

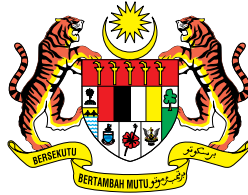


# PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KHAS  
TINGKATAN

2





# **RUKUN NEGARA**

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

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam kalangan  
seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

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

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

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

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

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH PENDIDIKAN KHAS

# PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN PENDIDIKAN KHAS



**PENULIS**

Mohd Rizal bin Mohtar  
Kamarudin bin Daud  
Zaharuddin bin Mohamad

**EDITOR**

Nor Azlizah binti Abas

**PEREKA BENTUK**

Japri bin Abd Majid  
Noor Azmideka bin Nor Rashid

**ILUSTRATOR**

Meor Mohd. Shukor bin Mohd. Suhaimi



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

2017



# KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No Siri Buku : 0049

KPM2017 ISBN 978-967-0520-94-0

Cetakan Pertama 2017

© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Aras Mega (M) Sdn. Bhd. (164242-W)  
No. 18 & 20, Jalan Damai 2,  
Taman Desa Damai, Sg. Merab,  
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.  
No. Telefon: 03-8925 8975  
No. Faksimile: 03-8925 8985  
Laman Web: [www.arasmega.com](http://www.arasmega.com)

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

Dicetak oleh:  
Attin Press Sdn. Bhd.  
No. 8, Taman Perindustrian PP4,  
Taman Perindustrian Putra Permai,  
Bandar Putra Permai,  
43300 Seri Kembangan, Selangor.  
No. Telefon: 03-79847626  
No. Faksimile: 03-79815153

## PENGHARGAAN

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

- Jawatankuasa Penambahbaikan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Prof Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Kawalan Mutu Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
- Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam, Bangi.
- Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).
- Semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini.

# KANDUNGAN

Pendahuluan

v

## Bahagian: Pendidikan Jasmani

<b>Unit 1</b>	Gimnastik Asas	I
	● Hambur dan Melombol	
<b>Unit 2</b>	Pergerakan Berirama	II
	● Tarian Inang	
<b>Unit 3</b>	Kemahiran Asas Permainan - Kategori Serangan	21
	● Bola Baling	22
	● Ragbi Sentuh	32
<b>Unit 4</b>	Kemahiran Asas Permainan - Kategori Jaring	41
	● Sepak Takraw	41
<b>Unit 5</b>	Kemahiran Asas Permainan - Kategori Memadang	53
	● Kriket	
<b>Unit 6</b>	Olahraga Asas	65
	● Lumba Jalan Kaki	66
	● Lompat Jauh	71
	● Merejam Lembing	75
<b>Unit 7</b>	Rekreasi dan Kesenggangan	83
<b>Unit 8</b>	Kecergasan	93



## Bahagian: Pendidikan Kesihatan

<b>Unit 1</b>	<b>Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)</b>	<b>103</b>
	I.1 Kesihatan Diri dan Reproduktif	103
	I.2 Penyalahgunaan Bahan	115
	I.3 Pengurusan Mental dan Emosi	121
	I.4 Kekeluargaan	129
	I.5 Perhubungan	135
	I.6 Penyakit	141
	I.7 Keselamatan	147
<b>Unit 2</b>	<b>Pemakanan</b>	<b>155</b>
<b>Unit 3</b>	<b>Pertolongan Cemas</b>	<b>163</b>
<b>Rujukan</b>		<b>168</b>
<b>Indeks</b>		<b>169</b>



# PENDAHULUAN

Buku Teks **Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Pendidikan Khas Tingkatan 2** digubal berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Pendidikan Khas yang dihasilkan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia. Matlamat penulisan buku teks ini adalah untuk membantu murid-murid berkeperluan khas menjadi lebih cergas dan sihat. Kandungan buku teks ini digarap agar menepati hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Kandungan buku ini terdiri daripada dua bidang ilmu iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Setiap unit dalam buku ini dimulakan dengan halaman rangsangan sebagai set induksi dan diikuti dengan huraian kandungan yang diselitkan dengan aktiviti.

Pendidikan Jasmani diletakkan standard kandungan pada setiap unit yang mencakupi tiga domain iaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Manakala bagi Pendidikan Kesihatan pula diletakkan standard pembelajaran sahaja.

Pada setiap akhir unit, penulis menyediakan soalan untuk menguji pemahaman murid tentang tajuk yang dipelajari. Rumusan turut disediakan dalam buku ini agar guru dapat menggunakannya untuk memberikan penekanan kepada perkara penting yang terdapat dalam unit tersebut.

Walau bagaimanapun, guru dinasihatkan agar tidak terikat dengan kandungan yang terdapat dalam buku teks ini. Guru juga digalakkan mengubah suai alatan mengikut kesesuaian murid semasa menyampaikan pengajarannya. Kandungan dan bahan yang terdapat dalam buku teks diharap dapat memberi manfaat kepada murid.

Melalui buku ini, murid bukannya sahaja dapat memperoleh ilmu pengetahuan, malahan dapat memupuk sikap dan nilai murni serta kemahiran berfikir secara kreatif, kritis dan inovatif. Akhir kata, penulis berharap agar buku teks ini dapat memenuhi kehendak dan keperluan Murid Berkeperluan Pendidikan Khas (MBK).



# PENERANGAN IKON



## Pendidikan Jasmani

Menunjukkan pembahagian unit.



## Pendidikan Kesihatan

Menunjukkan pembahagian unit.



## Sub Unit

Tajuk bagi setiap unit.



## Tahukah Anda?

Informasi penting dan tambahan.



## Info

Maklumat tambahan.



## Praktikal

Aktiviti latihan berkumpulan.



## Latihan Pengukuhan

Latihan berkaitan unit.



## Aktiviti Berkumpulan

Aktiviti murid yang boleh dilakukan di dalam atau di luar kelas.



## Tip Keselamatan

Aspek keselamatan murid.



## Tip Penting

Fakta penting.



## Nota Guru

Panduan guru.



## KBAT

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi.

Sila Imbas

## QR Code

Aktiviti atau latihan yang melibatkan penggunaan Internet.





# GIMNASTIK ASAS

## Hambur dan Melombol



### Standard Kandungan

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





## Kenali Hambur dan Melombol

Gimnastik merupakan aktiviti yang berkaitan dengan komponen kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor. Aktiviti gimnastik lebih tertumpu pada kekuatan dan daya tahan otot. Murid yang mempunyai keseimbangan, fleksibiliti, ketangkasan dan kuasa merupakan satu kelebihan.



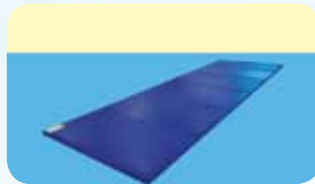
### Tip Penting

Hambur:

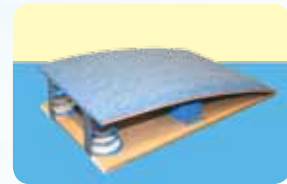
- Jika inginkan lonjakan yang tinggi, murid perlu mengenakan daya yang lebih besar ke atas papan anjal.
- Daya ini diperolehi dengan melompat pada bahagian hujung papan anjal.
- Semakin besar daya tekanan ke atas papan anjal, semakin kuat daya lonjakan yang dapat dihasilkan.



Peti lombol



Tilam gimnastik



Papan anjal



## Melakukan Teknik Hambur Menggunakan Kaki dengan Betul



- Berdiri tegak.
- Tangan di sisi badan.
- Pandang hadapan.



- Berlari ke arah peti lombol.
- Ayunkan tangan di sisi.
- Tumpukan mata pada papan anjal.





- Fleksi kedua-dua lutut di atas papan anjal.
- Ayunkan kedua-dua tangan ke hadapan dan hambur di atas peti lombol.
- Tegakkan badan dan pandang ke hadapan.



- Fleksi lutut serta ayunkan tangan ke belakang.
- Rendahkan badan.
- Pindahkan berat badan ke atas bebola kaki dan lonjak.



- Semasa melonjak, tegakkan badan.
- Luruskan tangan ke hadapan untuk mendapatkan keseimbangan.
- Ekstensi kaki untuk mendarat.



- Luruskan tangan ke hadapan untuk mendapatkan keseimbangan.
- Fleksi lutut semasa mendarat.



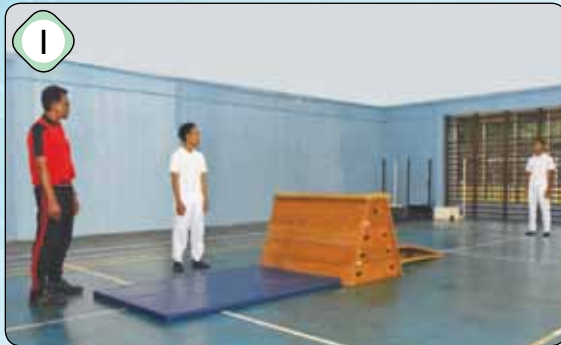
- Berdiri tegak selepas mendarat dan tangan diluruskan ke atas.

Apakah yang akan berlaku sekiranya kaki tidak fleksi semasa mendarat?





## Melakukan Kemahiran Melombol Menggunakan Tangan di Atas Peti Lombol



- Berdiri tegak.
- Tangan di sisi badan.
- Pandang hadapan dan sedia melakukan larian lurus.



- Mulakan larian ke arah papan anjal.
- Ayunkan tangan di sisi.
- Fleksi kaki dan bersedia untuk melonjak.
- Lonjak ke atas papan anjal menggunakan kedua-dua kaki.



### Tip Keselamatan

- Pastikan alatan dalam keadaan baik dan selamat.
- Pastikan aktiviti memanaskan badan dan regangan dilakukan untuk mengelakkan kecederaan.
- Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.
- Minta bantuan rakan bagi aktiviti yang sukar.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-melombol-lalu/> untuk menonton video "Melombol Lalu". (Dicapai pada 5 Jun 2017)



### Tip Penting

- Bagi mengelakkan murid tersungkur, beri penekanan kepada murid untuk pandang ke hadapan dan tegakkan badan.
- Pastikan murid merapatkan lutut ke dada bagi memudahkan lakuan kemahiran lombol lalu.
- Pastikan kedudukan jarak tangan mengikut kesesuaian di atas peti lombol.
- Keupayaan berlari ke arah peti lombol haruslah berdasarkan keupayaan dan kebolehan murid.





- Lonjak dari atas papan anjal ke atas peti lombol menggunakan kedua-dua kaki.
- Letakkan kedua-dua tapak tangan mengikut kesesuaian dan luruskan tangan di atas peti lombol.
- Pindahkan berat badan ke tangan.



- Bawa kedua-dua kaki melalui celah tangan.
- Tolak kedua-dua tangan dengan kuat dari peti lombol supaya layangan sempurna.

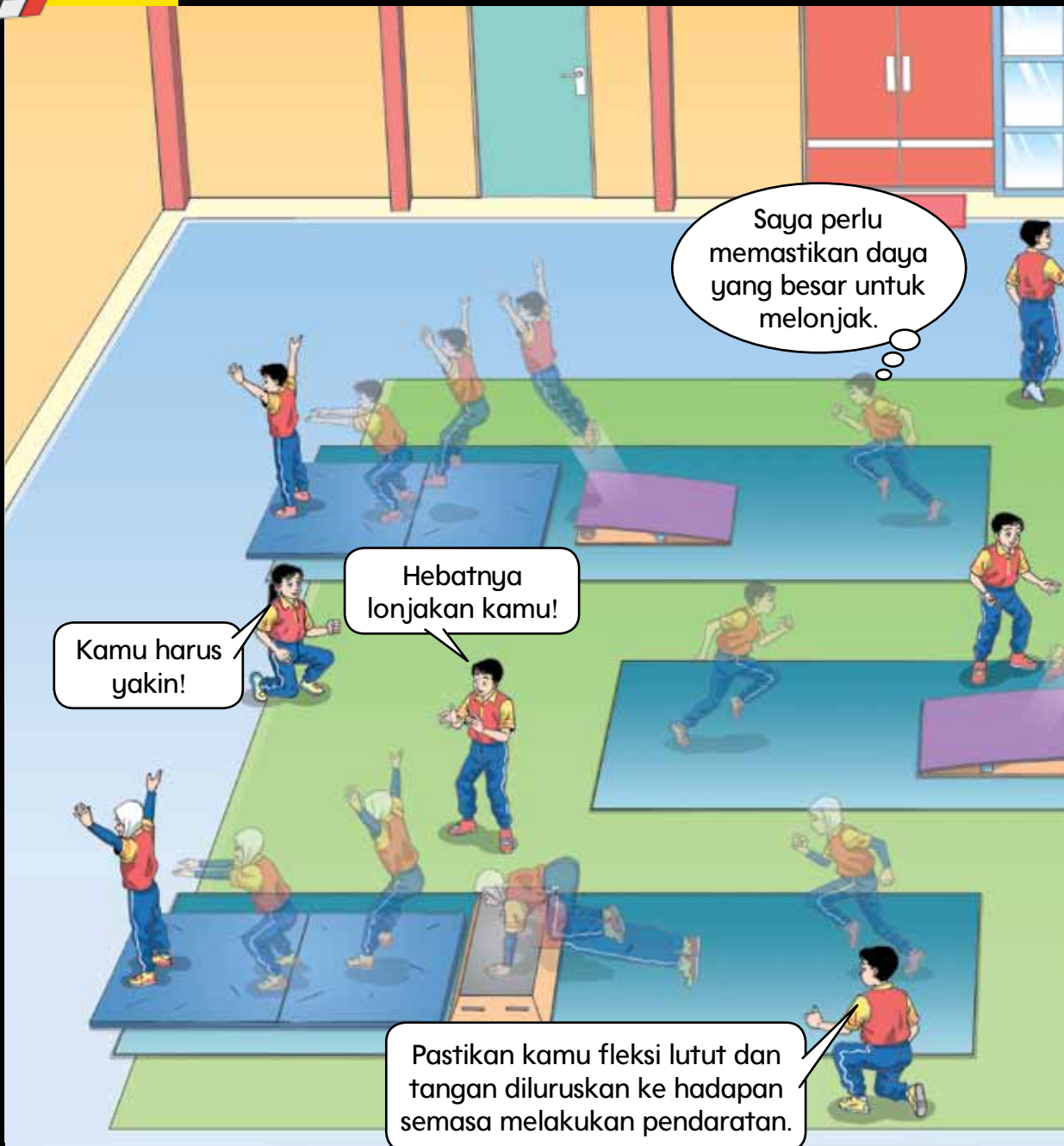


- Lonjakan badan ke hadapan dengan tangan diluruskan dan tolakkan tangan dengan kuat semasa kaki mula menurun.
- Fleksi lutut apabila hujung kaki mula mencecah lantai.



- Mendarat dengan kedua-dua kaki dirapatkan.
- Berdiri tegak dan luruskan tangan ke atas.





Saya perlu memastikan daya yang besar untuk melonjak.

Kamu harus yakin!

Hebatnya lonjakan kamu!

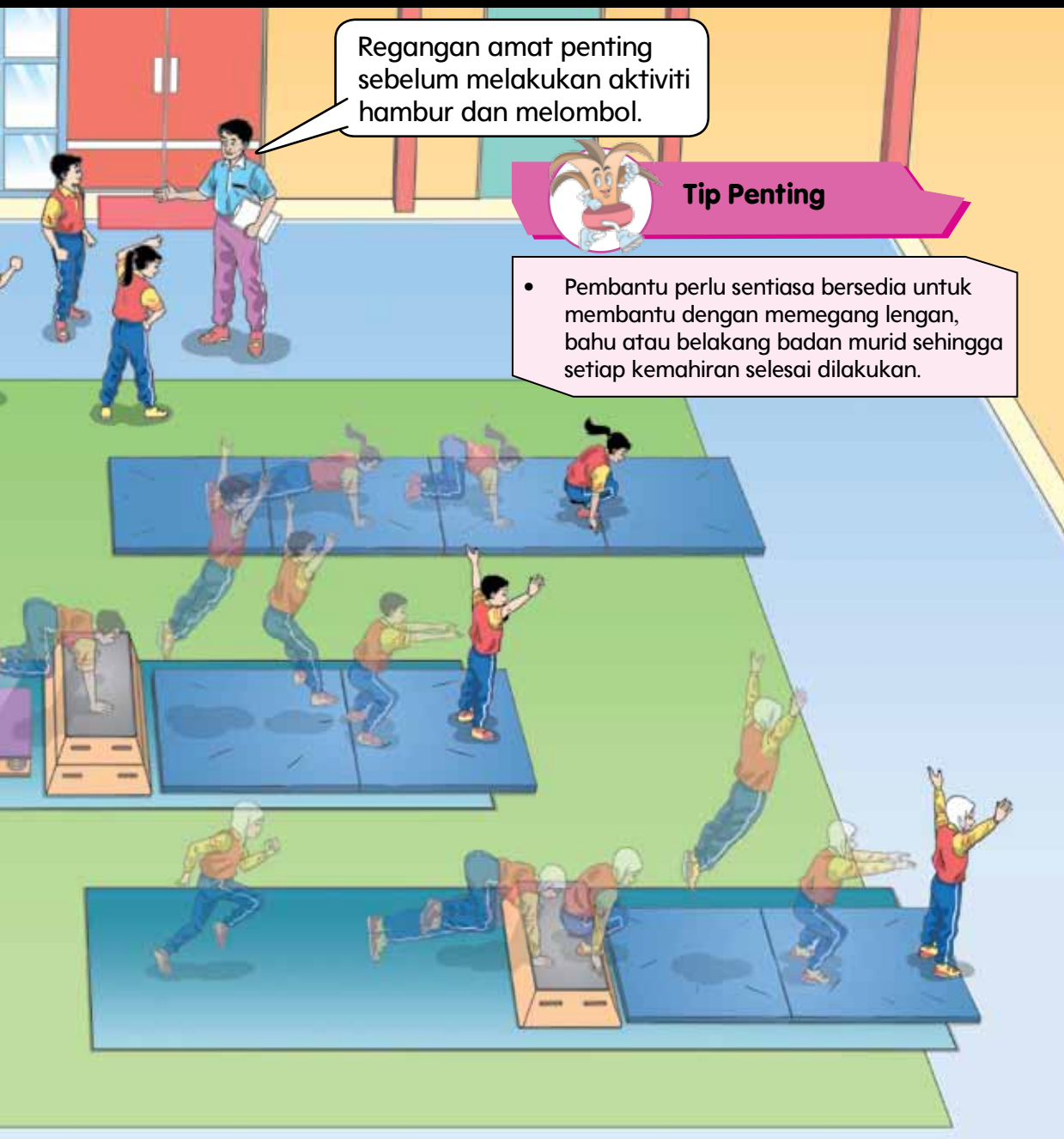
Pastikan kamu fleksi lutut dan tangan diluruskan ke hadapan semasa melakukan pendaratan.

