkesanan sesuatu hantaran bola oleh seseorang pemain dilihat berdasarkan sejauh mana hantaran itu memenuhi prinsip-prinsip asas yang berikut:
- Pemasakan (*timing*) – Bilakah bola patut dilepaskan?
  - Ketepatan arah – Adakah bola ditujukan kepada sasarannya?
  - Kekuatan – Sejauh manakah kekuatan bola patut dibaling berdasarkan jarak dan kedudukan pemain?



Apakah tujuan tangan yang membalik dibawa ke hadapan setelah membuat balingan?

Sumber: IHF



# Gagah Tangkas

## Kemahiran Mengadang

Mengadang merupakan kemahiran mengawal pergerakan pemain lawan daripada menyerang atau menjaringkan gol. Melalui kemahiran mengadang, matlamat pihak lawan untuk menyerang dan menjaringkan gol mungkin tidak akan berhasil.

## Kemahiran Mengacah

Mengacah merupakan lakuan gerakan mengelirukan pihak lawan. Kemahiran mengacah memerlukan fokus dan tahap keantasan yang baik untuk mengubah arah bagi mengelirukan pihak lawan dan untuk menjaringkan gol.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berenam.
2. Kumpulan A bertindak sebagai kumpulan penyerang manakala kumpulan B sebagai kumpulan bertahan.
3. Lakukan permainan dengan menggunakan kemahiran mengadang dan mengacah mengikut situasi permainan.
4. Pemenang dikira berdasarkan kumpulan yang melakukan jaringan terbanyak.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



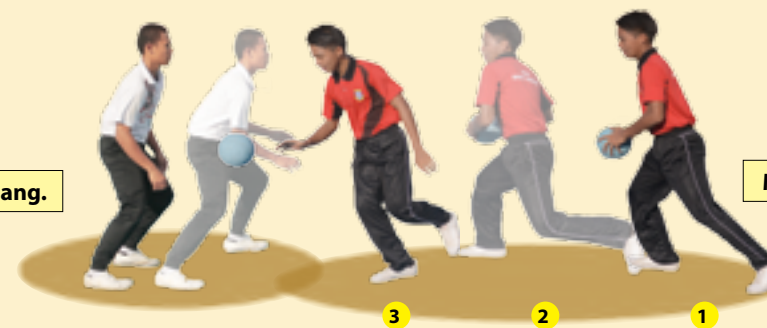
Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menambah atau mengurangkan bilangan murid dalam setiap kumpulan.
2. Membesar atau mengecilkan kawasan permainan.
3. Menggantikan penjaga gol dengan skitel.

### Teknik lakuan

Mengadang.

Mengacah.



Murid perlu fokus kepada pengacah untuk mengadang.

Gunakan ketangkasan untuk mengelak.



Berikan justifikasi mengapa teknik mengacah penting dalam permainan bola baling.



# Bolos Gawang

## Kemahiran Menjaring

Kemahiran menjaring merupakan kemahiran yang amat penting bagi seseorang pemain bola baling untuk mendapatkan jaringan dan seterusnya mencapai kemenangan. Terdapat pelbagai cara yang boleh digunakan untuk menjaringkan gol. Antaranya jaringan atas kepala, jaringan lantun, jaringan junam dan jaringan sisi. Ketika membuat jaringan, daya diperlukan bagi menambah kelajuan bola, kekuatan balingan dan ketepatan sasaran. Prinsip utama dalam kemahiran menjaring ialah keyakinan diri, keseimbangan, penumpuan, menepati sasaran dan kecekapan mencari ruang kosong.



Jaringan atas kepala.

Jaringan lantun.

Jaringan junam.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
2. Murid boleh menggunakan semua kemahiran untuk menjaring dalam permainan bola baling.
3. Semasa menjaringkan gol, murid tidak boleh melepasi kawasan D pasukan lawan.
4. Kumpulan yang menjaringkan gol terbanyak dikira pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menambahkan tahap kesukaran jaringan dengan menggunakan gelung yang digantung pada gawang gol.
2. Murid boleh menggunakan semua kemahiran bola baling semasa bermain.



**Gawang** – Tempat untuk menjaringkan gol.

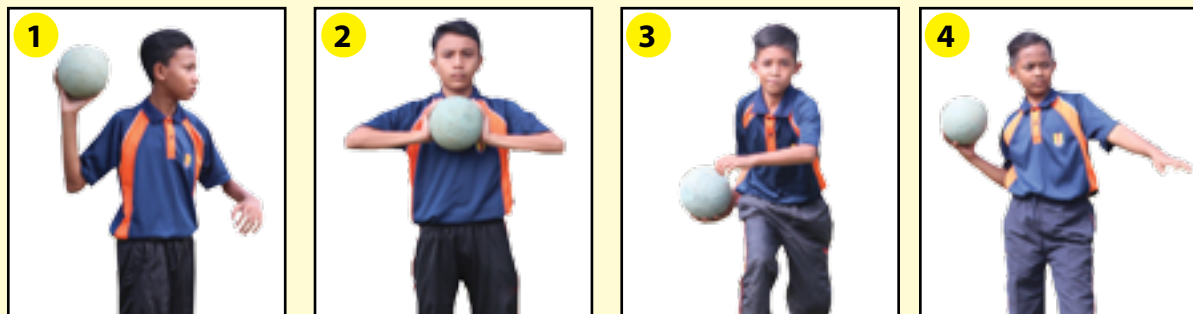


Apakah aspek kemahiran motor untuk mendapatkan ketepatan jaringan?



**LATIHAN PENGUKUHAN**

1. Namakan jenis hantaran bola baling berdasarkan gambar di bawah:



2. Cari 11 perkataan berkaitan permainan bola baling dalam cari kata di bawah.

B	A	W	A	H	L	E	N	G	A	N	C	D	V	H	J	C
U	A	H	C	K	I	T	A	Y	B	A	C	A	H	I	K	S
T	K	L	E	L	G	O	B	F	Z	Z	E	F	H	D	I	G
L	P	E	I	M	J	L	R	W	S	U	H	G	M	J	O	N
Q	D	A	F	N	E	A	N	M	L	I	G	J	L	Q	P	U
A	R	B	B	A	G	K	I	J	K	F	S	A	S	R	A	T
C	T	S	D	N	O	P	Q	A	V	Y	W	I	W	V	T	P
N	M	O	L	A	N	T	U	N	X	A	F	G	O	D	A	E
C	J	B	A	G	I	H	X	Y	K	E	H	P	R	K	S	V
U	A	D	B	N	J	C	A	Z	F	K	I	Q	G	W	B	T
B	R	M	Z	L	K	I	B	N	M	L	J	N	A	x	A	P
L	I	C	T	S	A	D	A	N	G	M	A	Z	O	R	H	C
W	N	U	G	E	D	H	K	J	O	T	N	T	S	D	U	F
I	G	V	X	F	E	Y	X	A	B	A	U	G	W	Y	Q	E

3. Analisis jenis jaringan dan kekerapan kemahiran menjaring yang digunakan oleh pemain dalam video di bawah. Lengkapkan borang yang disediakan.



[https://www.youtube.com/watch?v=IFhvmX\\_aE](https://www.youtube.com/watch?v=IFhvmX_aE)

**BORANG ANALISIS**

Nama : .....  
 Tingkatan : .....  
 Tarikh : .....

Jenis Jaringan	Kemahiran



# RAGBI SENTUH

## **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan larian yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran ragbi sentuh.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Ragbi sentuh melibatkan kemahiran menghantar, menangkap, berlari, mengacah dan *try*. Permainan ini tidak banyak perbezaannya berbanding permainan ragbi biasa. Hal ini demikian kerana permainan ini melibatkan sentuhan untuk mematikan pergerakan lawan. Jika pasukan penyerang disentuh sebanyak lima kali, bola tersebut akan jatuh ke tangan pasukan bertahan. Latihan yang dicadangkan dalam bab ini dapat meningkatkan kemahiran murid dalam permainan ragbi sentuh.



Bola ragbi.



Kasut ragbi.



# Lateral Pass

## Kemahiran Menghantar

Dalam permainan ragbi sentuh, melakukan kemahiran menghantar bertujuan agar bola mudah diterima oleh rakan sepasukan dalam keadaan yang sempurna dan boleh dilakukan secara berterusan. Hantaran yang betul ialah hantaran ke arah sisi atau ke belakang sahaja. Hantaran bola ke hadapan adalah salah. Pemain berpeluang menghantar bola ke ruang kosong supaya rakan sepasukan dapat menangkap bola dengan kemas.

## Kemahiran Menangkap

Pemain perlu menguasai kemahiran menangkap dalam pelbagai situasi permainan. Tangkapan bola yang baik dapat melancarkan pergerakan dan memudahkan strategi pasukan dilaksanakan. Pemain perlu bijak membuat keputusan untuk membantu rakan sepasukan. Pemain hendaklah menumpukan perhatian kepada rakan sepasukan di samping mencari ruang untuk membebaskan diri daripada pihak lawan supaya bola hantaran dapat ditangkap dengan baik.

Teknik lakuan



Menangkap.

Teknik lakuan



Menghantar.



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Murid menggunakan kemahiran menghantar dan menangkap bola.
3. Murid membuat hantaran ke belakang.
4. Murid yang menangkap bola perlu melepasi pihak lawan tanpa disentuh dan membawa bola ke garisan gol pihak lawan untuk melakukan try.
5. Setiap try diberi lima mata.
6. Jika disentuh atau bola yang dikawal terjatuh, kumpulan akan bertukar peranan.
7. Kumpulan yang melakukan try terbanyak dikira pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Saya mesti berada di belakang penghantar bola.

Saya memegang bola dengan kedua-dua belah tangan untuk membuat hantaran.

Bagaimanakah kamu melepaskan diri daripada pihak lawan?

Saya perlu memandang bola dan kembangkan jari untuk menangkap bola.

Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menggunakan pelbagai jenis hantaran.
2. Menghantar dan menangkap bola pada pelbagai aras.

Bagaimanakah bola hantaran dapat ditangkap dengan baik apabila diadang oleh pihak lawan?



# Try and Touch

## Try

Try ialah lakuan dalam permainan ragbi untuk mendapatkan mata. Apabila try berjaya dilakukan, lima mata akan diberikan kepada kumpulan yang membawa bola melepasi pertahanan lawan dan meletakkan bola ke kawasan *in-goal* pihak lawan dengan tangan.

## Kemahiran Mengacah

Kemahiran ini bertujuan mengelakkan diri dan menembusi benteng pasukan lawan yang paling hampir. Pemain yang melakukan kemahiran mengacah perlu menukar arah pergerakan apabila menghampiri pemain lawan dengan menggunakan pergerakan badan dan menukar langkah. Pergerakan ini dilakukan bagi mengelirukan pemain lawan. Pemain perlu bergerak ke arah ruang yang jauh daripada pihak lawan sambil meningkatkan kelajuan bagi mendapatkan kelebihan ruang untuk melakukan try.

Teknik lakuan

Teknik lakuan



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Permainan dijalankan dengan mengaplikasikan kemahiran yang telah dipelajari.
3. Kumpulan yang berjaya mendapat skor terbanyak dikira sebagai pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Imbas kod Zappar



**Benteng** – Sesuatu yang digunakan untuk mempertahankan sesuatu yang lain.



## Try boleh dilakukan secara:

### Bounce Try

- Sisi badan dijatuhkan bersama bola dan *touch down* ke kawasan *in-goal*.

### Dive

- Melompat ke hadapan bersama bola dan *touch down* dalam kawasan *in-goal*.

### Touch Down

- Membawa bola ke kawasan *score line* dengan membengkokkan lutut dan merendahkan badan.
- Gunakan kedua-dua tangan bagi menyentuh bola ke kawasan *in-goal*.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menambah bilangan murid dalam setiap kumpulan.
2. Membesarkan atau mengecilkan kawasan permainan.



Terangkan hubungan antara ketangkasan dengan perlakuan mengacah.





**LATIHAN PENGUKUHAN**

1. Analisis dan nomborkan turutan lakuan yang betul bagi kemahiran menghantar dalam permainan ragbi di bawah.



2. Berpandukan video di bawah, analisis jenis-jenis *try* dan kekerapan yang dilakukan oleh pemain.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZtRfm46vgZU&feature=youtu.be>

**BORANG ANALISIS TRY**

Nama : .....

Tingkatan : .....

Tarikh : .....

Kemahiran	Kekerapan



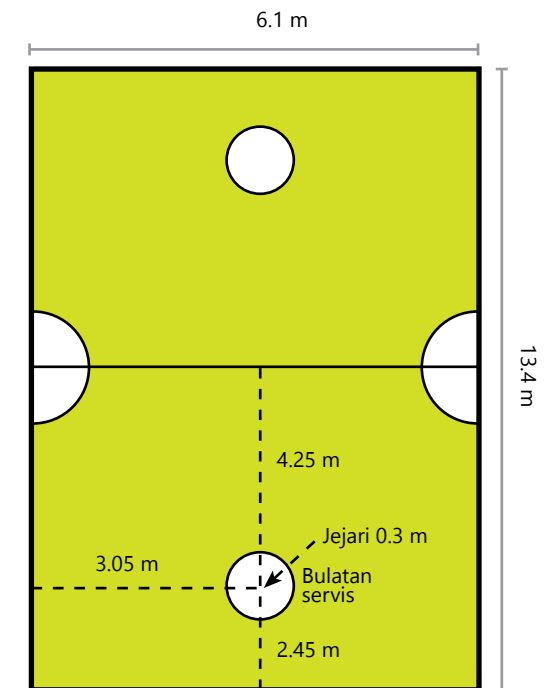
# UNIT 4

## PERMAINAN KATEGORI JARING: SEPAK TAKRAW

### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran asas sepak takraw dengan lakuan yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sepak takraw.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Sepak takraw dimainkan oleh tiga orang pemain atau **regu** antara dua kumpulan. Permainan ini merupakan permainan kategori jaring. Pada asalnya, permainan ini dikenali sebagai sepak raga bulatan. Sepak takraw melibatkan kemahiran **servis** dan menerima servis, menimang, mengumpun, melibas, menanduk dan mengadang. Kini, permainan ini telah mengalami pelbagai perubahan dari segi peraturan permainan dan juga boleh dimainkan oleh golongan wanita.



Ukuran gelanggang sepak takraw.



Bola sintetik.



Bola rotan.



Kasut.



Jaring.



**Regu** – Kumpulan.

**Servis** – Teknik hantaran atau sepakan permulaan dalam permainan sepak takraw dan sebagainya.



# Servis Sepak Sila

## Kemahiran Melakukan Servis

Bagi memulakan permainan, bola mesti diservis oleh tekong ke dalam petak gelanggang lawan. Terdapat dua jenis servis dalam permainan sepak takraw, iaitu servis sepak sila dan servis sepak kuda. Perbezaan antara kedua-dua servis ini adalah dari segi bahagian kaki yang digunakan semasa melakukan servis. Servis sepak sila menggunakan bahagian dalam kaki sementara servis sepak kuda menggunakan bahagian kekura kaki.



### Latih tubi servis sepak sila:

1. Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan bertiga.
2. Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar.
3. Kumpulan yang melakukan servis sepak sila yang melepasi jaring ke gelanggang kumpulan lawan akan diberi satu mata.
4. Tukar giliran murid untuk melakukan servis.
5. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Jengketkan kaki untuk meningkatkan darjah ketinggian bagi menghasilkan servis yang lebih menjunam.

Saya akan menggunakan bahagian dalam kaki untuk servis sepak sila apabila tiba giliran saya nanti.

Saya perlu servis tepat pada sasaran untuk mendapatkan mata.

Saya perlu memastikan ketinggian bola yang sesuai untuk diservis oleh tekong.



**Gelanggang** – Lapangan tempat mengadakan sesuatu pertandingan.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai masa permainan.
2. Mengubah suai alatan permainan.



Bahagian dalam kaki.

4  
Ikut lajak.

### Teknik lakuan



3  
Kontak bola menggunakan bahagian dalam kaki.

2  
Fokus pada bola.

1  
Berdiri sedia.

### Servis Sepak Sila



# Servis Sepak Kuda



## Latih tubi servis sepak kuda:

1. Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan bertiga.
2. Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar.
3. Kumpulan yang melakukan servis sepak kuda dan melepasi jaring ke gelanggang kumpulan lawan akan diberi satu mata.
4. Tukar giliran murid-murid untuk melakukan servis.
5. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira pemenang.

## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.

Murid perlu bijak mencari ruang untuk mendapatkan mata yang tinggi.

Saya akan menggunakan kekura kaki untuk servis sepak kuda apabila tiba giliran saya nanti.

Saya perlu fokus pada bola untuk melakukan servis.

Ketinggian bola yang sesuai akan membantu tekong melakukan servis yang baik.



Bahagian kekura kaki.

5 Ikut lajak.

4 Kontak bola menggunakan kekura kaki.

3 Angkat kaki untuk melakukan kontak.

2 Fokus pada bola.

1 Berdiri sedia.

Teknik lakuan

Servis Sepak Kuda



**Ikut lajak** – Penyerapan daya atau menstabilkan pergerakan.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai ketinggian jaring.
2. Mengubah suai alatan permainan.
3. Menetapkan masa permainan.



<https://www.youtube.com/watch?v=Bgk15PxnuCs>

Servis sepak kuda dilakukan dengan aksi plantar fleksi kaki dan bahagian kekura kaki ketika fasa kontak bola-kaki. Bahagian anatomi kaki tersebut memberi permukaan kontak yang lebih luas berbanding permukaan kontak servis sepak sila. Secara teknikal, mekanik servis sepak kuda memberi kelebihan respons dalam aspek-aspek kestabilan kontak bola-kaki dan halaju bola pascakontak.



# Tiga Lawan Tiga

## Kemahiran Menerima Servis

Terdapat tiga kemahiran menerima servis, iaitu menerima servis menggunakan bahagian kaki, paha dan kepala. Bahagian anggota badan yang digunakan bergantung kepada ketinggian kedudukan bola yang diterima.

Teknik lakuan

Menerima servis menggunakan paha.

Menerima servis menggunakan kaki.

Menerima servis menggunakan kepala.

Saya perlu bersedia menerima bola dengan pelbagai cara.

Murid boleh menerima bola dengan menggunakan kaki, paha dan kepala.

### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil bertiga.
2. Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar.
3. Kumpulan yang berjaya menerima servis bola dengan kaki, kepala atau paha akan menerima satu mata.
4. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Terangkan kepentingan koordinasi mata dan kaki ketika menerima bola servis.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai ketinggian jaring.
2. Mengubah suai alatan permainan.
3. Menetapkan masa permainan.



# Bijak Kawal

## Kemahiran Menimang

Kemahiran menimang bola digunakan apabila pemain menerima servis yang dilakukan oleh tekong kumpulan penyerang. Kemahiran ini boleh dilakukan dengan menggunakan kaki, paha atau kepala. Pemilihan anggota badan yang digunakan untuk menimang bola bergantung kepada kedudukan hantaran bola. Kepala digunakan sekiranya kedudukan hantaran bola yang tinggi manakala bola yang rendah ditimang menggunakan paha atau kaki. Pemain boleh menggunakan bahagian dalam kaki atau kekura kaki untuk menimang bola.

## Kemahiran Mengumpan

Bola yang ditimang akan diumpan kepada pemain lain untuk melakukan serangan. Umpanan yang baik akan memudahkan kumpulan untuk menyerang sama ada menggunakan kemahiran melibas atau menanduk. Permainan "Bijak Kawal" dapat melatih murid menimang dan mengumpan bola dalam permainan sepak takraw.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada kumpulan berempat. Buat satu bulatan.
2. Gunakan sepak sila untuk menimang dan mengumpan bola. Murid 1 membalik bola kepada murid 2 untuk memulakan permainan.
3. Permainan dijalankan sebanyak tiga pusingan selama lima minit bagi setiap pusingan.
4. Setiap sentuhan mendapat satu mata.
5. Jika bola jatuh ke tanah, murid boleh memulakan kembali menimang bola jika tempoh lima minit belum tamat.
6. Kumpulan yang mengumpul mata paling banyak ialah pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.

### Teknik lakuan

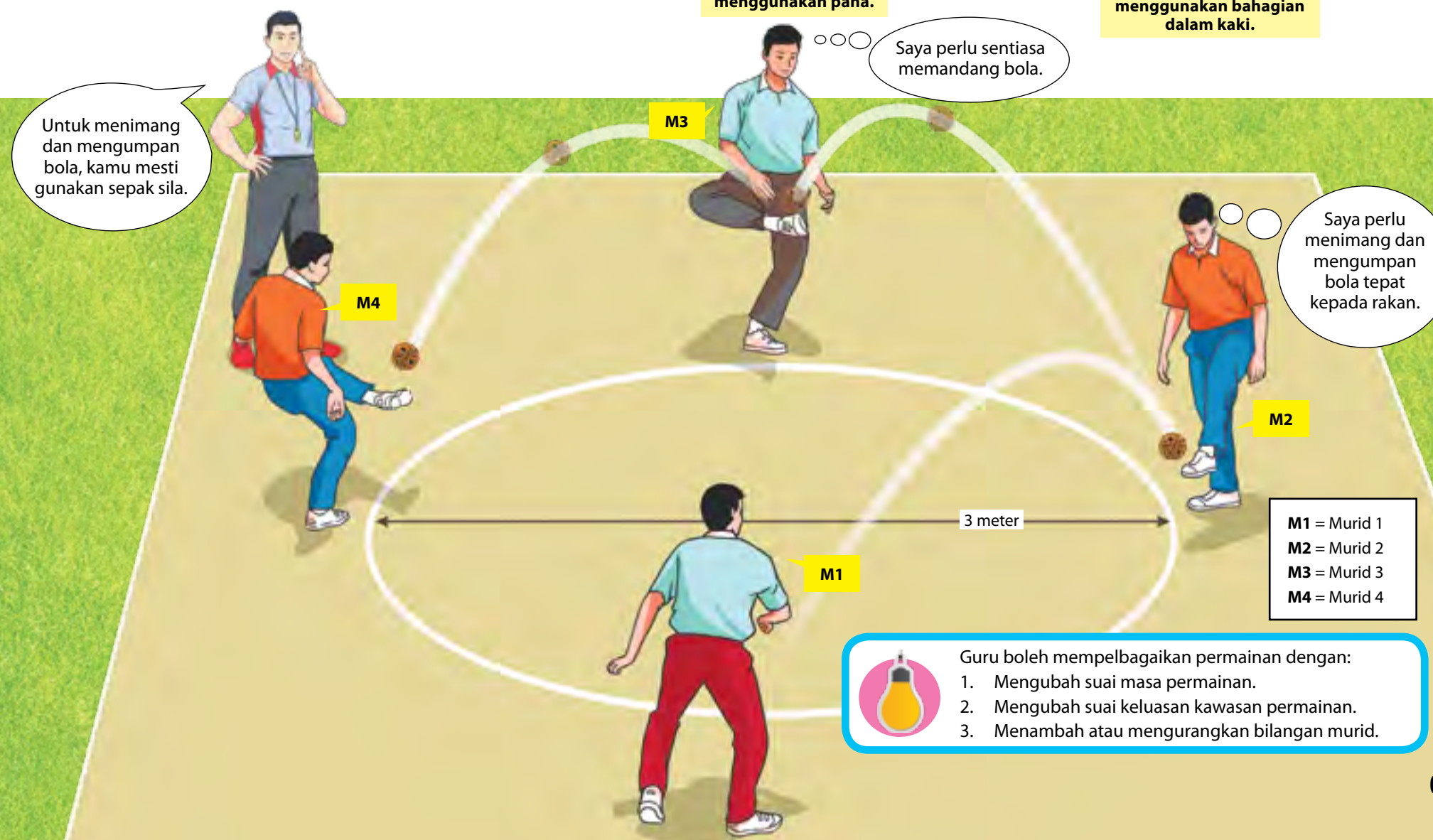


Menimang bola menggunakan paha.

### Teknik lakuan



Menimang bola menggunakan bahagian dalam kaki.



- M1 = Murid 1
- M2 = Murid 2
- M3 = Murid 3
- M4 = Murid 4



- Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:
1. Mengubah suai masa permainan.
  2. Mengubah suai keluasan kawasan permainan.
  3. Menambah atau mengurangkan bilangan murid.



# Serang Tepat

## Kemahiran Menyerang

Strategi menyerang dalam sepak takraw melibatkan kemahiran menimang, mengumpan, melibas dan menanduk. Servis yang diterima akan ditimang dan diumpun menggunakan kemahiran sepak sila, seterusnya akan dilibas menggunakan kaki. Pelbagai jenis teknik melibas boleh dilakukan seperti libas gunting, libas sisi dan libas menapak.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan bertiga.
2. Murid 1 menimang bola dan menghantar kepada murid 2.
3. Kemudian, murid 2 mengumpan kepada murid 3.
4. Murid 3 akan menyerang dengan menggunakan kemahiran melibas ke arah petak markah pihak lawan dalam situasi permainan.
5. Mata dikumpul mengikut bola yang jatuh pada petak markah.
6. Kumpulan yang mendapat mata tertinggi dikira pemenang.

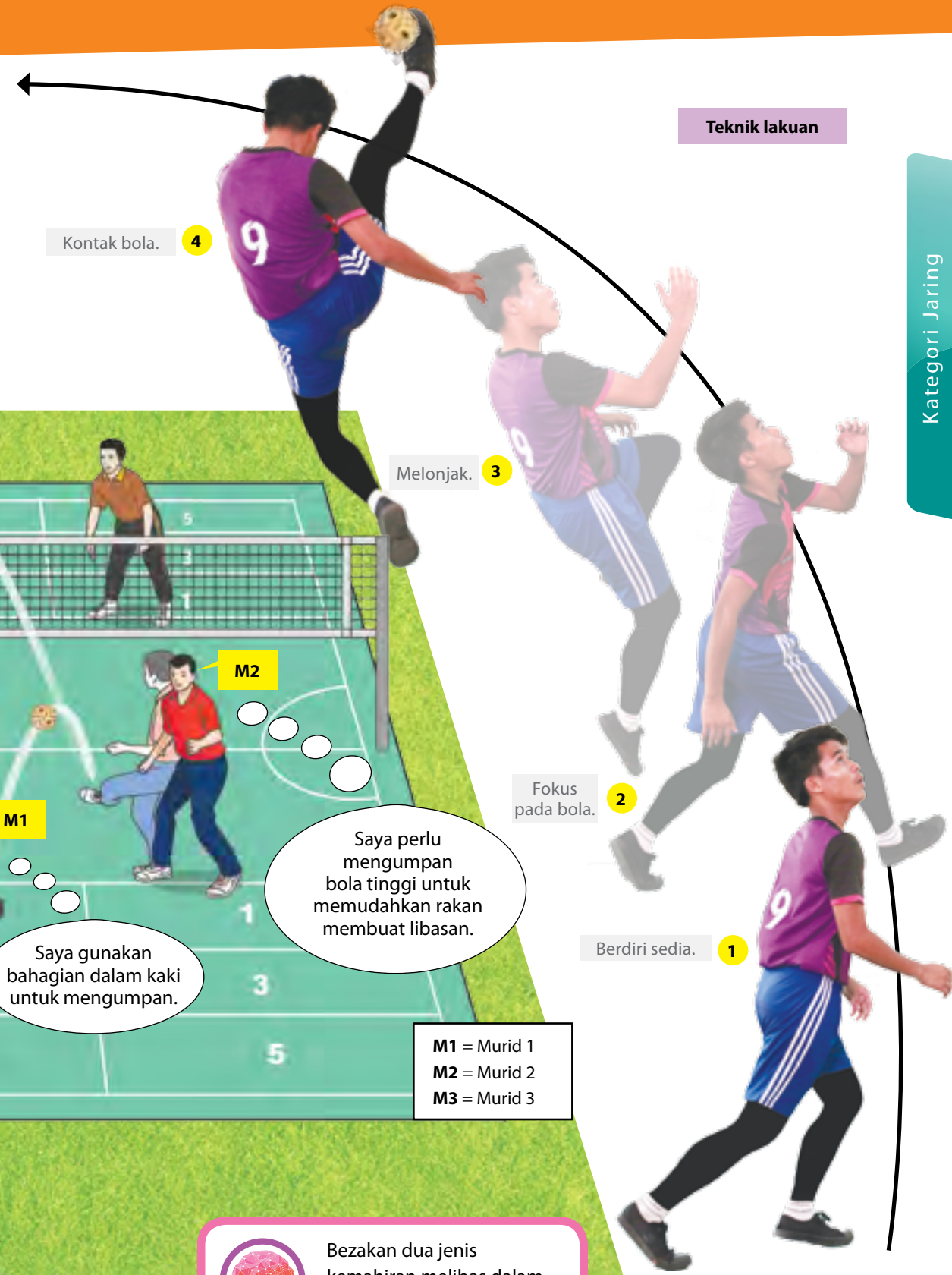
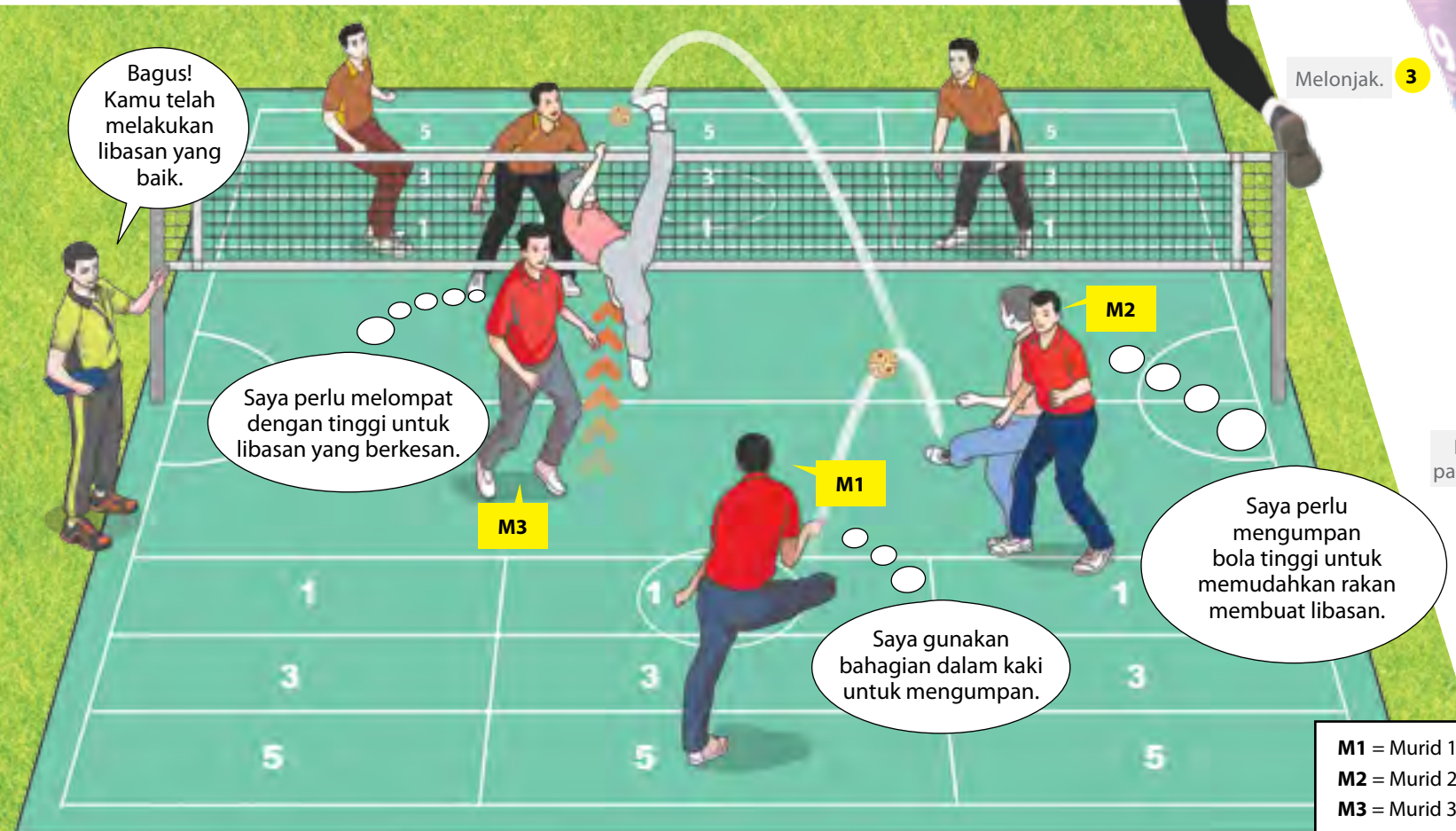
### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan yang digunakan selamat.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai masa permainan.
2. Mengubah suai mata pada kotak markah.
3. Mengubah suai alatan permainan.