Regangan amat penting sebelum melakukan aktiviti hambur dan melombol.



### Tip Penting

- Pembantu perlu sentiasa bersedia untuk membantu dengan memegang lengan, bahu atau belakang badan murid sehingga setiap kemahiran selesai dilakukan.





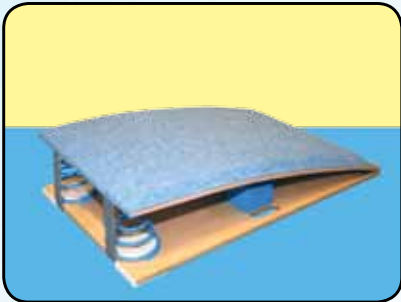
## Latihan Pengukuhan

1. Namakan peralatan di bawah dengan betul.

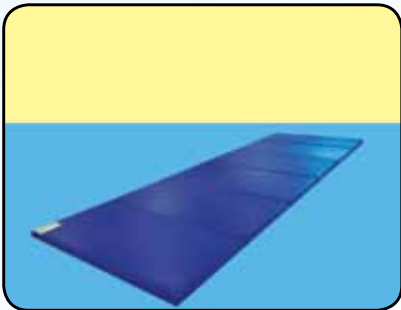
(a)



(b)



(c)



2. Apakah yang perlu dilakukan oleh murid untuk mendapat lonjakan yang lebih tinggi?

---

---

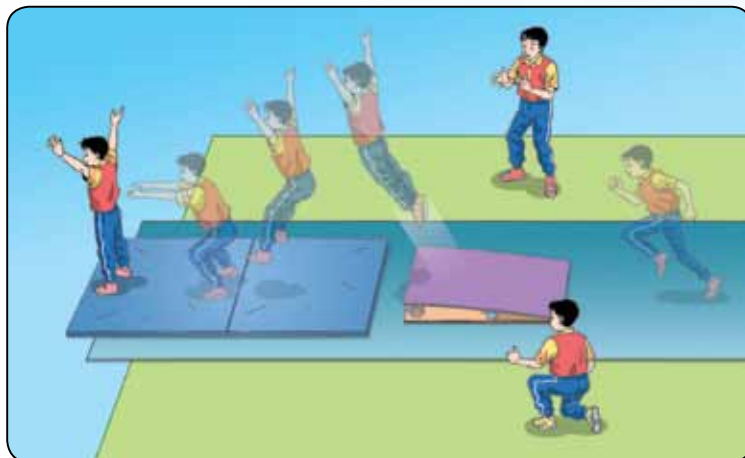




3. Namakan aktiviti di bawah.

Hambur

Melombol



# Rumusan

## Asas Gimnastik

### Hambur



### Melombol



# PERGERAKAN BERIRAMA

## Tarian Inang



### Standard Kandungan

- 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- 2.2 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.





## Mak Inang Kampung

Tarian inang merupakan tarian yang sering dipersembahkan di istana pada zaman Kesultanan Melayu Melaka. Namun pada masa itu, tarian ini dikenali sebagai tarian mak inang. Tarian inang ini telah dimodenkan daripada tarian mak inang. Gerak tarian yang lemah gemalai amat sesuai untuk dipersembahkan.

### Tajuk lagu: Mak Inang Kampung

Hendak ke mana kukayuh biduk (2x)  
Patah pengayuh dekat kemudi (2x)  
Bulan mengambang bintang merajuk (2x)  
Ke mana awan membawa diri (2x)

Makan cempedak berulam manggis (2x)  
Kulit dibuang dalam perahu (2x)  
Di luar gelak hati menangis (2x)  
Seorang tidak yang ambil tahu (2x)

Anaklah musang merayap malam (2x)  
Mati ditembak si anak Bugis (2x)  
Alangkah gelap selingkung alam (2x)  
Apakah sebab hujan tak jadi (2x)

Sebelah perak bertakhta ukir (2x)  
Tumpahnya anak raja Melaka (2x)  
Bagaikan ombak dilambung pasir (2x)  
Bilakah ia akan sudahnya (2x)

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-mak-inang-kampung/> untuk menonton video "Mak Inang Kampung".  
(Dicapai pada 7 Jun 2017)





## Asas Gerak Tarian Inang

### I. Setempat

- Pergerakan setempat.
- Kaki diangkat berselang-seli pada satu tempat dalam kiraan lapan.
- Tangan diayun ke hadapan dan ke belakang.



- Dua kaki di atas lantai.
- Angkat kaki kanan.
- Angkat kaki kiri.



## 2. Maju Undur

- Bergerak ke hadapan dalam kiraan lapan.
- Mengundur dengan kiraan lapan.

### Pergerakan Maju

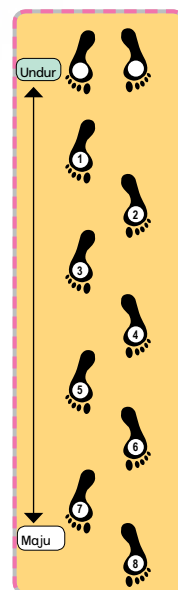


Maju

Undur

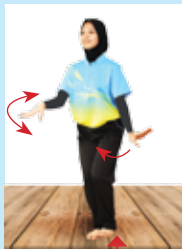


### Pergerakan Undur



### Info

Bukan Lokomotor  
Pergerakan statik.



Setempat

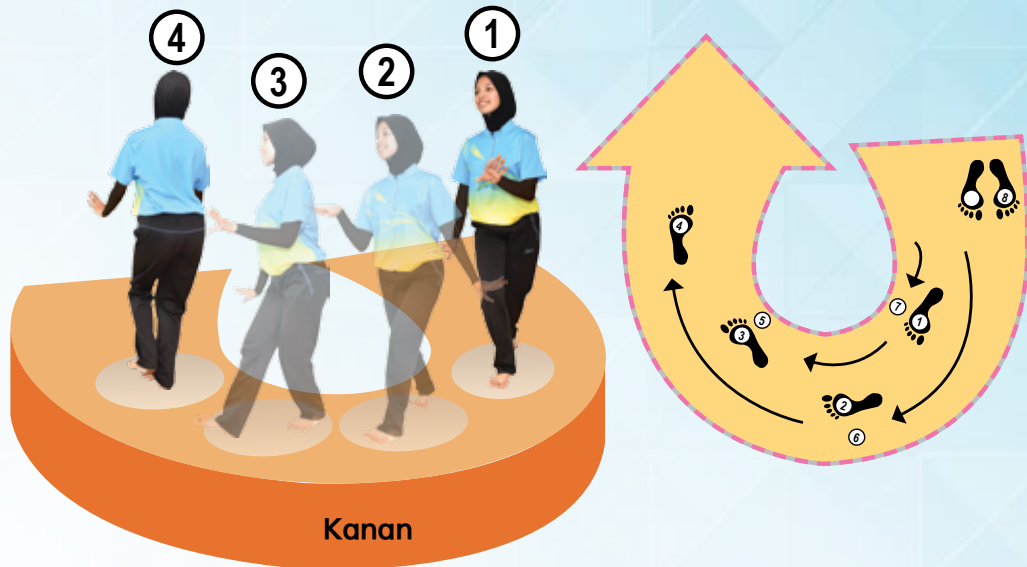
Lokomotor  
Pergerakan dinamik.



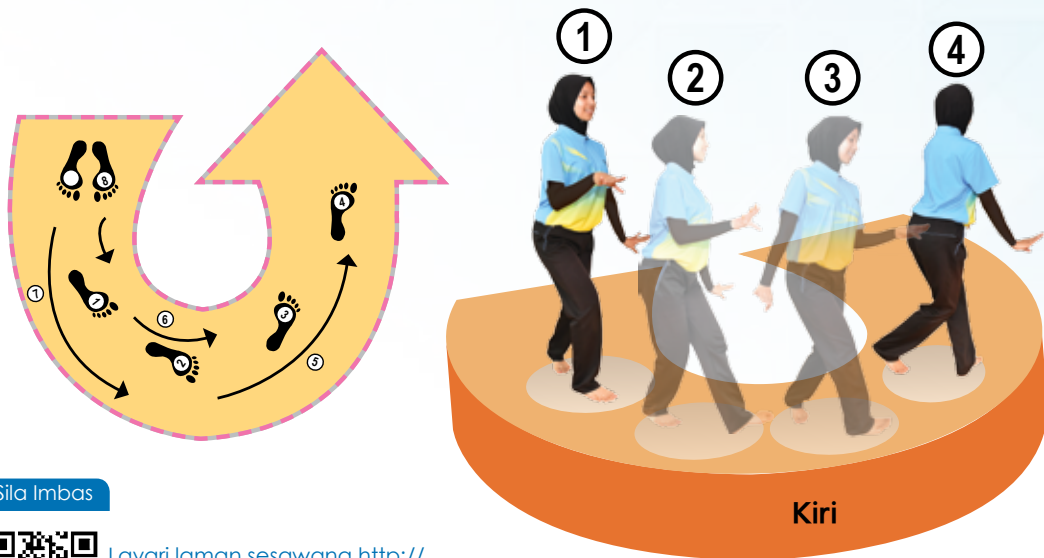
Maju



### 3. Ragam C (kanan dan kiri)



- Badan sedikit membongkok.
- Bergerak ke arah kanan membentuk huruf C dalam kiraan empat.
- Berundur kembali ke tempat asal hingga kiraan lapan.
- Bergerak ke arah kiri dengan mengulangi langkah yang sama.



Sila Imbas

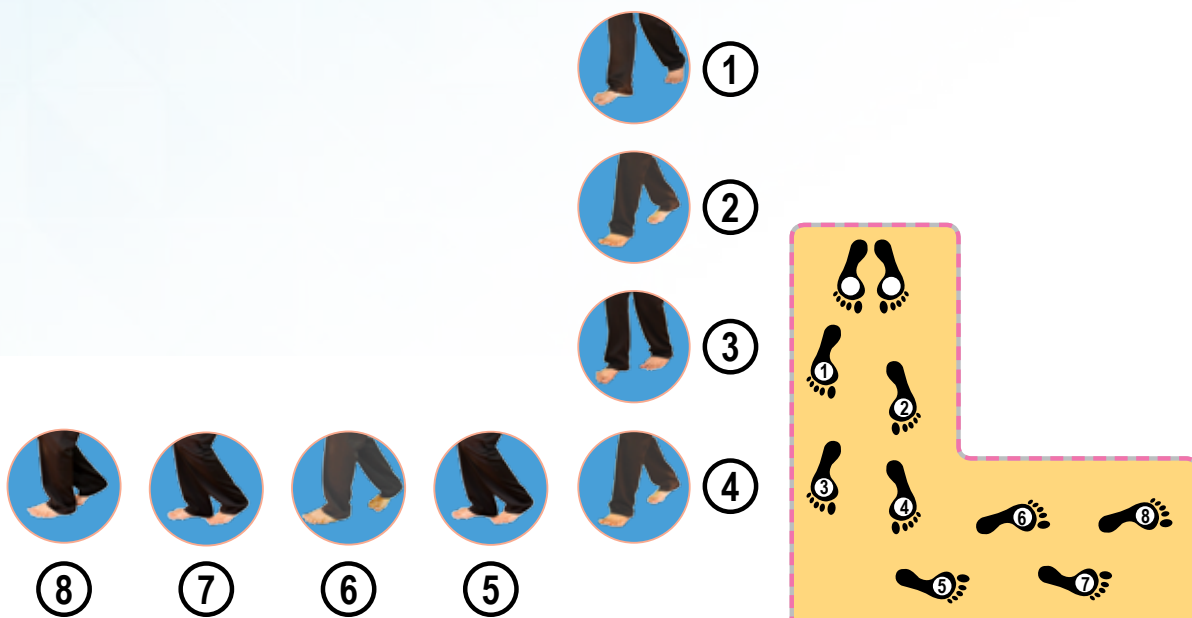


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tarian-inang/> untuk menonton video "Tarian Inang". (Dicapai pada 8 Jun 2017)



#### 4. Ragam L (kanan dan kiri)

- Badan sedikit membongkok.
- Bergerak ke hadapan dalam kiraan empat.
- Selepas kiraan empat, pusingkan badan ke arah kanan dan berjalan ke kanan hingga kiraan lapan.
- Berundur kembali ke tempat asal.
- Bergerak ke arah kiri dengan mengulangi langkah yang sama.





## 5. Ragam Acah (kanan dan kiri)

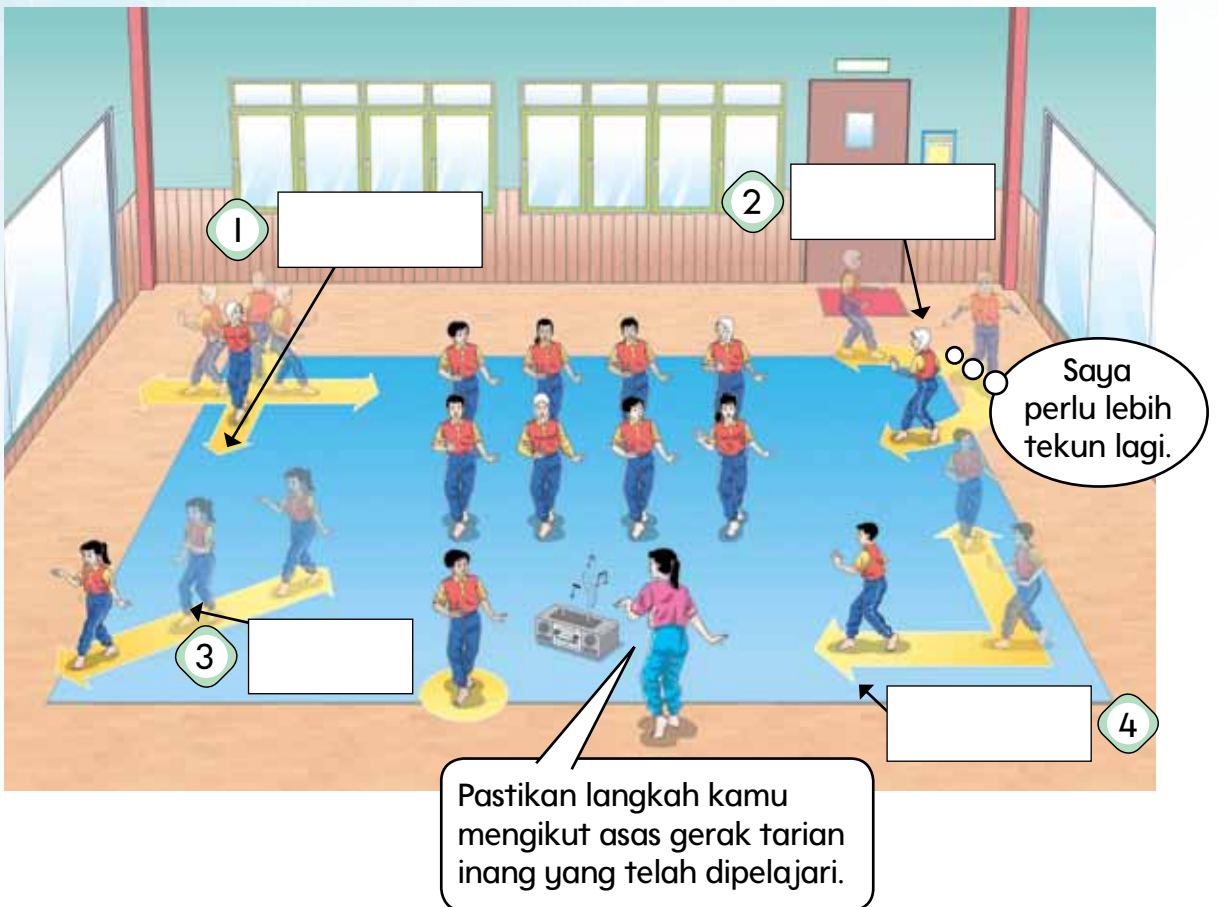
- Badan sedikit membongkok.
- Kaki kanan melangkah ke hadapan dan mengengjut, manakala kaki kiri kekal di tempat asal.
- Lakukan yang sama dengan bergerak ke kanan, ke belakang, ke kiri dan kembali ke hadapan.
- Ulang pergerakan ke kiri dengan langkah yang sama.





## Aktiviti Berkumpulan

1. Bentuk kumpulan yang terdiri daripada empat orang. Bincangkan dan nyatakan persembahan tarian berdasarkan gerak tari yang telah dipelajari.
2. Secara berkumpulan, anda dikehendaki untuk menamakan asas gerak tarian inang di bawah.





## Latihan Pengukuhan

1. Tandakan (✓) untuk pergerakan bukan lokomotor dan lokomotor.

Jenis Pergerakan	Bukan Locomotor	Locomotor
• Setempat		
• Maju undur		
• Ragam C		
• Ragam L		

2. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

lokomotor      Bukan lokomotor      C      undur

L      acah      setempat

- (a) \_\_\_\_\_ ialah pergerakan yang tidak menyebabkan perubahan kedudukan atau tempat.
- (b) Pergerakan \_\_\_\_\_ ialah kaki diangkat berselang-seli pada satu tempat.
- (c) Maju dan \_\_\_\_\_ memerlukan pergerakan seperti berjalan ke hadapan dan mengundur.
- (d) Tarian inang melibatkan pergerakan ragam \_\_\_\_\_, ragam \_\_\_\_\_ dan ragam \_\_\_\_\_.
- (e) Pergerakan \_\_\_\_\_ ialah pergerakan yang menyebabkan perubahan kedudukan.
3. Dengan bimbingan guru, buat satu persembahan tarian inang dengan iringan muzik. Lakukan secara berkumpulan.



# Rumusan

## Tarian Inang

### Bukan Lokomotor

Pergerakan statik yang tidak melibatkan perubahan tempat.

#### Setempat



### Lokomotor

Pergerakan dinamik yang melibatkan perubahan tempat dan kedudukan.

#### Maju Undur



#### Ragam L



#### Ragam C (kiri dan kanan)



Unit

3

# KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

- Bola Baling
- Ragbi Sentuh



# BOLA BALING



## Standard Kandungan

- 1.3 Melakukan kemahiran asas bola baling dengan lakuan yang betul.
- 2.3 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola baling.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



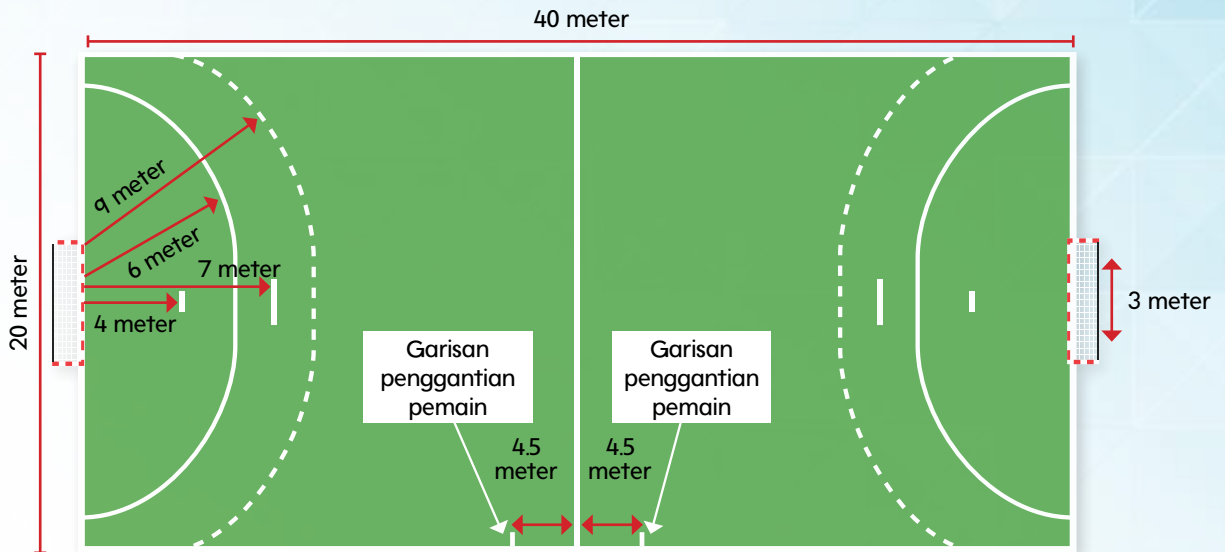


## Pengenalan Bola Baling

Permainan bola baling ialah sejenis permainan yang melibatkan satu pasukan yang terdiri daripada 12 orang pemain. Setiap pasukan terdiri daripada tujuh orang pemain utama dan lima orang pemain simpanan.

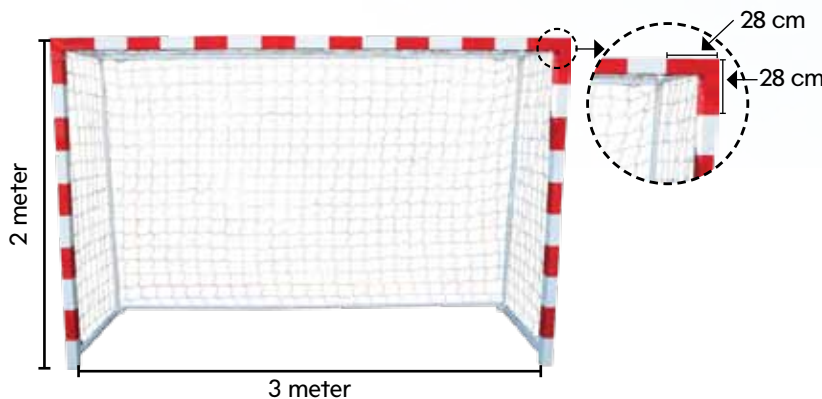
### Gelanggang Permainan

Permainan bola baling dimainkan di gelanggang terbuka atau tertutup.



### Tiang Gol dan Jaring

Diperbuat daripada kayu atau besi yang dicat putih dan merah.



1. Lebar tiang gol ialah 8 cm yang dicat berselang-seli warna merah dan warna putih.
2. Panjang setiap petak berwarna ialah 20 cm.
3. Warna setiap penjuru hendaklah sama berukuran 28 cm.



## Kelengkapan Permainan



### Tip Penting

Pada pertandingan peringkat kebangsaan, hanya bola yang berlogo IHF (*International Handball Federation*) sahaja boleh digunakan.



### Info

#### Bola

- Saiz dua digunakan untuk kumpulan wanita.
- Saiz tiga untuk kumpulan lelaki 15 tahun ke atas.







## Kemahiran Menghantar Bola

### Hantaran Atas Bahu



**Tujuan:** Membuat hantaran jauh.

**Teknik lakuan:**

- Pegang bola dengan tangan dominan melebihi aras bahu.
- Kedudukan tangan hantaran berada di belakang kepala, sementara tangan hadapan menunjukkan ke arah sasaran.
- Kaki dominan melangkah ke hadapan.
- Baling bola ke sasaran dan ikut lajak.

### Hantaran Aras Dada



**Tujuan:** Membuat hantaran dekat dan pergerakan bola pantas.

**Teknik lakuan:**

- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan.
- Tolak bola ke sasaran dengan melangkah sambil tangan lurus ke hadapan dan ikut lajak.

### Hantaran Sisi



**Tujuan:** Menghantar bola merentasi gelanggang untuk jarak dekat dan pantas.

**Teknik lakuan:**

- Pegang bola dengan tangan dominan.
- Bola ditujukan ke arah sasaran dan ikut lajak.





## Kemahiran Menangkap Bola

1



- Lihat pergerakan bola datang.
- Bengkokkan tangan.
- Bersedia menerima bola.

2



- Luruskan tangan untuk menyerap daya.
- Tangkap bola dengan cekap dan kemas.

3



- Bawa bola ke dada.

## Asas Posisi Tangan

1



Posisi tapak tangan membentuk segi tiga dengan ibu jari hampir bersentuhan antara kanan dan kiri.

2



Posisi tangan tanpa bola.





## Aktiviti Berkumpulan

### Finding Place



#### Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan A dan B berlima.
2. Kawasan permainan dibahagikan kepada tiga bahagian seperti gambar rajah di atas.
3. Lima biji bola induk diletakkan dalam kawasan serangan.
4. Setiap murid diberikan sebiji bola tenis yang akan digunakan untuk tujuan membalik dan menggerakkan bola induk.
5. Kumpulan A hendaklah membuat balingan bola tenis ke arah bola induk. Kumpulan B membalik bola tenis untuk mengadang pergerakan bola induk.
6. Murid tidak boleh bergerak melepasi garisan balingan.
7. Mata dikira apabila bola induk memasuki kawasan pihak lawan.

Alatan: Bib, bola baling, skitel dan bola tenis.





## Kemahiran Mengadang



**Tujuan:** Mengawal pergerakan pihak lawan daripada membuat serangan atau menjaringkan gol.

**Teknik lakuan:**

- Kaki dibuka seluas bahu.
- Fleksi lutut untuk mendapat keseimbangan.
- Badan dan tangan diluruskan sambil mengikut pergerakan bola.



## Aktiviti Berkumpulan

### Lindungi Pundi Kacang



**Cara bermain:**

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil bertiga.
2. Kumpulan A bertindak sebagai penyerang dan kumpulan B sebagai pertahanan.
3. Setiap gelung akan dijaga oleh setiap seorang ahli kumpulan B untuk menghalang kumpulan A daripada mengambil pundi kacang.
4. Kumpulan A akan cuba mengambil seberapa banyak pundi kacang dan meletakkannya ke dalam bakul yang disediakan tanpa disentuh pemain pertahanan.
5. Tempoh masa permainan ialah 3 hingga 5 minit.
6. Pemenang dikira berdasarkan bilangan pundi kacang yang berjaya dikumpul.

**Alatan:**

- Sebuah gelung (setiap gelung diletakkan sebanyak lima beg pundi kacang), 15 beg pundi kacang, 2 buah bakul dan skitel.





## Mengacah



**Tujuan:** Mengelirukan pihak lawan.

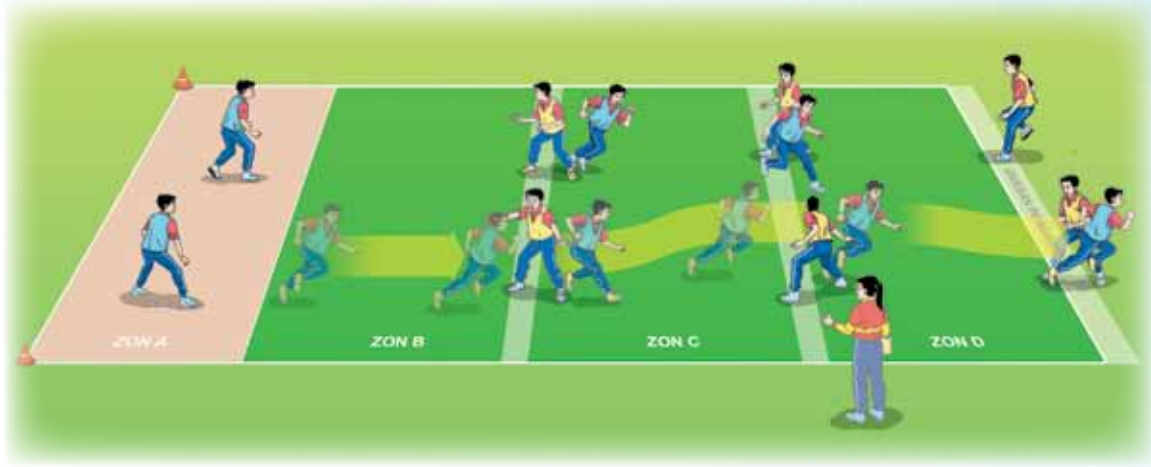
**Teknik lakukan:**

- Pembawa bola perlu mengacah dan mengubah arah kaki ke kiri atau kanan dengan pantas.



## Aktiviti Berkumpulan

### Lepasi Halangan



### Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan A dan kumpulan B yang sama ramai ahlinya.
2. Kumpulan A akan bergerak serentak untuk cuba melepasi setiap zon yang dikawal oleh kumpulan B dengan cara mengacah.
3. Kumpulan B perlu meletakkan dua orang ahlinya pada setiap garisan di Zon B, Zon C dan Zon D untuk mengadang kumpulan A.
4. Kumpulan A yang telah disentuh oleh kumpulan B dikira “mati”.
5. Mata dikira mengikut bilangan ahli kumpulan yang berjaya melepasi garisan penamat dalam masa 3 minit.
6. Ulangi permainan dengan bertukar peranan.

Alatan: Bib dan skitel.





## Kemahiran Menjaring

Menjaring ialah teknik untuk mendapatkan mata kemenangan. Kemampuan mengawalimbangan dan pergerakan badan juga penting untuk menguasai kemahiran ini.

### Rejaman Atas Kepala



**Tujuan:** Menjaringkan gol.

**Teknik lakuan:**

- Pindahkan berat badan pada kaki dominan.
- Fleksi tangan yang memegang bola.
- Lonjak sambil membalik bola dengan kuat ke arah sasaran.
- Ikut lajak selepas membuat hantaran.

### Jaringan Bawah Lengan

Sesuai dilakukan apabila pemain lawan berbadan tinggi.



- Bersedia.



- Mulakan gerakan.



- Membuat jaringan.



- Ikut lajak.

### Jaringan Aras Bahu

Paling mudah dan sering dilakukan dalam permainan bola baling.



- Bersedia.
- Tumpukan perhatian ke arah sasaran.



- Baling bola dengan kuat sambil tangan diluruskan.



- Ikut lajak.





## Aktiviti Berkumpulan

### Si Kapitan



#### Cara bermain:

1. Gelanggang dibahagikan kepada Zon A dan Zon B (kawasan serangan).
2. Murid dibahagikan kepada kumpulan A dan B.
3. Kumpulan A sebagai penyerang dikehendaki membuat sebanyak lima kali hantaran bola berturut-turut sebelum membuat jaringan gol.
4. Kumpulan A perlu merejam bola tepat ke dalam mana-mana gelung untuk mendapatkan mata.
5. Kumpulan B akan cuba menghalang kumpulan A daripada membuat jaringan.
6. Tukar peranan pada setiap kali jaringan dilakukan atau hantaran bola disekat.

Alatan: Gelung, skitel, bola dan bib.



# RAGBI SENTUH



## Standard Kandungan

- 1.4 Melakukan kemahiran asas ragbi sentuh dengan lakuan yang betul.
- 2.4 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran ragbi sentuh.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



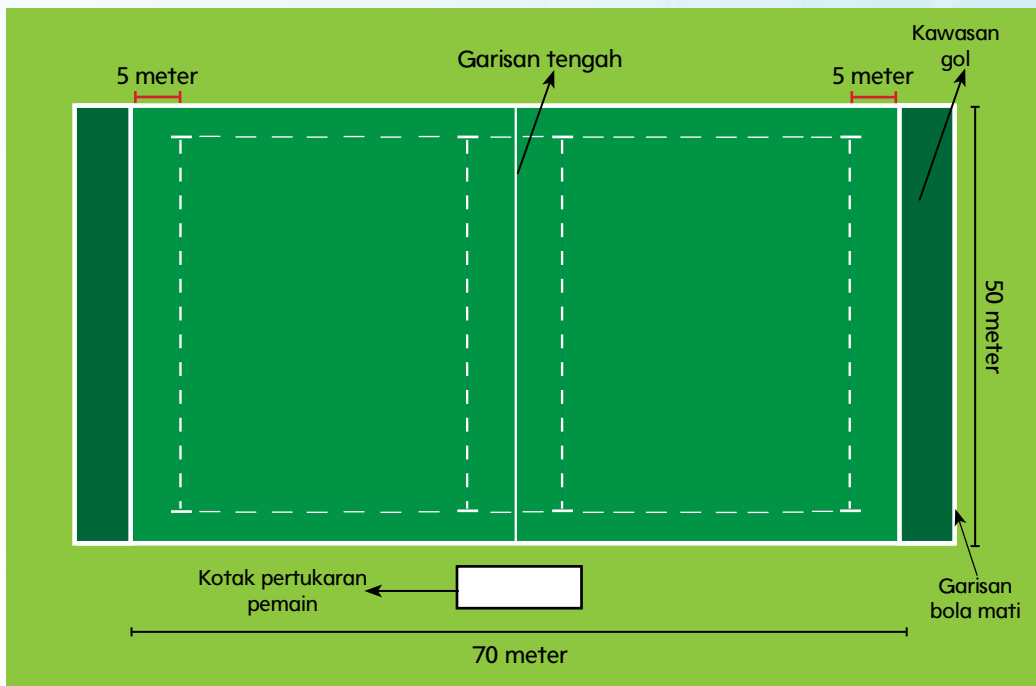




## Pengenalan Ragbi Sentuh

Ragbi sentuh ialah permainan yang pantas, melibatkan sentuhan yang minimum dan tidak berbahaya. Permainan ini sangat sesuai untuk semua lapisan umur dan jantina. Setiap pasukan terdiri daripada enam orang pemain utama dan empat orang pemain simpanan.

### Ukuran Padang



### Kelengkapan Permainan



### Info

- Tiang gol tidak diperlukan.
- Kawasan gol ialah kawasan untuk melakukan *try*.
- Bola mestilah berbentuk bujur dan bersaiz 4 atau 5.





## Kemahiran Asas Ragbi Sentuh

Dalam permainan ragbi, kemahiran menghantar bola merupakan kemahiran asas yang paling penting. Hantaran yang sah ialah hantaran ke arah sisi dan ke arah belakang pembawa bola sahaja. Hantaran bola hadapan adalah salah. Menghantar bola dengan tepat dan menerima bola dengan sempurna semasa berlari membantu keberkesanan permainan.



## Kemahiran Memegang Bola dan Membawa Bola

### Memegang Bola



- Bola dipegang pada bahagian atas untuk memudahkan pergerakan hantaran bola.
- Sebelah tangan lagi diletakkan secara bertentangan di bahagian bawah bola untuk menyokong pergerakan.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-cara-memegang-bola-ragbi/> untuk menonton "Cara Memegang Bola Ragbi". (Dicapai pada 21 Jun 2017)

### Membawa Bola



**Tujuan:** Untuk melakukan balingan dan hantaran kepada rakan sepasukan dan membuat *try*.

**Teknik lakuan:**

- Pegang bola menggunakan tangan dominan di bahagian atas bola.
- Tangan bukan dominan akan berada di bahagian bawah bola untuk menyokong pergerakan semasa membuat hantaran.





## Kemahiran Menghantar Bola

### Hantaran Aras Pinggang

**Tujuan:** Digunakan untuk hantaran yang dekat dan pantas.



- Pegang bola dengan kemas.
- Berat badan dipindahkan ke kaki dominan.
- Kaki dibuka seluas bahu.



- Hantar bola pada aras pinggang ke arah sasaran.



- Ikut lajak selepas membuat hantaran.

### Hantaran Tinggi

**Tujuan:** Digunakan untuk menghantar bola pada jarak jauh.



- Kilas pinggang ke belakang bersama dengan bola.
- Pindahkan berat badan ke kaki dominan.
- Kaki dibuka seluas bahu.