Libas gunting.



Bezakan dua jenis kemahiran melibas dalam permainan sepak takraw.



# Serangan Menanduk

## Kemahiran Menanduk

Kemahiran menanduk boleh digunakan sebagai strategi menyerang dalam permainan sepak takraw. Oleh itu, pemain perlu menguasai kemahiran menanduk untuk memastikan bola jatuh ke dalam gelanggang lawan.



Teknik lakuan

Menanduk.



## Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada kumpulan bertiga.
2. Setiap pasukan boleh membuat tiga sentuhan sahaja.
3. Sentuhan ketiga perlu melepasi jaring kepada pihak lawan dengan melakukan kemahiran menanduk sahaja.
4. Pemain boleh menggunakan semua kemahiran asas sepak takraw yang dipelajari.
5. Mata dikira apabila pasukan dapat mematkan bola ke gelanggang lawan dengan menggunakan kemahiran menanduk.
6. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.

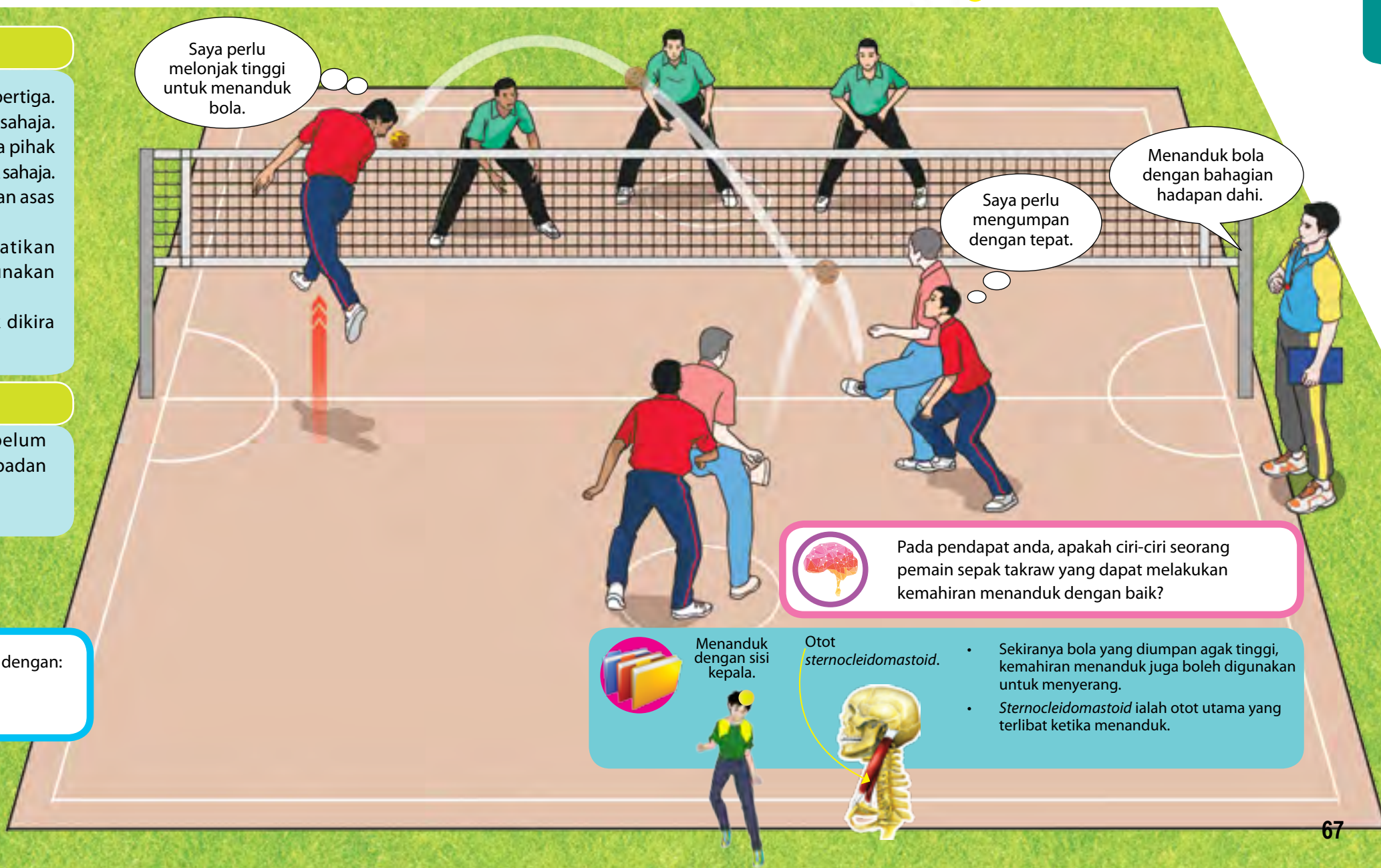
## Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai masa permainan.
2. Mengubah suai alatan permainan.



Pada pendapat anda, apakah ciri-ciri seorang pemain sepak takraw yang dapat melakukan kemahiran menanduk dengan baik?



Menanduk dengan sisi kepala.

Otot *sternocleidomastoid*.



- Sekiranya bola yang diumpan agak tinggi, kemahiran menanduk juga boleh digunakan untuk menyerang.
- *Sternocleidomastoid* ialah otot utama yang terlibat ketika menanduk.



# Jom Bertahan

## Kemahiran Bertahan

**Mengadang** bola ialah kemahiran yang digunakan bagi memastikan libasan yang dibuat oleh pihak lawan **ditangkis** atau dihalang daripada memasuki gelanggang sendiri. Mengadang bola boleh dilakukan dengan menggunakan kaki atau badan. Pastikan adangan kaki yang digunakan tepat mengadang bola yang direjam. Pemain tidak dibenarkan menggunakan tangan.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Kedua-dua kumpulan akan bermain sepak takraw.
3. Kumpulan yang melakukan adangan bola dengan kaki atau badan akan mendapat satu mata.
4. Kumpulan yang berjaya mendapat mata terbanyak dikira sebagai pemenang.

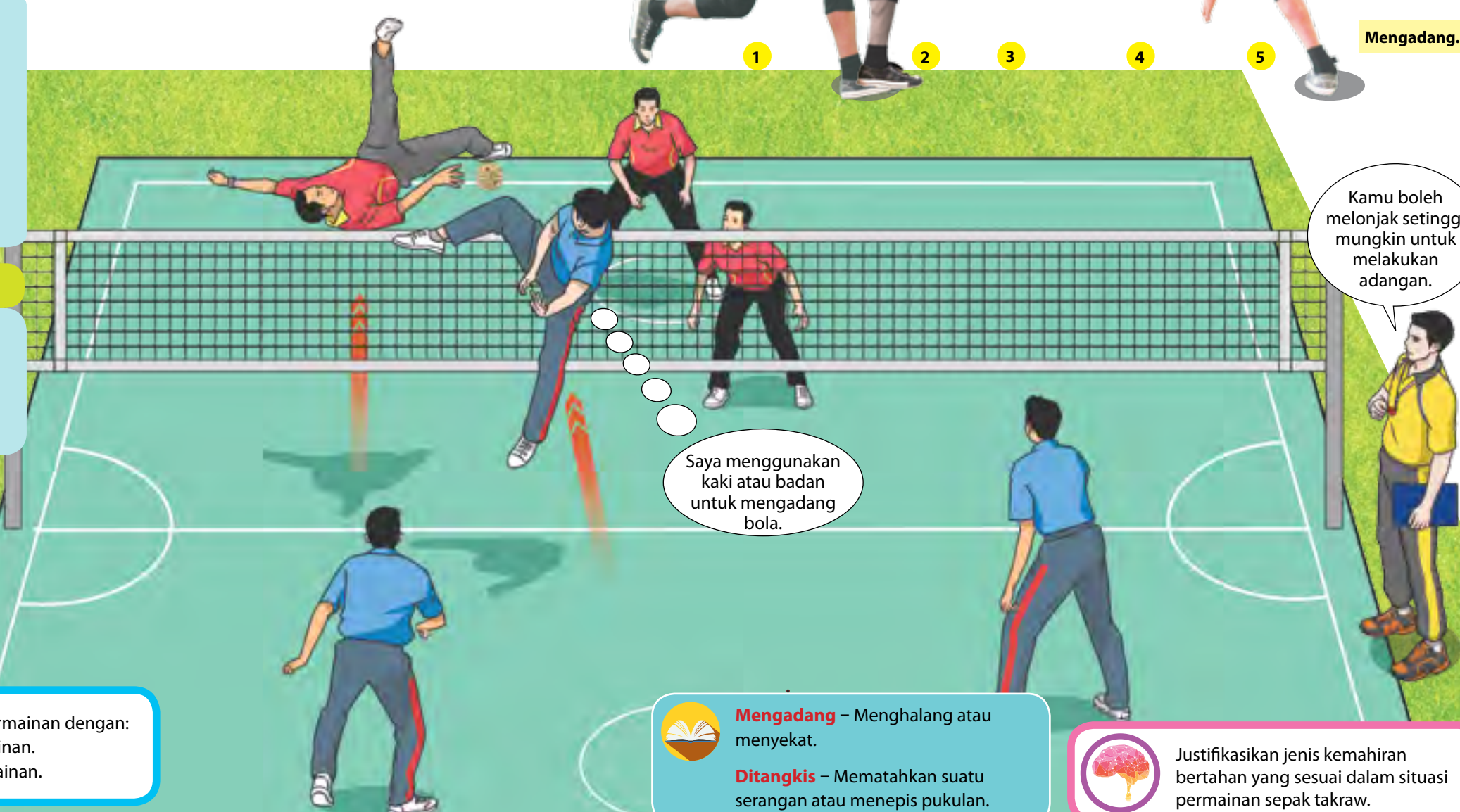
### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai masa permainan.
2. Mengubah suai alatan permainan.



Kamu boleh melonjak setinggi mungkin untuk melakukan adangan.

**Mengadang** – Menghalang atau menyekat.  
**Ditangkis** – Mematahkan suatu serangan atau menepis pukulan.

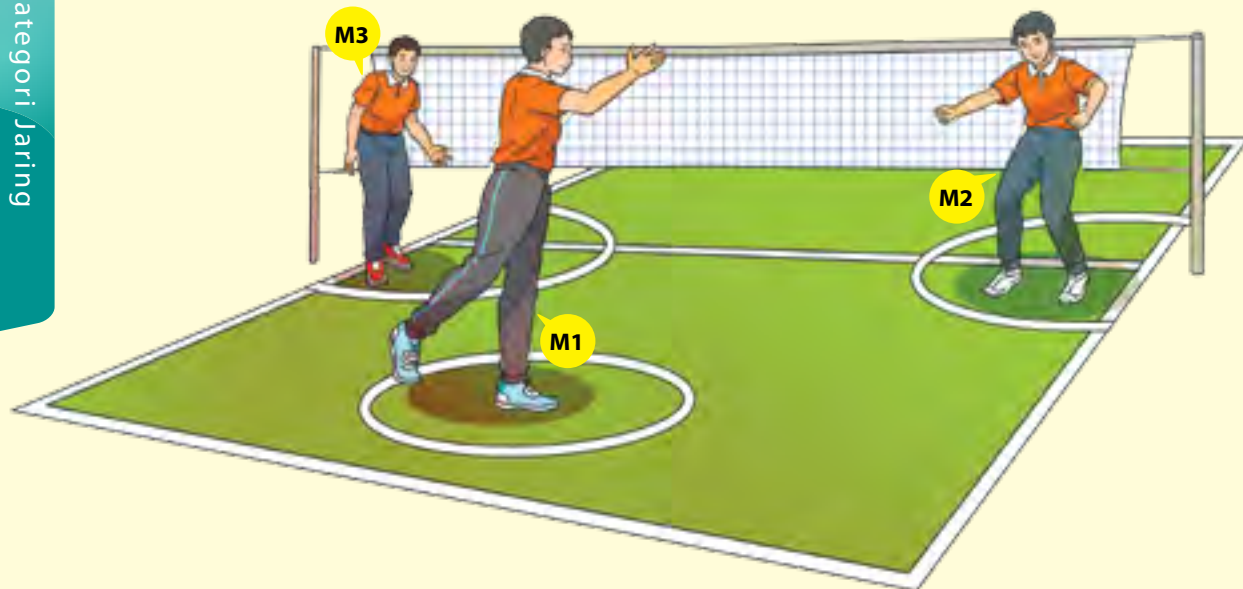
Justifikasikan jenis kemahiran bertahan yang sesuai dalam situasi permainan sepak takraw.





## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Namakan posisi pemain sepak takraw mengikut kedudukan yang betul.



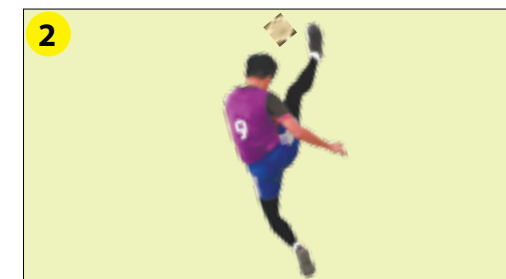
M1 ----- M2 ----- M3 -----

2. Nyatakan kemahiran-kemahiran yang terdapat dalam permainan sepak takraw berdasarkan gambar di bawah.



-----

3. Berdasarkan situasi di bawah, nyatakan kemahiran yang digunakan dan jelaskan kenapa kemahiran tersebut digunakan dalam permainan sepak takraw.



-----  
 -----  
 -----  
 -----

-----  
 -----  
 -----  
 -----

4. Berdasarkan gambar dan maklumat yang diberi, jelaskan kepentingan keselamatan ketika bermain sepak takraw.



Pakaian sukan:

Gelanggang yang rata:

-----  
 -----

-----  
 -----



Teknik yang betul:

Pemakaian barang kemas:

-----  
 -----

-----  
 -----



# UNIT 5

## PERMAINAN KATEGORI MEMADANG: KRIKET

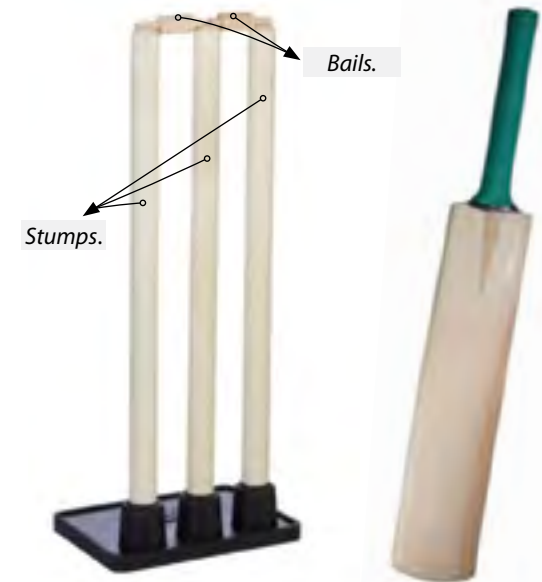
### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran asas kriket dengan lakuan yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas kriket.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Kriket merupakan permainan dalam kategori memadang. Permainan kriket melibatkan kemahiran memukul bola, membuat larian, menahan bola, memadang, menjaga wicket dan melakukan kemahiran boling. Permainan ini dimainkan oleh dua kumpulan yang bertindak sebagai kumpulan pemukul dan pepadang.



Peralatan Kriket Kancil.



Wiket.

Bet kriket.



Bola kriket.



Helmet.



Sarung tangan pemukul.



Gelombang kriket:





# Tepat Sasaran

## Kemahiran memukul dan menahan bola

Kemahiran memukul bola penting bagi memastikan bola yang dipukul melepasi jarak yang mampu ditangkap oleh kumpulan lawan. Jarak pukulan bola yang jauh memberi peluang kepada pemain mendapatkan larian (skor). Terdapat beberapa kemahiran memukul bola dalam permainan kriket seperti kemahiran menahan, pukulan deras dan pukulan kilas.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
2. Kumpulan pertama sebagai pemukul dan kumpulan kedua sebagai pepadang.
3. Seorang daripada murid akan melakukan kemahiran memboling.
4. Pemukul memukul bola dan berlari ke arah *marker*.
5. Satu mata diberikan apabila pemukul berjaya sampai ke *marker*.
6. Pepadang akan menghalang pemukul daripada mendapat mata dengan memadang bola (membaling dan menangkap) antara satu sama lain sehingga semua pepadang berjaya menangkap bola.
7. Pemukul dianggap "mati" sekiranya bola pukulan ditangkap atau dihantar kepada penjaga wicket sebelum pemukul tiba di *marker* masing-masing.
8. Apabila semua pemukul sudah mendapat giliran untuk memukul, kumpulan bertukar peranan.
9. Kumpulan yang mengumpul larian terbanyak dikira pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Saya perlu memukul dengan kuat dan terus membuat larian.

Beri tumpuan pada bola yang datang untuk melakukan pukulan yang baik.

Saya bersedia untuk menangkap bola daripada rakan.

Teknik lakuan



Memukul bola.



Menahan bola.



Pukulan kilas.



Pukulan deras.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Menambah bilangan murid dalam setiap kumpulan.
2. Membesarkan atau mengecilkan kawasan permainan.



# Kembali ke Rumah

## Kemahiran Larian

Larian dilakukan setelah pemukul berjaya melakukan pukulan. Larian lengkap berlaku apabila pemukul berjaya membuat larian dari wicket ke wicket yang bertentangan. Rakan sekumpulan akan membuat pukulan dan melakukan larian berulang-alik bagi mendapatkan skor. Kesempurnaan larian antara wicket memerlukan konsentrasi, persefahaman dan kerjasama antara kedua-dua pemukul.



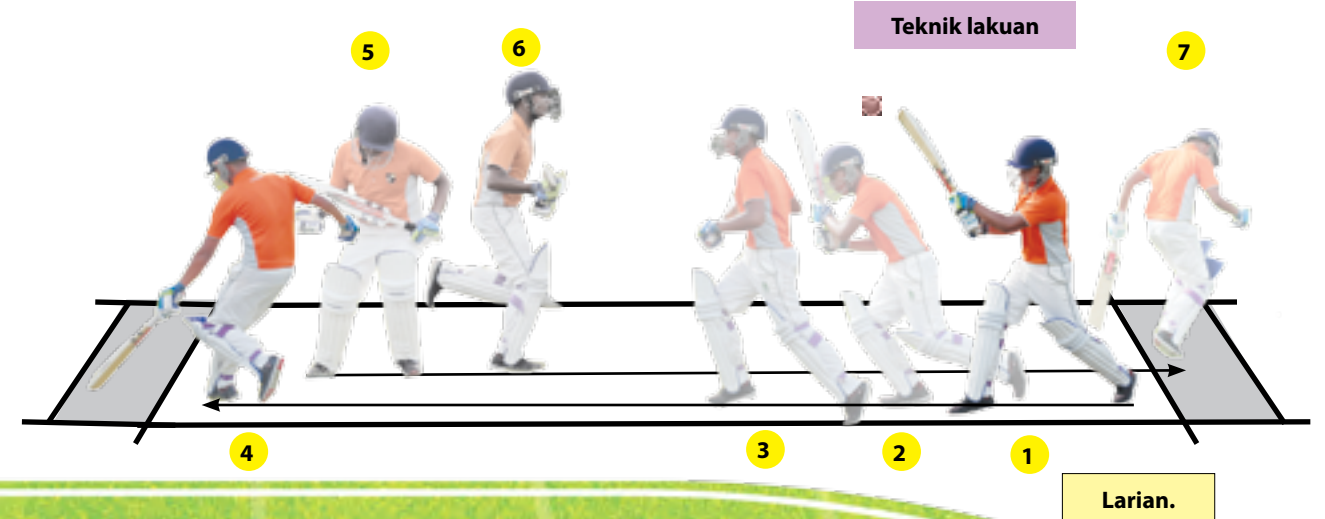
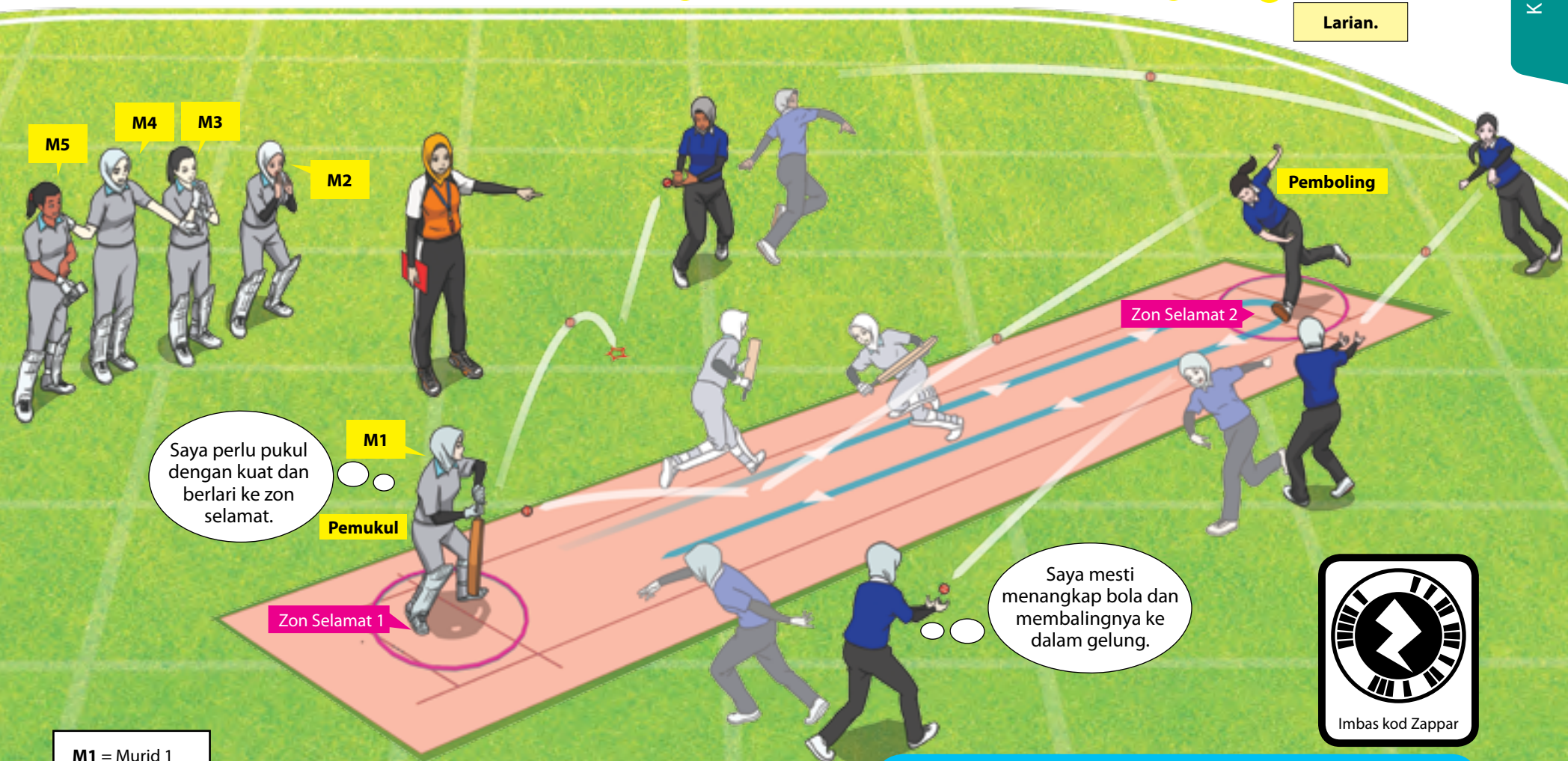
### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
2. Kumpulan A sebagai pemukul dan kumpulan B sebagai pepadang.
3. Setiap ahli kumpulan akan memukul bola secara bergilir-gilir.
4. Murid 1 memukul bola dan berlari ke zon selamat.
5. Murid 1 boleh kekal di zon selamat 2 atau berlari balik ke zon selamat 1 selagi pihak pepadang tidak memasukkan bola ke dalam gelang.
6. Murid 1 sekiranya kekal di zon selamat 2 akan melakukan larian balik pada pukulan yang dilakukan oleh murid 2.
7. Lima mata diberikan jika pemukul berjaya membuat larian ke zon selamat 1.
8. Kumpulan pepadang perlu memasukkan bola ke dalam gelang untuk "mematikan" pihak lawan.
9. Setiap murid diberi tiga cubaan memukul sebelum bertukar giliran.
10. Kumpulan yang melakukan larian terbanyak dikira pemenang.

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.

- M1 = Murid 1
- M2 = Murid 2
- M3 = Murid 3
- M4 = Murid 4
- M5 = Murid 5



- Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:
1. Mengubah suai saiz gelang.
  2. Mengubah suai bilangan pemain.
  3. Mengubah suai bilangan percubaan memukul.
  4. Mengubah suai jarak larian.



# Tuju Junam

## Kemahiran boling

Terdapat beberapa cara pegangan untuk melakukan kemahiran boling, iaitu pegangan asas, *outswinger* dan *inswinger*. Tiga fasa ketika melakukan kemahiran boling ialah fasa larian, pelepasan dan ikut lajak. Pelbagai kemahiran boling dilakukan dalam situasi permainan. Aspek yang perlu ditekankan ialah ketinggian sudut pelepasan bagi memastikan bola yang dilepaskan tepat kepada sasaran.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada kumpulan kecil berlima.
2. Kedua-dua kumpulan akan berada di wicket yang bertentangan.
3. Setiap pemain dalam kumpulan masing-masing akan melakukan kemahiran boling ke wicket mengikut giliran.
4. Bola yang mengenai wicket akan diberi satu mata.
5. Kumpulan yang mendapat jumlah mata terbanyak dikira sebagai pemenang.

### Peringatan:

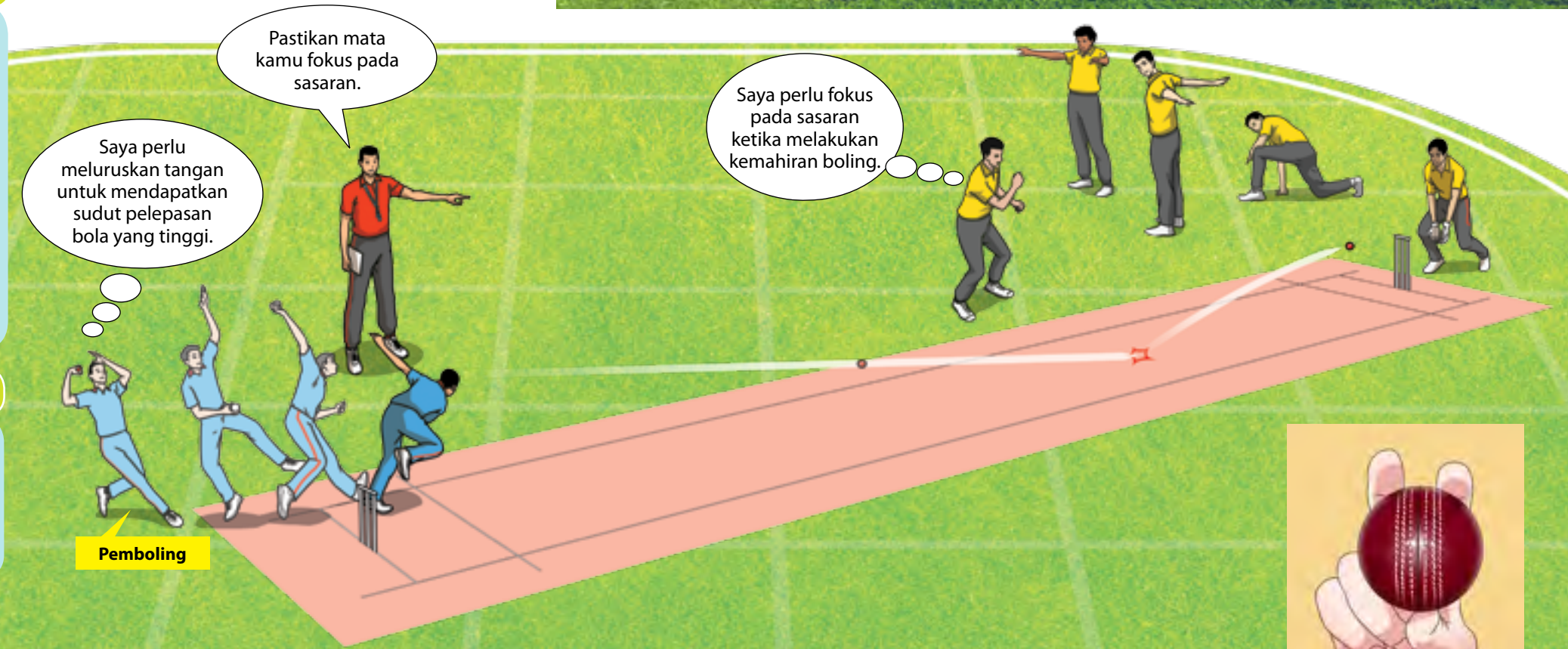
1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



Jelaskan hubungan ketinggian sudut pelepasan dengan kelajuan bola.



Teknik lakuan



Teknik memegang bola ketika boling.



- Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:
1. Mengubah suai bilangan pemain.
  2. Mengubah suai bilangan percubaan boling.



# Lari Pantas, Tangkap Selamat

## Kemahiran memadang melibatkan membaling dan menangkap bola

Dalam permainan kriket, pemadang perlu menguasai kemahiran membaling dan menangkap bola. Antara tujuan membaling bola adalah untuk mengembalikan bola kepada penjaga wicket atau menjatuhkan wicket. Pemadang perlu mahir mengembalikan bola dengan membuat balingan yang pantas dan tepat untuk "mematikan" pemukul yang membuat larian. Pemadang boleh melakukan kemahiran memboling bola ke pelbagai aras dan arah seperti bahagian sisi, atas kepala dan melantun bola.

Pemadang turut melakukan kemahiran menangkap bola dari pelbagai aras dan arah seperti menangkap bola pada aras buku lali, lutut, pinggang dan atas kepala.



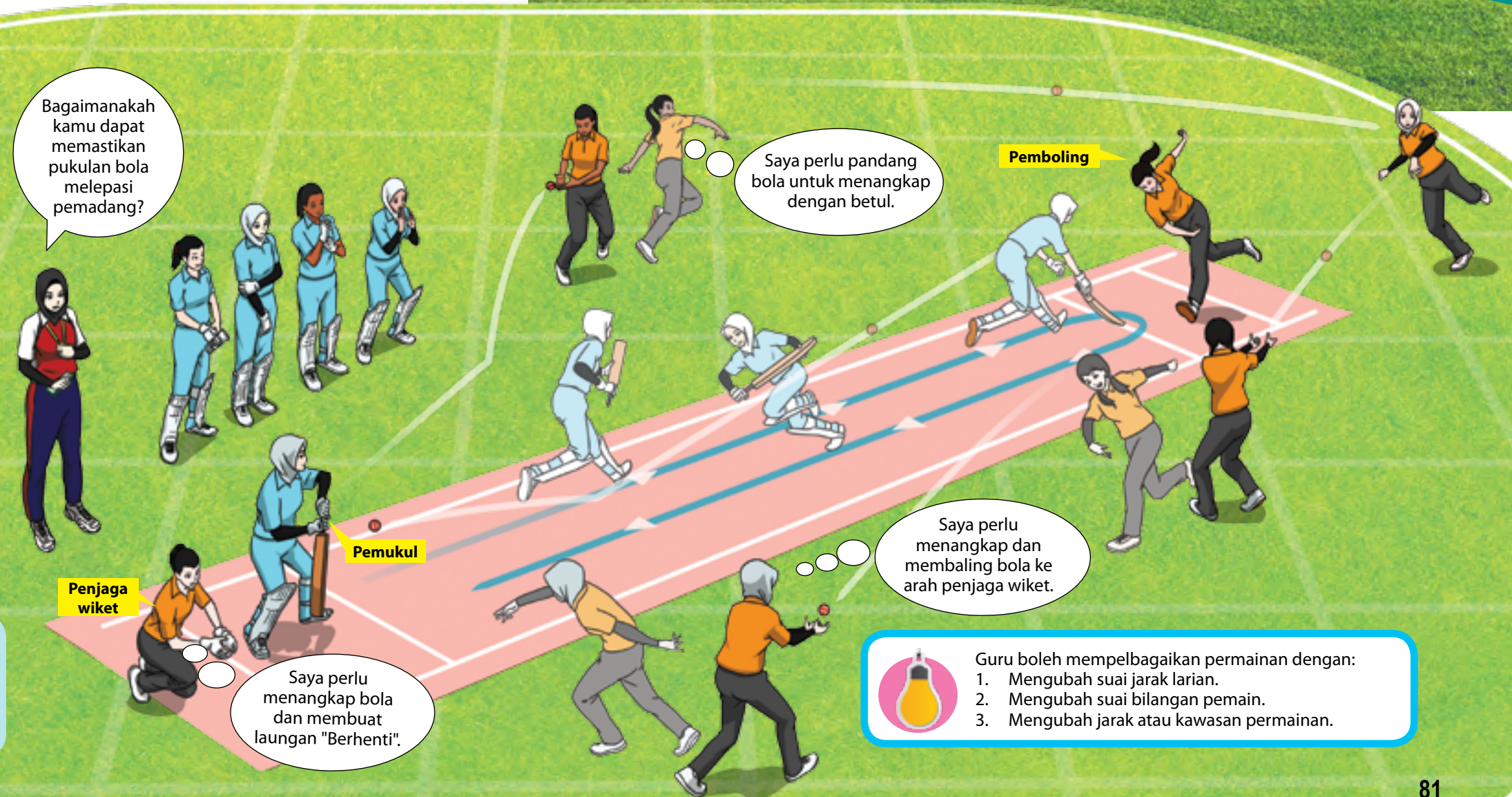
Teknik lakuan

Menangkap bola.



### Cara bermain:

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
2. Kumpulan pertama sebagai pemukul manakala kumpulan kedua pula ialah sebagai pemadang.
3. Murid-murid akan melakukan kemahiran boling.
4. Pemadang akan "mematikan" pemukul daripada mendapat larian dengan membaling bola kepada rakannya mengikut turutan sehingga ke penjaga wicket. Selepas itu, pemukul akan diganti mengikut giliran untuk melakukan pukulan semula.
5. Pemukul perlu berlari dan menyentuh zon selamat dengan bet dan berlari semula ke tempat asal. Pemain boleh mengulangi larian sebelum penjaga wicket menangkap bola dan membuat laungan "Berhenti".
6. Kumpulan yang berjaya mendapatkan larian terbanyak dikira pemenang.
7. Kumpulan bertukar peranan setelah semua giliran pemain selesai.



Bagaimanakah kamu dapat memastikan pukulan bola melepasi pemadang?


Saya perlu pandang bola untuk menangkap dengan betul.

Saya perlu menangkap dan membaling bola ke arah penjaga wicket.

Saya perlu menangkap bola dan membuat laungan "Berhenti".

### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.

 Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah suai jarak larian.
2. Mengubah suai bilangan pemain.
3. Mengubah jarak atau kawasan permainan.





## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Labelkan alatan yang diguna pakai oleh seorang pemukul dalam permainan kriket.


1 .....

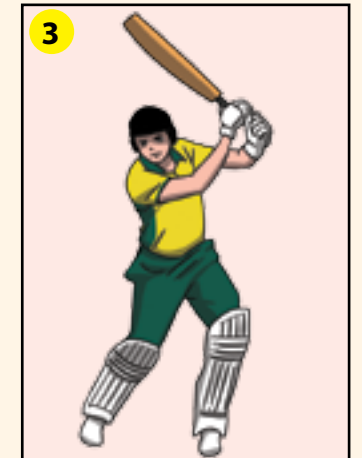
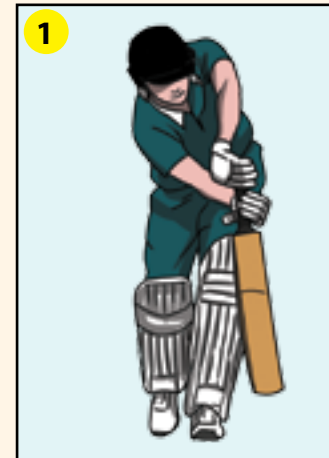

2 .....


3 .....


4 .....


5 .....

2. Namakan jenis-jenis pukulan (*batting*) yang terdapat dalam permainan kriket.



.....

3. **Peranan pemain yang melakukan kemahiran boling, penjaga wicket dan pemukul sangat penting dalam permainan kriket.**

Bagaimanakah pemain yang membuat kemahiran boling dan penjaga wicket dapat "mematikan" pemukul dalam permainan kriket?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# UNIT 6

## OLAHRAGA ASAS

### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakan yang betul.
- Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Acara olahraga asas merangkumi kemahiran berlari, melompat, membaling, melontar, merejam dan berjalan kaki. Acara-acara olahraga boleh dikategorikan mengikut acara padang dan balapan. Unit ini akan menumpukan kepada kemahiran acara berjalan kaki, lompat jauh dan merejam lembing. Acara-acara tersebut melibatkan komponen kecergasan seperti kepantasan, kapasiti aerobik, daya tahan otot, kuasa dan kelenturan.



Lumba jalan kaki.



Merejam lembing.



Lompat jauh.



## Lumba Jalan Kaki

Lumba jalan kaki merupakan satu daripada acara olahraga dalam kategori perlumbaan jarak jauh. Acara lumba jalan kaki boleh dipertandingkan di jalan raya atau di trek. Peraturan lumba jalan kaki menetapkan sebelah kaki mesti berada dalam keadaan bersentuhan dengan trek atau jalan pada setiap masa perlumbaan. Kaki yang berada di hadapan hendaklah sentiasa lurus dari mula mencecah trek sehinggalah ke akhir perlakuan pergerakan.

Jarak yang biasa dipertandingkan dalam acara lumba jalan kaki ialah 5 kilometer, 10 kilometer, 20 kilometer dan 50 kilometer. Acara ini turut dipertandingkan pada peringkat Sukan Olimpik, Sukan Komanwel, Sukan Asia, Sukan SEA, kejohanan kebangsaan serta Kejohanan Balapan dan Padang Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM).

### Kemahiran Lumba Jalan Kaki

Lumba jalan kaki memerlukan peserta melakukan pergerakan dengan langkah yang berterusan supaya langkah tersebut sentiasa mencecah trek. Pembatalan boleh dilakukan oleh ketua hakim sekiranya peserta tidak mencecah trek atau berada dalam keadaan "terapung" semasa pertandingan setelah menerima tiga kali amaran daripada hakim yang berbeza. Kaki yang berada di hadapan sentiasa lurus dari mula mencecah trek sehinggalah benar-benar tegak ataupun kaki belakangnya melepasi badan.

Kemahiran lumba jalan kaki terbahagi kepada fasa sokongan sebelah kaki dan fasa sokongan kedua-dua belah kaki. Fasa sokongan sebelah kaki pula terdiri daripada sokongan kaki hadapan dan sokongan kaki belakang. Teknik berjalan yang betul akan menghasilkan pergerakan yang efisien serta mematuhi peraturan yang telah ditetapkan.



## Teknik Jalan Kaki

Lumba jalan kaki memerlukan teknik yang betul berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang khusus. Latihan yang sistematik akan memastikan teknik perlakuan yang sah dari segi peraturan pertandingan. Perlakuan yang salah akan menyebabkan peserta boleh dibatalkan kerana melanggar peraturan pertandingan.

Semasa melakukan kemahiran lumba jalan kaki, postur badan, ayunan tangan, kedudukan kaki dan rotasi pinggul memainkan peranan penting bagi memastikan teknik perlakuan yang betul.

### Postur badan

1. Pandang ke hadapan pada aras mata.
2. Kepala tegak, siku fleksi dan kepala relaks.
3. **Postur badan** tegak dan relaks dari mula hingga akhir langkah.



### Pergerakan tangan

1. Ayunkan tangan selari dengan dada.
2. Semasa ayunan ke belakang, lengan dirapatkan ke sisi pinggul.
3. Tangan dan bahu bergerak serentak dengan pergerakan kaki dan pinggul.
4. Kekalkanimbangan badan ketika ayunan tangan.



**Postur badan** – Bentuk badan.



### Rotasi pinggul

1. Goyang pinggul dengan betul dapat menghasilkan pergerakan yang berkesan serta menambah kelajuan.
2. Ketika melangkah, pastikan tapak kaki berada pada kedudukan yang betul dan panjang langkah adalah secara maksimum.
3. Daya yang dihasilkan akan membantu kaki untuk melangkah.
4. Bagi mendapatkan rotasi pinggul yang efisien, lakukan latihan berjalan di atas garisan lurus.
5. Semasa melakukan latihan ini, luaskan langkah serta silang kaki kiri dan kaki kanan dengan memijak garisan secara berselang-seli.



Rotasi pinggul.

Rotasi pinggul untuk panjang langkah.

### Kedudukan kaki dan tapak kaki

1. Semasa melangkah, tumit kaki menyentuh tanah terlebih dahulu.
2. Fleksi hujung jari kaki setinggi yang mungkin.
3. Kaki perlu lurus semasa menyentuh permukaan **trek**.
4. Buka langkah untuk menghasilkan jarak bukaan kaki yang luas.
5. Kedudukan kaki yang sesuai adalah seperti berjalan di atas garisan lurus.
6. Kekalkan daya dalam arah yang sama untuk meningkatkan kelajuan.
7. Lutut dibengkokkan sedikit ketika tumit mencecah trek.



#### Info Keselamatan

- Ambil perhatian tentang langkah-langkah berikut:
- Pakai pakaian yang sesuai.
  - Tempat latihan hendaklah selamat.
  - Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum berlatih atau bertanding.

## Undang-undang Lumba Jalan Kaki

Undang-undang dan peraturan lumba jalan kaki adalah tertakluk kepada undang-undang dan peraturan yang telah ditetapkan oleh Persekutuan Olahraga Amatur Antarabangsa (IAAF) dan Kesatuan Olahraga Malaysia (KOM). Antara undang-undang dan peraturan lumba jalan kaki adalah seperti berikut:

1. Perlumbaan yang berlangsung di trek akan diadili oleh enam orang hakim termasuk seorang ketua hakim.
2. Kaki belakang tidak boleh meninggalkan trek sehingga tumit kaki depan menyentuh trek.
3. Kaki yang menyokong mesti diluruskan dari titik sentuhan dengan trek dan kekal lurus sehingga badan peserta melepasi kaki yang menyokong.
4. Amaran akan diberikan sekiranya teknik jalan kaki tidak mengikut peraturan.
5. Tiga amaran akan diberi sebelum penyertaan seseorang peserta dibatalkan.
6. Tanda kuning dengan simbol kesalahan akan ditunjukkan sebagai tanda amaran.
7. Tanda merah pula ditunjukkan sebagai penyertaan seseorang peserta dibatalkan.
8. Penyertaan akan dibatalkan oleh ketua hakim apabila tiga hakim sependapat tentang cara berjalan peserta tidak mengikut definisi lumba jalan kaki. Sekiranya pertandingan diadakan di trek, peserta yang dibatalkan mesti segera meninggalkan balapan.



Tiada kesalahan.

Kesalahan jejak terapung (*floating*).

Kesalahan membengkok lutut.

Papan bet kesalahan jejak terapung (*floating*).

Papan bet kesalahan membengkok lutut.



Papan bet pembatalan penyertaan.




Simbol-simbol kesalahan dalam lumba jalan kaki.



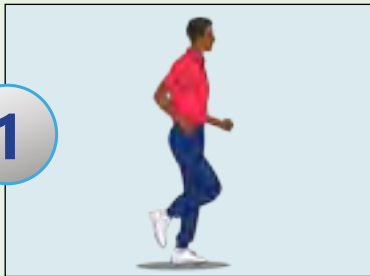

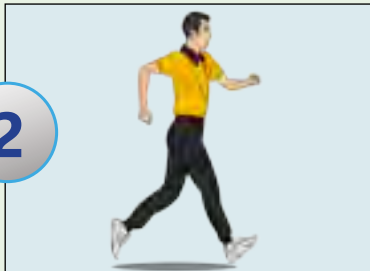
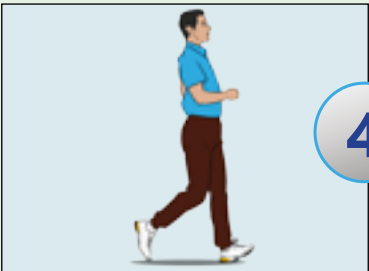


## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Berikan maksud papan-papan bet yang ditunjukkan.

2. Rotasi pinggul bermaksud menggerakkan pinggul ke hadapan dan ke belakang seiring dengan langkah kaki. Terangkan kepentingan aksi rotasi pinggul dalam lumba jalan kaki.
3. Kenal pasti teknik yang salah dan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.

	
<b>1</b>	<b>3</b>
	
<b>2</b>	<b>4</b>

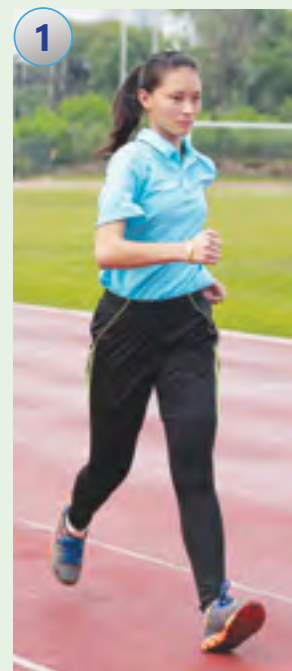
Badan condong ke belakang

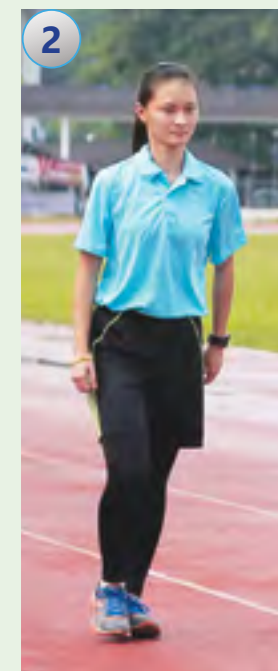
Jarak langkah terlalu panjang

Badan condong ke hadapan

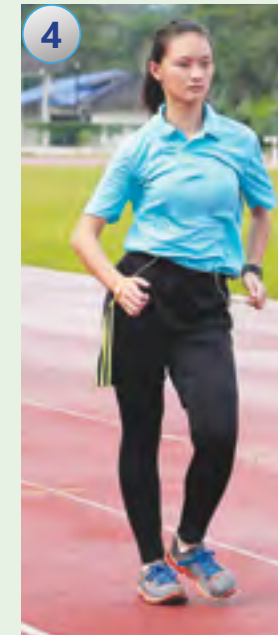
Lutut bengkok

4. Nyatakan teknik pergerakan lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.











## Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan acara yang memerlukan peserta untuk berlari, melonjak, melayang, melompat dan mendarat sejauh yang boleh di kawasan pendaratan. Dalam acara lompat jauh, otot-otot bahagian kaki perlu diperkuatkan bagi mendapatkan daya lompatan yang jauh. Terdapat tiga gaya dalam acara lompat jauh, iaitu gaya gantung, gaya layar dan gaya kayuh. Ketiga-tiga gaya ini melibatkan empat fasa lakuan, iaitu fasa lari landas, fasa lonjakan, fasa layangan dan fasa mendarat.

### Fasa-fasa lompat jauh

#### 1 Fasa lari landas

1. Murid perlu berlari dengan kepantasan yang terkawal.
2. Jumlah langkah larian berbeza antara setiap individu. Faktor penting ialah jumlah langkah itu mesti membolehkan murid mencapai kepantasan yang maksimum untuk menghasilkan lonjakan yang berkesan.

Saya mesti berlari dengan pantas untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh.

Saya mesti pijak papan lonjakan dengan tepat.



- Pakaian yang bersesuaian.
- Peralatan yang selamat.
- Aktiviti dilakukan di kawasan yang telah disediakan. Trek larian mestilah rata dan selamat daripada objek yang boleh membahayakan aktiviti.

#### 2 Fasa lonjakan

1. Tapak kaki memijak papan lonjakan dengan tepat.
2. Hujung kaki tidak melepasi lebar papan lonjakan.
3. Tolakan kaki hendaklah kuat dan diluruskan pada saat-saat akhir untuk membantu mencapai lonjakan yang maksimum.
4. Kaki yang bebas hendaklah diayun ke hadapan dengan bahagian lutut diangkat tinggi.
5. Kedua-dua belah tangan diayun ke hadapan dan ke atas untuk membantu mencapai lonjakan yang maksimum.



#### Peraturan Asas Acara Lompat Jauh

- Peserta hendaklah mematuhi undang-undang lompat jauh yang ditetapkan.
- Lompatan dikira gagal jika peserta didapati menyentuh kawasan hadapan papan lonjakan dan meninggalkan kesan ke atas plastisin.
  - Peserta dibenarkan melonjak sebelum tiba di papan lonjakan.
  - Jarak lompatan diukur berdasarkan kesan atau tanda yang terdapat di kawasan mendarat.
  - Ukuran dibuat mengikut jarak di antara papan lonjakan dengan kesan atau tanda yang paling hampir dengan papan lonjakan.



Imbas kod Zappar



Kasut berpaku dan bertumit plastik digunakan dalam lompat jauh bagi memudahkan larian.





### 3 Fasa layangan

1. Gaya badan dan pergerakan murid pada fasa ini bergantung kepada gaya yang hendak digunakan.
2. Tujuan utama adalah supaya murid dapat berada di fasa ini lebih lama untuk melambatkan pendaratannya.
3. Selepas melonjak, murid melunjurkan kedua-dua belah tangan dan kaki ke hadapan dan badan turut dicondongkan ke hadapan.

Saya mengangkat tangan untuk menambah daya lonjakan di udara.



Gaya layar.

### 4 Fasa mendarat

1. Ketika berada dalam fasa ini, murid mestilah memberi perhatian kepada imbalan badan dan pencapaian jarak.
2. Kaki dibawa ke hadapan dan mendarat dengan kedua-dua tumit kaki.
3. Fleksi lutut untuk menyerap daya pendaratan.

Saya perlu mencondongkan badan ke hadapan supaya dapat menggerakkan keseluruhan badan.



#### Peralatan dan Kawasan Lompatan

##### Lorong Larian

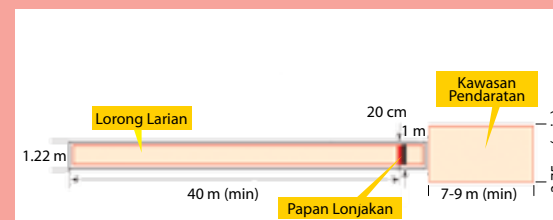
Panjang lorong larian tidak kurang daripada 40 meter serta sekurang-kurangnya selebar 1.22 meter. Lorong ini hendaklah bebas daripada segala halangan dan gangguan.

##### Papan Lonjakan

Saiz papan lonjakan ialah 1.22 meter panjang dan 20 sentimeter lebar. Biasanya, papan ini berwarna putih serta senang dilihat.

##### Kawasan Pendaratan

Kawasan khas, iaitu tambak pasir untuk melakukan pendaratan dan diisi dengan pasir halus yang agak lembap. Saiz kawasan ini sekurang-kurangnya 9 meter panjang dan 2.75 meter lebar.



#### Gaya Gantung



[https://www.youtube.com/watch?v=pFOk\\_f6An3o&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=pFOk_f6An3o&feature=youtu.be)

#### Gaya Kayuh



<https://www.youtube.com/watch?v=NJ6lflF3rO8&feature=youtu.be>

#### Gaya Layar



<https://www.youtube.com/watch?v=ZMUEMaaue8g&feature=youtu.be>





## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Namakan fasa-fasa lakuan yang terdapat dalam kemahiran lompat jauh berikut:

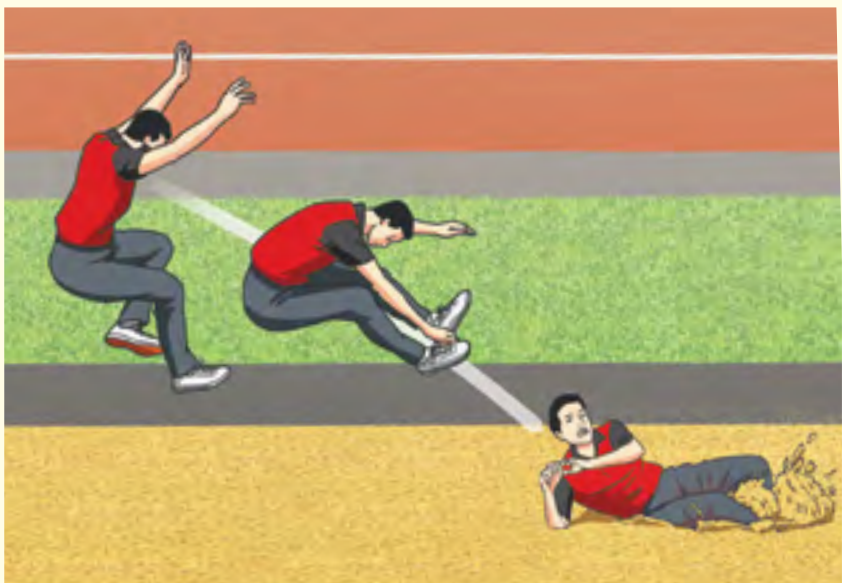
1



2



3



4



2. Apakah faktor-faktor yang boleh mempengaruhi jarak lompatan seseorang?





## Merejam Lembing

### Teknik Pegangan Lembing

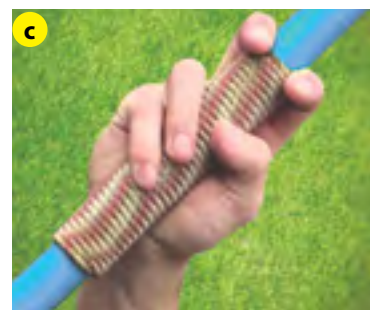
Teknik pegangan lembing merupakan salah satu faktor yang boleh menentukan jarak yang baik dalam **rejaman** lembing. Terdapat tiga teknik pegangan, iaitu gaya Amerika, gaya *Finnish* dan gaya *Fork*. Gambar di bawah menunjukkan teknik-teknik pegangan lembing. Teknik pegangan lembing bergantung kepada keselesaan seseorang.



Gaya Amerika



Gaya Finnish



Gaya Fork

Gaya merejam lembing terdiri daripada empat fasa:

### 1 Fasa persediaan

Fasa ini memfokuskan aspek teknik pegangan dan kedudukan lembing sebelum rejaman dilakukan. Kedudukan lembing yang sesuai akan memberi kesan kepada jarak rejaman.

Aspek-aspek yang perlu diberi perhatian semasa merejam:

1. Pilih teknik pegangan yang sesuai serta selesa.
2. Lembing perlu merentasi tapak tangan yang dominan.
3. Tapak tangan menghadap ke atas.
4. Siku tangan yang memegang lembing menghadap ke hadapan.
5. Berdiri dalam kedudukan badan yang tegak dan selesa.
6. Lembing dipegang pada paras atas bahu dalam kedudukan bersudut 40°.
7. Bahagian hadapan lembing disasarkan ke arah kawasan rejaman.
8. Pandang ke arah kawasan rejaman.

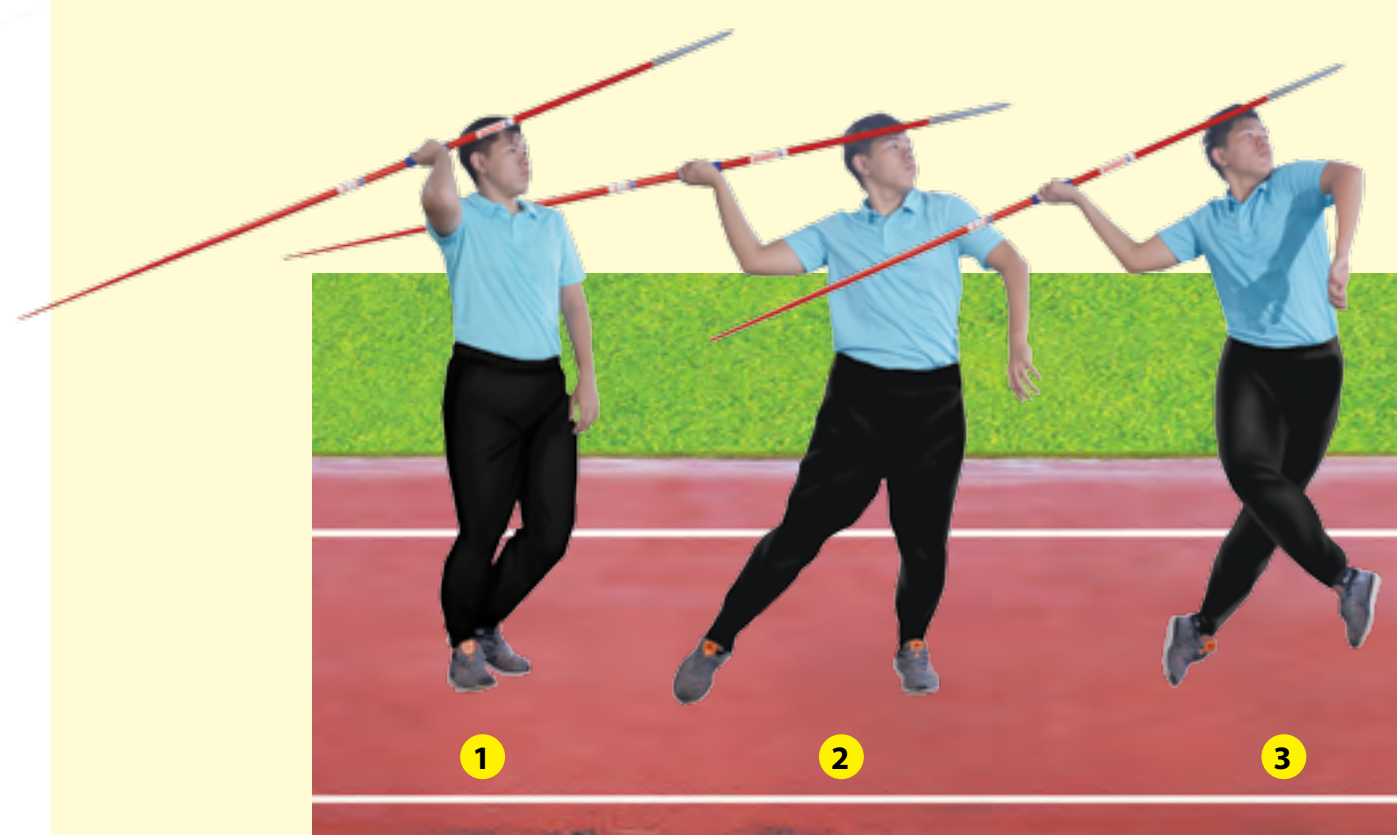


**Rejaman** – Balingan yang memerlukan momentum dan tenaga dipindahkan semasa larian.

### 2 Fasa lari landas

Fasa ini penting bagi menghasilkan kelajuan yang maksimum dan terkawal untuk melakukan rejaman. Fasa ini akan menghasilkan daya bagi mendapatkan jarak rejaman yang lebih jauh. Aspek-aspek penting yang perlu diberi tumpuan ketika merejam:

1. Pegang lembing pada aras kepala selari dengan permukaan trek.
2. Pandang ke arah kawasan rejaman serta mulakan larian secara terkawal.
3. Tingkatkan kelajuan untuk menghasilkan daya.
4. Tangan yang bebas dibengkokkan dan menyilang badan pada aras muka.
5. Berlari secara lurus diikuti dengan langkah terakhir yang lebih panjang.
6. Lentik badan ke belakang serta berat badan dipindahkan ke kaki belakang.
7. Pada langkah terakhir, tumit kaki hadapan menekan ke trek diikuti dengan menyilang kaki (*cross over*).
8. Pindahkan daya dari kaki ke tangan sebelum memasuki fasa rejaman.