- Hantar bola melepasi aras kepala ke arah sasaran.



- Ikut lajak selepas membuat hantaran.





## Kemahiran Menangkap Bola

Kemahiran menangkap bola ialah penting dalam permainan ragbi. Tangkapan yang baik akan memudahkan dan melancarkan pergerakan ketika bermain.

### Menangkap Bola Aras Pinggang



- Perhatikan arah bola datang.
- Kaki dibuka seluas bahu.
- Hulur tangan dan buka jari untuk menangkap bola.
- Rendahkan sedikit badan. Keluarkan tangan ke arah bola datang.
- Rapatkan bola pada badan atau dada.

### Menangkap Bola Aras Tinggi



- Tumpukan perhatian kepada rakan yang membawa bola.
- Kaki dibuka seluas bahu.
- Buka jari dan hulur tangan untuk menangkap bola.
- Lonjak dan lompat ke arah bola yang datang.
- Tangkap dan rapatkan bola ke dada atau bahagian badan.



## Kemahiran Mengacah



**Tujuan:** Untuk menentukan arah ke kiri atau ke kanan dengan cepat bagi mengelakkan diri daripada disentuh oleh pihak lawan.

**Teknik lakuan:**

- Kedudukan badan direndahkan sedikit dan fleksi lutut bagi keseimbangan.
- Rapatkan bola pada bahagian badan.
- Pastikan kaki dominan dalam keadaan sedia ketika melakukan pertukaran arah larian.

### Try



**Tujuan:** Untuk mendapatkan skor.

**Teknik lakuan:**

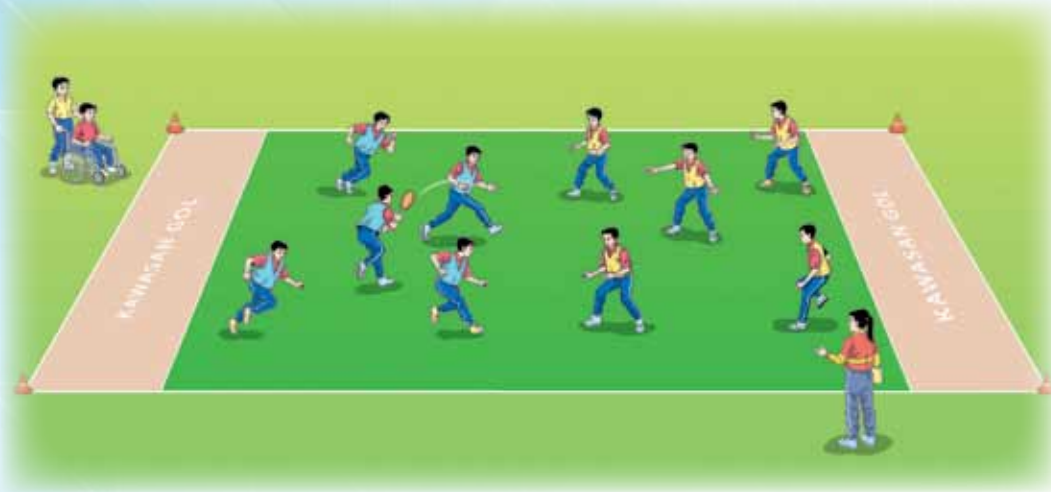
- Pemain mendapatkan skor dengan cara meletakkan bola dalam kawasan gol.





## Aktiviti Berkumpulan

### Sentuhan Beracun



#### Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada kumpulan A dan kumpulan B berlima.
2. Kumpulan A akan memulakan permainan dan bertindak sebagai penyerang dengan menghantar bola ke belakang mengikut jenis kemahiran hantaran yang telah dipelajari.
3. Kumpulan A akan cuba meletakkan bola ragbi di kawasan gol yang ditetapkan dan berusaha mengelakkan diri daripada disentuh oleh pihak lawan.
4. Kumpulan B (bertahan) akan cuba mengadang dengan menyentuh pembawa bola secara serentak dengan menggunakan kedua-dua tapak tangan.
5. Pembawa bola akan memulakan semula serangannya dari tempat terkena sentuhan selagi bukan sentuhan ketiga. Pasukan yang membuat sentuhan harus berundur satu atau tiga meter dari tempat sentuhan sebelum permainan diteruskan.
6. Kiraan sentuhan sah apabila sentuhan dilakukan pada pembawa bola.
7. Peranan kumpulan akan bertukar sekiranya kumpulan B berjaya melakukan tiga kali sentuhan kepada pihak yang menyerang.
8. Pemenang akan dikira berdasarkan jumlah gol yang dapat dilakukan oleh setiap kumpulan.
9. Tempoh masa permainan adalah selama 10 minit dengan masa rehat 5 minit. Ulangi permainan mengikut kesesuaian.

Alatan: Bib, skitel dan bola ragbi.





## Latihan Pengukuhan

- Berdasarkan gambar situasi permainan, lakarkan dengan anak panah arah berlari dan mengacah yang berkemungkinan dilakukan oleh murid Y. Berikan alasan anda.



- Tandakan (✓) pada jawapan yang betul.



Hantaran aras bahu	<input type="checkbox"/>
Mengacah	<input type="checkbox"/>
Menjaring	<input type="checkbox"/>



Mengacah	<input type="checkbox"/>
Menghantar bola	<input type="checkbox"/>
Menjaring	<input type="checkbox"/>



# Rumusan

## Kategori Serangan

### Bola Baling

#### Menghantar



Hantaran Atas Bahu



Hantaran Aras Dada



Hantaran Sisi

#### Menangkap



Tangkap bola dengan cekap dan kemas.



Bawa bola ke dada.

#### Menjaring



Jaringan Atas Kepala



Jaringan Bawah Lengan



Jaringan Aras Bahu

#### Mengacah



#### Mengadang



### Ragbi Sentuh

#### Menghantar



Hantaran Aras Pinggang



Hantaran Aras Tinggi

#### Menangkap



Menangkap Aras Pinggang



Menangkap Aras Tinggi

#### Mengacah



#### Try





Unit

4

# KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI JARING

## Sepak Takraw



### Standard Kandungan

- 1.5 Melakukan kemahiran asas sepak takraw dengan lakuan yang betul.
- 2.5 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sepak takraw.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

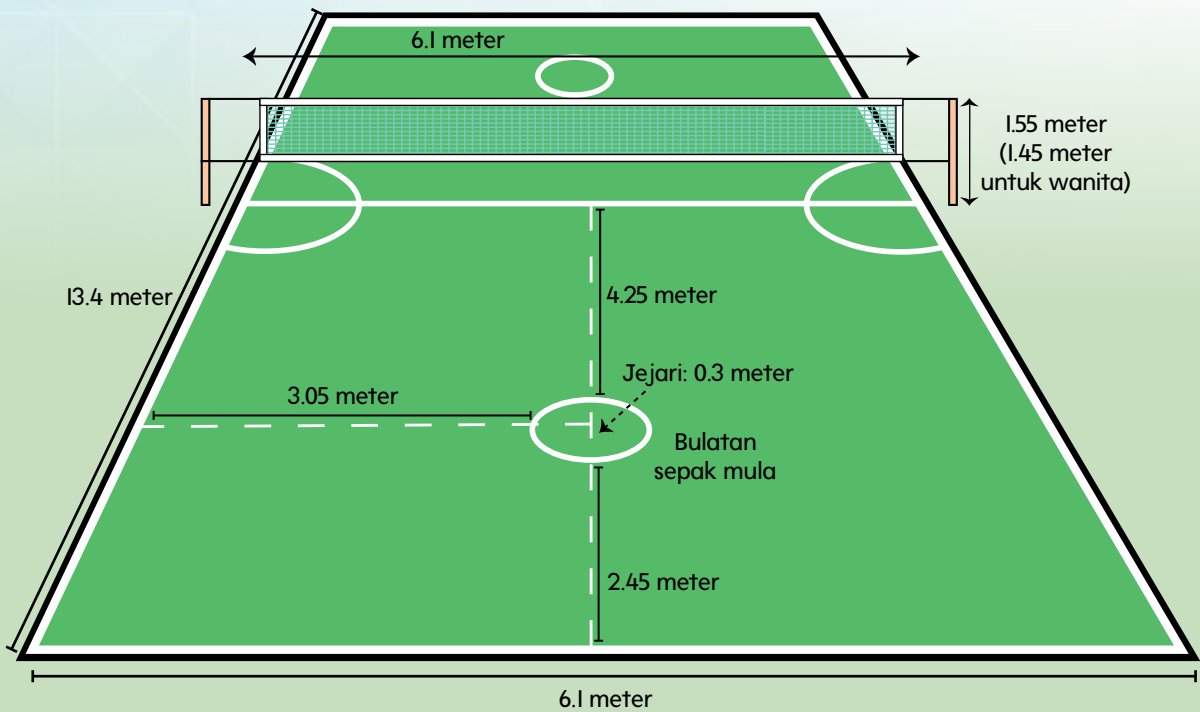




## Pengenalan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw dimainkan antara dua pasukan. Satu pasukan dianggotai oleh tiga orang pemain utama dan dua orang pemain simpanan. Secara umumnya, pemain perlu melakukan sentuhan bola tidak melebihi tiga kali sebelum bola dihantar kepada pihak lawan. Kini, sepak takraw turut dipertandingkan di kejohanan Sukan SEA, Sukan Asia dan peringkat dunia.

### Gelanggang Permainan



### Info

Etika permainan sepak takraw:

1. Berjabat tangan dengan pemain lawan serta pengadil sebelum dan selepas pertandingan.
2. Pemain hendaklah meleretkan bola kepada pihak lawan semasa pertukaran servis.
3. Pemain dilarang menepak bola semasa permainan terhenti.



## Kelengkapan Permainan



### Tip Keselamatan

- Bagi pendidikan khas, bola takraw boleh diubah suai menggunakan bahan yang lebih ringan bagi mengelakkan kecederaan.
- Bahan yang boleh digunakan ialah kertas keras (kad manila).

Sila Imbas



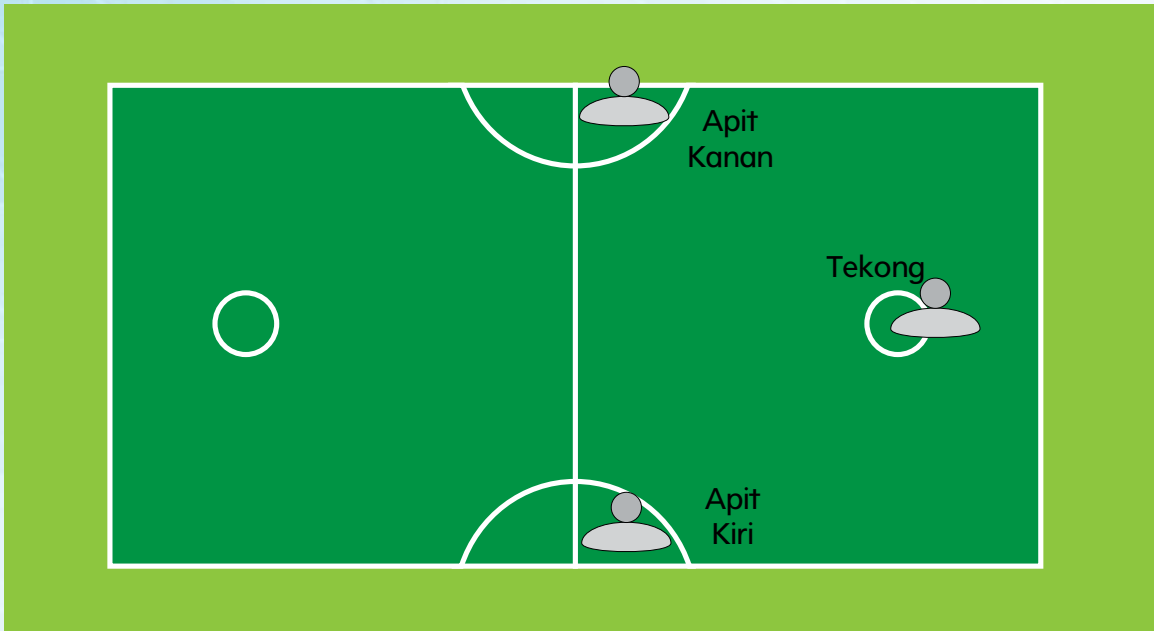
Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-cara-membuat-bola-takraw/> untuk menonton "Cara Membuat Bola Takraw". (Dicapai pada 23 Jun 2017)





## Posisi Pemain

Permainan sepak takraw dimainkan oleh tiga orang pemain utama iaitu tekong, apit kanan dan apit kiri. Setiap pemain memainkan peranan masing-masing.



Kedudukan pemain di dalam gelanggang

1

Apit  
kanan

- Berada di kanan tekong.
- Mengawal bahagian kanan dan bahagian hadapan gelanggang.
- Bertindak sebagai *killer* atau *feeder*.
- Melambung bola kepada tekong untuk memulakan servis.

2

Tekong

- Berada di tengah berhampiran bulatan sepak mula.
- Melakukan sepak mula atau servis, mengawal bahagian tengah dan belakang gelanggang.

3

Apit  
kiri

- Berada di kiri tekong.
- Mengawal bahagian kiri dan bahagian hadapan gelanggang.
- Bertindak sebagai *feeder* atau *killer*.
- Melambung bola kepada tekong untuk memulakan servis.





## Kemahiran Sepak Sila

Sepak sila ialah sepakan yang menggunakan bahagian dalam kaki. Sepak sila berfungsi untuk menerima dan menimang bola, mengumpan dan menyelamatkan serangan lawan.

### Teknik Lakuan dan Kemahiran Sepak Sila

	Kemahiran Sepak Sila	Lakuan Sepak Sila
Sebelum		<ul style="list-style-type: none"><li>• Berdiri dalam keadaan selesa.</li><li>• Kaki dominan bersedia untuk melakukan sepakan.</li></ul>
Semasa		<ul style="list-style-type: none"><li>• Badan direndahkan sedikit.</li><li>• Berat badan diimbang atas kaki sokongan.</li><li>• Kontak bola pada bahagian dalam kaki.</li></ul>
Selepas		<ul style="list-style-type: none"><li>• Selepas melakukan sepakan, ikut lajak arah pergerakan bola.</li></ul>





## Kemahiran Servis

Permainan sepak takraw melibatkan dua jenis servis iaitu servis sepak sila dan servis sepak kuda. Servis biasanya dilakukan oleh tekong. Tujuan servis adalah untuk memulakan permainan.

### Teknik Lakuan dan Kemahiran Servis Sepak Sila dan Sepak Kuda

	Servis Sepak Kuda	Lakuan Servis Sepak Kuda	Lakuan Servis Sepak Sila	Servis Sepak Sila
Sebelum		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki sokongan di dalam bulatan.</li> <li>• Kaki dominan di luar bulatan mengikut keselesaan.</li> <li>• Tangan diangkat untuk menandakan ketinggian aras bola yang dikehendaki.</li> <li>• Imbangkan badan di atas kaki sokongan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki sokongan di dalam bulatan.</li> <li>• Kaki dominan di luar bulatan mengikut keselesaan.</li> <li>• Tumpukan mata pada arah bola yang datang.</li> <li>• Imbangkan badan di atas kaki sokongan.</li> </ul>	
Semasa		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayun kaki utama dari belakang ke sisi mengikut aras bola.</li> <li>• Kontak bola pada bahagian kekura kaki di aras yang tertinggi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontak bola pada bahagian dalam kaki apabila bola berada pada aras yang dikehendaki.</li> </ul>	
Selepas		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat badan dipindahkan dari kaki sokongan ke kaki utama.</li> <li>• Kaki diluruskan ketika sepakan dan ikut lajak mengikut pergerakan bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayun kaki dominan ke sisi mengikut aras bola.</li> <li>• Berat badan dipindahkan dari kaki sokongan ke kaki dominan.</li> <li>• Balik kepada kedudukan asal untuk lakuan seterusnya.</li> </ul>	





## Kemahiran Menanduk

Kemahiran ini menggunakan bahagian hadapan kepala untuk mengawal, mengumpan bola serta melakukan serangan dalam permainan.



- Mengawal bola.



- Mengumpan bola.



- Melakukan serangan menggunakan kepala.

### Teknik Lakuan dan Kemahiran Menanduk

Sebelum		<ul style="list-style-type: none"><li>• Berdiri dalam keadaan selesa.</li><li>• Kaki dibuka mengikut keselesaan.</li><li>• Mata memandang bola.</li></ul>
Semasa		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontak bola di bahagian dahi.</li><li>• Serap daya semasa kontak bola.</li><li>• Kedudukan kaki terbuka dan jarak antara dua kaki seluas bahu atau mengikut keselesaan.</li></ul>
Selepas		<ul style="list-style-type: none"><li>• Pemain hendaklah memberi tumpuan pada gerakan kawalan bola.</li></ul>





## Kemahiran Mengumpan

Kemahiran mengumpan (*passing*) adalah untuk melambung bola bagi membolehkan rakan regu melakukan serangan. Kebiasaannya kemahiran mengumpan ini menggunakan teknik sepak sila. Kemahiran ini akan menghasilkan bola umpanan yang baik dan menepati sasaran serta membolehkan regu tersebut mengatur serangan yang sempurna.

### Mengumpan dengan Sepak Sila



- Sepakan mencapai aras ketinggian yang sesuai dengan jenis rejaman yang hendak dilakukan.

### Mengumpan dengan Kepala



- Tandukan mencapai aras ketinggian yang sesuai dengan jenis rejaman yang hendak dilakukan dengan menggunakan kaki atau kepala.







## Kemahiran Melibas

Melibas ialah kemahiran yang utama dalam melakukan serangan untuk mendapatkan mata.