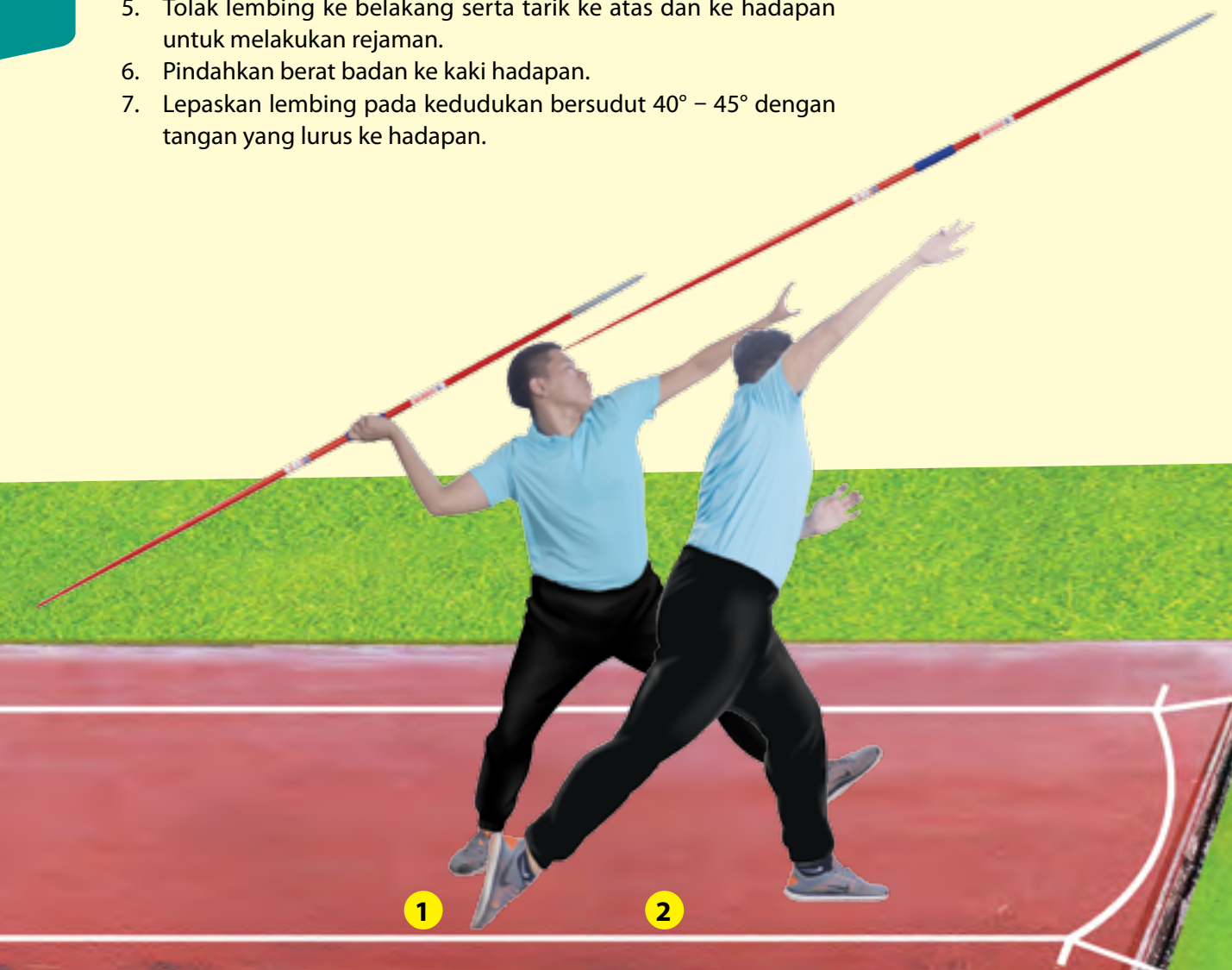




### 3 Fasa rejaman

Pemindahan daya berlaku dari bahagian kaki ke bahagian tangan. Hal ini akan menghasilkan kelajuan yang maksimum ketika rejaman lembing dilakukan. Sudut pelepasan yang sesuai juga turut memberi kesan terhadap jarak rejaman. Aspek-aspek yang perlu diberi tumpuan utama ketika melakukan rejaman:

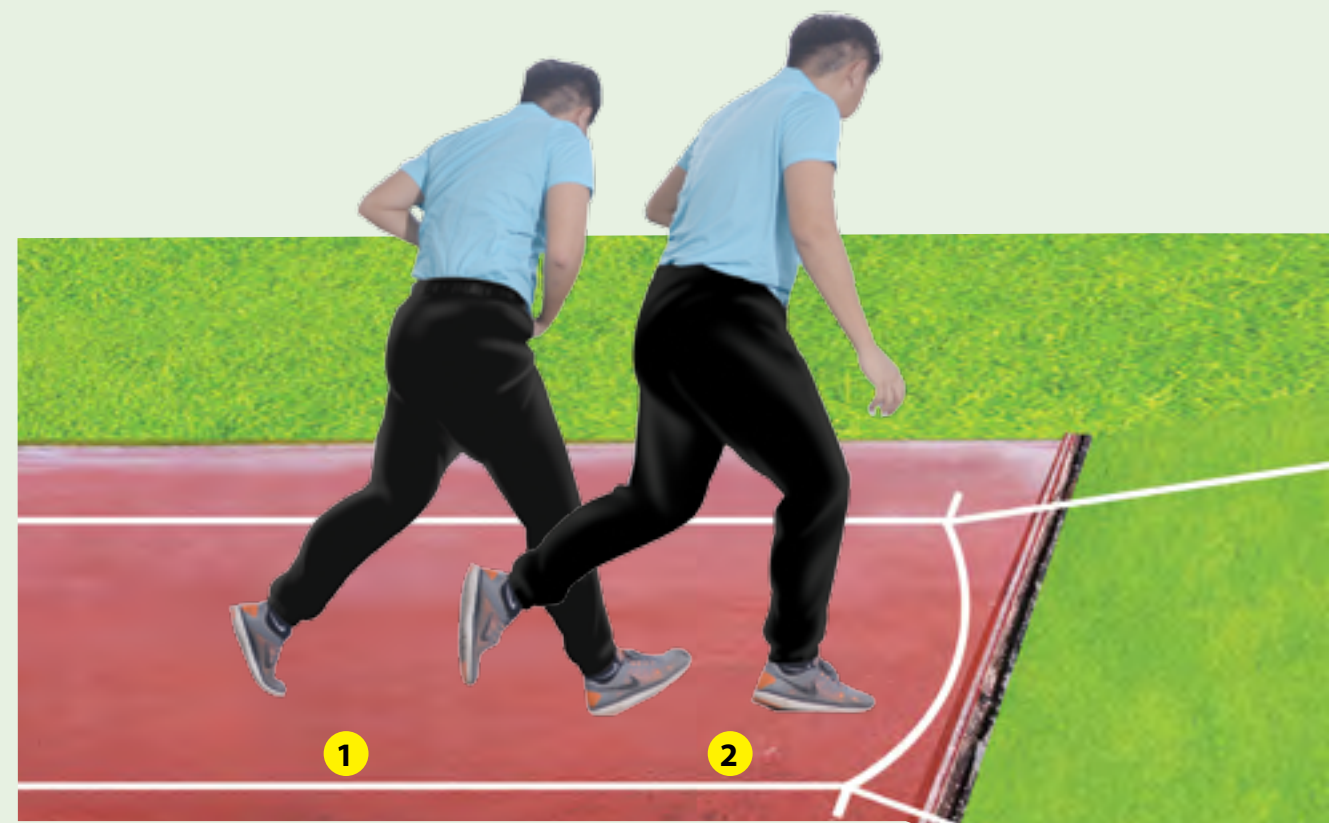
1. Lembing berada pada kedudukan bersudut  $40^\circ$ .
2. Tumit kaki hadapan menekan ke trek serta badan dikilas ke sisi.
3. Kilaskan badan ke sisi dan belakang dengan menggunakan tangan bebas dan daya rotasi pinggul.
4. Lentik badan ke belakang untuk mendapatkan daya.
5. Tolak lembing ke belakang serta tarik ke atas dan ke hadapan untuk melakukan rejaman.
6. Pindahkan berat badan ke kaki hadapan.
7. Lepaskan lembing pada kedudukan bersudut  $40^\circ - 45^\circ$  dengan tangan yang lurus ke hadapan.



### 4 Fasa ikut lajak

Fasa ini penting bagi mengekalkan keseimbangan badan serta mengawal kelajuan selepas lembing direjam. Hal ini bagi mengekalkan kelajuan larian serta memastikan rejaman yang dilakukan tidak dibatalkan kerana memijak atau melepasi garisan kawasan lari landas. Antara aspek yang perlu diberi tumpuan ketika merejam:

1. Sebaik sahaja lembing dilepaskan, langkah setapak ke hadapan dan mendarat dengan sebelah kaki.
2. Imbangkan badan dengan kaki yang sebelah lagi.
3. Rendahkan badan bagi mengimbang dan menstabilkan kedudukan badan.
4. Kawal pergerakan supaya tidak melepasi garisan lengkung bulatan.
5. Pandang pergerakan lembing.





## Merejam Sasar

### Kemahiran Merejam Lembing

Aktiviti merejam sasaran dapat mengukuhkan kemahiran murid-murid dalam teknik merejam lembing. Murid-murid dapat dilatih supaya lebih fokus, berani dan tangkas dengan menggunakan pelbagai alatan untuk disasarkan pada kawasan sasaran. Batang mop, batang penyapu dan paip PVC boleh diubah suai bagi menggantikan lembing sebenar sebagai langkah keselamatan ketika mempelajari kemahiran merejam lembing. Manakala bola lisut dan bola tenis pula boleh digunakan sebagai alatan untuk latihan ansur maju sebelum menggunakan lembing ubah suai atau lembing sebenar. Alatan-alatan tersebut sesuai digunakan bagi mengelakkan berlaku kemalangan dan kecederaan.



#### Cara bermain:

1. Murid berdiri hampir dengan garisan permulaan untuk memulakan aktiviti.
2. Berlari ke arah garisan untuk merejam.
3. Rejam alatan ubah suai ke kawasan rejaman.
4. Jarak rejaman yang jauh memberikan mata yang lebih banyak.
5. Mata diberikan mengikut garisan markah yang telah ditetapkan.

#### Peringatan:

1. Lakukan senaman memanaskan badan sebelum memulakan setiap aktiviti dan menyejukkan badan selepas menamatkan setiap aktiviti.
2. Pastikan kawasan permainan selamat.



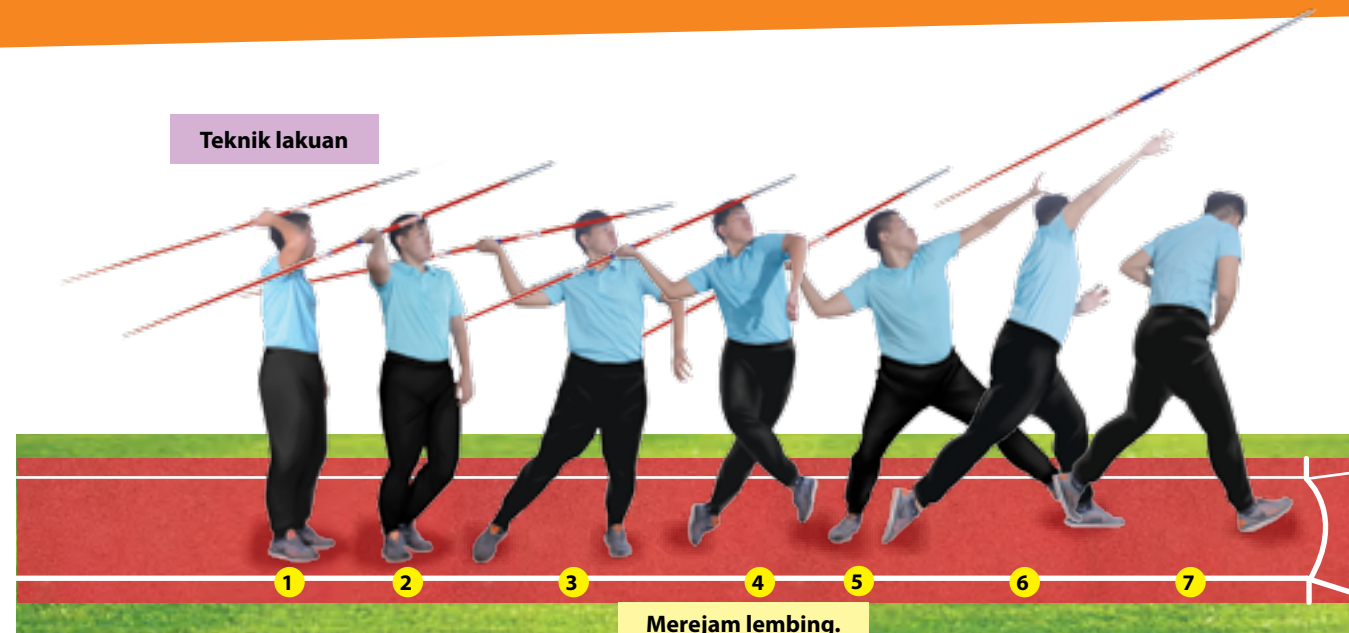
#### Rejaman Sah dan Batal

- Pegang pada bahagian balutan semasa melakukan rejaman lembing.
- Rejaman dibatalkan jika peserta menyentuh garis lengkung atau kawasan di hadapannya.
- Peserta hanya boleh meninggalkan landasan larian setelah lembing mendarat.
- Rejaman lembing mesti dilakukan melalui atas bahu.

Pastikan sudut pelepasan alatan ubah suai tepat untuk jarak yang maksimum.

Larian saya perlu laju dan terkawal untuk menghasilkan daya yang besar.

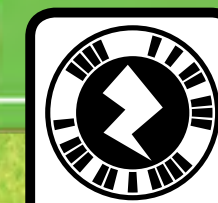
#### Teknik lakuan



Merejam lembing.



- Jangan berlari ketika membawa dan mengambil lembing.
- Mata lembing hendaklah dihalakan ke bawah.
- Pastikan tiada orang di hadapan semasa melakukan rejaman.
- Lembing yang tidak digunakan perlu ditusuk ke tanah.
- Berlatih di bawah pengawasan guru.
- Pungut lembing setelah semua selesai merejam.



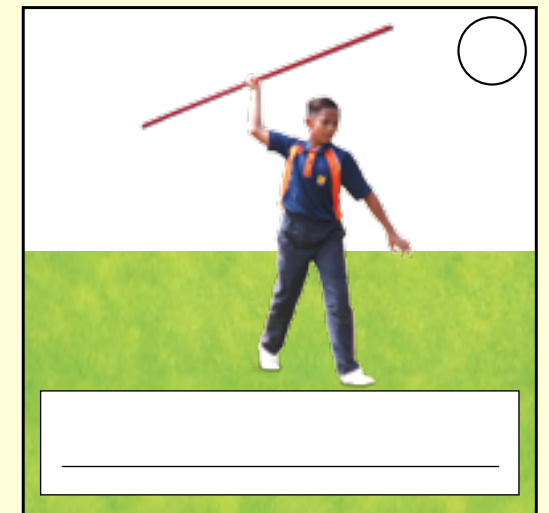
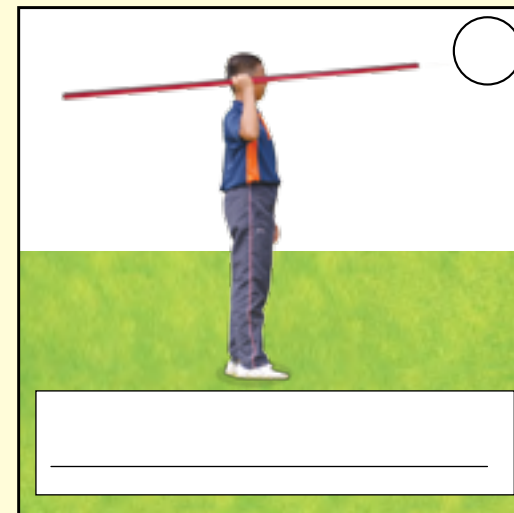
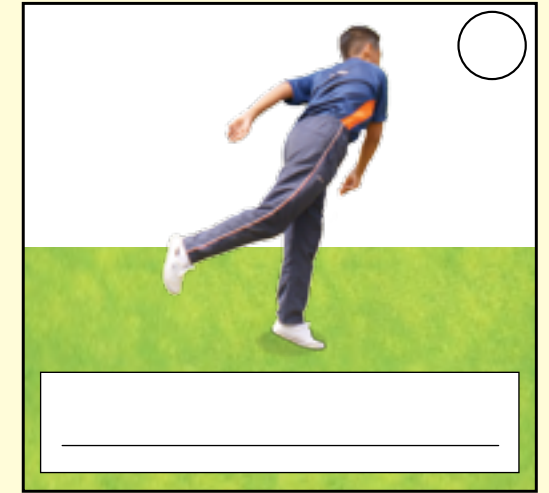
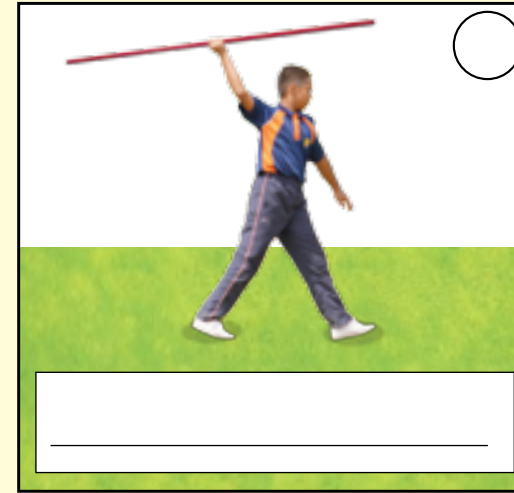




## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Senaraikan peralatan yang boleh diguna pakai sebagai lembing ubah suai.  
 .....  
 .....
2. Jelaskan faktor-faktor yang boleh mempengaruhi jarak rejaman lembing.  
 .....  
 .....
3. Terangkan aspek keselamatan yang perlu diberi perhatian semasa melakukan rejaman lembing.  
 .....  
 .....
4. Terangkan kesan sudut pelepasan lembing terhadap jarak rejaman lembing.  
 .....  
 .....
5. Lembing merupakan sejenis peralatan sukan yang berbahaya kerana bentuknya yang tajam boleh menyebabkan kecederaan. Anda dikehendaki menyediakan sebilah lembing ubah suai yang selamat untuk digunakan semasa latihan. Bentukkan kumpulan berempat untuk menyediakan lembing tersebut.

6. Namakan turutan lakuan yang betul semasa melakukan aktiviti merejam lembing. Isikan nombor di petak mengikut turutan yang betul.





# UNIT 7

## REKREASI DAN KESENGGANGAN

### **i** STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Rekreasi dan kesenggangan merupakan aktiviti terancang yang bertujuan memberi kepuasan, keseronokan serta ketenangan jiwa dan minda kepada individu yang terlibat. Aktiviti rekreasi yang boleh dilakukan adalah seperti perkhemahan, berkanu, mendaki gunung, berakit dan juga permainan tradisional. Penglibatan murid dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan ini mampu memelihara serta memupuk persefahaman, semangat kerjasama, mewujudkan suasana kemesraan dan mengeratkan perhubungan. Hal ini dapat menggalakkan perkembangan nilai-nilai hidup yang sihat dalam kalangan murid. Murid juga boleh mengaplikasikan jenis simpulan dan ikatan semasa membina khemah dan **gajet**. Topik ini juga merangkumi permainan tradisional, iaitu jengkek ligan dan bola tuju kaki.



Simpulan buku sila.



Berkhemah.



Gajet.



Bermain jengkek ligan.



Bermain tuju kaki.



**Gajet** – Alatan yang dibina ketika perkhemahan.



# Jom Berkhemah

Pastikan semua peralatan sesuai dan selamat digunakan.

Saya membuat ikatan silang gunting untuk menyambung dua atau tiga batang kayu seperti gajet tripod yang telah saya bina.

Saya membuat ikatan simpul manuk untuk memulakan ikatan pada khemah.

Apakah jenis ikatan yang digunakan?

Saya membuat ikatan pengail bertujuan untuk mengikat tali pada pancang khemah.

Gajet ampaian ini dihasilkan dengan menggunakan ikatan seraya untuk mengikat dua batang kayu yang bersilang.

Rak kasut ini menggunakan ikatan serong yang mengikat dua batang kayu yang melintang dan menegak.

- Pastikan tapak perkhemahan selamat dan bersih.
- Pastikan alatan tajam disimpan di tempat yang sepatutnya.
- Patuhi garis panduan langkah keselamatan.
- Murid perlu sentiasa dalam pengawasan guru.
- Murid perlu bergerak dalam kumpulan.
- Pastikan kawasan perkhemahan tiada dahan dan ranting mati di atas pokok.

Jelaskan kesan aktiviti perkhemahan dalam membentuk keyakinan diri murid.



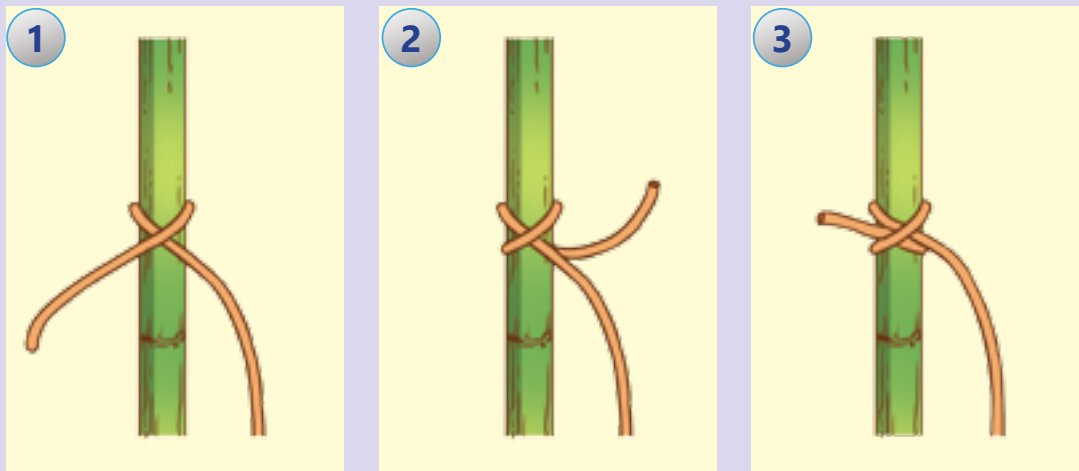
## Simpulan dan ikatan untuk berkhemah

### Ikatan Simpul Manuk

- Ikatan simpul manuk biasanya digunakan sebagai permulaan ikatan ketika mula mengikat pada kayu atau tiang.
- Ikatan ini tidak mudah terurai dan kayu dapat ditarik ke tempat yang dikehendaki dengan selamat.
- Ikatan ini juga digunakan semasa memulakan dan memamatkan ikatan seraya dan silang gunting.
- Pada bahagian khemah, simpul manuk digunakan untuk mengikat tali pada tiang khemah.



### Teknik Ikatan Simpul Manuk



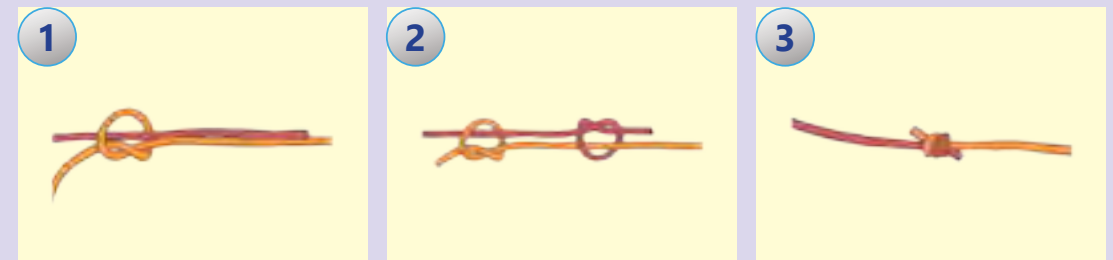
- Mulakan simpulan pada kayu.
- Kemudian, buat satu lagi simpulan di atas simpulan tadi.
- Tarik hujung tali.

### Ikatan Pengail

- Digunakan untuk mengikat tali pada pancang khemah.
- Ikatan ini kuat dan kukuh.
- Selain sesuai digunakan untuk membina khemah, ikatan ini juga digunakan untuk mendaki bukit (*abseiling* dan *rappelling*).



### Teknik Ikatan Pengail



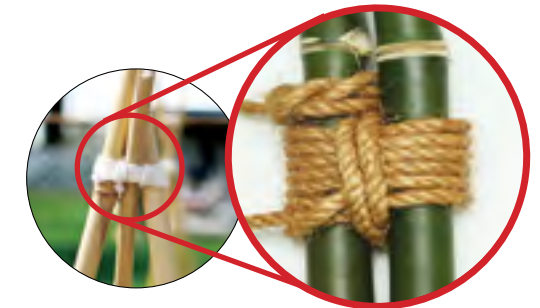
1. Buat dua gelung tali, kemudian masukkan hujung tali.

2. Lakukan dua lingkaran tali.

3. Ikat pada hujung tali itu.

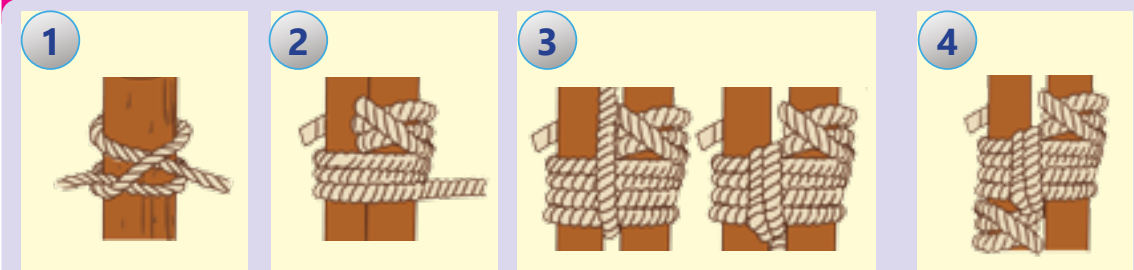
### Ikatan Silang Gunting

- Digunakan untuk mengikat tali jambatan, menara, gajet dan menyambung kayu. Sesuai untuk membuat **tripod**.
- Ikatan ini kuat dan kukuh untuk mengikat dua atau tiga batang kayu supaya bercantum.



**Tripod** – Alatan berkaki tiga untuk menopang sesuatu.

### Teknik Ikatan Silang Gunting



1. Mulakan ikatan simpul manuk pada mana-mana kayu.

2. Belitkan kedua-dua kayu sehingga ketat.

3. Belitkan tali di celah kedua-dua kayu beberapa kali.

4. Matikan ikatan dengan simpul manuk.



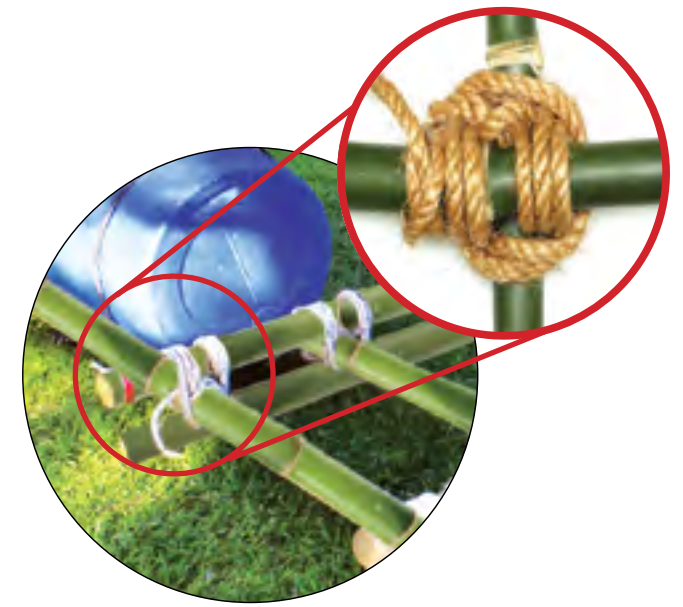
### Ikatan Serong

- Digunakan untuk mengikat tali pada kayu, pancang dan gelung besi.
- Ikatan ini kuat dan kukuh.
- Sesuai digunakan untuk membuat gajet meja, kerusi dan tempat memasak.



### Ikatan Seraya

- Digunakan untuk membuat jambatan, menara dan rakit.
- Mulakan dengan simpulan manuk kemudian lilitkan dengan kemas.
- Matikan dengan ikatan simpul manuk.



#### Teknik Ikatan Serong

- 1** Mulakan dengan ikatan simpul manuk.
- 2** Mulakan melilit secara menyerong.
- 3** Lilit beberapa kali.
- 4** Lilit sehingga kemas.
- 5** Kemudian, lilit secara menyerong.
- 6** Matikan dengan ikatan simpul manuk.

#### Teknik Ikatan Seraya

- 1** Mulakan dengan ikatan simpul manuk.
- 2** Lilit tali beberapa kali dari atas ke bawah.
- 3** Lilit tali beberapa kali di celah kayu.
- 4** Lilit sehingga kemas dan ketat.
- 5** Matikan dengan ikatan simpul manuk.



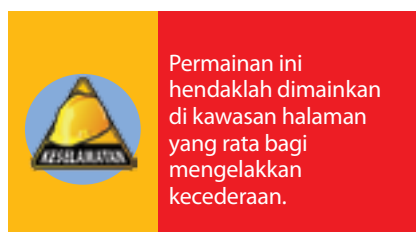
## Jengkek Ligan

Jengkek ligan juga dikenali sebagai aci jengkek. Permainan ini dimainkan secara berpasukan. Dalam permainan ini, pemain pasukan yang menyerang akan mengejar pemain pasukan yang bertahan dengan cara berjengkek (ketingting). Pemain pasukan bertahan yang disentuh oleh pasukan penyerang akan tersingkir daripada permainan. Permainan diteruskan sehingga semua pemain pasukan bertahan telah berjaya disentuh oleh pemain pasukan penyerang.

Permainan ini sering dimainkan oleh kanak-kanak berumur tujuh hingga 14 tahun. Permainan jengkek ligan dapat membina daya tahan otot, kapasiti aerobik dan ketangkasan. Secara keseluruhannya, objektif permainan ini adalah untuk menguji kebijaksanaan dan kesabaran para pemain.



Imbas kod Zappar



Permainan ini hendaklah dimainkan di kawasan halaman yang rata bagi mengelakkan kecederaan.



### Cara bermain:

#### Teknik Pasukan Bertahan

1. Pasukan bertahan perlu lari dan mengelak.
2. Bergerak bagi mencari ruang kosong.
3. Bergerak dengan tangkas untuk mengubah kedudukan.
4. Elak daripada disentuh penyerang.

#### Teknik Pasukan Menyerang

1. Fleksi lutut (sebelah kaki).
2. Kawal keseimbangan badan.
3. Bergerak berkumpul untuk menyerang pasukan lawan.
4. Sentuh pasukan lawan untuk mematikan pasukan bertahan.
5. Mata memfokuskan kepada sasaran.



Kawasan permainan perlu dihadkan kepada kawasan yang minimum untuk mengelak kecederaan pada kaki semasa menjengkek.



Kenal pasti latihan yang sesuai untuk meningkatkan keupayaan keseimbangan badan dan ketangkasan.



## Tuju Kaki

1. Murid-murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan penyerang dan bertahan.
2. Kumpulan penyerang membentuk bulatan. Kumpulan bertahan berada dalam bulatan.
3. Gunakan bola getah yang lembut dan ringan.
4. Penyerang akan menuju bola ke arah kumpulan bertahan pada bahagian kaki (bawah lutut).
5. Pemain yang terkena bola getah akan tersingkir.
6. Permainan tamat selepas semua pemain yang bertahan terkena bola.
7. Tukar peranan setelah habis satu pusingan.
8. Pastikan kawasan permainan selamat. Gunakan kawasan yang lapang dan rata.
9. Lakukan aktiviti pemanasan badan sebelum melakukan aktiviti bagi mengelakkan kecederaan otot.
10. Pakai pakaian yang selamat.



Pastikan bola dibaling ke bahagian bawah lutut sahaja.



### Cara bermain:

#### Kumpulan Penyerang

1. Pegang bola menggunakan sebelah tangan dengan kemas.
2. Mata pandang ke sasaran (bawah lutut).
3. Sebelah kaki di hadapan.
4. Baling bola ke arah sasaran.

#### Kumpulan Bertahan

1. Bergerak untuk mencari ruang.
2. Berusaha untuk mengelak daripada terkena bola.
3. Mata memandang penyerang dan bola.



Guru boleh mempelbagaikan permainan dengan:

1. Mengubah bilangan pemain.
2. Mengubah suai keluasan kawasan permainan.



Permainan tuju kaki dapat meningkatkan tahap ketangkasan dan kepantasan.



Fikirkan beberapa strategi untuk mengelak daripada terkena balingan bola.





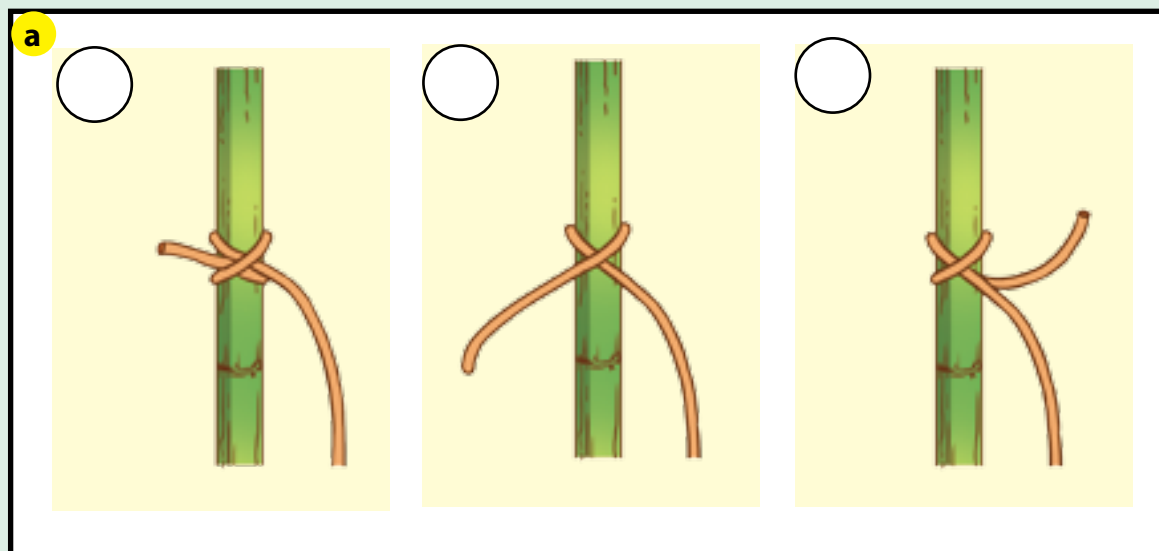


**LATIHAN PENGUKUHAN**

1. Senaraikan strategi yang boleh digunakan bagi mematikan pihak lawan dalam permainan jengkek ligan dan bola tuju kaki.

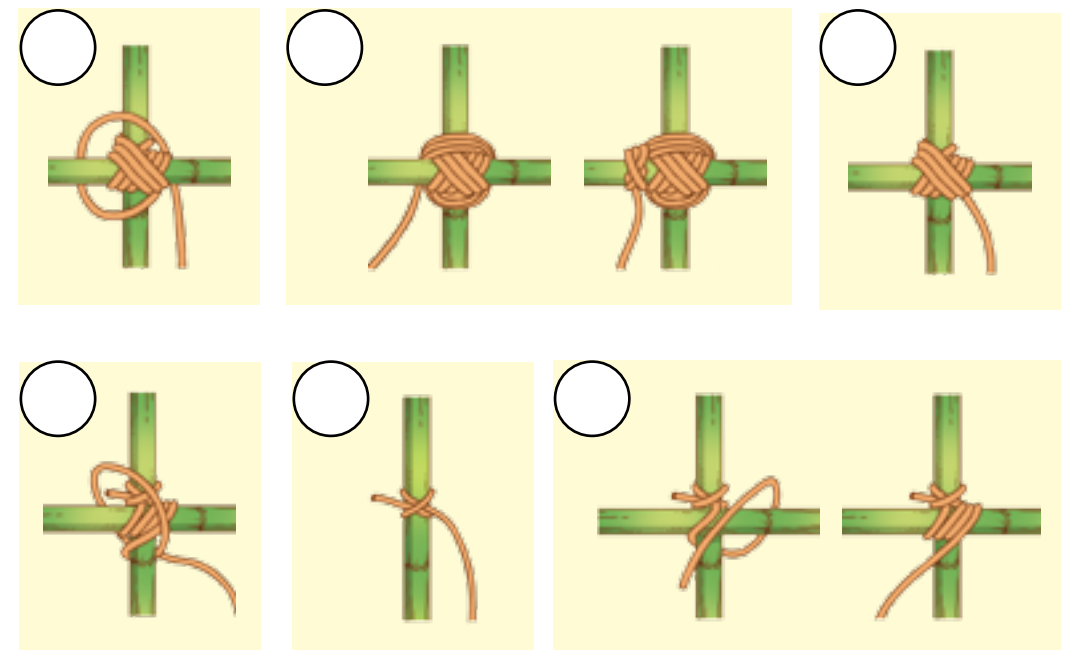
STRATEGI MEMATIKAN PIHAK LAWAN	
Jengkek Ligan	Bola Tuju Kaki

2. Kenal pasti turutan yang betul bagi menghasilkan simpulan atau ikatan berikut.



Ikatan Simpul Manuk

**b**



Ikatan Serong

3. Tulis dan lakarkan teknik ikatan menggunakan jenis ikatan seperti di bawah.

**1** Teknik Ikatan Pengail

-----  
-----

**2** Teknik Ikatan Silang Gunting

-----  
-----

**3** Teknik Ikatan Seraya

-----  
-----



# UNIT 8

## KECERGASAN



### STANDARD KANDUNGAN

- Melakukan aktiviti meningkatkan **kapasiti aerobik**.
- Melakukan senaman **kelenturan** dengan lakuan yang betul.
- Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
- Melakukan aktiviti yang melibatkan **komposisi badan**.
- Mengukur tahap kecergasan fizikal murid berdasarkan kesihatan.
- Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.
- Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.
- Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.
- Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dan komposisi badan dengan kecergasan.
- Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Kecergasan fizikal merupakan kemampuan seseorang melakukan aktiviti tanpa berasa letih di samping mempunyai tenaga lebihan untuk melakukan aktiviti lain. Kecergasan fizikal terdiri daripada kecergasan fizikal berdasarkan perlakuan motor dan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan. Topik ini memerihalkan komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan yang terdiri daripada kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan.



**Kapasiti aerobik** – Kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik yang melibatkan oksigen.

**Kelenturan** – Fleksibiliti.

**Komposisi badan** – Lemak badan dalam tubuh.



Treadmill.



Leg Bench.



Dumbel.



# Kapasiti Aerobik

Sistem aerobik merujuk kepada keupayaan seseorang melakukan aktiviti fizikal secara berterusan dalam jangka masa yang lama. Aktiviti ini akan melibatkan pertukaran gas oksigen dalam darah pada suatu darjah mengatasi sesuatu aktiviti seperti aktiviti berlari berbanding daya tahan kekuatan (American Academy of Pediatric, 2015).

Kapasiti aerobik dikaitkan dengan pengambilan atau penggunaan oksigen yang tinggi ketika melakukan aktiviti fizikal. Contoh aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik adalah seperti berjalan, berlari, berenang, berbasikal, senamrobik dan lompat tali.

Jadual di bawah menunjukkan tahap kapasiti aerobik:

**Tahap Kapasiti Aerobik**

Tahap Kapasiti Aerobik	Denyutan Nadi Seminit
Sangat cergas	Bawah 50
Cergas	51 – 69
Sederhana	70 – 79
Tidak cergas	Lebih daripada 80



Berbasikal dan lompat tali merupakan aktiviti yang memerlukan tahap kapasiti aerobik yang tinggi.

# Formula Karvonen

Formula Karvonen ialah formula yang dapat membantu anda menentukan zon latihan. Formula ini menggunakan kadar nadi maksimum dan kadar nadi rehat berserta intensiti latihan untuk mendapatkan kadar nadi latihan. Aktiviti berikut menunjukkan cara mengira kadar nadi latihan.



Kira kadar nadi latihan anda sekiranya intensiti latihan adalah 65% – 75%.

$$KNL = KNM - KNR \times \text{Intensiti Latihan} + KNR$$

$$KNL = (206 - \text{ }) \times 65\% + \text{ }$$

$$KNL = ( \text{ } \times \frac{65}{100} ) + \text{ }$$

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

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

Saya berumur 14 tahun. Kadar nadi rehat saya ialah 62 denyutan seminit. Intensiti latihan yang perlu saya lakukan ialah 65%. Kirakan kadar nadi latihan saya.



$$KNL = (206 - \text{ }) \times 75\% + \text{ }$$

$$KNL = ( \text{ } \times \frac{75}{100} ) + \text{ }$$

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

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

Saya berumur 14 tahun. Kadar nadi rehat saya ialah 62 denyutan seminit. Intensiti latihan yang perlu saya lakukan ialah 75%. Kirakan kadar nadi latihan saya.



**KNL** – Kadar Nadi Latihan      **KNM** – Kadar Nadi Maksimum      **KNR** – Kadar Nadi Rehat



## Prinsip FITT

**F**

**Frequency (kekerapan)**

Frequency ialah kekerapan melakukan aktiviti fizikal atau senaman. Aktiviti fizikal ini perlulah dilakukan secara konsisten sekurang-kurangnya tiga hingga lima kali seminggu.

**I**

**Intensity (intensiti)**

Intensity ialah bebanan atau tahap kesukaran aktiviti yang dilakukan. Semakin tinggi tahap kesukaran sesuatu aktiviti, semakin tinggi juga degupan jantungnya.

**T**

**Time (masa)**

Time merujuk kepada masa yang digunakan untuk melakukan sesuatu aktiviti fizikal. Masa yang disarankan untuk sesuatu aktiviti fizikal dilakukan adalah sekurang-kurangnya 30 minit.

**T**

**Type (jenis)**

Type merujuk kepada jenis aktiviti fizikal yang membantu meningkatkan tahap kecergasan berdasarkan komponen kecergasan. Aktiviti yang dilakukan boleh dipilih mengikut keupayaan dan minat.



## Rancangan Latihan Aerobik

**Kekerapan:** 3 – 5 set

**Intensiti:** 65% hingga 85% daripada KNM

**Jenis:** Aerobik



### Cara pelaksanaan:

1. Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan.
2. Dari A ke B – berlari pecut, B ke C – berjalan, C ke D – *striding* (langkah luas) dan D ke A – berjoging.
3. Lakukan aktiviti selama lima minit tanpa henti dan berehat selama seminit. Ulangi aktiviti sebanyak tiga kali.
4. Selepas melakukan aktiviti di atas, murid-murid akan melakukan senaman aerobik selama 20 minit.



1 Lari pecut

2 Berjalan



3 Striding

4 Berjoging



5 Senaman aerobik



Aktiviti boleh dilakukan di padang atau gelanggang permainan.

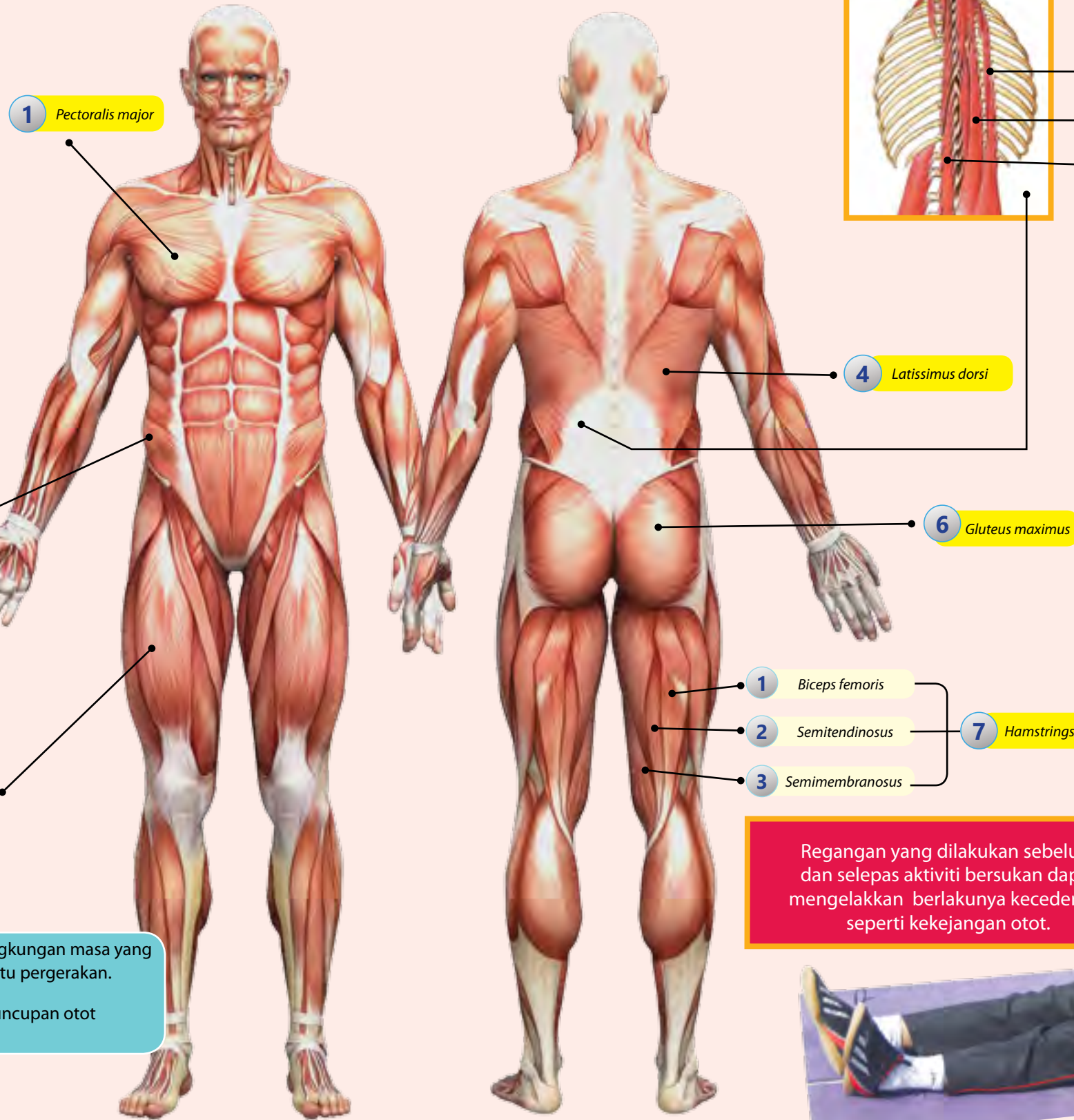


# Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) merupakan salah satu cara atau bentuk yang paling berkesan untuk mengoptimalkan **julat pergerakan** otot dan sendi (*Rate of Movement/ROM*). PNF merupakan cara atau teknik regangan yang paling berkesan dan cepat jika dibandingkan dengan teknik lain.

PNF ialah teknik rehabilitasi yang telah diperkenalkan lebih 50 tahun yang lalu. Teknik ini digunakan sebagai rangsangan kepada sistem neuromuskular yang dapat merangsang proprioseptor (organ sensori) yang terdapat di dalam otot, tendon, tulang dan sendi untuk menghasilkan pergerakan.

PNF merupakan kaedah terbaik bagi latihan fleksibiliti yang melibatkan regangan dan **kontraksi otot** tertentu. Antara aktiviti PNF yang boleh dilakukan adalah seperti regangan otot *hamstrings*, regangan otot *oblique*, regangan otot *gluteus* dan regangan otot *latissimus dorsi*.



**Julat pergerakan** – Lingkungan masa yang ditetapkan dalam sesuatu pergerakan.

**Kontraksi otot** – Penguncupan otot ketika beraksi.

Regangan yang dilakukan sebelum dan selepas aktiviti bersukan dapat mengelakkan berlakunya kecederaan seperti kekejangan otot.





**Stesen 1****Regangan Hamstrings**

1. Pelaku dalam posisi berbaring.
2. Angkat sebelah kaki lurus ke atas.
3. Pembantu mengangkat sehingga ketinggian maksimum.
4. Kekalkan posisi selama 15 saat.

**Stesen 2****Regangan Oblique**

1. Pelaku berdiri tegak.
2. Buka kaki seluas bahu.
3. Condongkan badan ke sisi kiri atau kanan.
4. Pembantu menarik tangan sehingga ke tahap maksimum.
5. Kekalkan posisi selama 15 saat.

**Cara pelaksanaan PNF:**

1. Bentukkan beberapa stesen.
2. Murid akan melakukan aktiviti dengan bantuan daripada guru atau rakan.
3. Aktiviti dilakukan selama 15 saat di setiap stesen.
4. Bergerak ke setiap stesen secara berpasangan.
5. Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum menjalankan aktiviti.
6. Pakai pakaian yang sesuai.
7. Pastikan kawasan selamat.

**Stesen 6****Regangan Gluteus**

1. Pelaku dalam posisi berbaring.
2. Depakan tangan.
3. Fleksi lutut.
4. Pembantu menolak kaki sehingga maksimum.
5. Kekalkan posisi selama 15 saat.

**Stesen 3****Regangan Quadriceps**

1. Pelaku meniarap dalam keadaan rehat.
2. Bengkokkan lutut.
3. Pembantu menolak kaki ke belakang sehingga maksimum.
4. Kekalkan posisi selama 15 saat.

**Stesen 5****Regangan Erector Spinae**

1. Pelaku dalam posisi duduk.
2. Kaki dalam keadaan berlunjur.
3. Pembantu menolak belakang sehingga maksimum.
4. Tangan dan badan dibawa ke hadapan semaksimum mungkin dengan dibantu oleh rakan.
5. Kekalkan posisi selama 15 saat.

**Stesen 4****Regangan Latissimus Dorsi**

1. Pelaku dalam situasi duduk.
2. Kaki dalam keadaan berlunjur.
3. Kedua-dua tangan diluruskan ke atas.
4. Pembantu memegang dan menarik tangan pelaku.
5. Pembantu memusingkan tangan dan bahu ke arah kiri dan kanan sehingga maksimum.
6. Kekalkan posisi selama 15 saat.



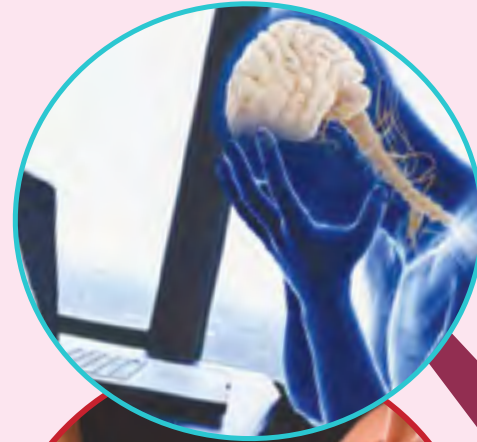


## Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau melakukan aktiviti secara berulang-ulang. Contoh latihan daya tahan otot termasuklah lompat tali, tekan tubi, bangkit tubi dan *burpee*. Setiap murid yang melakukan latihan daya tahan otot akan memperoleh manfaat yang berguna seperti aktiviti harian dapat dilakukan dengan lebih efisien. Selain itu, latihan ini mampu meningkatkan prestasi seseorang atlet. Seterusnya, dapat mengurangkan risiko kecederaan otot ketika bekerja dan bersukan. Manfaat lainnya adalah dapat meningkatkan atau memperbaiki kebolehan dalam menghadapi situasi kecemasan.

Kecergasan

### Faedah Latihan Daya Tahan Otot



Membentuk postur yang baik.

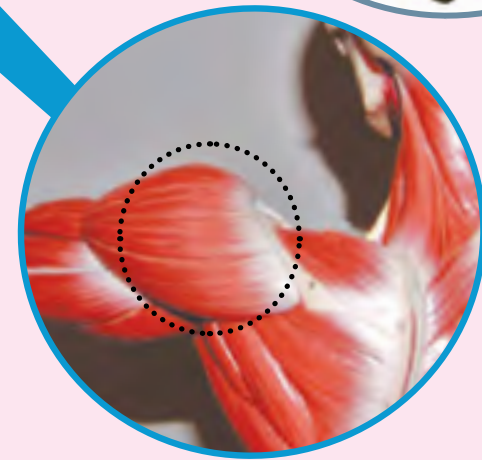
Mengurangkan risiko kecederaan otot.

Mengurangkan stres.

Hipertrofi otot.

Menguatkan otot sendi.

Mengawal berat badan.



**Hipertrofi otot** – Peningkatan ukuran sel-sel otot dan menjadikan otot lebih besar serta kuat.

Kecergasan



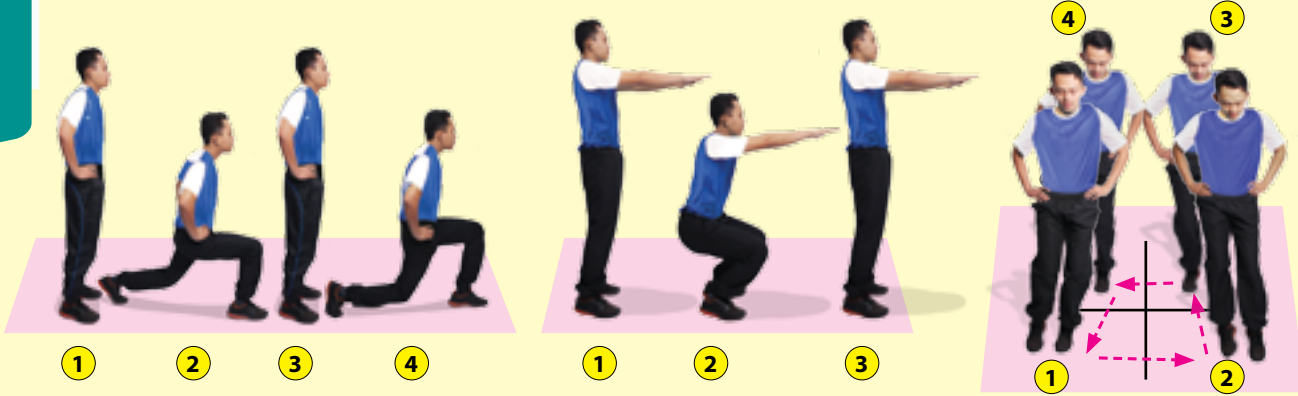
# Aktiviti Roda Sihat

Murid akan melakukan aktiviti Roda Sihat di dalam gimnasium. Guru akan memutar Roda Sihat. Apabila roda berhenti, murid perlu melakukan aktiviti yang ditunjukkan pada roda. Jika roda berhenti di tempat yang sama, guru perlu memutar roda sekali lagi bagi mengelakkan murid melakukan aktiviti yang sama berturut-turut. Lakukan aktiviti tersebut selama 30 saat.

1 Lunges

2 Half Squat

3 Lompat Kuadran



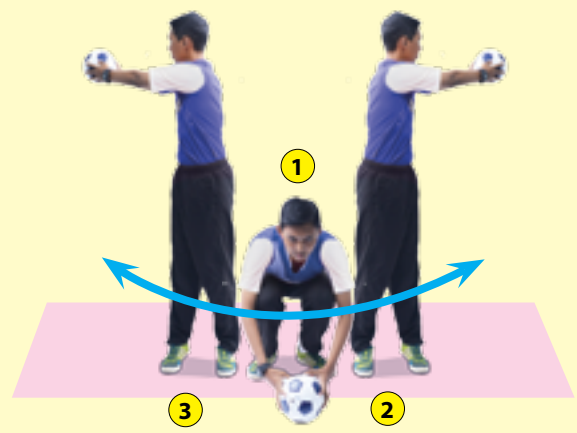
4 Crunches



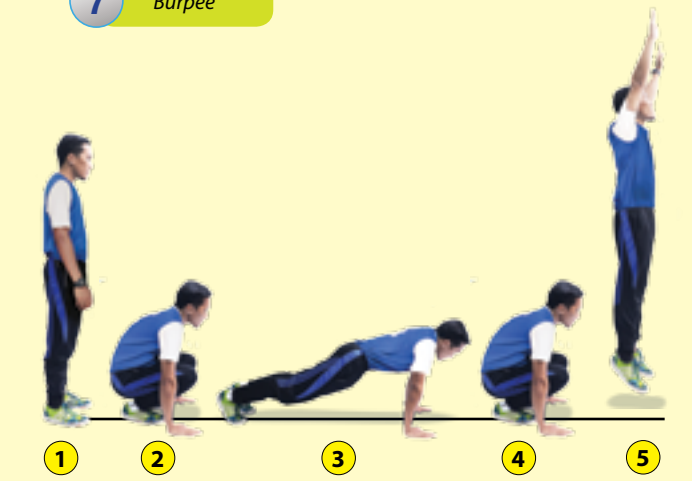
5 Push-up



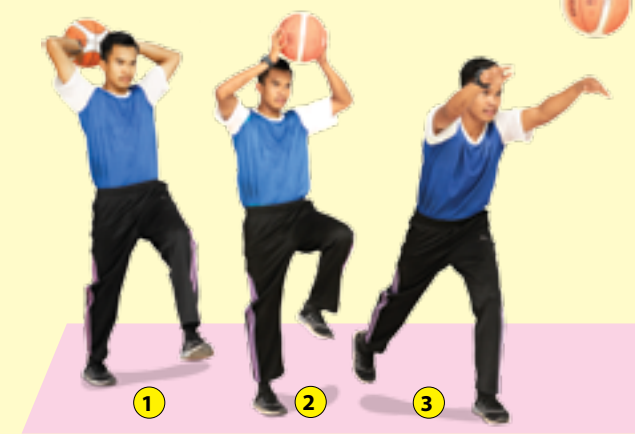
6 Kilas pinggang



7 Burpee



8 Lontar bola ke dinding




## Arahan Perlakuan Roda Sihat

1. Lakukan aktiviti-aktiviti tersebut secara individu, berpasangan atau berkumpulan.
2. Aktiviti perlu dilakukan dengan teknik yang betul.
3. Lakukan aktiviti dengan cermat agar dapat mengelakkan risiko kecederaan.
4. Mengambil bahagian dalam aktiviti secara aktif.
5. Bertanggungjawab sebagai ahli kumpulan semasa melakukan aktiviti.

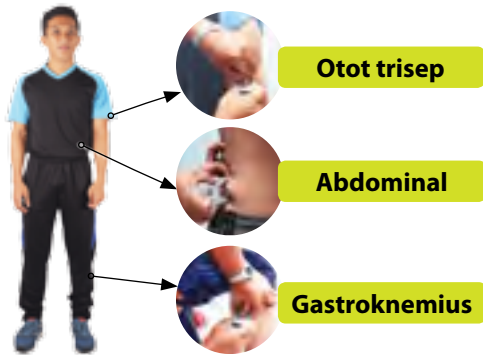


Roda Sihat.

 Guru boleh mengubah suai aktiviti mengikut peralatan yang terdapat di sekolah dan mengikut kreativiti.



# Komposisi Badan



## Cara mengukur peratusan lemak badan menggunakan kaliper pada bahagian trisep, abdominal atau gastroknemius.

1. Guna ibu jari dan jari telunjuk untuk menarik atau mencubit kulit yang hendak diukur. Jarak antara dua jari ialah 2.5 cm.
2. Buka rahang kaliper dan lepaskan rahang pada kulit yang dicubit 1.25 cm di bawah ibu jari dan jari telunjuk.
3. Biar kaliper menutup rahang selama 2-3 saat sebelum mengambil bacaan pada kaliper.
4. Ambil tiga kali bacaan dan ambil ukuran penengah.

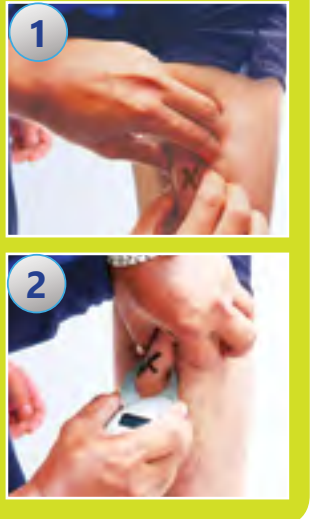
### Ukur lemak otot trisep



### Ukur lemak abdominal



### Ukur lemak gastroknemius



**BORANG PENGUKURAN PERATUSAN LEMAK (%)**

Nama Guru : \_\_\_\_\_ Tarikh: \_\_\_\_\_  
 Nama Murid : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

CATATAN PENGUKURAN				
	Ukuran 1	Ukuran 2	Ukuran 3	Ukuran Penengah
Trisep (mm)				
Abdominal (mm)				
Gastroknemius (mm)				
<b>Jumlah Ukuran (mm)</b>				
<b>Lemak Badan (%)</b>				
<b>Kategori</b>				

JADUAL KATEGORI LEMAK BADAN					
	Terlalu Rendah	Pinggiran (Borderline)	Sihat	Marginal	Lebih Lemak
	Di bawah tahap lemak perlu	Tidak sihat untuk kebanyakan orang	Optimum untuk kesihatan baik	Berkait dengan sedikit masalah kesihatan	Berisiko sangat tidak sihat
<b>Lelaki</b>	≤ 5%	6% – 9%	10% – 20%	21% – 25%	> 25%
<b>Perempuan</b>	≤ 10%	11% – 16%	17% – 28%	29% – 35%	> 35%



### JADUAL PERATUS LEMAK BADAN FITNESSGRAM

Jumlah Ukuran Lipatan Kulit (mm)	Lemak (%)	Jumlah Ukuran Lipatan Kulit (mm)	Lemak (%)
8 – 10	3.2	23 – 25	16.8
11 – 13	4.1	26 – 28	17.7
14 – 16	5.0	29 – 31	18.5
17 – 19	6.0	32 – 34	19.4
20 – 22	6.0	35 – 37	20.2
23 – 25	7.8	38 – 40	21.0
26 – 28	8.7	41 – 43	21.9
29 – 31	9.7	44 – 46	22.7
32 – 34	10.6	47 – 49	23.5
35 – 37	11.5	50 – 52	24.4
38 – 40	12.5	53 – 55	25.2
41 – 43	13.4	56 – 58	26.1
44 – 46	14.3	59 – 61	26.9
47 – 49	15.2	62 – 64	27.7
50 – 52	16.2	65 – 67	28.6
53 – 55	17.1	68 – 70	29.4
56 – 58	18.0	71 – 73	30.2
59 – 61	18.9	74 – 76	31.1
62 – 64	19.9	77 – 79	31.9
65 – 67	20.8	80 – 82	32.7
68 – 70	21.7	83 – 85	33.6
71 – 73	22.6	86 – 88	34.4
74 – 76	23.6	89 – 91	35.5
77 – 79	24.5	92 – 94	36.1
80 – 82	25.4	95 – 97	36.9
83 – 85	26.4	98 – 100	37.8
86 – 88	27.3	101 – 103	38.6
89 – 91	28.2	104 – 106	39.4
92 – 94	29.1	107 – 109	40.3
95 – 97	30.1	110 – 112	41.1
98 – 100	31.0	113 – 115	42.0
101 – 103	31.9	116 – 118	42.8
104 – 106	32.8	119 – 121	43.6
107 – 109	33.8	122 – 124	44.5
110 – 112	34.7	125 – 127	45.3
113 – 115	35.6	128 – 130	46.1
116 – 118	36.6	131 – 133	47.0
119 – 121	37.5	134 – 136	47.8
122 – 124	38.4	137 – 139	48.7
125 – 127	39.3	140 – 142	49.5

Sumber: Corbin, C., Welk, G., Corbin, W., & Welk, K. (2011). Concept of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach (10 ed.). NY: The McGraw-Hill Companies, Inc.