- Berdiri selesa untuk bertindak.
- Mata memandang ke arah bola.
- Bergerak sambil melonjak untuk membuat libasan.
- Kaki dominan bersedia membuat libasan.
- Lonjakan yang tinggi memberi masa kepada pemain untuk membuat libasan.
- Semasa melonjak, kaki sokongan dilayangkan terlebih dahulu untuk mendapatkan kestabilan.
- Membuat libasan ketika berada di puncak lompatan dan semasa bola jatuh.
- Bersedia untuk mendarat.



### Info

- Libasan yang baik dibuat dari arah belakang ke hadapan. Pemain memerlukan kekuatan tangan untuk mendarat.





## Aktiviti Berkumpulan

### Sepak Bulu Ayam



#### Cara bermain:

1. Bahagikan murid kepada dua kumpulan.
2. Apabila wisel dibunyikan, murid akan menimang bulu ayam tersebut serentak. Timangan mestilah menggunakan bahagian dalam kaki dan lutut sahaja tanpa terkeluar dari kawasan permainan.
3. Permainan dikira tamat sekiranya bulu ayam jatuh ke tanah.
4. Kumpulan yang melakukan timangan paling lama tanpa bulu ayam terjatuh dikira pemenang.

Alatan: Skitel dan bulu ayam.



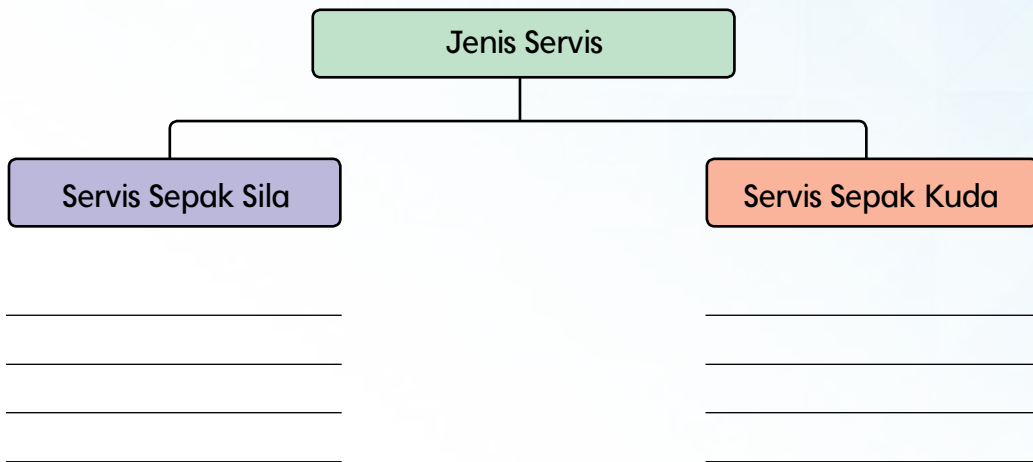


## Latihan Pengukuhan

1. Namakan kelengkapan bagi pemain sepak takraw pada gambar di bawah.



2. Nyatakan ciri-ciri servis di bawah.



3. Semasa melakukan servis, didapati tekong lawan memijak garisan. Apakah yang perlu anda lakukan? Bincangkan dalam kumpulan.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Rumusan

### Sepak Takraw

- Permainan yang dimainkan antara dua pasukan.
- Satu pasukan terdiri daripada tiga orang pemain.

### Peralatan

Bola takraw



Kasut sukan



Pakaian



### Kedudukan pemain



# KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

## Kriket



### Standard Kandungan

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



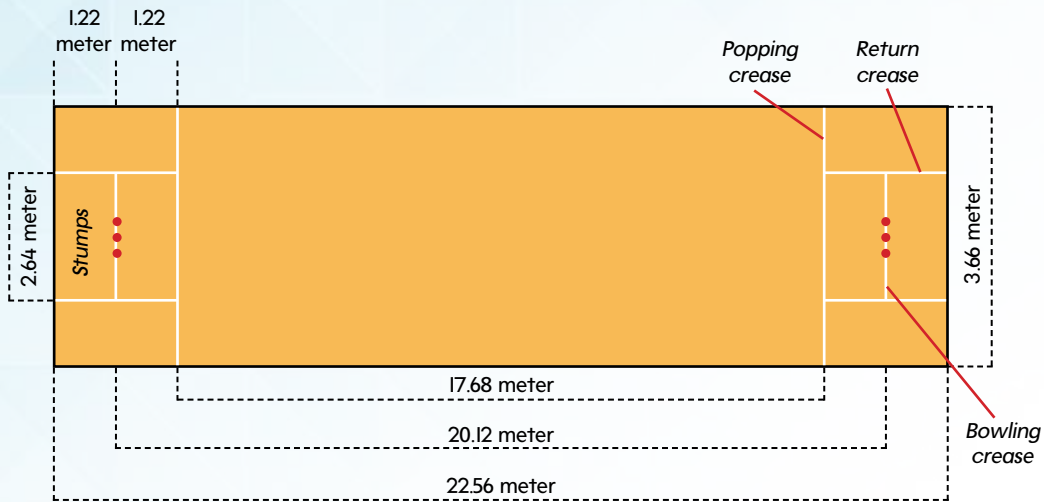


## Pengenalan Kriket

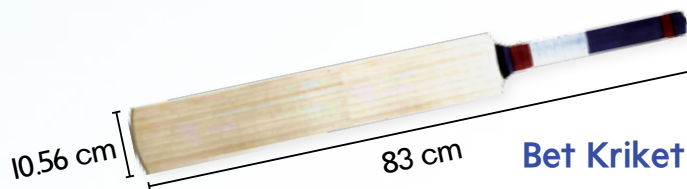
Kriket ialah permainan yang menggunakan pemukul dan bola yang dimainkan oleh dua pasukan dengan 11 orang pemain setiap pasukan. Permainan ini dimainkan dalam padang atau kawasan rata. Di tengah-tengahnya terdapat sebuah petak segi empat tepat untuk kegunaan membaling, memukul dan membuat larian yang dikenali sebagai *pitch*.

Objektif permainan bagi pasukan yang memukul ialah mereka akan cuba untuk membuat larian sebanyak mungkin antara dua wicket atau membuat pukulan kuat melepasi sempadan bagi mengumpul larian terbanyak. Pasukan yang memadam akan cuba mengehadkan larian pasukan lawan dengan mematikan pemukul melalui jatuhnya wicket.

### Lapangan Tengah (*Pitch*)



Ukuran lapangan tengah (*Pitch*)



### Info

Mengikut peraturan pertandingan kriket Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) 2016, etika berpakaian untuk pemain kriket adalah seperti berikut:

- Pemain diwajibkan memakai pakaian kriket (90% cream atau off white).
- Pakaian *inner* pemain haruslah berwarna putih.
- Kasut *spikes* tidak dibenarkan kerana permainan dijalankan atau *jutt mating* dan *artificial strip*.



## Kelengkapan Permainan

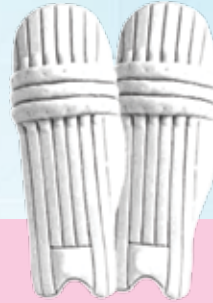
### Peralatan Asas



Bet kriket



Bola

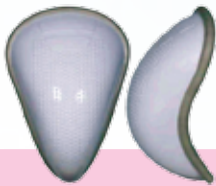


Pelindung kaki penjaga wicket



Wicket

### Peralatan Keselamatan



*Abdominal Guard*



Helmet



Pelindung kaki pemukul (*Batsman pad*)



Sarung tangan penjaga wicket



Sarung tangan dalam penjaga wicket



Sarung tangan pemukul





## Kemahiran Asas Kriket

### Kemahiran Memukul

Kemahiran yang paling penting dalam permainan kriket dan harus dikuasai oleh setiap pemain ialah kemahiran memukul.

1



- Posisi seimbang.
- Genggam dengan kemas.

2



- Angkat bet kriket dan bersedia menerima hantaran bola.

3



- Pukul bola dan ikut lajak.



## Aktiviti Berkumpulan

### Diamond Cricket





## Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan pepadang dan kumpulan pemukul.
2. Skitel akan diletakkan dalam bentuk segi empat di sekeliling kawasan permainan bersaiz 10 meter x 10 meter sebagai wicket dan penanda larian.
3. Bagi kumpulan pepadang, seorang akan bertindak sebagai pembaling.
4. Balingan pembaling haruslah menggunakan balingan bawah tangan.
5. Pada setiap skitel akan terdapat seorang pelari yang mewakili kumpulan pemukul.
6. Wicket diletakkan dalam kawasan permainan pada jarak yang sesuai.
7. Penjaga wicket akan berada di belakang wicket, manakala pemukul berada di hadapan wicket.
8. Pembaling akan membuat lontaran 8 meter dari skitel untuk menjatuhkan wicket. Jika wicket jatuh, tukar peranan.
9. Pemukul akan cuba memukul bola lontaran sekuat mungkin supaya rakannya boleh membuat larian.
10. Pelari berlari dari kedudukan asal ke skitel yang berikutnya.
11. Kumpulan pepadang akan cuba mematikan kumpulan pemukul dengan membaling bola ke arah skitel.
12. Setiap pembaling dihadkan sebanyak tiga kali balingan sahaja.
13. Setelah cukup tiga balingan, tukar pembaling.
14. Pemenang akan ditentukan berdasarkan jumlah larian yang dibuat.

Alatan: Skitel, wicket, bola dan bet kriket.





## Kemahiran Membaling

### Asas Memegang Bola



- Pegang dengan dua jari berada di tengah bahagian benang jahitan bola.

### Asas Membaling Bola



Fasa Bersedia

Fasa Balingan

Fasa Ikut Lajak

- Berdiri sambil bahu menghadap sasaran.
- Tangan dominan yang memegang bola diletakkan di bawah dagu dan posisi badan mengiring ke arah balingan.
- Fokus pada sasaran dan pastikan badan seimbang.
- Tangan dominan yang memegang bola diluruskan ke bawah. Ayun tangan ke belakang dan terus ke atas kepala.
- Fleksi kaki dan melangkah ke hadapan.
- Ayun tangan ke hadapan mengikut arah pusingan jam.
- Lepaskan bola ke sasaran sebaik lengkap putaran lengan melepasi telinga pembaling.
- Ikut lajak selepas balingan bola.





## Aktiviti Berkumpulan

### Hit The Wicket



#### Cara bermain:

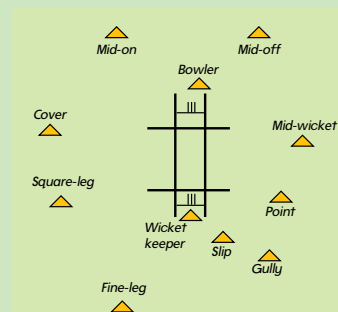
1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berlima.
2. Jarak antara pembaling bola (*bowler*) dengan skitel ialah 10 meter.
3. Objektif permainan adalah untuk mengutip mata melalui jumlah balingan bola yang mengenai skitel.
4. Permainan ini dijalankan serentak bagi kedua-dua kumpulan.
5. Cadangan bagi setiap aktiviti ini dilaksanakan sebanyak tiga set.

Alatan: Skitel dan bola.



### Tahukah Anda?

#### Posisi Memadang





## Kemahiran Memadang

### Menangkap Bola



- Badan seimbang dan fokus.



- Ikut arah bola datang.



### Tip Penting

Tip-tip menangkap bola:

- Sentiasa perhatikan arah bola datang.
- Untuk bola tinggi, kedudukan pemain hendaklah berada di bawah bola.
- Untuk bola leret, pemain hendaklah berada di hadapan lorongan bola tersebut.

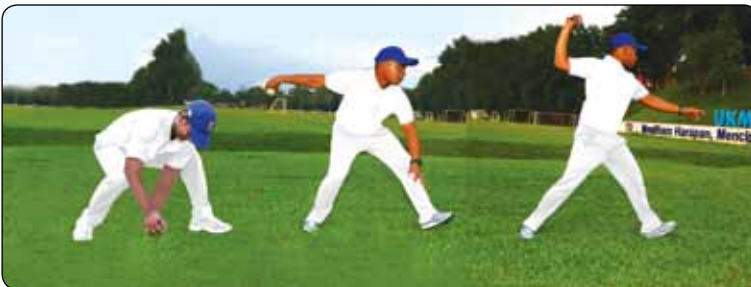
### Memadang dan Melontar Bola



- Perhatikan arah untuk melontar.



- Ambil langkah untuk melontar.



- Memadang dan melontar.



### Tip Penting

Tip-tip memadang dan melontar:

- Sentiasa perhatikan arah bola datang.
- Pastikan badan sentiasa di belakang bola.
- Jangan menyimpan bola terlalu lama dan lontar bola kepada penjaga wicket serta-merta.





## Kemahiran Menjaga Wicket

### Cara Menjaga Wicket



- Pastikan mata sentiasa memerhatikan aras dan arah bola yang datang.



- Sentiasa bergerak mengikut arah bola yang datang.



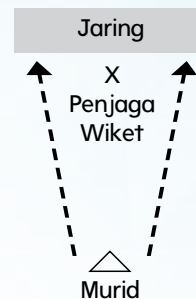
- Tangan sentiasa di belakang wicket.
- Pastikan keseimbangan badan.



## Aktiviti Berkumpulan

### Drive Ball

- Penjaga wicket akan berdiri di hadapan jaring.
- Penjaga wicket akan berusaha untuk mengambil setiap bola yang dipukul.
- Setiap murid diberi peluang memukul sebanyak tiga kali dari jarak 8 atau 10 meter.
- Kemenangan dikira berdasarkan jumlah tangkapan bola oleh penjaga wicket.



Sila Imbas



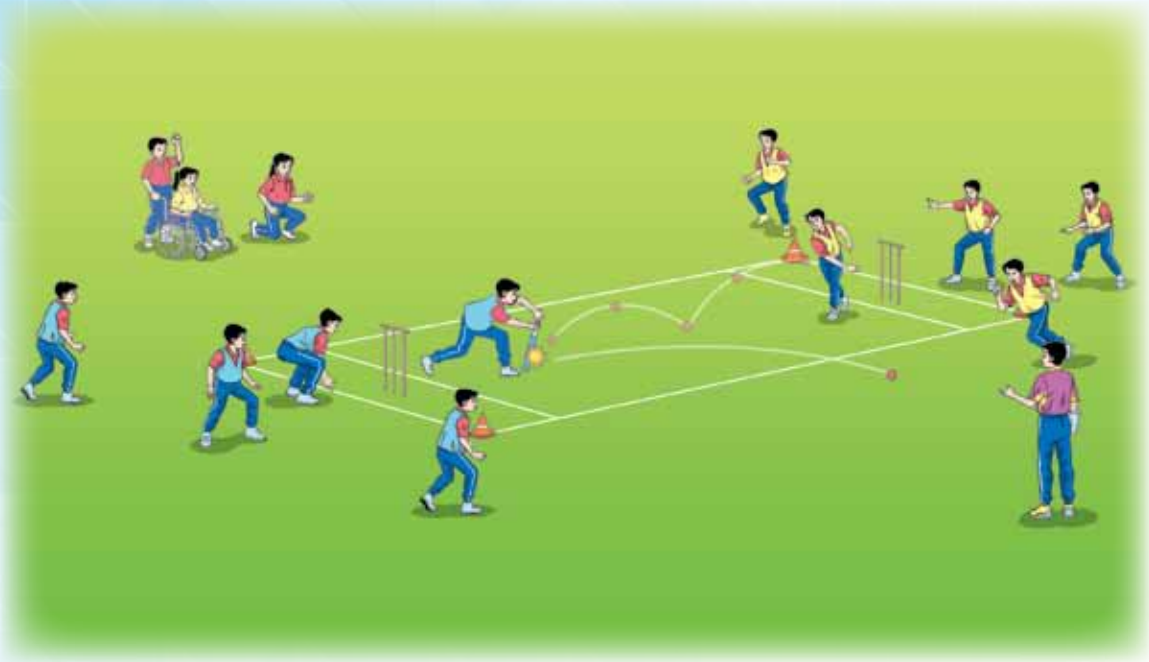
Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-simulasi-permainan-kriket/> untuk menonton video "Simulasi Permainan Kriket". (Dicapai pada 15 Mei 2017)





## Aktiviti Berkumpulan

### Cricket Soccer



#### Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berlima.
2. Empat skitel akan diletakkan sebagai penanda kawasan. Letakkan wicket di belakang pembaling dan di hadapan penjaga wicket.
3. Kumpulan A sebagai pematik dan kumpulan B sebagai pemukul.
4. Kumpulan B akan membuat pukulan.
5. Kumpulan A akan cuba menahan bola.
6. Mata akan dikira berdasarkan balingan yang terkena pada wicket dan larian terkumpul yang berjaya dibuat oleh pasukan pemukul.

Alatan: Skitel, wicket dan bola getah.





## Latihan Pengukuhan

I. Nyatakan peralatan yang terdapat dalam gambar.

1



\_\_\_\_\_

2



\_\_\_\_\_

3



\_\_\_\_\_

4



\_\_\_\_\_

2. Pilih dan isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

(a) Kemahiran \_\_\_\_\_ ialah kemahiran paling penting dalam permainan kriket.

(b) Pegang di \_\_\_\_\_ bola.

(c) Jangan menyimpan bola terlalu lama dan lontarkan bola segera kepada penjaga \_\_\_\_\_.



• Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



# Rumusan

## Kriket

### Peralatan

Wicket



Bola



Bet kriket



Helmet



### Kemahiran

Memukul



Memadang



Membaling



Menjaga wicket



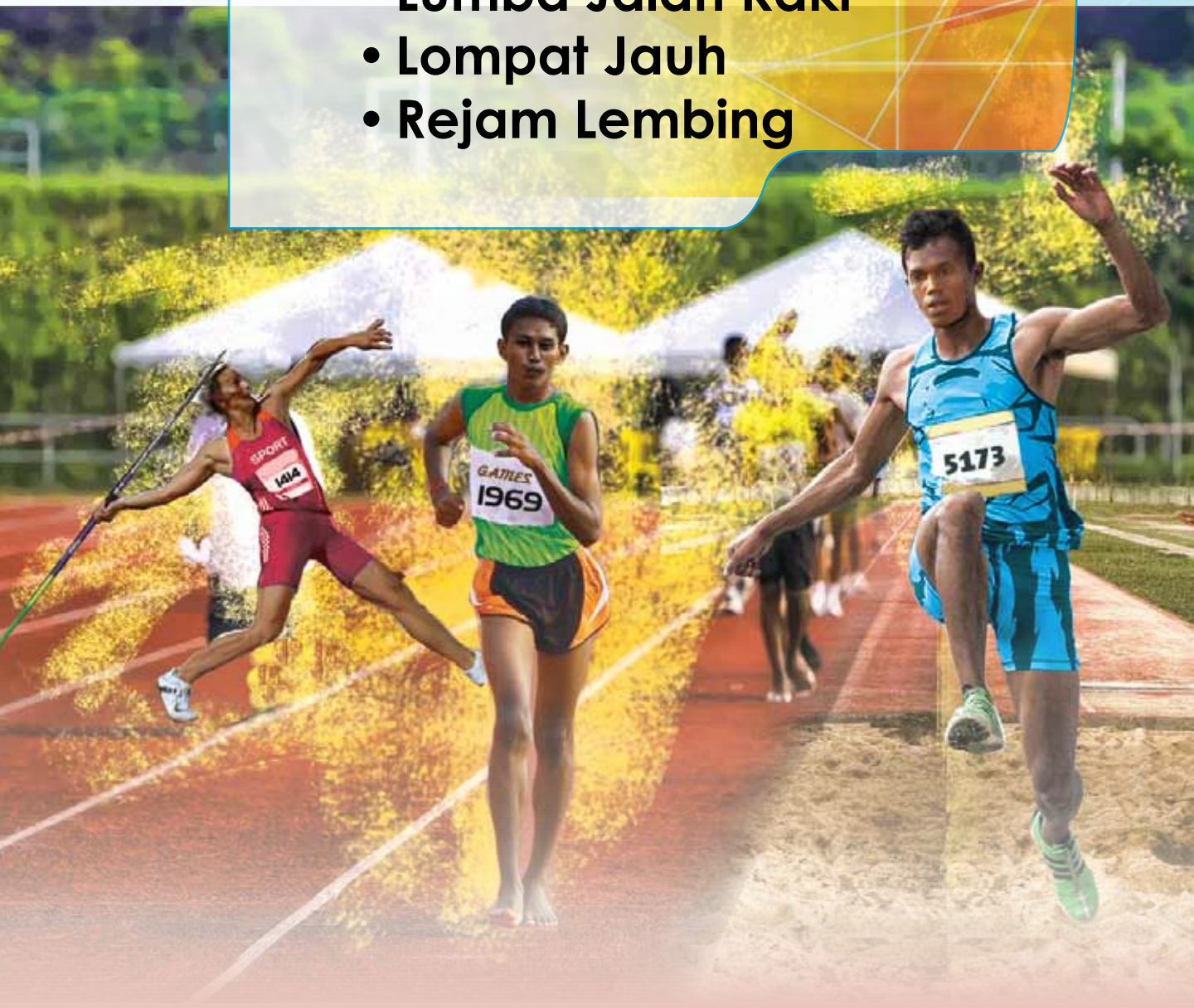


Unit

6

## OLAHRAGA ASAS

- Lumba Jalan Kaki
- Lompat Jauh
- Rejam Lembing



# LUMBA JALAN KAKI



## Standard Kandungan

- 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- 2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.



## Pengenalan Lumba Jalan Kaki

Lumba jalan kaki merupakan acara olahraga jarak jauh. Acara ini melibatkan kekuatan otot, daya tahan otot dan fleksibiliti tubuh. Bagi acara lumba jalan kaki, pelaksanaannya adalah dengan menjejakkan tumit kaki hadapan ke permukaan bumi diikuti bebola kaki belakang menyentuh permukaan bumi.

### Kelengkapan Atlet



### Info

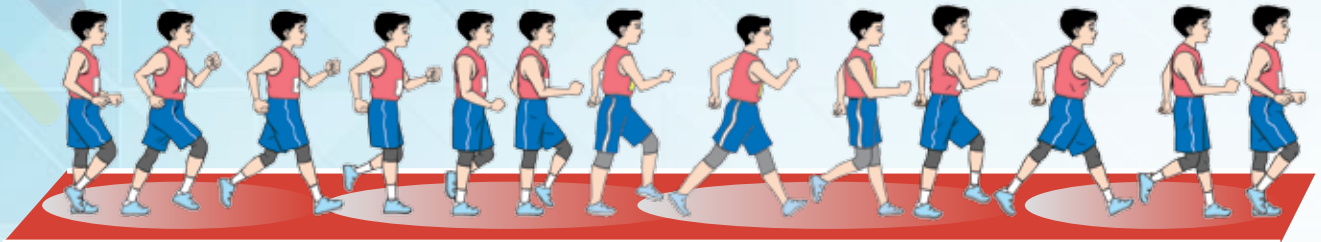
#### Kesalahan dalam Acara Lumba Jalan Kaki

1. Kaki tidak menyentuh bumi (*floating*).
  - Kedua-dua belah kaki tidak menyentuh bumi.
  - Sebelah kaki sepatutnya menyentuh bumi (tanah) pada setiap masa.
2. Lutut bengkok.
  - Kaki yang menyokong di hadapan gagal diluruskan semasa bersentuhan dengan bumi.





## Ansur Maju dalam Lumba Jalan Kaki



Double support

Single support

Double support

Single support

Double support

Teknik lumba jalan kaki yang betul mengikut peraturan.

### Langkah 1 Berjalan biasa

- Berjalan dan tingkatkan tempo secara beransur-ansur.
- Berjalan dengan postur badan yang tegak.
- Melangkah dengan selesa pada jarak 20 meter.



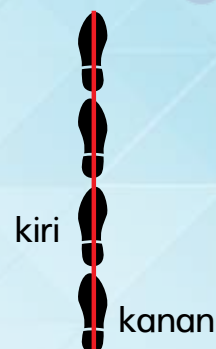
### Langkah 2 Berjalan lumba

- Tingkatkan daya tolakan kaki belakang.
- Rotasi pinggul dan luruskan kaki hadapan.
- Ekstensi lutut kaki hadapan ketika menyentuh permukaan bumi.



### Langkah 3 Berjalan di atas garisan lurus

- Ulangi langkah 2 dengan berjalan secara bersilang di atas satu garisan lurus.



### Langkah 4 Senaman mobiliti spesifik

- Lumba jalan kaki pada langkah sederhana dengan variasi ayunan tangan.
- Berjalan di atas garisan lurus.



Gabungkan latihan di atas untuk melengkapkan set ansur maju lumba jalan kaki.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-fasa-lumba-jalan-kaki/> untuk menonton video "Fasa Lumba Jalan Kaki". (Dicapai pada 25 Julai 2017)



## Teknik-teknik Pergerakan

1

### Postur Badan

- Badan dan kepala ditegakkan.
- Pandang ke hadapan.
- Bahu relaks dan bengkokkan tangan.



2

### Pergerakan Tangan

- Bengkokkan tangan  $85^{\circ}$  hingga  $90^{\circ}$  sepanjang masa.
- Semasa ayunan belakang, tapak tangan dirapatkan ke sisi pinggul.
- Semasa ayunan hadapan, tapak tangan selari dengan dada.

3

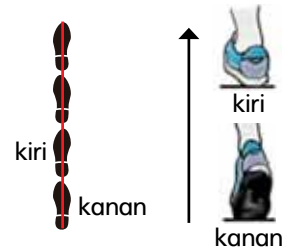
### Rotasi Pinggul



- Pergerakan pinggul turun dan naik ketika berjalan.

4

### Kedudukan Kaki dan Tapak Kaki



- Kedudukan kaki lurus dalam satu garisan.
- Semasa berjalan, kedudukan tapak kaki dalam satu garisan yang lurus.
- Kaki kiri menapak dan kaki kanan menolak dengan panjang langkah yang optimum.



# LOMPAT JAUH



## Standard Kandungan

- 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- 2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

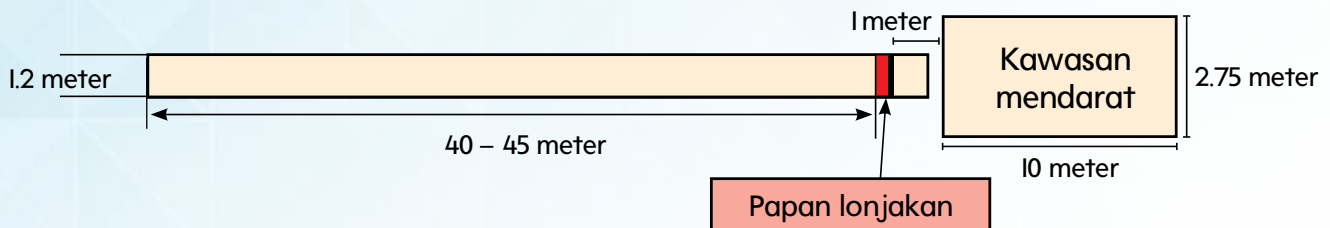




## Pengenalan Lompat Jauh

Lompat jauh ialah satu acara yang popular dan sering dipertandingkan pada peringkat antarabangsa. Acara ini memerlukan atlet melompat dan mendarat sejauh yang boleh menggunakan teknik yang betul.

### Ukuran Padang Lompat Jauh



## Fasa-fasa Lompat Jauh

### Fasa Lari Landas



- Murid perlu berlari dengan kepantasan yang optimum dan terkawal menuju ke papan lonjakan.
- Teknik fasa ini adalah sama dengan lakuan lari pecut.
- Kepantasan larian yang optimum membantu murid menghasilkan lompatan yang berkesan.



## Fasa Lonjakan



- Fasa ini memerlukan murid mencapai lonjakan yang tinggi.
- Tolakan hujung tapak kaki hendaklah kuat di atas papan lonjakan dan kaki diluruskan pada saat-saat akhir untuk mendapatkan lompatan yang sempurna.
- Semasa membuat lompatan, kaki bebas melakukan kayuhan laju dan bahagian lutut dinaikkan.
- Pada masa yang sama, kedua-dua belah tangan diayun untuk mencapai keseimbangan dan ketinggian lompatan.

## Fasa Layangan



- Tumpuan fasa ini adalah untuk menghasilkan layangan yang seimbang, lama dan jauh.



## Fasa Pendaratan



- Kaki dibawa ke hadapan dan sewaktu mencecah tempat mendarat (tumit kaki dahulu) bengkakkan lutut untuk mengurangkan tekanan semasa pendaratan.
- Badan dicondongkan ke hadapan supaya keseluruhan badan terus menuju ke hadapan dan kedua-dua belah kaki dibengkakkan semasa tumit mula mencecah pasir.
- Tangan diayunkan ke hadapan supaya murid tidak terjatuh ke belakang.

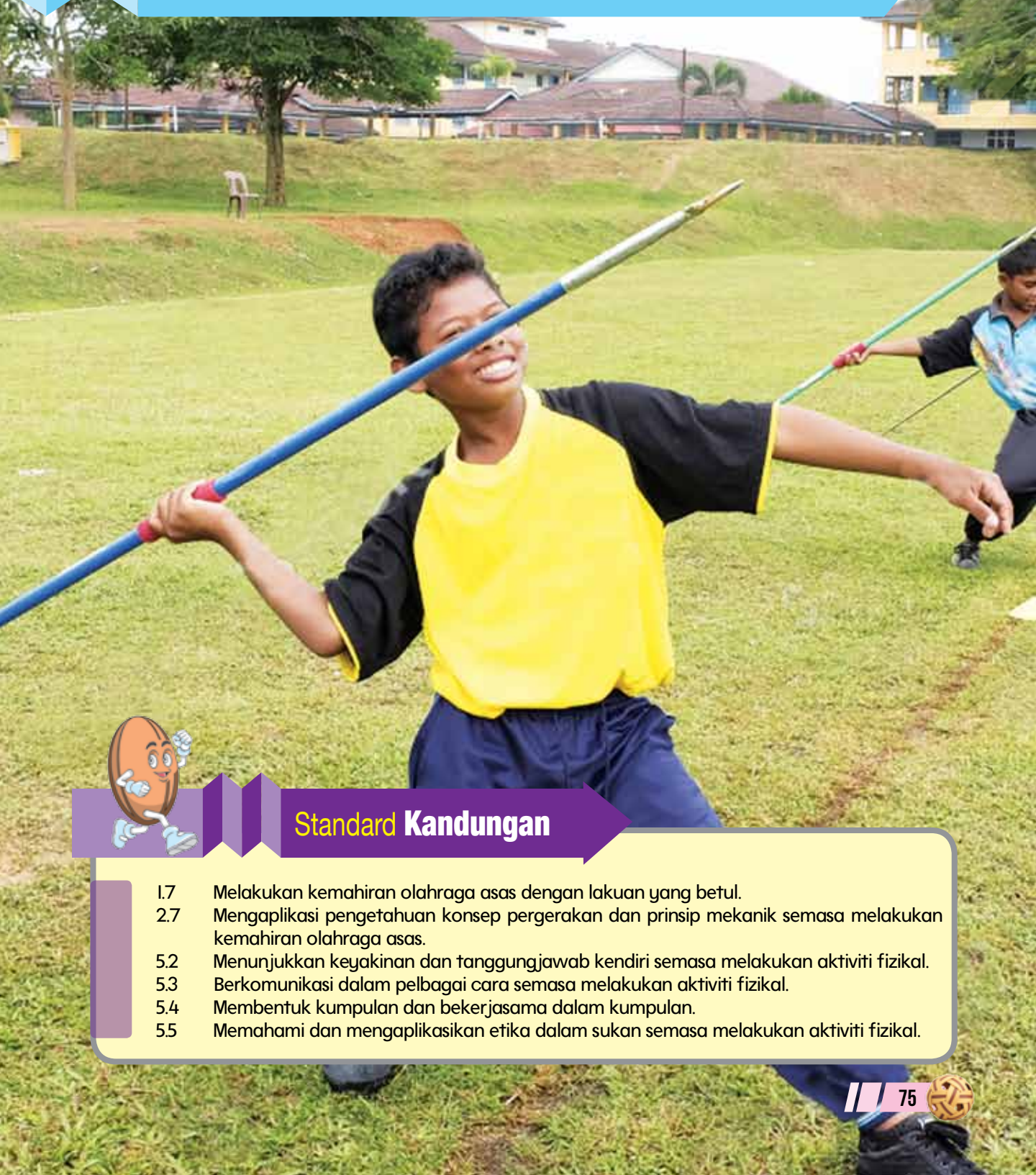
Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-abdul-latif-romly/> untuk menonton video "Abdul Latif Romly Sukan Para Asean 2017".  
(Dicapai pada 23 September 2017)



# MEREJAM LEMBING



## Standard Kandungan

- 1.7 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- 2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

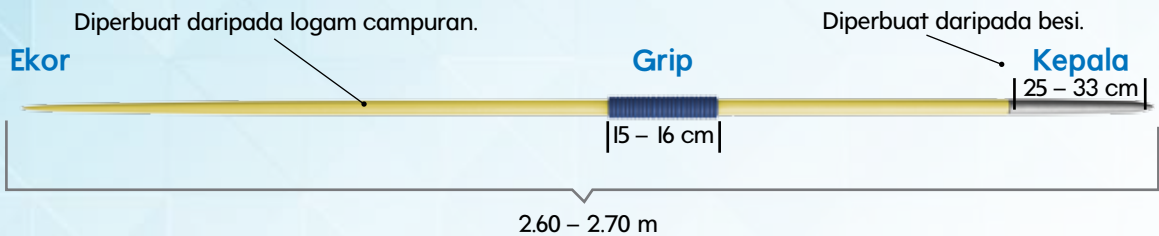




## Pengenalan Rejam Lembing

Acara merejam lembing ialah acara tertua dalam sejarah olahraga. Matlamat acara ini adalah untuk melakukan rejaman sejauh yang mungkin dengan teknik lakuan yang betul.

### Bahagian dan Ciri Lembing

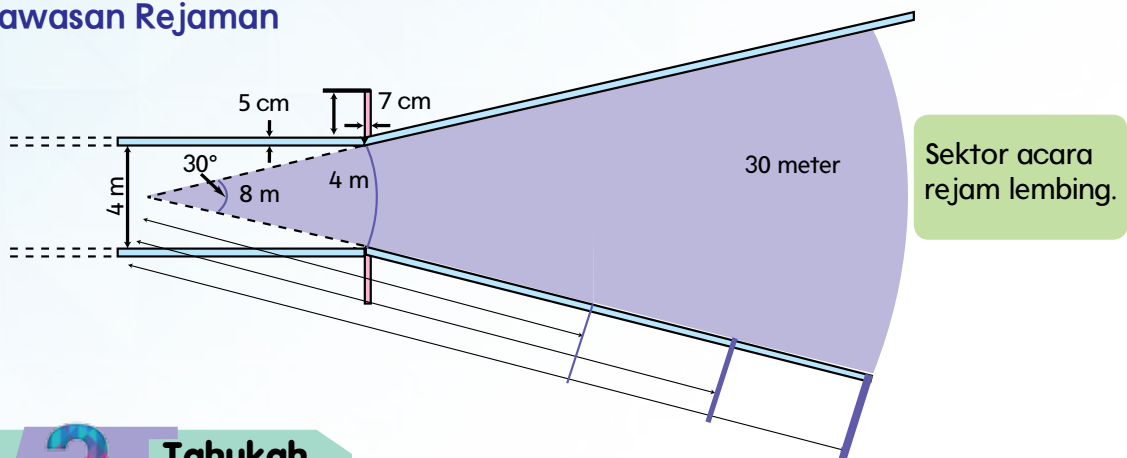


Panjang lembing adalah antara 2.60 – 2.70 m (lelaki) dan antara 2.20 – 2.30 m (perempuan).