## Ujian SEGAK

### Hawari

Ujian	Penggal 1 (Mac)	
	Tinggi (m)	BMI
Indeks Jisim Badan (BMI)	1.48	19.2
	Berat (kg)	
	42	
Ujian	Bil. Ulangan/Masa/Jarak	Skor
Naik Turun Bangku	72 dsm	5
Tekan Tubi	32	5
Ringkuk Tubi Separa	24	5
Jangkauan Melunjur	47	5
<b>Jumlah Skor</b>		<b>20</b>
<b>Gred Skala</b>		<b>A</b>
<b>Status Kecergasan</b>		<b>Sangat Tinggi</b>

### Tajudin

Ujian	Penggal 1 (Mac)	
	Tinggi (m)	BMI
Indeks Jisim Badan (BMI)	1.50	23.1
	Berat (kg)	
	52	
Ujian	Bil. Ulangan/Masa/Jarak	Skor
Naik Turun Bangku	132 dsm	2
Tekan Tubi	16	2
Ringkuk Tubi Separa	10	3
Jangkauan Melunjur	18	2
<b>Jumlah Skor</b>		<b>9</b>
<b>Gred Skala</b>		<b>D</b>
<b>Status Kecergasan</b>		<b>Lemah</b>



Berdasarkan skor ujian SEGAK yang ditunjukkan dalam rajah di atas, skor ujian SEGAK Tajudin tidak memberangsangkan. Tajudin perlu meningkatkan prestasi fizikalnya.

Setelah berbincang dengan guru Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan, Tajudin dinasihatkan untuk melakukan senaman-senaman berikut agar dapat meningkatkan tahap komponen kecergasannya.

Senaman yang Boleh Meningkatkan Komponen Kecergasan	Panduan FITT
Latihan aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilakukan tiga hingga enam sesi seminggu.</li> <li>Setiap sesi dilakukan 30 hingga 45 minit.</li> <li>Intensiti 60 hingga 70.</li> </ul>
Kapasiti dan Daya Tahan Otot	
Kelenturan	



## LATIHAN PENGUKUHAN

- Rancangkan satu program latihan bagi meningkatkan tahap kapasiti aerobik diri anda berdasarkan prinsip FITT yang telah dipelajari.

HARI	AKTIVITI	PRINSIP FITT
AHAD		
ISNIN		
SELASA		
RABU		
KHAMIS		
JUMAAT		
SABTU		



2. Bincangkan kepentingan latihan PNF terhadap otot yang diregangkan.

i



---

---

---

ii



---

---

---

iii



---

---

---

iv



---

---

---

v



---

---

---





PENDIDIKAN ▶  
◀ KESIHATAN



# UNIT 1

## PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

### 1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF



#### STANDARD PEMBELAJARAN

- Menghuraikan maksud identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan.
- Menghuraikan maksud orientasi seksual iaitu keinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali.
- Menjana idea cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia.
- Menyatakan maksud kehormatan diri.
- Menganalisis kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan.
- Menilai kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.

Kesihatan diri dan reproduktif merangkumi kesejahteraan diri dan mental serta ketiadaan penyakit yang berkaitan proses, fungsi dan sistem reproduktif. Aspek ini meliputi keupayaan untuk menjalani kehidupan seksual yang betul dan selamat. Unit ini menekankan kemahiran kecekapan psikososial dalam mengenal pasti identiti dan orientasi seksual serta kepentingan menjaga kehormatan dan keselamatan diri. Di samping itu, banyak pihak yang harus memainkan peranan dalam memelihara kesihatan, kehormatan dan keselamatan individu sekeliling.





## Identiti dan Orientasi Seksual

Identiti seksual melibatkan aspek psikologi dan ciri-ciri tingkah laku berkaitan dengan seseorang individu sama ada lelaki atau perempuan. Identiti seksual biasanya merujuk kepada penerimaan tingkah laku, sikap dan personaliti yang diwarisi, yang boleh membezakan lelaki yang bersifat sasa dan perempuan yang berciri lemah lembut.

Orientasi seksual pula merupakan kecenderungan identiti personal terhadap seksual tertentu yang akan mencerminkan diri individu sama ada terarah kepada heteroseksual, homoseksual atau biseksual.

Setiap individu mempunyai orientasi seksual masing-masing. Biasanya, setiap individu akan tertarik secara seksual terhadap pasangan berlainan jantina. Seseorang remaja akan menyimpan perasaan terhadap seseorang dan mungkin bertindak mengikut perasaan tersebut.

Cikgu, apakah yang dimaksudkan dengan orientasi seksual?

Apakah perbezaan antara homoseksual, heteroseksual dan biseksual, cikgu?

Orientasi seksual ialah tarikan seksual atau emosional kepada individu yang berlainan jantina, sesama jantina atau kedua-duanya. Biasanya individu akan mengalami perasaan tertarik secara seksual kepada pasangan yang berlainan jantina.

Heteroseksual ialah tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina. Biseksual pula ialah tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina. Manakala homoseksual merupakan tarikan seksual terhadap jantina yang sama.



## Kecelaruan Identiti Seksual

Forum di bawah membincangkan kecelaruan identiti seksual. Mari kita teliti forum berikut:

Bolehkah Doktor Azman jelaskan langkah-langkah untuk menangani kecelaruan identiti dan orientasi seksual dalam kalangan remaja masa kini?

Pada pandangan Profesor Doktor Aziah, apakah pula peranan keluarga dalam isu ini?

Dari sudut agama, apakah yang Ustazah Maryam cadangkan dalam mencegah isu ini daripada berlaku?

Terdapat beberapa cara bagi remaja menangani masalah ini, iaitu dengan mengelakkan cara hidup yang tidak baik seperti suka berfoya-foya. Selain itu, mereka juga perlu bergaul bersama rakan-rakan ke arah yang positif dan mengelakkan daripada terjebak dengan rakan-rakan yang tidak berakhlak. Mereka juga boleh mengelakkan daripada menggunakan media sosial untuk perkara-perkara yang negatif.

Keluarga khususnya ibu bapa perlu memainkan peranan bagi menangani isu ini. Antaranya, memberi nasihat dan bimbingan yang secukupnya. Ibu bapa perlu mendidik anak-anak mereka untuk melakukan kebaikan serta mengamalkan budaya hidup yang sihat. Mereka perlu memantau pergaulan anak-anak, cuba mengenali rakan anak-anak serta memisahkan mereka ke persekitaran yang lebih selamat sekiranya anak-anak mereka terlibat dengan gejala ini.

Berdasarkan perbincangan tadi, jelaslah menunjukkan bahawa semua pihak perlu bertanggungjawab dalam usaha menangani isu kecelaruan identiti dan orientasi seksual dalam kalangan remaja.

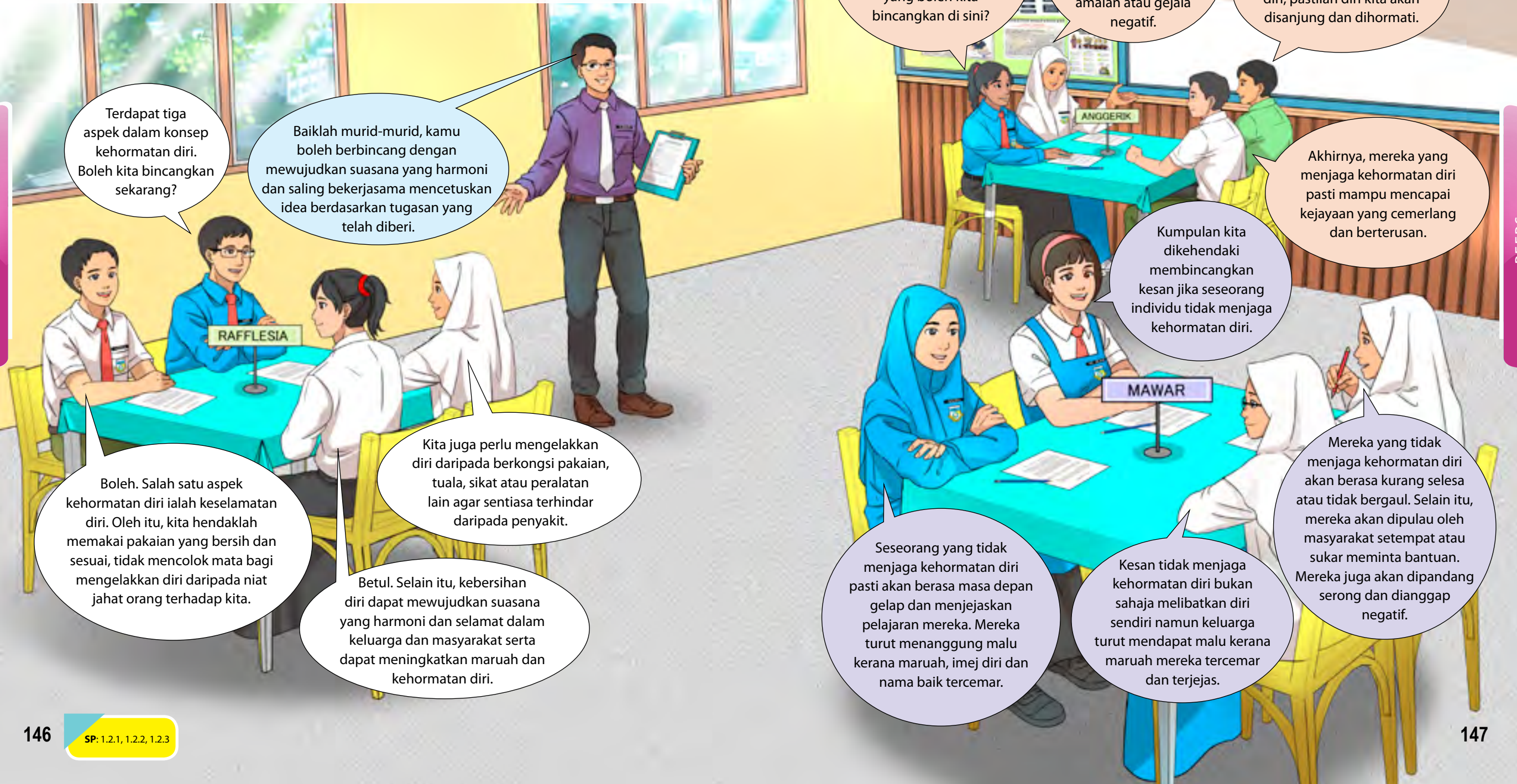
Anak-anak remaja perlu diberikan pendidikan agama yang mencukupi agar mereka tahu membezakan hukum halal dan haram sesuatu perbuatan yang dilakukan. Sememangnya semua agama sangat mementingkan perbuatan dan tingkah laku yang baik serta memberi panduan tentang cara hidup yang betul.



## Kehormatan Diri

Kehormatan diri seseorang berkait rapat dengan aspek penjagaan serta amalan kebersihan, keselamatan dan kesihatan diri. Hal ini bertujuan memastikan kehidupan seseorang individu akan lebih selesa dan sempurna.

Bagi menerangkan dengan lebih terperinci berkaitan aspek keselamatan diri ini, satu perbincangan forum dalam kelas telah diadakan. Mari kita cuba menguasai maklumat yang diberikan dalam setiap dialog yang digunakan.



Terdapat tiga aspek dalam konsep kehormatan diri. Boleh kita bincangkan sekarang?

Baiklah murid-murid, kamu boleh berbincang dengan mewujudkan suasana yang harmoni dan saling bekerjasama mencetuskan idea berdasarkan tugas yang telah diberi.

Boleh. Salah satu aspek kehormatan diri ialah keselamatan diri. Oleh itu, kita hendaklah memakai pakaian yang bersih dan sesuai, tidak mencolok mata bagi mengelakkan diri daripada niat jahat orang terhadap kita.

Kita juga perlu mengelakkan diri daripada berkongsi pakaian, tuala, sikat atau peralatan lain agar sentiasa terhindar daripada penyakit.

Betul. Selain itu, kebersihan diri dapat mewujudkan suasana yang harmoni dan selamat dalam keluarga dan masyarakat serta dapat meningkatkan maruah dan kehormatan diri.

Kumpulan kita perlu berbincang tentang kepentingan menjaga kehormatan diri. Apakah kepentingan-kepentingan yang boleh kita bincangkan di sini?

Kita perlu menjaga kehormatan diri agar tidak mudah terpengaruh dengan amalan atau gejala negatif.

Betul. Selain itu, apabila kita menjaga kehormatan diri, pastilah diri kita akan disanjung dan dihormati.

Akhirnya, mereka yang menjaga kehormatan diri pasti mampu mencapai kejayaan yang cemerlang dan berterusan.

Kumpulan kita dikehendaki membincangkan kesan jika seseorang individu tidak menjaga kehormatan diri.

Seseorang yang tidak menjaga kehormatan diri pasti akan berasa masa depan gelap dan menjejaskan pelajaran mereka. Mereka turut menanggung malu kerana maruah, imej diri dan nama baik tercemar.

Kesan tidak menjaga kehormatan diri bukan sahaja melibatkan diri sendiri namun keluarga turut mendapat malu kerana maruah mereka tercemar dan terjejas.

Mereka yang tidak menjaga kehormatan diri akan berasa kurang selesa atau tidak bergaul. Selain itu, mereka akan dipulau oleh masyarakat setempat atau sukar meminta bantuan. Mereka juga akan dipandang serong dan dianggap negatif.







## 2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Menghuraikan risiko penyalahgunaan bahan.
- Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan.
- Menilai faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.

Penyalahgunaan bahan seperti dadah, arak dan gam boleh menyebabkan ketagihan. Bahan-bahan ini boleh memudaratkan kesihatan dan menyebabkan seseorang hilang pertimbangan. Perbuatan ini juga salah dari segi undang-undang negara dan agama. Perbuatan ini boleh membahayakan penagih, keluarga dan masyarakat.





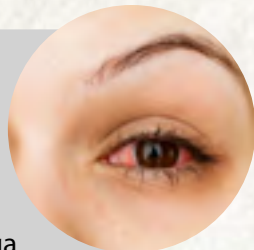
# Risiko Penyalahgunaan Bahan

Penyalahgunaan bahan boleh menyebabkan seseorang individu berisiko dengan masalah kesihatan, kegiatan antisosial dan perbuatan jenayah. Bahan-bahan yang disalahgunakan boleh memudaratkan kesihatan dan menyebabkan seseorang individu yang terlibat mudah hilang pertimbangan dan melakukan perkara-perkara di luar jangkaan. Keadaan luar kawalan yang berlaku akan memberi ancaman kepada diri sendiri serta orang lain.



## FIZIKAL

- Mempengaruhi sistem pernafasan, saraf, jantung, metabolisme dan otot-otot.
- Fungsi otak terganggu sehingga menyebabkan sawan.
- Mata akan kelihatan merah dan berair serta hidung berhingus.
- Perut berasa sakit, kadangkala muntah dan cirit-birit sehingga menyebabkan berat badan terjejas.
- Tubuh akan menggigil akibat penurunan kadar metabolisme dalam badan.
- Penampilan diri tidak terurus dan tidak normal.



## JANIN

- Saiz kepala yang terlalu kecil berbanding tubuh.
- Keadaan muka yang rata dan kelemahan pada sendi-sendi dan otot.
- Mengalami kekurangan berat badan.
- Mengalami kecacatan.



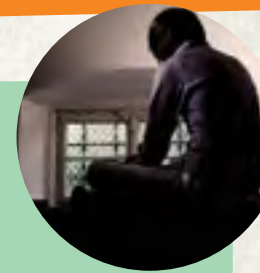
## SARAF

- Merosakkan saraf-saraf yang terdapat di dalam tubuh badan.
- Menyebabkan kecenderungan mendapat pelbagai jenis penyakit seperti sindrom Wernicke Korsakoff dan kerosakan sel-sel otak yang seterusnya membawa kepada **komplikasi psikiatri**.



## SOSIAL

- Hilang minat dan tidak mepedulikan tanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga serta masyarakat di sekeliling.
- Prestasi dan disiplin kerja akan merosot. Tingkah laku dan sikap akan berubah daripada apa yang biasa diamalkan sebelumnya. Contohnya, daripada seorang yang periang menjadi pendiam.
- Tidak menghiraukan kesihatan diri.
- Bersikap pemaarah sehingga berlaku perpecahan, penderaan dan keganasan dalam keluarga.
- Lebih suka hidup menyendiri.
- Disisih oleh keluarga dan masyarakat.



## MENTAL DAN EMOSI

- Dikenali sebagai kesan psikologi.
- Berasa seronok, terangsang, halusinasi dan khayal (*euphoria*).
- Hilang kawalan diri dan pemikiran. Tidak berasa segan-silu untuk melakukan perkara di luar batasan di khalayak ramai.
- Berasa keluh-kesah, gian dan amat menderita jika tidak mendapat bekalan bahan terlarang.
- Boleh bertindak ganas dan hilang kawalan emosi.
- Mengalami **gangguan mental** dan menjadi tidak waras.



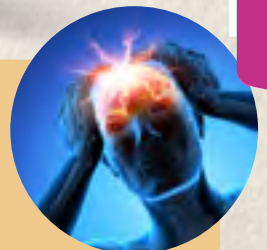
## HATI

- Hati akan mengalami kerosakan yang serius seperti sirosis hati yang boleh membawa maut.
- Mengurangkan kemampuan hati untuk berfungsi dengan lebih sempurna.



## OTAK

- Bahan terlarang akan mengawal minda dan merosakkan pemikiran.
- Hilang rasa malu, fikiran bercelaru dan pergerakan menjadi tidak terkawal.
- Sukar menerima pelajaran, membentuk idea spontan, menumpukan fikiran dan membuat pertimbangan dengan teliti.
- Semakin banyak bahan terlarang dalam badan, fungsi otak semakin tidak terkawal sehingga tidak sedarkan diri dan seterusnya boleh mengakibatkan kematian.



**Komplikasi psikiatri** – Kecenderungan seseorang mengalami penyakit mental.

**Gangguan mental** – Kecelaruan mental.



## Kemahiran Kecekapan Psikososial

Penyalahgunaan bahan boleh mendorong seseorang terjebak dalam kegiatan antisosial dan perbuatan jenayah yang akhirnya memberi impak negatif terhadap diri, keluarga, masyarakat dan negara. Pembentukan generasi pemimpin turut terbantu malahan akan tercetusnya polemik dalam aspek ekonomi, politik dan sosial.

Sehubungan itu, setiap individu bertanggungjawab mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan. Antara kemahiran kecekapan psikososial yang boleh diaplikasikan adalah kemahiran membuat keputusan yang tepat, berkomunikasi dengan jelas serta berkebolehan menyelesaikan masalah dengan berkesan.

### APLIKASI KEMAHIRAN KECEKAPAN PSIKOSOSIAL DALAM MENANGANI RISIKO PENYALAHGUNAAN BAHAN

1

- Kesedaran diri merupakan aspek penting untuk mengelakkan diri daripada terjebak dengan aktiviti penyalahgunaan bahan.
- Penting untuk membentuk minda yang positif agar sentiasa dapat membuat keputusan dengan pemikiran yang rasional.

2

- Pendidikan penyalahgunaan bahan di sekolah merupakan langkah awal bagi membendung masalah penyalahgunaan bahan dalam kalangan murid.
- Pendidikan penyalahgunaan bahan pada dasarnya bertujuan mendidik, memberi maklumat dan membendung masalah ini daripada mengancam dan menggugat institusi kekeluargaan, masyarakat dan negara.

3

- Hubungan kekeluargaan dan **interpersonal** memainkan peranan penting dalam memastikan ahli keluarga tidak terjebak dalam masalah penyalahgunaan bahan.
- Sikap mengambil berat, bertanggungjawab dan penyayang serta komunikasi yang baik dalam kalangan ahli keluarga mampu mengelakkan diri daripada risiko penyalahgunaan bahan.

4

- Pihak kerajaan dan badan bukan kerajaan boleh memainkan peranan dalam usaha mengurangkan masalah penyalahgunaan bahan melalui program, kempen kesedaran, motivasi serta hebahan media cetak dan sosial.



**Interpersonal** – Hubungan sesama manusia.

## Faedah Tidak Melibatkan Diri dalam Penyalahgunaan Bahan

Guru membawa murid-murid ke Pameran Pendidikan Penyalahgunaan Bahan.







## LATIHAN PENGUKUHAN

Setiap tindakan yang dipilih mempunyai kesan dan akibatnya sama ada positif atau negatif. Baca situasi di bawah dan bincangkan kesan dan akibat yang mungkin timbul.

1. Azman telah meninggalkan separuh daripada puntung rokok yang dihisapnya di bekas abu rokok apabila menjawab panggilan telefon. Adiknya yang melihat keadaan itu **boleh sama ada** mengambil bahagian puntung rokok tersebut untuk mencuba atau meninggalkannya.

Apakah kesan dan akibatnya daripada setiap pilihan tersebut?

Pilihan	Kesan	Akibat
Mencuba		
Tidak mencuba		

2. Ketika Sufian sedang berjalan pulang ke rumah, dia telah terlihat sekumpulan rakannya sedang menghisap dadah dan menawarkan kepada Sufian untuk mencubanya dengan mengatakan bahawa dadah boleh membawa ketenangan. Sufian terus berfikir untuk menerima atau menolak ajakan tersebut.

Apakah kesan dan akibatnya daripada setiap pilihan tersebut?

Pilihan	Kesan	Akibat
Menerima		
Menolak		

3. Rakan Simon mengunjungi rumahnya dengan membawa dua tin minuman arak. Dia mempelawa Simon untuk cuba meminumnya dan merasai kenikmatan minuman tersebut. Simon berfikir sebelum membuat keputusan untuk menerima atau menolaknya.

Apakah kesan dan akibatnya daripada setiap pilihan tersebut?

Pilihan	Kesan	Akibat
Menerima		
Menolak		





### STANDARD PEMBELAJARAN

- Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres.
- Mengaplikasi cara mengurus konflik dan mengurus stres.
- Menilai kesan konflik dan kesan stres terhadap kesihatan diri dan keluarga.

Saya ingin memohon maaf daripada awak atas apa yang telah saya lakukan tempoh hari.

Baiklah, saya maafkan awak. Kita perlu saling memaafkan dan mengelakkan emosi yang negatif.

Konflik dan stres merupakan situasi yang sering dialami oleh remaja. Mereka yang dilanda konflik dan stres sukar untuk mengawal diri dan berkemungkinan cenderung untuk mengambil tindakan negatif yang akhirnya boleh membinasakan diri sendiri. Individu yang sihat mental dan emosi berupaya mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain, aktif dalam aktiviti kemasyarakatan dan boleh memberi sumbangan kepada masyarakat.



## Pengurusan Konflik

Konflik merupakan situasi seseorang yang mempunyai persepsi atau pandangan bahawa terdapat pihak lain cuba untuk menentang dan melakukan perbuatan atau tindakan yang merosakkan pihak lain. Dalam keadaan biasa, konflik bermaksud perselisihan namun boleh juga dimaksudkan sebagai pertelingkahan atau pertikaian. Konflik sering kali dilabelkan sebagai tindakan yang negatif dalam keadaan tertentu namun mampu membawa hasil yang baik bergantung kepada keadaan.

Stres merupakan keadaan wujudnya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan dan keseimbangan psikologi, biologi atau sistem sosial individu yang terlibat. Stres juga membawa maksud keadaan fizikal atau ketegangan mental yang menyebabkan perubahan pada sistem tubuh badan serta menghasilkan perasaan risau terhadap sesuatu perkara.

Pernah, saya stres kerana sering dibuli oleh Haikal.

Adakah kamu pernah mengalami stres?

Saya pula sering dipandang serong oleh jiran kerana bermain futsal.

Ada cikgu, saya berbeza pendapat dengan ibu bapa saya.



Sengaja mencederakan diri sendiri dan terlibat dalam penyalahgunaan bahan merupakan cara yang salah dalam mengurus konflik dan stres.

### KESAN KONFLIK DAN STRES TERHADAP KESIHATAN DIRI

- Emosi menjadi tidak stabil dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- Kecewa serta cepat naik darah dan marah.
- Rasa letih sepanjang masa.
- Sukar fokus terhadap pekerjaan yang dilakukan.
- Mudah risau walaupun terhadap perkara kecil.
- Sering berasa cemas.
- Sering berimajinasi perkara-perkara buruk yang akan berlaku.

### KESAN KONFLIK DAN STRES TERHADAP KELUARGA

- Hubungan kekeluargaan akan menjadi renggang.
- Berasa tersisih dan tidak disayangi.
- Kurang berlaku komunikasi yang mesra dan tiada gurau senda dalam keluarga.
- Mudah merajuk, bermasam muka dan iri hati antara adik-beradik.
- Tingkah laku anak-anak yang liar, suka bergaduh dan mempunyai masalah disiplin.

### LANGKAH-LANGKAH MENANGANI STRES

Merujuk masalah kepada kaunselor, guru atau ibu bapa.

Berehat dengan secukupnya.

Mempunyai hobi yang mendatangkan ketenangan.

Mendapatkan rawatan pakar.

Melakukan aktiviti sukan dan riadah sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

### CARA MENANGANI KONFLIK

- 1 Berbincang dengan ibu bapa, guru, sahabat karib atau kaunselor.
- 2 Berbincang untuk menyelesaikan masalah.
- 3 Bersikap toleransi terhadap sesuatu isu.
- 4 Banyakkan bersabar.
- 5 Didik diri untuk sentiasa menerima hakikat terhadap sesuatu kejadian yang berlaku.



# Pengurusan Konflik dan Stres



## Sengaja mencederakan diri

*Deliberate Self Harm (DSH)*  
Contoh: Mencederakan tangan atau badan, menghantuk kepala dan sebagainya.



## Mengambil ubat tanpa preskripsi pegawai perubatan bertauliah

Contoh: Mengambil parasetamol secara berlebihan.



## Terlibat dalam penyalahgunaan bahan

Contoh: Arak, dadah, gam dan sebagainya.



## LATIHAN PENGUKUHAN

Bincangkan perkara-perkara berikut. Berikan justifikasi anda berserta contoh-contoh yang sesuai.

### 1. Stres di sekolah

Alam persekolahan menyediakan anda kepada kehidupan yang sebenar. Namun begitu, adakalanya situasi alam persekolahan memberikan banyak tekanan kepada diri seseorang murid.

Bagaimanakah anda menangani isu ini?

### 2. Stres dalam keluarga

Keluarga merupakan sebuah institusi yang amat penting. Hormat-menghormati dan bertolak ansur merupakan elemen yang penting dalam menangani tekanan yang boleh membawa kepada stres.

Bincangkan peranan anda dalam mengurangkan perkara yang boleh mendatangkan stres dalam keluarga.

### 3. Konflik

Konflik akan memberi kesan kepada kesihatan mental dan fizikal termasuklah kesukaran untuk tidur. Bagi mendapatkan ketenangan, anda perlu mengakui kekurangan dan kesilapan yang mungkin anda lakukan.

Bincangkan cara yang sesuai dalam menangani konflik yang pernah anda hadapi.



**Preskripsi** – Arahan doktor tentang ubat yang harus disediakan untuk pesakit dan cara pengambilannya.



## 4.0 KEKELUARGAAN

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Menyatakan maksud jurang generasi.
- Menganalisis jurang generasi dalam keluarga.
- Menilai kepentingan merapatkan jurang generasi dalam keluarga.
- Menjana idea cara merapatkan jurang generasi dalam keluarga.

Keluarga merupakan satu kumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu unit kecil dalam masyarakat. Ahli-ahli dalam keluarga selalunya mempunyai ikatan kekeluargaan, hubungan darah serta biasanya tinggal bersama. Unit ini memberi informasi tentang jurang generasi dalam aspek kekeluargaan dan kelakuan yang sewajarnya yang boleh diambil bagi merapatkan jurang generasi. Hal ini bertujuan mewujudkan keluarga yang saling memahami dan harmoni.





# Jurang Generasi

## Jurang Generasi dalam Keluarga

Keluarga merupakan hubungan yang wujud antara seseorang melalui pertalian darah, perkahwinan ataupun pengambilan anak angkat mengikut undang-undang. Hubungan kekeluargaan merupakan aspek terbesar dan penting dalam proses pendidikan dan kehidupan seseorang. Biasanya, tingkah laku dan cara seseorang individu mencerminkan sesebuah institusi kekeluargaan. Kepincangan atau kegagalan dalam keluarga memberikan implikasi negatif terhadap sahsiah dan corak kehidupan seseorang individu.

**1**  
Jurang generasi bermaksud perbezaan antara generasi lama dengan generasi terkini.

**6**  
Generasi dikategorikan mengikut tahun kelahiran:

Baby Boomers	X	Y	Z	Alpha
Sebelum tahun 1965	1965 hingga 1980	1981 hingga 1994	1995 hingga 2010	2011 hingga 2025

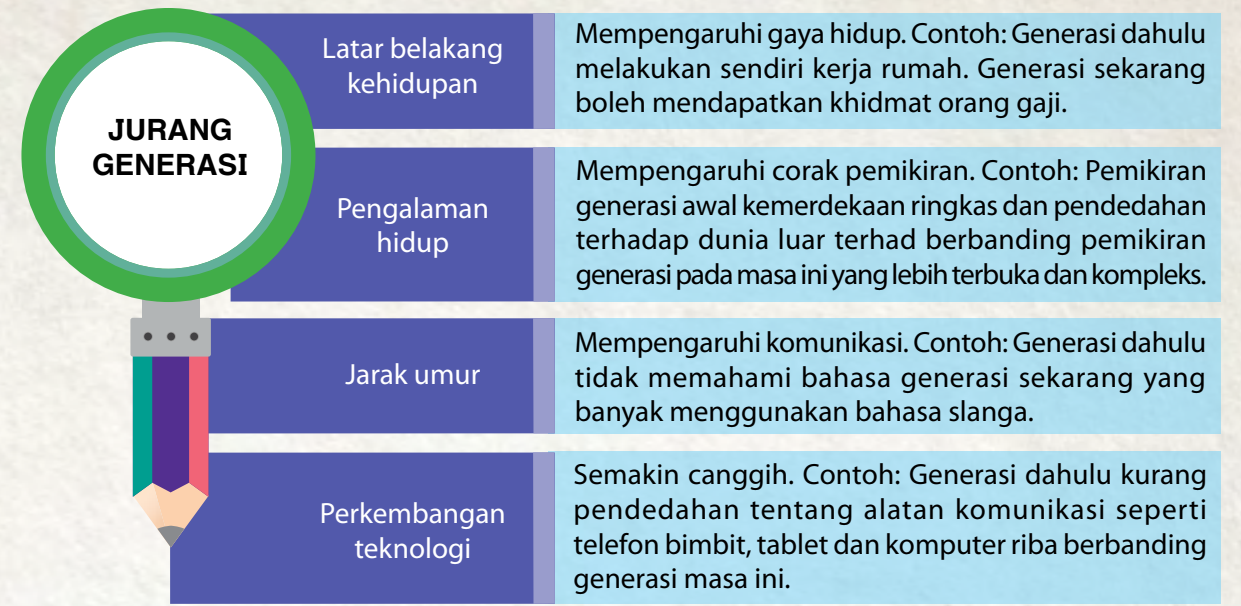
**5**  
Istilah generasi *Baby Boomers*, X, Y, Z dan Alpha digunakan untuk merujuk kepada kelompok generasi dalam kumpulan umur tertentu.

**2**  
Jurang generasi berlaku dari aspek pengalaman, pengetahuan, pemikiran dan juga persepsi.

**4**  
Generasi terdahulu berada dalam lingkungan zaman dan persekitaran yang berbeza, sementara generasi kini berada dalam zaman dan lingkungan yang serba kompleks.

**3**  
Jurang antara generasi amat ketara dalam hal yang melibatkan cara berkomunikasi dan berpakaian.

## Faktor Wujudnya Jurang Generasi

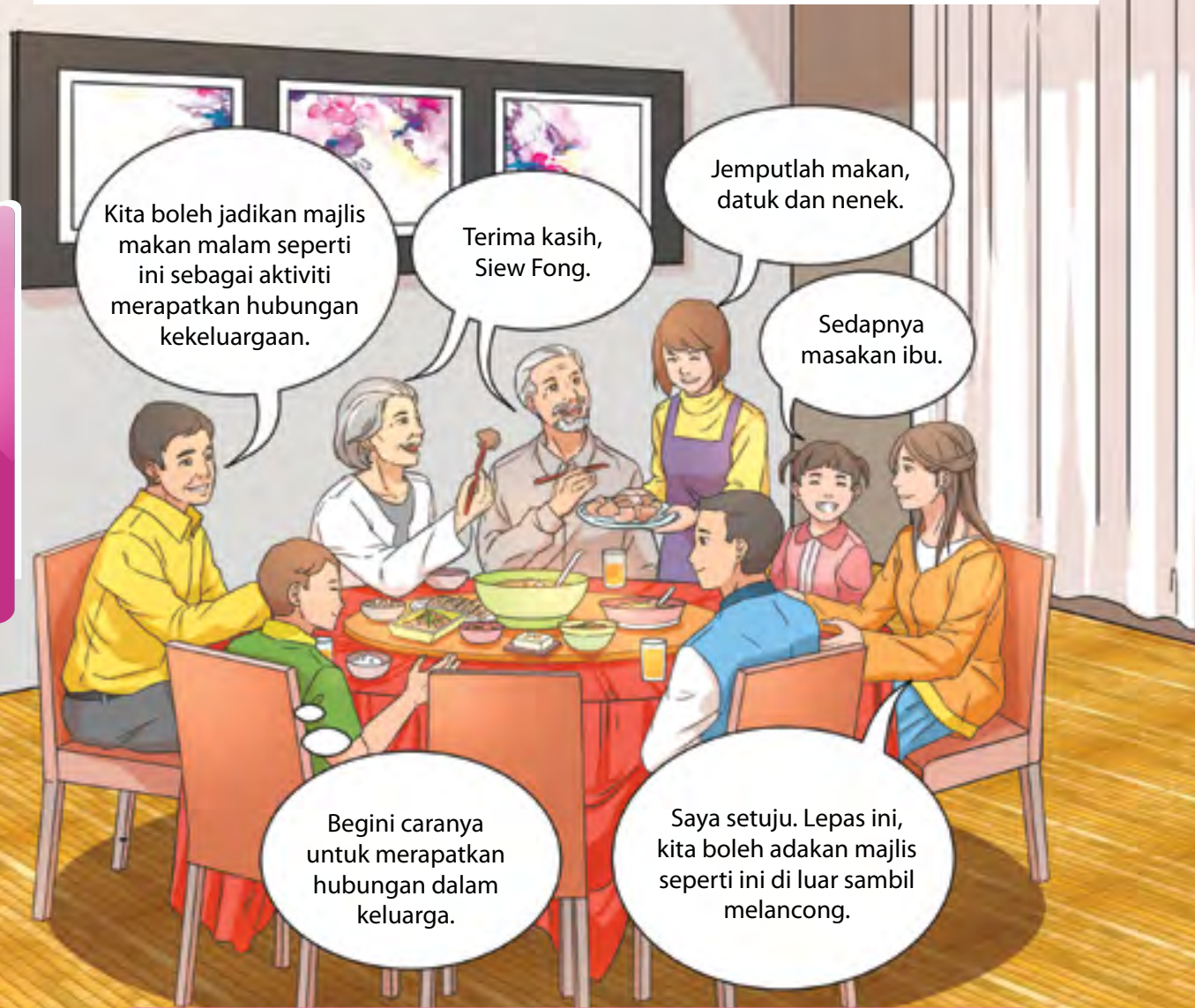


### KEPENTINGAN MERAPATKAN JURANG GENERASI





Siew Fong merupakan seorang murid tingkatan dua di Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Perkasa. Bapanya merupakan seorang guru manakala ibunya bertugas sebagai jururawat. Selain itu, Siew Fong mempunyai seorang abang dan dua orang adik. Bapa Siew Fong sering menasihatinya dan adik-beradiknya untuk sentiasa hormat-menghormati sesama ahli keluarga. Bagi mengeratkan hubungan antara ahli keluarga, Siew Fong telah mencadangkan kepada bapanya untuk menjemput datuk dan nenek mereka makan malam di rumahnya. Bagi Siew Fong, makan malam merupakan satu cara yang dapat merapatkan jurang generasi dalam keluarga. Bapa Siew Fong bersetuju dengan cadangan itu dan telah menjemput datuk dan nenek Siew Fong untuk makan malam bersama-sama.



Selain makan malam bersama seperti yang dicadangkan oleh Siew Fong, senaraikan aktiviti lain yang anda fikirkan sesuai untuk merapatkan jurang generasi dalam keluarga.



**Lakonkan dialog berikut dalam kumpulan kecil bertiga.**

- Datuk : Kalau kamu ingin tahu, zaman datuk dengan zaman kamu sekarang sangat jauh bezanya.
- Cucu 1 : Apakah bezanya, datuk?
- Datuk : Anak-anak zaman dahulu, terutamanya anak perempuan, tidak ramai yang dapat melanjutkan pelajaran ke peringkat yang tinggi. Sekarang, begitu banyak peluang untuk belajar sehingga orang perempuan sudah boleh menjadi ketua dalam sesuatu bidang.
- Cucu 2 : Oh, benarkah begitu? Apakah lagi bezanya dulu dengan sekarang, datuk?
- Datuk : Orang dulu menggosok baju menggunakan seterika arang, membasuh baju dengan tangan, tiada televisyen dan pergi ke sekolah berjalan kaki berbatu-batu. Beza, kan?
- Cucu 1 : Yalah, berbeza sungguh. Datuk, dulu ada telefon bimbit tak? Ada Internet? *WhatsApp*?
- Datuk : Mana ada. Telefon besar letak di rumah tu sajalah yang ada. Mana ada telefon canggih-canggih macam kamu sekarang. Apatah lagi Internet atau *WhatsApp*.
- Cucu 2 : Jadi, bagaimanakah datuk berhubung dengan kawan-kawan yang jauh?
- Datuk : Guna suratlah. Tulis surat dan poskan. Kamu harus manfaatkan segala kemudahan yang ada sekarang dengan sebaik-baiknya.



**LATIHAN PENGUKUHAN**

- 1 Adakah anda merasai dan mengalami wujudnya jurang antara generasi dalam keluarga anda?
- 2 Adakah wujud perbezaan pendapat di tempat anda? Nyatakan contoh dan cara anda menanganinya.
- 3 Bagaimanakah anda menangani masalah jurang generasi bersama orang di sekeliling anda sama ada tua atau muda?
- 4 Adakah anda mempunyai cadangan bagi menyelesaikan masalah jurang generasi?
- 5 Apakah nasihat yang boleh anda berikan kepada golongan tua dan muda untuk merapatkan jurang generasi?



## 5.0 PERHUBUNGAN

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Membincangkan nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat.
- Menganalisis cara menjalin hubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.
- Menilai kebaikan mengamalkan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.

Perhubungan yang sihat melibatkan komunikasi yang berkesan. Selain itu, perhubungan yang sihat juga melibatkan nilai dan batas perhubungan dalam kehidupan seharian. Nilai dan batas perhubungan yang sihat merupakan tuntutan agama dan budaya semua kaum di Malaysia. Nilai dan batas perhubungan juga mencerminkan keperibadian seseorang.





## Batas Perhubungan

Terdapat pelbagai jenis perhubungan yang wujud pada peringkat remaja. Contohnya, hubungan dengan ibu bapa, adik-beradik, sanak saudara, kawan karib, guru dan masyarakat. Perhubungan juga dapat diistilahkan sebagai ikatan persaudaraan, pertalian darah atau perkahwinan, urusan yang berkaitan perasaan dan hubungan emosi atau seksual. Hubungan yang sihat akan memberikan penghormatan dan kebebasan sesama individu dan berkemungkinan akan terus erat. Sebaliknya jika dikongkong, hubungan ini berkemungkinan renggang dan akhirnya lenyap.

### BATAS PERHUBUNGAN YANG SIHAT

#### RASA HORMAT

Hormat antara satu sama lain. Tidak melebihi had dan batas yang tidak disukai pasangan.

#### KEPERCAYAAN

Amat penting dalam sesuatu hubungan sebagai tanda percaya dan mempercayai tanpa ada syak wasangka.

#### SOKONGAN

Perlu dalam apa juga situasi sama ada senang atau susah. Bersedia memberi dan menerima galakan yang mendatangkan kebaikan.

#### KOMUNIKASI BERKESAN

Berkomunikasi secara telus, bahasa yang lembut, suara yang jelas, tidak mengikut emosi, berfikir sebelum bercakap dan tidak memaksa pasangan melakukan sesuatu di luar batasan.



Tulis esei mengenai peranan teknologi dalam mengekalkan perhubungan yang sihat.

#### KEJUJURAN

Seiring dengan kepercayaan. Tidak menipu dan bersikap jujur walaupun dalam apa juga situasi.

#### KESAKSAMAAN

Memberi dan menerima seadanya. Tidak bersikap mementingkan diri sendiri dan adil.

#### KOMPROMI

Tolak ansur diperlukan ketika mendapatkan persetujuan atau penyelesaian masalah.



### Mengekalkan Perhubungan dan Pergaulan yang Sihat



#### Berkongsi masalah

Tidak merahsiakan masalah. Sentiasa berkongsi dengan guru atau rakan.



#### Pergaulan antara lelaki dengan perempuan

Menjaga batas pergaulan dan tidak bebas bergaul antara berlainan jantina.



#### Bersalaman dengan rakan

Menjaga hubungan yang mesra dengan rakan-rakan.



#### Pergaulan antara guru dengan murid

Menjaga adab ketika berhadapan dengan guru.



#### Jalan menunduk di hadapan orang tua

Sentiasa menghormati orang yang lebih dewasa atau tua.



#### Menghormati privasi

Tidak mencerooboh atau mengganggu hak peribadi orang lain.



## Kebaikan Mengamalkan Batas Perhubungan yang Sihat

Bagi mengasah bakat dalam penulisan, Insyirah sangat aktif dalam menulis blog. Setiap dua hari, dia akan berkongsi maklumat di blognya. Hari ini, Insyirah telah berkongsi maklumat mengenai "Menilai Kebaikan Mengamalkan Perhubungan yang Sihat" di blognya. Mari kita lihat maklumat tersebut.



## LATIHAN PENGUKUHAN

Latihan ini bertujuan membantu anda melihat perbezaan beberapa aspek dalam perhubungan. Anda diminta untuk fokus kepada hubungan antara rakan atau ahli keluarga sahaja.

Saya menilai hubungan saya dengan:

Nama: .....

Hubungan: .....

- 1 Berikan lima perkara yang anda sukai terhadap penama di atas.
- 2 Berikan lima perkara yang anda tidak sukai terhadap penama di atas.
- 3 Adakah penama di atas memberi galakan atau tidak memberi galakan kepada anda untuk mempunyai rakan lain?
- 4 Bolehkah anda namakan tiga perkara tentang diri anda yang disukai oleh penama di atas?
- 5 Bolehkah anda namakan tiga aktiviti yang anda lakukan tanpa penyertaan penama di atas?



## 6.0 PENYAKIT

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Membincangkan penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.
- Mengaplikasi cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.
- Menilai akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat.

Penyakit merupakan keadaan tidak normal yang menyebabkan penghidapnya tidak dapat memberi tumpuan dalam menjalani kehidupan seharian. Penyakit boleh diklasifikasikan kepada penyakit berjangkit dan penyakit tidak berjangkit. Unit ini memberi penekanan kepada penyakit tidak berjangkit seperti hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular dan **respiratori kronik**.



**Respiratori kronik** –  
Kesukaran bernafas.



# Penyakit

## Penyakit

### Berjangkit

Boleh merebak daripada seorang individu kepada individu yang lain.

### Tidak Berjangkit

Tidak merebak. Merupakan penyakit kronik yang tidak boleh disebarkan kepada orang lain.



### Diabetes

Berlaku apabila paras gula tinggi di dalam darah. Pengeluaran hormon insulin oleh pankreas tidak mencukupi untuk menampung kandungan gula dalam darah.

### Gejala

Kerap berasa dahaga, cepat letih, berat badan susut, kerap membuang air kecil, mudah terkena jangkitan kulit, luka lambat sembuh, penglihatan kabur, otot lemah, dan gatal-gatal di bahagian kemaluan.



### Penyakit kardiovaskular

Berlaku apabila otot jantung tidak mendapat bekalan darah yang mencukupi disebabkan oleh saluran darah yang sempit atau tersumbat.

### Gejala

Kerap sakit pada bahagian dada, kerap berdebar-debar, mudah berasa cemas, hilang selera makan, mudah berpeluh dengan banyak, kerap lelah dan sesak nafas.



### Hipertensi

Berlaku apabila tekanan darah melebihi bacaan 140/90 mmHg.

### Gejala

Sakit kepala dan berdenyut-denyut di bahagian belakang kepala, kerap berasa kebas di leher, mudah marah, sukar tidur, cepat lelah dan sesak nafas serta sering gelisah.



### Penyakit respiratori kronik

Berlaku apabila terdapat penyempitan dan keradangan pada saluran pernafasan.

### Gejala

Batuk berkahak yang berpanjangan, nafas berbunyi, sesak nafas terutama pada waktu pagi, sesak nafas ketika melakukan aktiviti, simptom kegagalan paru-paru berfungsi, jantung bengkak dan kaki bengkak.

### Cara Mencegah Penyakit Tidak Berjangkit

Bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu melebihi 30 minit setiap sesi.

Tidak merokok dan mengambil alkohol.

Elakkan stres.

Periksa paras gula dan kolesterol dalam darah.

Kekalkan berat badan unggul.

Mengamalkan pemakanan seimbang.

Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.





## Kempen Kesihatan

Panitia Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan sekolah Liew telah mengadakan kempen kesihatan bagi meningkatkan kesedaran murid tentang penyakit tidak berjangkit. Murid-murid sangat digalakkan menjaga kesihatan diri dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Berat badan kamu ideal, tetapi itu tidak semestinya kamu tidak berisiko mendapat penyakit tidak berjangkit.

Bacaan tekanan darah kamu tinggi daripada paras normal. Kamu berisiko mendapat hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Jadi, mulai hari ini saya perlu mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat.

Merokok boleh menyebabkan kamu berisiko menghidap penyakit respiratori kronik.

Terima kasih atas nasihat yang diberikan.



### Bagaimanakah cara membuat ujian saringan diabetes?

Anda boleh membuat ujian pemeriksaan glukosa darah rawak dengan cara mengambil sedikit darah di hujung jari. Ia boleh dilakukan bila-bila masa sahaja mengikut keselesaan anda.

### Adakah saya menghidap diabetes?

Sekiranya pemeriksaan glukosa darah ialah  $>6$  mmol/l, ujian darah selanjutnya diperlukan.

### Di manakah saya boleh membuat ujian untuk diabetes?

Hospital, klinik kerajaan atau swasta dan makmal perubatan atau patologi swasta.

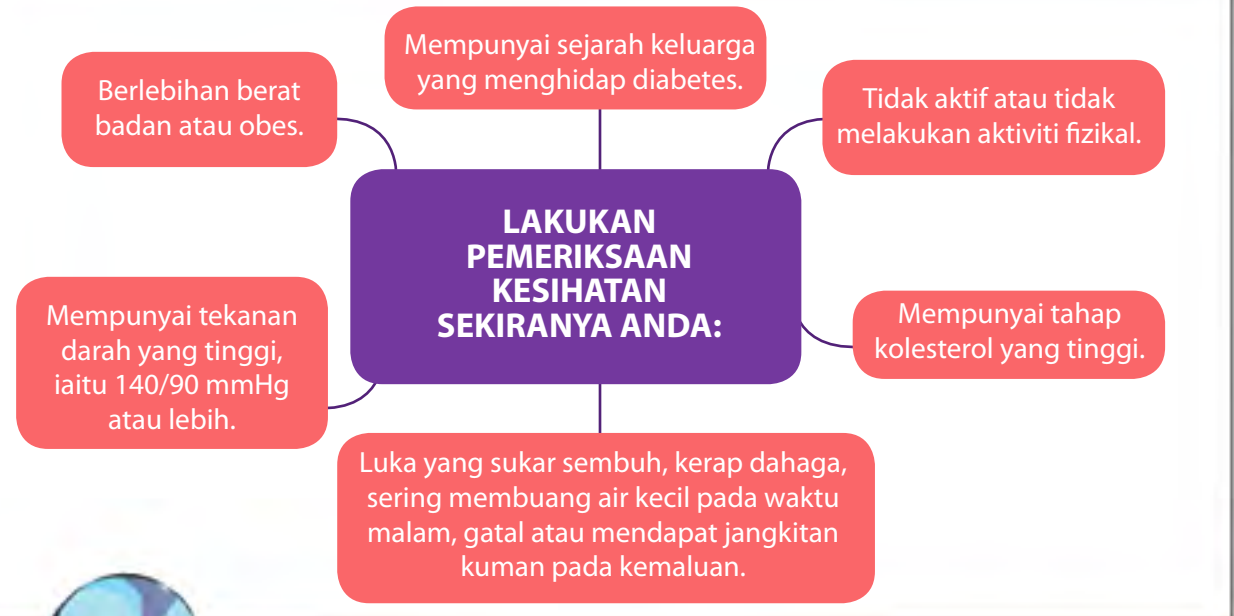
### Apakah yang harus saya buat jika paras glukosa darah saya tinggi?

Anda perlu merujuk doktor, atau pergi ke klinik kerajaan atau swasta yang berhampiran, ujian pengesahan seterusnya akan dijalankan.

Sumber: Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia



# Amalan Gaya Hidup Sihat



PEERS



Apakah akibat jika kita tidak mengamalkan gaya hidup sihat?

Jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat, kita akan terdedah kepada pelbagai masalah kesihatan.

Kita berisiko menghidap penyakit tidak berjangkit.

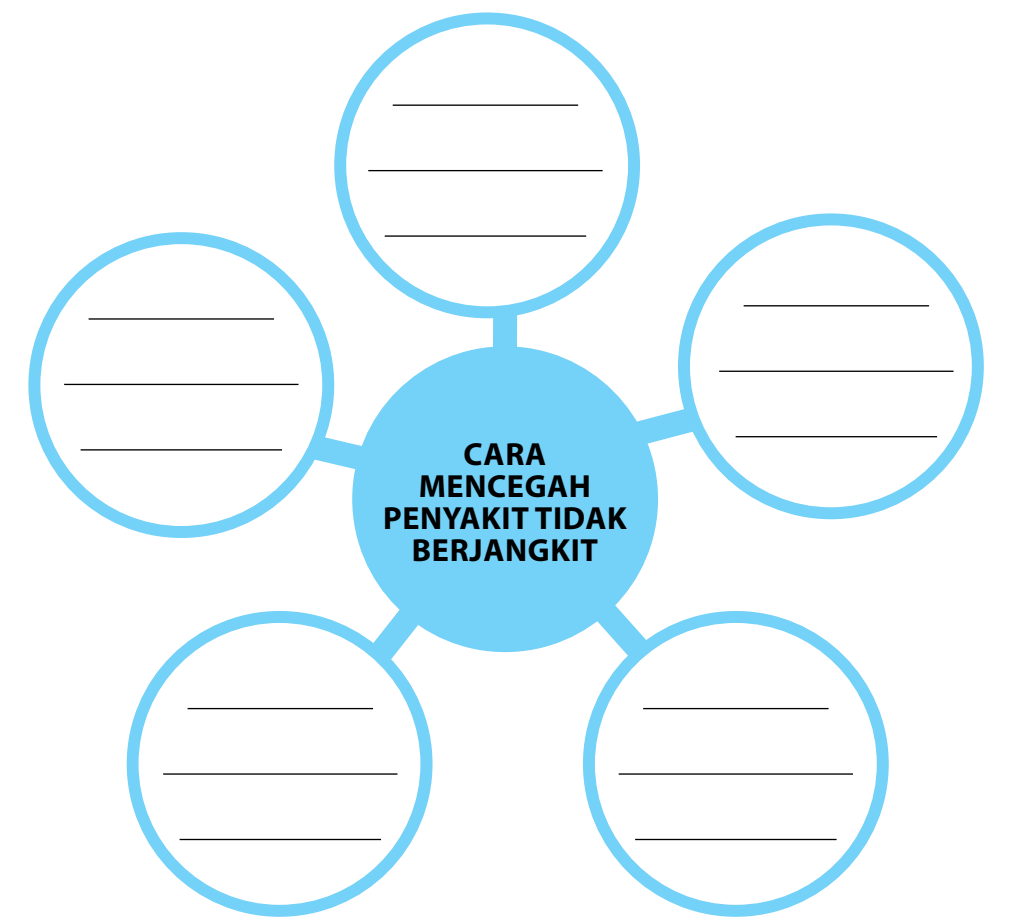


Anda juga boleh menghidap diabetes tanpa sebarang gejala. Oleh itu, jangan bergantung kepada gejala sahaja untuk mengetahui anda ialah penghidap diabetes. Sebaliknya, jalankan ujian di klinik kesihatan berdekatan untuk memastikannya.



## LATIHAN PENGUKUHAN

- 1 Secara berkumpulan, bincangkan punca-punca serta cara-cara mengelakkan penyakit tidak berjangkit.
- 2 Nyatakan perbezaan antara penyakit berjangkit dengan penyakit tidak berjangkit.
- 3 Huraikan kelebihan mengamalkan gaya hidup sihat dalam mencegah penyakit tidak berjangkit.
- 4 Lengkapkan peta pemikiran di bawah.



PEERS



## 7.0 KESELAMATAN

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Membincangkan tentang gangguan seksual dan penderaan seksual.
- Mengaplikasi kemahiran berkata TIDAK kepada gangguan seksual dan penderaan seksual.
- Menjana idea cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.

Keselamatan melindungi diri merupakan aspek yang amat penting dan perlu diberikan perhatian khususnya dalam kalangan remaja. Pendedahan mengenai keselamatan bertujuan melindungi diri daripada jenayah seksual yang semakin membimbangkan. Kemahiran kecekapan sosial perlu diterapkan untuk menjaga keselamatan diri. Unit ini akan menerangkan gangguan seksual dan penderaan seksual serta langkah-langkah menghindar daripada kejadian tersebut.

Ingat pesan ibu, dalam perjalanan pergi dan pulang dari sekolah, berhati-hatilah dengan sesiapa yang tidak dikenali. Katakan TIDAK kepada mereka yang cuba mengganggu kamu.

Baiklah, ibu. Saya akan berhati-hati dengan sesiapa sahaja yang tidak dikenali.



## Gangguan Seksual

Gangguan seksual merupakan tingkah laku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat. Tingkah laku berunsur lucah ini tidak diminta, tidak diundang serta tidak ditawarkan oleh mana-mana individu yang terlibat sama ada secara langsung atau sebaliknya. Gangguan seksual ialah perlakuan tidak bermoral yang seharusnya dielakkan kerana meliputi gangguan mental dan emosi seseorang. Antara jenis gangguan seksual ialah secara verbal dan bukan verbal termasuk sentuhan tidak selamat. Salah laku ini memberikan impak yang besar terhadap diri mangsa, keluarga, agama, bangsa dan negara.



Secara umumnya, gangguan seksual ialah sebarang tingkah laku berunsur seksual yang tidak diinginkan dan memberi kesan negatif terhadap psikologi dan fizikal individu yang terbabit.

## Penderaan Seksual

Penderaan seksual merujuk kepada sebarang perlakuan individu (pelaku) yang memaksa, memperdaya atau mengugut mangsa serta mendorong berlakunya hubungan seksual antara mereka semata-mata untuk memuaskan nafsu seksual si pelaku. Penderaan seksual terhadap kanak-kanak biasanya dilakukan oleh:

1

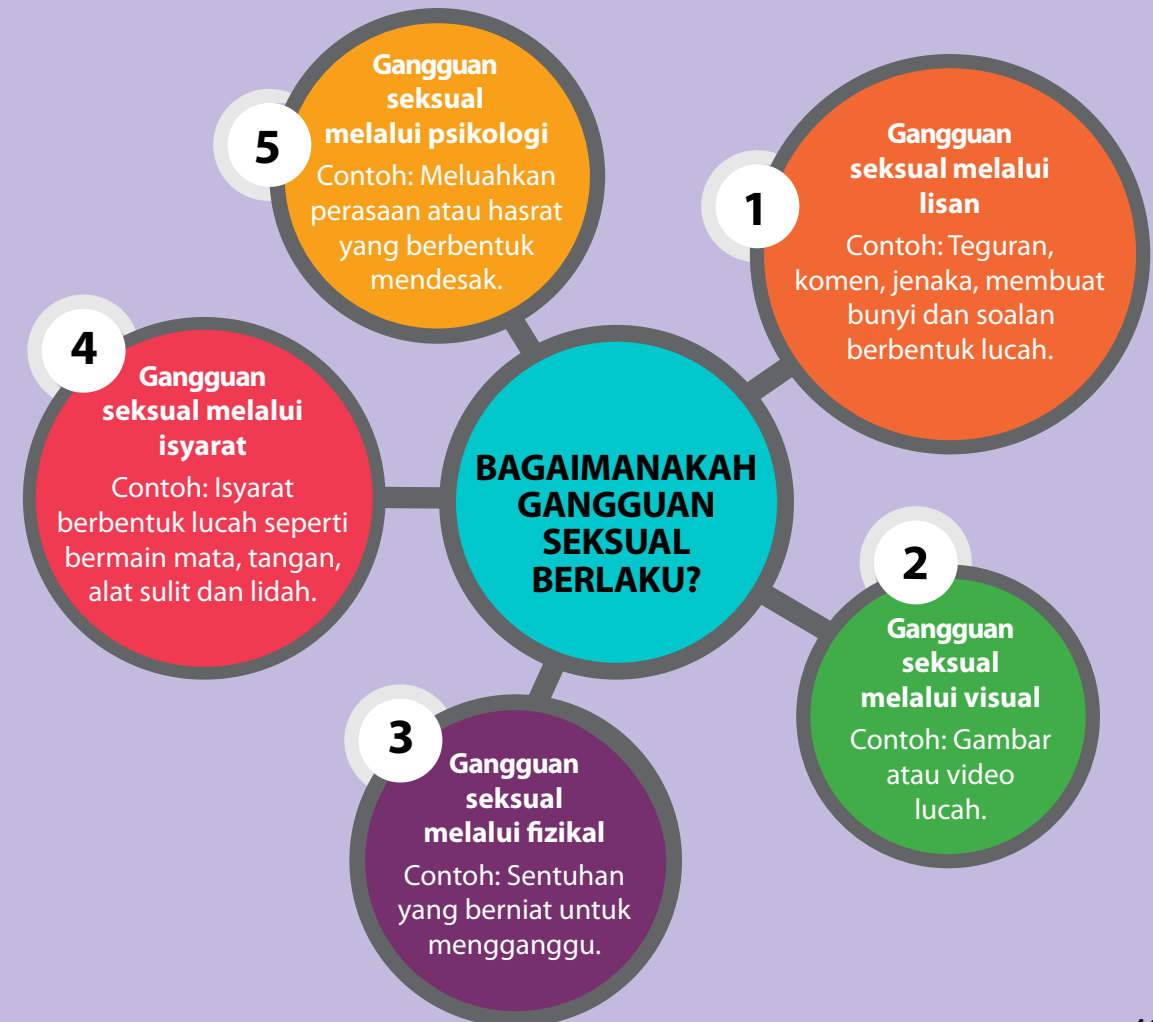
Seseorang yang jauh lebih dewasa.

2

Seseorang dalam kedudukan berkuasa.

3

Seseorang yang dikenali dan dipercayai oleh kanak-kanak.





Berkata TIDAK Kepada ...

Suatu petang di hentian bas hadapan sekolah.



Apakah yang perlu kamu lakukan jika mengalami kejadian gangguan seksual?

Bagi meningkatkan kesedaran murid mengenai cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual, guru Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan sekolah Afiq telah mengadakan aktiviti "pin-up". Mari kita lihat hasilnya.







## LATIHAN PENGUKUHAN

Sama ada kita sedar atau tidak, kanak-kanak sering terdedah kepada pelbagai bahaya seperti gangguan seksual, penderaan seksual, penderaan fizikal, kemalangan, penculikan dan emosi serta kekejaman seksual. Berbanding jenis penderaan lain, jenayah seksual terhadap kanak-kanak adalah bentuk kekejaman yang paling teruk kerana mampu memberi kesan jangka pendek dan panjang.