Bahagian grip berukuran antara 15 – 16 cm untuk lelaki dan 14 – 15 cm untuk perempuan dan lelaki berumur bawah 18 tahun.

Berat minimum sebatang lembing untuk lelaki ialah 700 g dan perempuan ialah 600 g.

### Kawasan Rejaman



### Tahukah Anda?

- Panjang kawasan larian tidak melebihi 36.5 m dan lebar 4 m.
- Kawasan rejaman yang dilebarkan pada sudut 29°– 30° darjah mempunyai jarak 8 m dari pusat lengkungan ke titik sudut.



### Info

Variasi lembing ubah suai:

- Batang mop
- Batang paip PVC

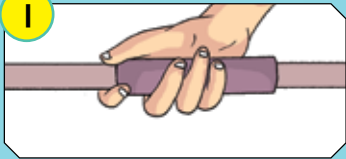




## Gaya Memegang Lembing

Terdapat tiga teknik memegang lembing iaitu:


**1**



**Gaya Amerika**

Lembing dipegang di antara ibu jari dan jari telunjuk serta disokong oleh tiga jari yang lain.

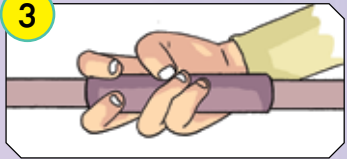
**2**



**Gaya Finnish**

Lembing dipegang di antara ibu jari dan jari tengah.

**3**



**Gaya Pegangan – U**

Lembing dipegang di antara jari telunjuk dan jari tengah.



## Fasa Rejam Lembing

### Fasa Persediaan

Fasa ini memberi fokus kepada teknik memegang lembing dan postur badan.

- Postur badan ditegakkan.
- Pegang lembing mengikut keselesaan dengan kemas.
- Tumpukan mata pada arah rejaman.

Pastikan kepala lembing menghala ke arah kawasan rejaman.



### Tip Keselamatan

Langkah Keselamatan:

- Mata lembing hendaklah menghadap ke bawah.
- Jangan berlari semasa membawa lembing.
- Pastikan tiada orang di sektor rejaman.
- Perhatikan pergerakan orang lain di sekitar kawasan rejaman.



## Fasa Lari Landas

Fasa ini memerlukan murid berlari dalam kelajuan yang optimum bagi menghasilkan momentum dalam keadaan yang terkawal. Momentum larian membantu murid menghasilkan jarak rejaman yang jauh.



- Mulakan larian dengan langkah kecil diikuti langkah yang lebih besar.
- Tingkatkan kelajuan untuk mewujudkan daya pecut secara terkawal.

## Fasa Rejaman

Fasa ini memerlukan murid memindahkan kuasa kaki ke lembing untuk menghasilkan kelajuan rejaman yang maksimum.



- Tumit kaki hadapan menekan ke tanah.
- Kilas badan ke sisi dan ke belakang.
- Tolak lembing ke belakang dan tarik ke atas untuk melancarkan lembing pada sudut  $45^\circ$ .



## Fasa Ikut Lajak

Fasa ini memerlukan murid untuk mengawal keseimbangan badan agar tidak melepasi garisan lengkung kawasan rejaman.



- Langkah setapak ke hadapan dan mendarat dengan sebelah kaki sebaik sahaja lembing dilepaskan.
- Imbangkan badan dengan kaki bebas.
- Rendahkan badan untuk keseimbangan dan kestabilan badan.
- Kawal pergerakan supaya tidak melepasi garisan lengkung kawasan rejaman.

Apakah yang akan terjadi sekiranya badan tidak dikilas semasa fasa rejaman?



### Info

**Perkara yang perlu dielakkan semasa merejam lembing:**

1. Menggenggam lembing terlalu kuat.
2. Larian tidak lurus dan langkah larian tidak teratur.
3. Lembing tidak ditarik ke belakang dengan sepenuhnya.
4. Sudut rejaman terlalu besar menyebabkan lembing direjam terlalu tinggi ke atas.







2. Nyatakan kesalahan dalam acara lumba jalan kaki.

---

---

3. Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul.

(a) Fasa lonjakan memerlukan murid mencecahkan tumit ke pasir.

(b) Murid perlu memastikan kepantasan yang optimum dan terkawal dalam fasa lari landas.

(c) Semasa melonjak, murid tidak dibenarkan memijak papan lonjakan.



• Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



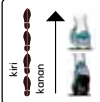
# Rumusan

## Olahraga Asas

### Lumba Jalan Kaki

#### Teknik Pergerakan

- 1 Postur badan
- 2 Pergerakan tangan
- 3 Rotasi pinggul
- 4 Kedudukan kaki dan tapak kaki



### Lompat Jauh

#### Lari Landas



#### Lonjakan



#### Layangan



#### Pendaratan



### Merejam Lembing

#### Gaya Memegang

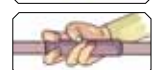
Gaya Amerika



Gaya *Finnish*



Gaya Pegangan-U



#### Fasa Rejam Lembing

Fasa Persediaan



Fasa Lari Landas



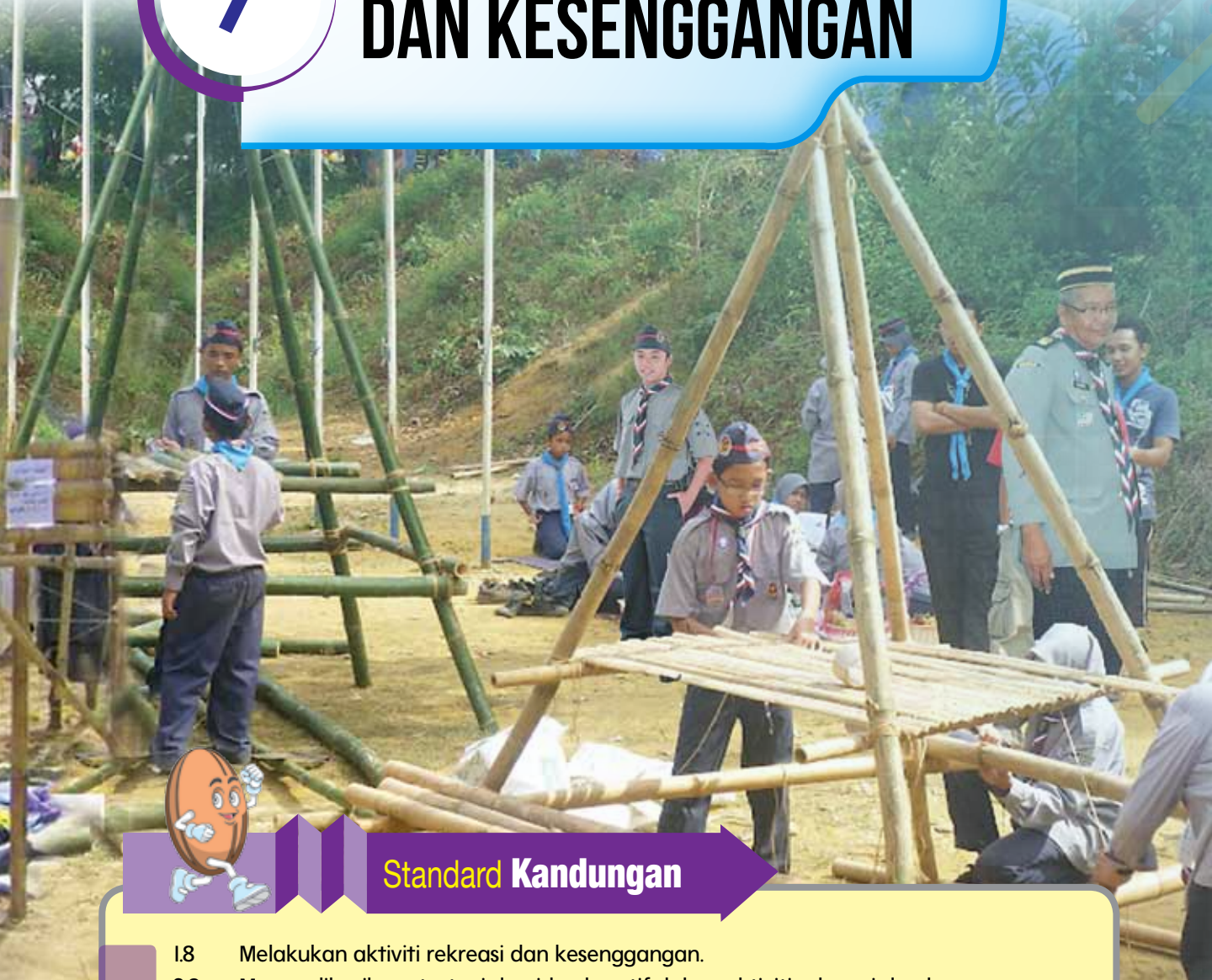
Fasa Rejaman



Fasa Ikut Lajak



# REKREASI DAN KESENGGANGAN



## Standard Kandungan

- 1.8 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 2.8 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.5 Memahami dan mengapikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.





## Rekreasi

Rekreasi ialah aktiviti yang dilakukan bagi memenuhi masa lapang. Tujuan rekreasi ialah untuk memperoleh keseronokan, ketenangan minda dan merehatkan badan. Antara contoh aktiviti rekreasi ialah bermain boling, beriadah, berkhemah dan banyak lagi.

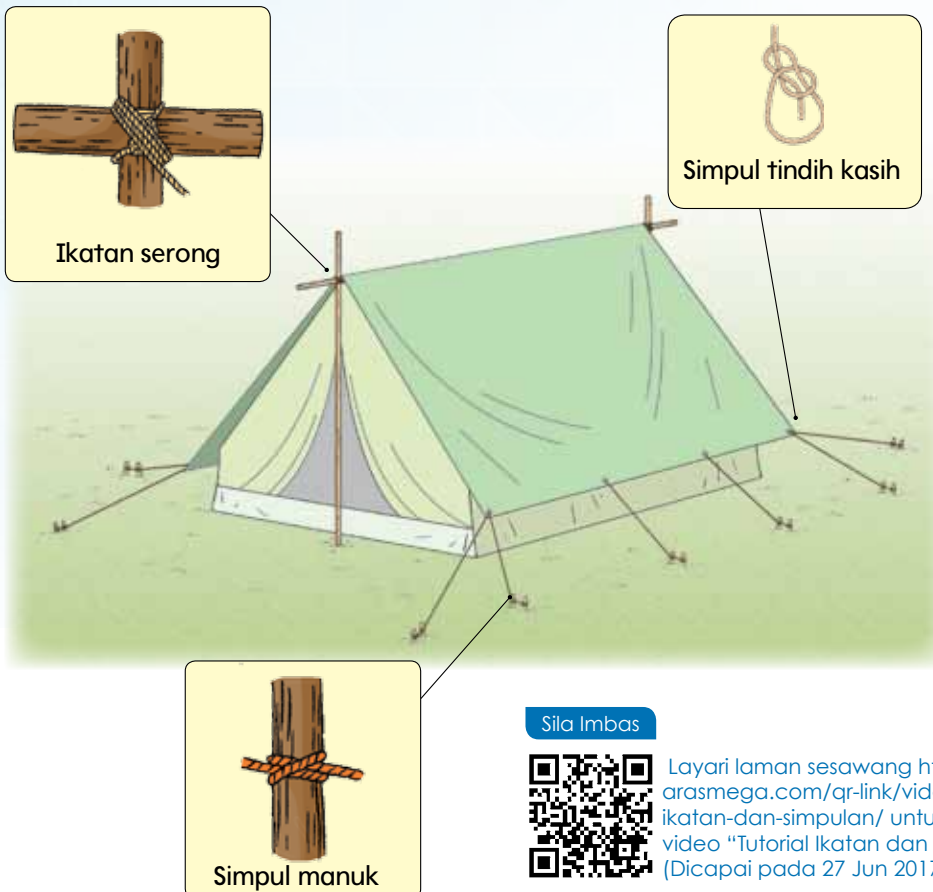


## Simpulan dan Ikatan

**Simpulan** dan **ikatan** sangat berguna dalam kegiatan luar terutamanya untuk membuat gajet. Simpul biasanya digunakan pada benda-benda kecil.

Ikatan pula digunakan untuk mengikat benda-benda yang lebih besar. Ikatan digunakan untuk menyambung kayu, buluh, besi atau batang dengan tali dan amat berguna dalam pembinaan gajet.

Khemah merupakan satu peralatan yang penting dalam aktiviti perkhemahan. Pengetahuan mengenai simpulan dan ikatan merupakan kemahiran asas bagi membina sesebuah khemah.



Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-ikatan-dan-simpulan/> untuk menonton video "Tutorial Ikatan dan Simpul". (Dicapai pada 27 Jun 2017)



## 1 Simpul Manuk



Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-simpul-manuk/> untuk menonton video "Tutorial Simpul Manuk". (Dicapai pada 27 Jun 2017)

Kegunaan:

- Mengikat tali khemah kepada pancang dan menegangkan khemah.
- Mengikat benda yang licin seperti kayu dan botol.

## 2 Simpul Tindih Kasih



Sila Imbas

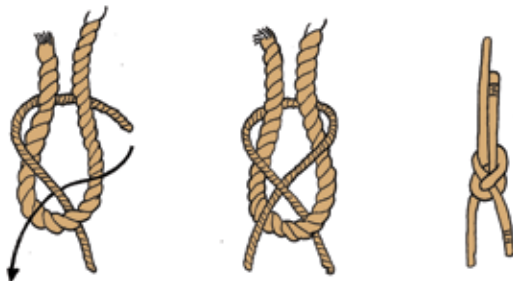


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-simpul-tindih-kasih/> untuk menonton video "Tutorial Simpul Tindih Kasih". (Dicapai pada 27 Jun 2017)

Kegunaan:

- Mengikat tali pancang khemah pada bahagian bucu dan hujung khemah.

## 3 Simpul Bunga Geti



Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-simpul-bunga-geti/> untuk menonton video "Tutorial Simpul Bunga Geti". (Dicapai pada 27 Jun 2017)

Kegunaan:

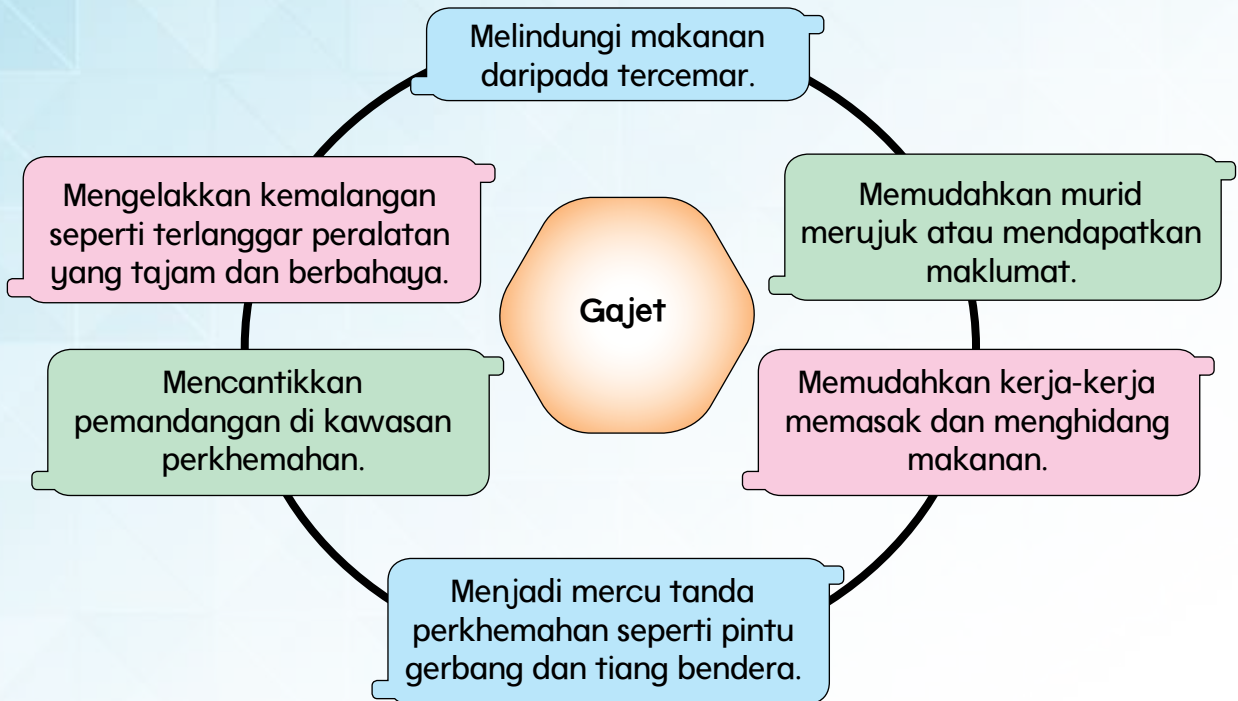
- Menyambungkan dua tali yang berlainan jenis atau saiz supaya dapat digunakan dengan selamat.



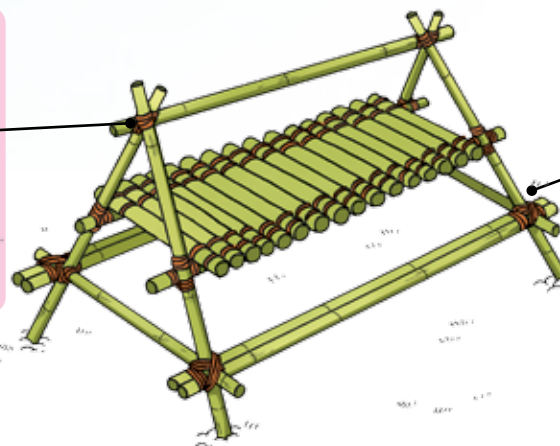
## Bina Gajet

Gajet ialah binaan yang dibuat menggunakan bahan-bahan sekitar perkhemahan dan dicantum kukuh dengan menggunakan tali.