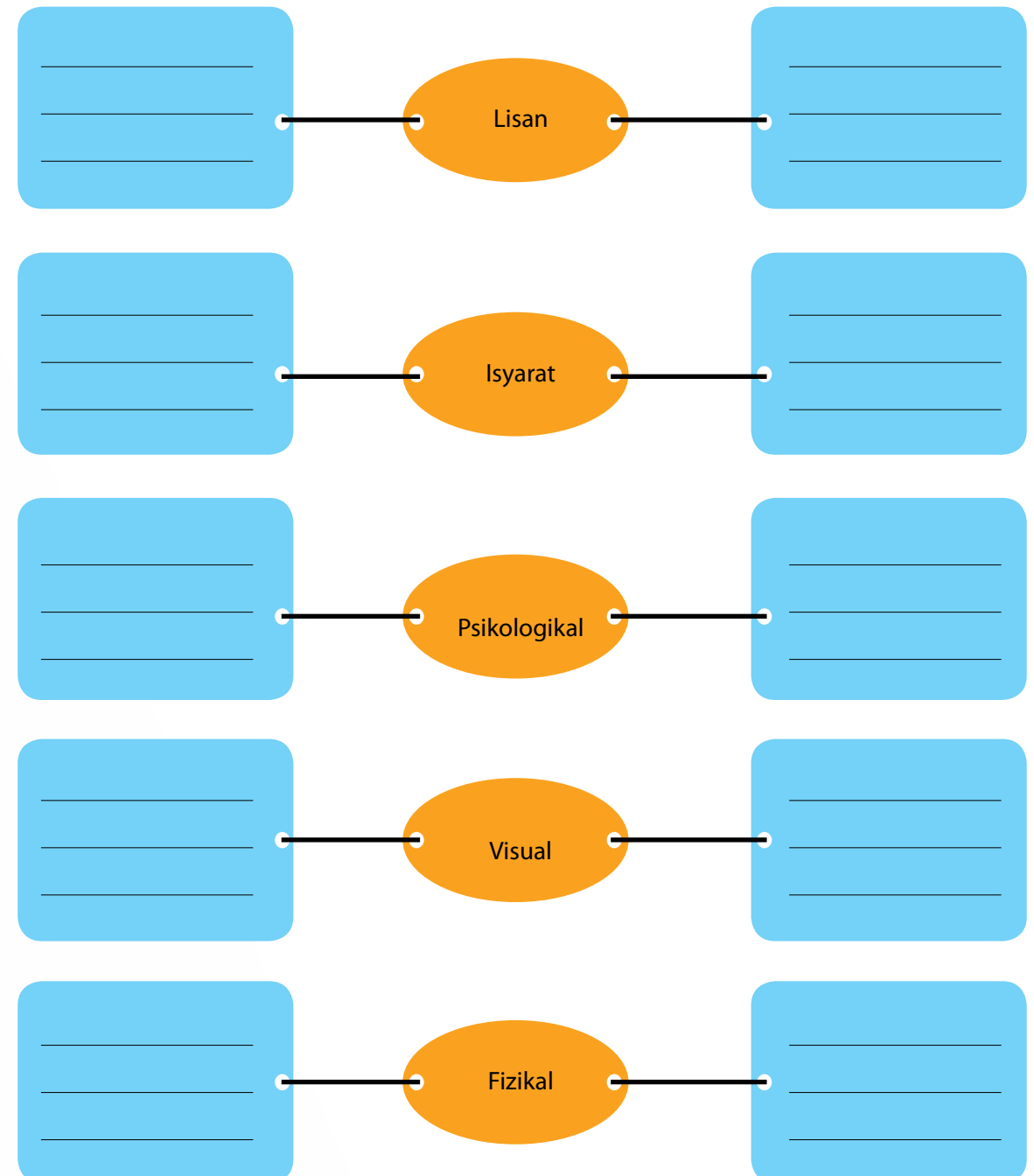
Kes melibatkan seorang warga Britain memberi kesedaran kepada kita mengenai ancaman serius gangguan seksual dan penderaan seksual yang boleh dilakukan oleh seorang pedofilia. Namun, kita mampu menarik nafas lega apabila dia dikenakan hukuman penjara seumur hidup di negaranya, apabila didapati bersalah melakukan penderaan seksual terhadap kanak-kanak di Malaysia dan Kemboja.

Dipetik dan diubah suai dari <http://www.utusan.com.my/rencana/utama/bersama-tangani-penderaan-seksual-kanak-kanak-1.442340#ixzz4p2mhdCh>

1. Berdasarkan petikan akhbar di atas, jawab soalan-soalan berikut.

- 1 Nyatakan perbezaan antara gangguan seksual dengan penderaan seksual.
- 2 Apakah tindakan yang boleh diambil bagi mengelakkan diri daripada menjadi mangsa gangguan seksual?
- 3 Pada pendapat anda, mengapakah kemahiran berkata TIDAK penting kepada seseorang murid? Bilakah pula kemahiran ini perlu diaplikasikan?

2. Melalui pelbagai sumber rujukan, berikan contoh bagi setiap gangguan seksual di bawah.



Nota: Murid boleh menggunakan bahan rujukan seperti surat khabar, majalah, risalah, Internet dan sebagainya.



# UNIT 2

## PEMAKANAN

### **i** STANDARD PEMBELAJARAN

- Membincangkan tentang keselamatan makanan dan kualiti makanan.
- Mengaplikasikan cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.
- Menilai makanan yang diambil berdasarkan keselamatan makanan dan kualiti makanan.

Pemakanan sihat ialah proses pengambilan makanan yang berkualiti untuk mengekalkan kesihatan dan mengelakkan daripada sebarang penyakit. Makanan yang sihat ialah makanan yang berkualiti, seimbang, selamat, bersih dan segar untuk dimakan. Unit ini memfokuskan aspek keselamatan dan kualiti makanan.



Amalkan pengambilan buah-buahan.



Kawal diet anda.



Pastikan tempat memasak bersih.



Ruang makan yang selesa.



# Keselamatan Makanan dan Kualiti Makanan

**Keselamatan makanan** bermaksud makanan yang bersih dan bebas daripada bahan yang boleh mengancam kesihatan seperti kuman dan racun. Makanan yang selamat boleh mengelakkan kita daripada mengalami gejala keracunan makanan akibat daripada makanan yang tercemar dengan bakteria. Kementerian Kesihatan Malaysia telah menetapkan lima proses dalam pengendalian makanan bagi memastikan makanan yang selamat merangkumi makanan yang belum atau sudah dimasak.



**Kualiti makanan** pula ialah makanan yang mampu memberikan kesan yang baik kepada pengguna seperti makanan yang segar, bersih dan memberi nutrien yang berkhasiat. Pengambilan makan yang berkualiti akan memastikan kita mendapat nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan. Pihak pengguna dan pengusaha harus memainkan peranan masing-masing bagi menjamin kualiti makanan. Sebagai pengguna, kita seharusnya mengetahui dan bijak memilih makanan yang berkualiti. Sementara itu, pihak pengeluar, pengilang dan penyedia makanan pula perlu mematuhi standard kualiti makanan seperti yang telah ditetapkan oleh pihak berkuasa.



Makanan yang terdedah adalah berisiko dan tidak selamat untuk dimakan.



Sebagai pengguna yang bijak, kita perlu memilih makanan yang berkualiti bagi membekalkan nutrien kepada tubuh.

# MEMILIH MAKANAN ATAU MINUMAN SELAMAT

## 1 MELIHAT KEADAAN LUAR BUNGKUSAN

Elak membeli makanan atau minuman di dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, bocor, retak, pecah, kemik, karat atau penutup terbuka dan bungkusan yang telah berubah warna.



PANDUAN 1

## 2 TEMPAT PENYIMPANAN YANG SESUAI

Mengelakkan penyimpanan makanan atau minuman di tempat yang panas atau terdedah kepada cahaya atau persekitaran.



PANDUAN 2

## 3 GUNAKAN DERIA

Lihat, bau dan rasa semasa memilih makanan atau minuman.



PANDUAN 3

## 4 BACA TARIKH LUPUT

Jangan membeli makanan yang telah tamat tarikh luput.



PANDUAN 4



Nyatakan langkah-langkah yang perlu dilakukan jika anda telah membeli barangan yang rosak atau telah luput tarikh.

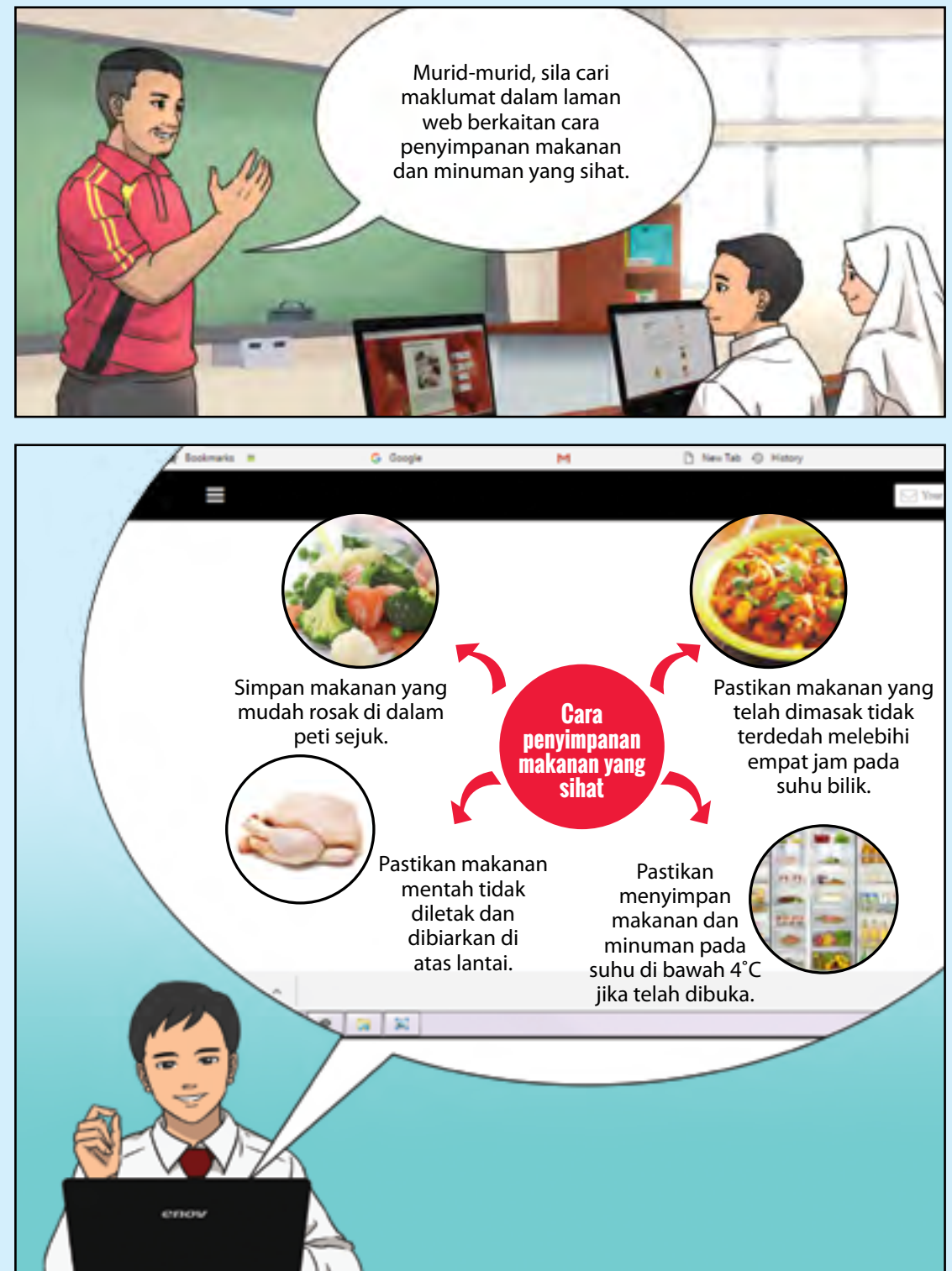


## Membeli makanan di dalam tin di pasar raya.

Pada suatu hari, Nurul Ain menemani ibunya membeli barangan keperluan dapur di sebuah pasar raya. Ketika berada di rak makanan bertin, Nurul Ain terpandang satu tin yang telah tamat tarikh luputnya. Ikuti perbualan Nurul Ain dengan ibunya.



## Cara penyimpanan makanan dan minuman yang selamat.

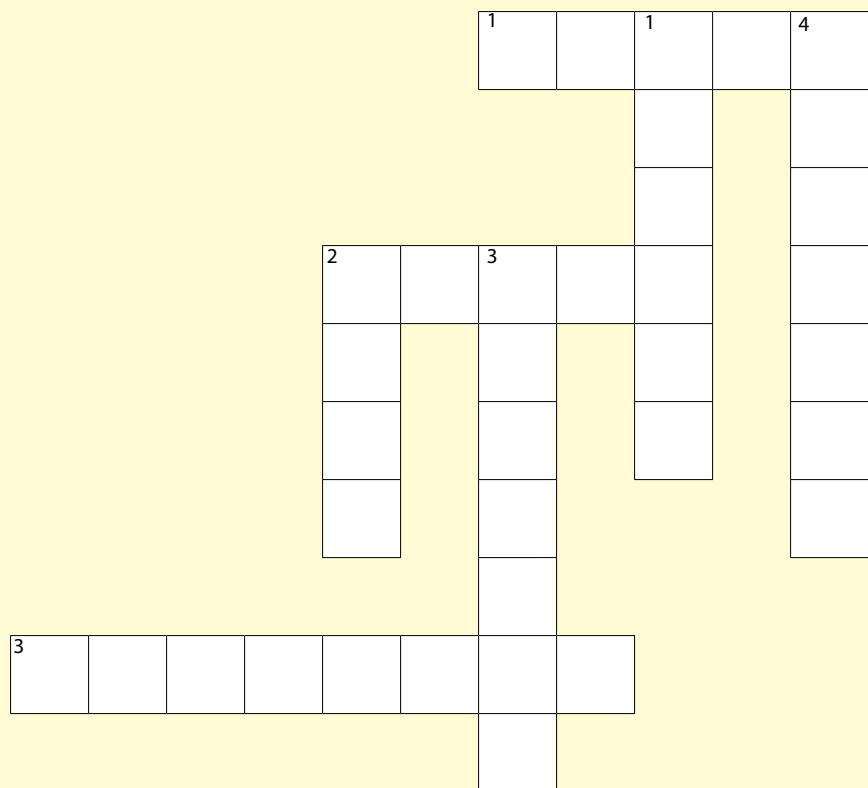






## LATIHAN PENGUKUHAN

1. Lengkapkan silang kata di bawah.



### Melintang

1. Pastikan tin makanan tidak \_\_\_\_\_ ketika membeli makanan di dalam tin.
2. Makanan yang \_\_\_\_\_ tarikh sudah tidak berkhasiat lagi untuk dimakan.
3. Kebanyakan \_\_\_\_\_ adalah tidak berbahaya, tetapi sebahagian lagi boleh menyebabkan keracunan dan makanan menjadi basi.

### Menegak

1. Sakit perut, loya, sakit kepala dan \_\_\_\_\_ merupakan tanda-tanda seseorang yang mengalami keracunan makanan.
2. Kita boleh memeriksa kandungan makanan yang bercetak di bahagian \_\_\_\_\_ pembungkus makanan.
3. Penting bagi kita untuk merujuk \_\_\_\_\_ makanan sebagai panduan untuk mempelbagaikan makanan harian mengikut jumlah sajian yang disarankan.
4. Kebersihan dan \_\_\_\_\_ makanan penting bagi kita untuk kekal sihat dan terhindar daripada keracunan makanan.

2. Kementerian Kesihatan Malaysia sering melakukan pemeriksaan terhadap premis makanan bagi memastikan makanan yang disediakan mematuhi garis panduan yang telah ditetapkan. Tindakan akan diambil terhadap pengusaha premis makanan yang tidak mematuhi peraturan penyediaan makanan.

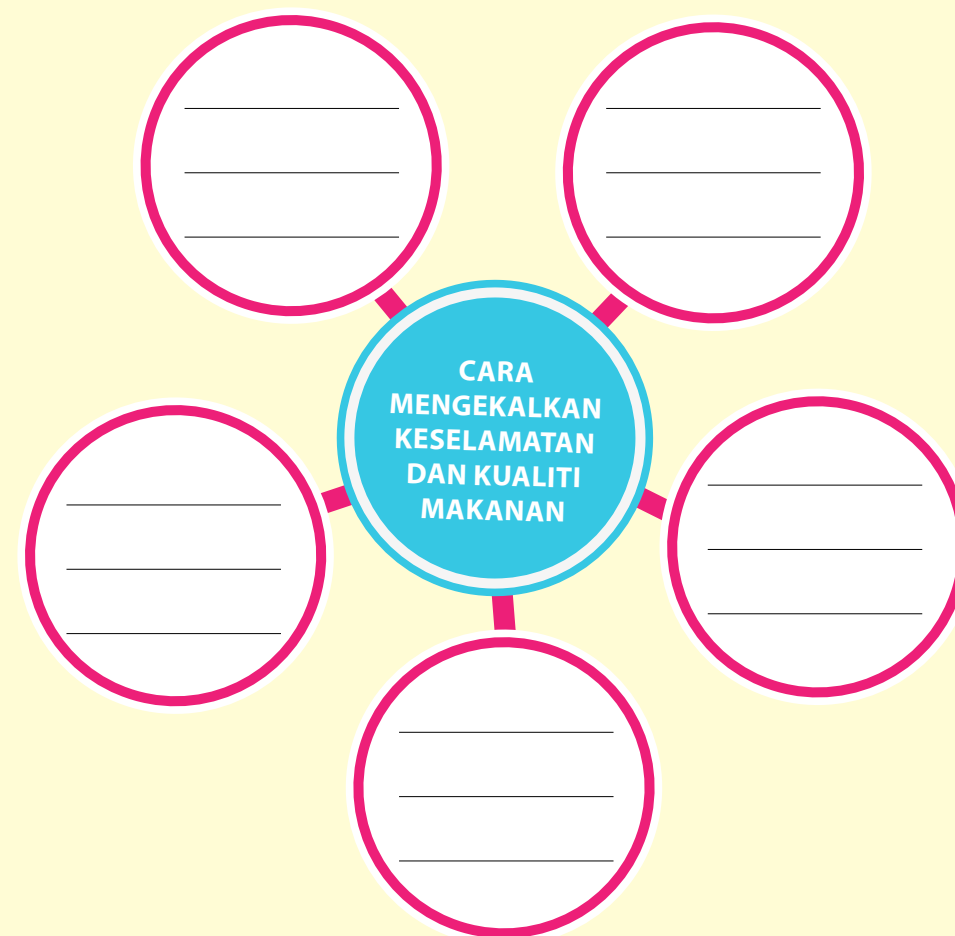
Sejauh manakah anda bersetuju dengan tindakan ini?

3. Sekolah anda akan menjayakan Kempen Keselamatan Makanan anjuran Panitia Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Antara aktiviti yang dianjurkan ialah pertandingan menulis esei.

Tulis sebuah esei bertajuk "Cara-cara Memilih Makanan yang Selamat dan Berkualiti untuk Mengelak Keracunan Makanan".

4. Ketika menyimpan makanan keperluan harian di rumah, aspek keselamatan dan kualiti makanan perlu diberikan perhatian.

Lengkapkan peta pemikiran di bawah dengan pernyataan yang sesuai.





# UNIT 3

## PERTOLONGAN CEMAS



### STANDARD PEMBELAJARAN

- Menerangkan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.
- Mengaplikasikan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.
- Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S.

Pertolongan cemas atau bantuan permulaan merupakan prinsip dan prosedur yang digunakan untuk individu yang masih dalam keadaan sedar atau tidak sedar. Di samping itu, unit ini memfokuskan kepada prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S. serta tindakan yang bersesuaian mengikut situasi kecemasan. Di samping itu, terdapat beberapa jenis pengurusan kecederaan seperti R.I.C.E. dan D.R.A.B.C. yang dapat membantu mengenal pasti panduan untuk mengaplikasi dan mengurus kecederaan.





# Prosedur T.O.T.A.P.S.

Prinsip pertolongan cemas ini diaplikasikan kepada individu yang mengalami kecederaan dan mangsa berada dalam keadaan sedar. Prosedur ini khusus untuk memastikan kita mengikut langkah demi langkah dalam mengurus atlet atau pemain yang mengalami kecederaan.



Melakukan aktiviti memanaskan badan (*warm-up*) dengan teratur dan mencukupi merupakan langkah awal yang dapat membantu mengelakkan kecederaan kepada kita.



[https://www.youtube.com/watch?v=KD6zVs7J1\\_w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=KD6zVs7J1_w&feature=youtu.be)

## Talk

- Bercakap dengan mangsa.
- Tanya mangsa mengenai kecederaan yang dialaminya.



## Observe

- Perhatikan dan periksa tempat kecederaan mangsa.
- Pastikan tahap kecederaan mangsa.
- Jika kecederaan yang berlaku agak serius, prosedur seterusnya tidak perlu dilakukan. Mangsa perlu dirujuk ke hospital atau pakar perubatan.



## Touch

- Sentuh bahagian yang disyaki mengalami kecederaan dengan berhati-hati.
- Maklumkan kepada mangsa terlebih dahulu untuk mengelakkan daripada mangsa terkejut dengan sentuhan yang akan dilakukan.



## Skill test

- Minta mangsa berdiri dan melakukan ujian kemahiran seperti melompat atau berlari.
- Sekiranya mangsa berasa sakit, bawa ke hospital atau klinik untuk mendapatkan rawatan.
- Jika mangsa tidak mengadu kesakitan, maka boleh meneruskan semula aktiviti.



## Passive movement

- Bantu menggerakkan anggota mangsa yang mengalami kecederaan.
- Jika mangsa menunjukkan rasa sakit, mangsa perlu dirujuk kepada pakar perubatan.



## Active movement

- Minta mangsa melakukan pergerakan aktif bagi mengesan tempat dan tahap kecederaan.
- Jika pergerakan terhad dan sakit, mangsa perlu diberikan rawatan.





## Melakukan T.O.T.A.P.S.

Kelab Rekreasi sekolah Amar telah mengadakan perkhemahan selama dua hari di Air Terjun Sungai Rengit. Pada hari pertama perkhemahan, Amar dan rakan-rakan telah diberi tunjuk ajar cara mendirikan khemah, belajar memasak dan pada sebelah malam pula, mereka diberi pendedahan tentang pertolongan cemas, iaitu T.O.T.A.P.S.

Pada keesokan harinya, mereka menyertai aktiviti kembara hutan yang agak mencabar dan sangat meletihkan. Ketika dalam perjalanan pulang ke tapak perkhemahan, Amar telah tergelincir dan terjatuh ke bawah bukit.



Kenal pasti prosedur T.O.T.A.P.S. yang diaplikasikan dalam situasi tersebut.





## LATIHAN PENGUKUHAN

Jawab soalan-soalan berikut. Sertakan contoh-contoh yang sesuai bagi menjelaskan jawapan anda.

1

Senaraikan prosedur T.O.T.A.P.S.

2

Bezakan antara prosedur T.O.T.A.P.S. dengan D.R.A.B.C.

3

Susun semula prosedur T.O.T.A.P.S. di bawah mengikut turutan.



4

Apakah yang perlu dilakukan sewaktu prosedur OBSERVE?

## SENARAI RUJUKAN

- Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan. (2012). *Garis Panduan Skim Pensijilan Makanan Selamat Tanggungjawab Industri (MeSTI)*. Diakses pada 23 Julai 2017 daripada <http://fsq.moh.gov.my/v5/ms/garis-panduan-makanan-selamat-tanggungjawab-industri-mesti-3>.
- Bahagian Perkembangan Kurikulum. (2004). *Buku Sumber Sains Sukan Tingkatan 5*. Kuala Lumpur: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports 3rd Edition*. Champaign IL: Human Kinetics Inc.
- Buku Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan*. (t.t.) Diakses pada 17 April 2017 daripada [https://www.academia.edu/9369539/BUKU\\_PANDUAN\\_STANDARD\\_KECERGASAN\\_FIZIKAL\\_KEBANGSAAN\\_SEGAK](https://www.academia.edu/9369539/BUKU_PANDUAN_STANDARD_KECERGASAN_FIZIKAL_KEBANGSAAN_SEGAK).
- Choy, L. C. (2006). *Siri Sukan Popular Fajar Bakti: Bola Baling*. Shah Alam: Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Clanton, R. E. & Dwight, M. P. (1997). *Team Handball Step to Success*. Champaign IL: Human Kinetics Inc.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2008). *Concepts of Fitness and Wellness*. New York: McGraw-Hill.
- David, W. (2014). *Touch Rugby: Everything You Need to Play and Coach*. London: Bloomsbury Publishing.
- Ean, P. K. (2003). *Pemakanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Grog's Basic Knots*. (t.t.) Diakses pada 26 Mei 2017 daripada <http://www.animatedknots.com/indexbasics.php>.
- Howton, A. (2010). Making Connections: Improving Movement Skills by Integrating Knowledge from Dance Disciplines. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(6), 9.
- Junaidy Mohamad Hashim. (t.t.) *Kecergasan Fizikal*. Diakses pada 15 April 2017 daripada [https://www.academia.edu/6384099/KECERGASAN\\_FIZIKAL](https://www.academia.edu/6384099/KECERGASAN_FIZIKAL).
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (t.t.) *Pendidikan Kesihatan Keluarga/Seksualiti Aspek Gender*. Diakses pada 24 Jun 2017 daripada <https://www.scribd.com/doc/169093036/Modul-3-Pendidikan-Kesihatan-Keluarga-Seksualiti-Aspek-Gender>.
- Lee Lam Thye. (2017, 9 Feb). Bersama Tangani Penderaan Seksual Kanak-kanak. *Utusan Online*. Diakses pada 7 Ogos 2017 daripada <http://www.utusan.com.my/rencana/utama/bersama-tangani-penderaan-seksual-kanak-kanak-1.442340#ixzz4p2mhlDCh>.
- Mancia, G., et al. (2007). ESH-ESC Task Force on The Management of Arterial Hypertension. *J Hypertens*, 25(9), 1751 – 1762.
- Martin, J., et al. (1993). Asking About Child Sexual Abuse: Methodological Implications of a Two-Stage Survey. *Child Abuse and Neglect Journal*, 17, 383 – 392.
- Mazuki Mohd Yasim, Md Amin Md Taff, Jaffry Zakaria, Azlizam Aziz, & Salwani Hassan. (t.t.) *Ritma dan Pergerakan*. Diakses pada 6 Mei 2017 daripada <https://www.scribd.com/doc/128097666/20130227120227Modul-Pergerakan-Ritma>.



- Mazuki Mohd Yasim, Md Amin Md Taff, Jaffry Zakaria, Azlizam Aziz, & Salwani Hassan. (t.t.) *Ritma dan Pergerakan*. Diakses pada 6 Mei 2017 daripada <https://www.scribd.com/doc/128097666/20130227120227Modul-Pergerakan-Ritma>.
- Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). *Teaching Fundamental Gymnastics Skills*. Champaign IL: Human Kinetics Inc.
- Mohd Hamim Rajikin. (2005). *Pemakanan Bermulanya Kesihatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Razali Salleh. (2010). *Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Taib Harun & Norlena Salamuddin. (2007). *Kecergasan Fizikal*. Selangor: Open University Malaysia.
- Mohd Taib Harun, Junaidy Mohamad Hashim, & Norlena Salamuddin. (2014) Physical Fitness of Rugby Umpires Based on Prudential Fitnessgram. *Asian Social Science*, 10(5), 146 – 151.
- Morrow Jr, J. R., Mood, D., Disch, J., & Kang, M. (2015). *Measurement and Evaluation 5th Edition*. Champaign IL: Human Kinetics Inc.
- Nooryesmin Pawan Jalaluddin. (2015). *Jurang Antara Generasi*. Diakses pada 8 Ogos 2017 daripada <http://www.sinarharian.com.my/karya/pendapat/jurang-antara-generasi-1.446496>.
- Play Touch Rugby League*. (t.t.) Diakses pada 6 Julai 2017 daripada [http://www.playtouchrugbyleague.co.uk/what\\_is\\_touch/how\\_to\\_play](http://www.playtouchrugbyleague.co.uk/what_is_touch/how_to_play).
- Portal Rasmi Kementerian Pendidikan Malaysia*. (t.t.) Diakses pada 6 Mei 2017 daripada <http://www.moe.gov.my/index.php/my/dasar/1-murid-1-sukan/115-modul-latihan-sukan-untuk-guru-penasihat-kelab-sukan-sekolah>.
- Prentice, W.E. (1997). *Fitness for College and Life*. St Louis, Missouri: Mosby Year Book.
- Prentice, W.E. (1998). *Fitness and Wellness for Life 6th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Race Walking Technique*. (t.t.) Diakses pada 24 Jun 2017 daripada [www.racewalk.com/howTo/raceWalkingTechnique.php](http://www.racewalk.com/howTo/raceWalkingTechnique.php).
- Readhead, L. (2011). *Gymnastics Skills Techniques-Training Crowood Sports Guides*. Singapura: The Crowood Press Ltd.
- Taspcott, D. (2008). *Grown Up Digital: How The Next Generation Is Changing Your World*. New York: McGraw-Hill.
- Watanabe, M. (1997). Technical Vault: Front Handspring. *USA Gymnastics Online: Technique*, 17(2), 1 – 6.
- World Rugby Leisure Rugby Laws Touch Rugby*. (t.t.) Diakses pada 8 Mei 2017 daripada [http://laws.worldrugby.org/downloads/modified\\_forms/Touch\\_Rugby\\_EN.pdf](http://laws.worldrugby.org/downloads/modified_forms/Touch_Rugby_EN.pdf).
- Yusof Ismail. (1994). *Gimnastik*. Shah Alam: Penerbitan Fajar Bakti Sdn. Bhd.

## Indeks

### A

aerobik 120, 122, 124, 137

### B

bola baling 32–34, 36–39, 41–42, 44  
biseksual 142–43

### D

diabetes 176, 178, 181–82

### F

FITT 123  
Formula Karvonen 123

### G

gajet 106–09, 111–12  
gangguan seksual 184, 186–87,  
189–90

### H

hipertensi 178, 180, 176  
heteroseksual 142–43  
homoseksual 142–43

### I

identiti seksual 140, 142, 144, 148  
*inswinger* 79

### J

jengkek ligan 106–07, 114, 118

### K

kardiovaskular 130, 176, 180  
khemah 109–11  
konflik 158, 160–63

### L

lombol kangkang 10–11, 16, 18  
lombol tegak lalu 12–13, 16, 18  
lombol sisi 14, 17–18  
lompat jauh 84–85, 92–93, 96

### M

mengacah 32, 40–41, 46, 50–51  
mengadang 32, 40–41  
menghambur 6, 8  
melibas 54, 64–65, 68  
menanduk 54, 64, 66–68

### O

orientasi seksual 128, 130–31, 133–34,  
180  
*outswinger* 78–79

### R

respiratori 128, 164, 180  
rotasi pinggul 87–88, 100

### S

servis kuda 56, 59  
servis sila 56–57, 59–60  
stres 158, 160–63

### T

tarian inang 21, 26, 30  
tekong 48, 50  
T.O.T.A.P.S. 200, 204–206  
*try* 46, 48, 50–51, 53

### W

wiket 72–73, 76, 78, 80





**MENURUNKAN  
RISIKO PENYAKIT**



**MENUJU KE ARAH  
KEJAYAAN**



**MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN DIRI**



**MEMUPUK  
NILAI-NILAI MURNI**



**MEMBINA MINDA  
YANG CERDAS**



**SIHAT TUBUH BADAN**