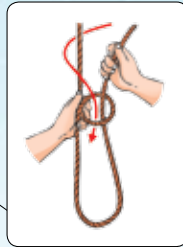
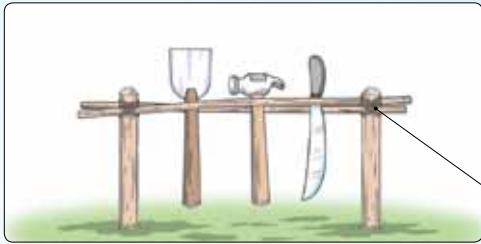
Gajet merupakan tempat menyimpan, menyusun dan memperagakan bahan, peralatan, pakaian dan maklumat di tapak perkhemahan. Antara tujuan lain ialah:



## Gajet I Meja

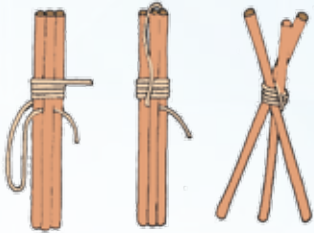


## Gajet 2 Gajet Alatan



Simpulan tindih kasih dan simpul manuk.

## Ikatan Silang Tungku



Kegunaan:

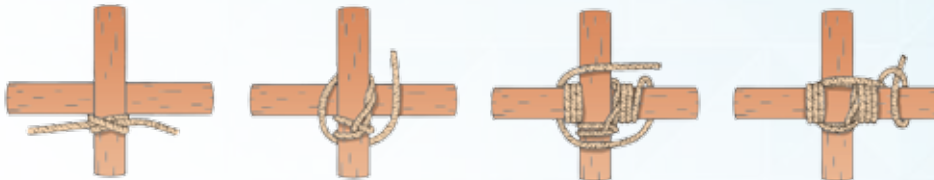
- Membuat jambatan, menara, gajet tripod dan menyambung kayu.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-ikatan-silang-tungku/> untuk menonton video "Tutorial Ikatan Silang Tungku". (Dicapai pada 27 Jun 2017)

## Ikatan Seraya



Kegunaan:

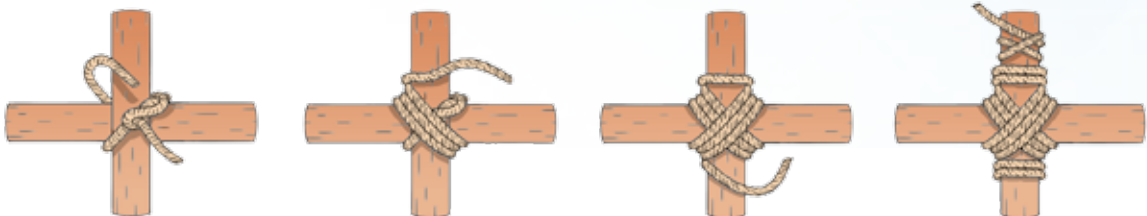
- Mengikat dua batang kayu yang bersilang.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-ikatan-seraya/> untuk menonton video "Tutorial Ikatan Seraya". (Dicapai pada 27 Jun 2017)

## Ikatan Serong



Kegunaan:

- Mengikat dua batang kayu seperti palang khemah pada tiang khemah.

Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-tutorial-ikatan-serong/> untuk menonton video "Tutorial Ikatan Serong". (Dicapai pada 27 Jun 2017)





## Kesenggangan

Kesenggangan ialah masa terluang yang dipenuhi dengan melakukan aktiviti yang menyeronokkan dan memberi kepuasan kepada seseorang individu. Antara aktiviti kesenggangan ialah berkelah, memancing dan menonton televisyen.



## Jengkek Ligan

Jengkek ligan ialah permainan yang dimainkan dengan cara mengejar pemain lain menggunakan sebelah kaki sahaja. Permainan ini juga dikenali sebagai aci jengkek yang sering dimainkan di kawasan yang rata dan luas. Kawasan permainan berbentuk segi empat tepat dilakarkan di atas tanah.

### Objektif Jengkek Ligan

#### 1. Perkembangan Intelek

- Murid akan terlatih untuk berfikir secara teratur.
- Murid akan dapat merancang strategi dengan kritis untuk mengelak serangan pihak lawan.

#### 2. Perkembangan Sosioemosi

- Murid akan dapat mewujudkan perhubungan yang baik dengan menggunakan kemahiran berkomunikasi dalam permainan.

#### 3. Perkembangan Fizikal

- Murid akan dapat meningkatkan komponen kecergasan fizikal mereka.







## Cara Bermain Jengkek Ligan

1. Sebelum memulakan permainan, murid perlu membentuk dua kumpulan iaitu kumpulan menyerang dan kumpulan bertahan.
2. Hanya seorang pemain dari kumpulan menyerang yang dibenarkan mengejar ahli kumpulan bertahan bagi satu-satu masa.
3. Kumpulan penyerang akan mengejar ahli kumpulan bertahan dalam kawasan permainan dengan cara jengkek.
4. Jika mana-mana ahli kumpulan penyerang tidak berjaya melakukan sentuhan atau berasa penat, mereka boleh digantikan dengan ahli kumpulan sendiri yang berada di luar kawasan permainan.
5. Penyerang perlu menyentuh semua pemain kumpulan bertahan yang melakukan larian sehingga kesemua ahli “mati”.
6. Permainan akan diteruskan dengan bertukar peranan.

Alatan: Skitel dan bib.



### Info

1. Kumpulan bertahan yang “mati” mesti keluar dari kawasan permainan.
2. Mana-mana kumpulan bertahan yang melakukan larian di luar kawasan permainan walaupun sebelah kaki, dikira “mati”.





## Bola Tuju Kaki

Permainan bola tuju kaki dikenali juga sebagai main tuju kaki. Pemain diuji kecekapan untuk menuju kaki lawan dengan menggunakan bola bagi memamatkannya. Pemain lawan hendaklah mengelakkan kaki daripada terkena bola.



### Cara Bermain Bola Tuju Kaki

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan mengikut zon. Zon A untuk kumpulan bertahan dan Zon B untuk kumpulan yang menyerang.
  2. Setiap murid di dalam kumpulan B akan diberikan sebiji bola yang lembut.
  3. Setiap kumpulan akan berada di dalam kawasan gelanggang yang telah ditetapkan.
  4. Murid yang berada di dalam kumpulan B akan membalik bola ke arah kaki kumpulan yang bertahan.
  5. Murid kumpulan A akan sedaya upaya mengelak daripada terkena bola yang dibaling oleh kumpulan penyerang.
  6. Semasa membuat larian atau mengelak, kumpulan yang bertahan tidak dibenarkan keluar dari kawasan yang telah ditetapkan.
  7. Pemain yang terkena balingan bola harus keluar dari kawasan permainan.
  8. Hanya balingan menuju ke kaki sahaja dibenarkan (lutut ke bawah).
  9. Mata akan dikira berdasarkan berapa bilangan pemain dari kumpulan bertahan yang masih hidup.
  10. Permainan akan diteruskan dengan bertukar peranan.
- II. Peruntukan masa permainan adalah selama 10 minit.

Alatan: Bib, bola dan skitel.





## Latihan Pengukuhan

1. Susun semula dan tulis perkataan di bawah.



knuam



hidinT saiKh



ngroeS

Simpul \_\_\_\_\_

Simpul \_\_\_\_\_

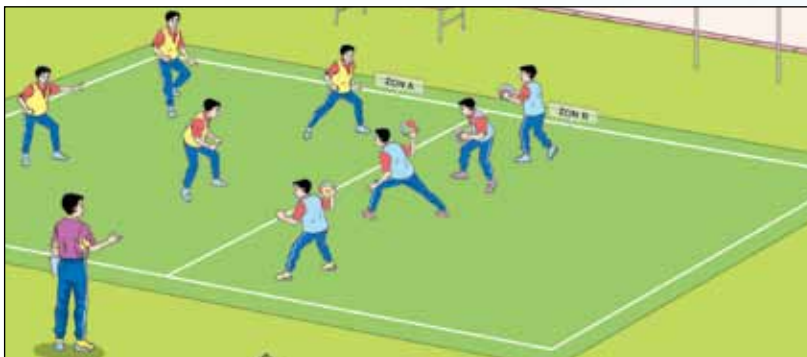
Ikatan \_\_\_\_\_

2. Padankan dengan jawapan yang betul.



Tingting

Jengkek Ligan



Bola Beracun

Bola Tuju Kaki

3. Apakah kegunaan simpul manuk dalam pembuatan gajet?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Rumusan

## Rekreasi dan Kesenggangan

### Simpulan dan Ikatan

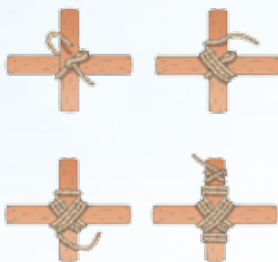
- Simpul Manuk



- Simpul Tindih Kasih



- Ikatan Serong



### Jengkek Ligan

- Dikenali sebagai aci jengkek.
- Memerlukan dua kumpulan yang sama banyak.
- Seorang pemain akan mengejar kumpulan yang lain dengan menggunakan sebelah kaki.

### Bola Tuju Kaki

- Terbahagi kepada dua kumpulan iaitu kumpulan penyerang dan bertahan.
- Kumpulan penyerang akan membaling bola yang lembut kepada kumpulan bertahan.





### Standard Kandungan

- 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
- 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.
- 3.3 Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
- 3.4 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.
- 3.5 Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.
- 4.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep, prinsip, dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.2 Mengaplikasikan pengetahuan melakukan senaman bagi meningkatkan kelenturan.
- 4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.
- 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.
- 4.5 Menggunakan konsep, prinsip dan strategi dalam pengukuran tahap kecergasan fizikal.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.





## Kecergasan Fizikal

Kecergasan fizikal ialah kemampuan seseorang untuk melakukan aktiviti-aktiviti harian dengan efektif tanpa cepat berasa lesu dan masih mempunyai tenaga yang mencukupi ketika kecemasan. Senaman yang bersesuaian dapat meningkatkan tahap kecergasan individu.





## Senaman Kapasiti Aerobik

Senaman kapasiti aerobik ialah melakukan aktiviti aerobik berterusan dalam jangka masa tertentu. Penggunaan oksigen yang maksimum oleh tubuh badan diperlukan semasa melakukan aktiviti fizikal yang terbahagi kepada aras rendah, aras sederhana dan aras tinggi.

### Contoh Pengiraan Kadar Nadi Latihan (KNL)

Muhammad Danish berumur 14 tahun. Dia mempunyai kadar nadi rehat 51 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukan ialah 65%. Berapakah kadar nadi latihan Muhammad Danish?

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

$$\text{KNM} = 220 - 14$$

$$\text{KNM} = 206$$

$$\text{KNL} = (206 - 51) \times 65\% + 51$$

$$\text{KNL} = \frac{(155 \times 65) + 51}{100}$$

$$\text{KNL} = 100.75 + 51$$

$$\text{KNL} = 151.75 \text{ denyutan seminit}$$

#### FORMULA KARVONEN

Kadar Nadi Latihan (KNL)

$$= [\text{Kadar Nadi Maksimum (KNM)} - \text{Kadar Nadi Rehat (KNR)}] \times \text{Intensiti} + \text{Kadar Nadi Rehat (KNR)}$$

### Panduan Penggunaan Prinsip F.I.T.T dalam Senaman

Penggunaan prinsip F.I.T.T (*Frequency, Intensity, Time, Type*) berasaskan matlamat senaman sebagai panduan untuk meningkatkan kecergasan.

Bil	PERKARA	SASARAN / TUJUAN				
		Kapasiti aerobik	Penggunaan berat badan	Kekuatan otot	Ketahanan otot	Kelenturan
1	<i>F = Frequency</i>	3 – 5 kali seminggu.	5 – 6 kali seminggu.	3 – 4 kali seminggu.	3 – 4 kali seminggu.	Hampir setiap hari.
2	<i>I = Intensity</i>	70% – 85% dari kadar nadi latihan.	40% – 60% dari kadar nadi latihan.	85% – 95% dari 1 RM.	65% – 75% dari 1 RM.	Hingga ke tahap ketidakselesaan bukan sakit.
3	<i>T = Time</i>	20 – 30 minit setiap sesi	40 – 50 minit setiap sesi.	1 – 3 set 10 – 15 kali ulangan.	3 – 5 set 10 – 15 kali ulangan.	8 – 10 saat setiap bahagian.
4	<i>T = Type Of exercise</i>	Senaman aerobik seperti berjalan, berjoging, berbasikal.	Senaman aerobik.	Latihan angkat berat dan regangan.	Latihan angkat berat dan regangan.	Regangan statik.

Sumber: *Concepts of Physical Fitness (Corbin, Lindsey and Welk, 2000)*



#### Info

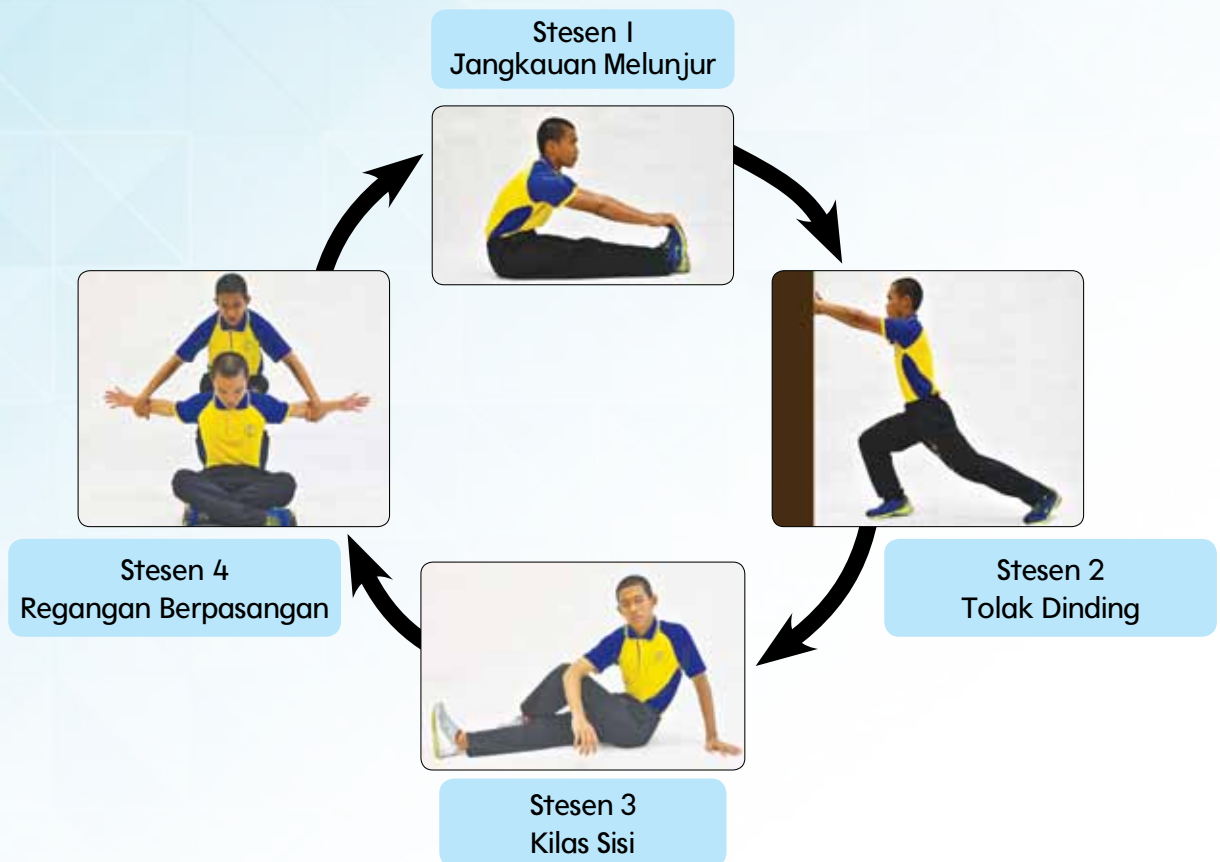
RM : *Repetition Maximum*





## Senaman *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* Berlandaskan Prinsip F.I.T.T

PNF ialah satu kaedah yang menggunakan refleks untuk membantu kelonggaran otot. Kaedah ini digunakan untuk meningkatkan fleksibiliti dan kekuatan otot bagi menghasilkan kestabilan yang melibatkan koordinasi. Tujuan senaman ini adalah untuk menentukan keupayaan menggerakkan sendi pada julat pergerakan yang maksimum.



### Cara Pelaksanaan

1. Aktiviti dilakukan secara berstesen dengan bimbingan guru.
2. Tujuan senaman ini adalah untuk menentukan keupayaan menggerakkan sendi pada julat pergerakan yang maksima.
3. Setiap aktiviti dilakukan selama 20 saat dan rehat 10 saat.
4. Teruskan langkah-langkah di atas sehingga selesai semua stesen.





## Senaman Daya Tahan Otot



Maksud daya tahan otot ialah keupayaan otot untuk terus bekerja dalam jangka masa yang lama. Antara kepentingan daya tahan otot dalam kehidupan seharian ialah:

- Dapat melakukan aktiviti dalam masa yang lama.
- Membantu meningkatkan aliran darah.
- Menguatkan otot rangka dan jantung.

Stesen 1



Naik Turun Bangku

Stesen 2



Squat

Stesen 3



Lunges

Stesen 4



Lompat Kuadran

### Cara Pelaksanaan

1. Aktiviti ini memerlukan seorang pelaku dan seorang pencatat.
2. Apabila isyarat mula diberi, pelaku akan melakukan senaman selama 1 minit.
3. Apabila tamat, murid akan bergerak ke stesen seterusnya mengikut turutan stesen dalam masa 15 saat.
4. Ulangi langkah yang sama bagi setiap stesen.





## Komposisi Badan



Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain. Peratusan lemak yang berlebihan dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan.




### Body Fat Caliper

- Berfungsi untuk mengukur peratusan lemak dengan cara mencubit tiga bahagian tubuh dan diukur ketebalannya.



### Prosedur Mengukur Lipatan Kulit Komposisi Badan

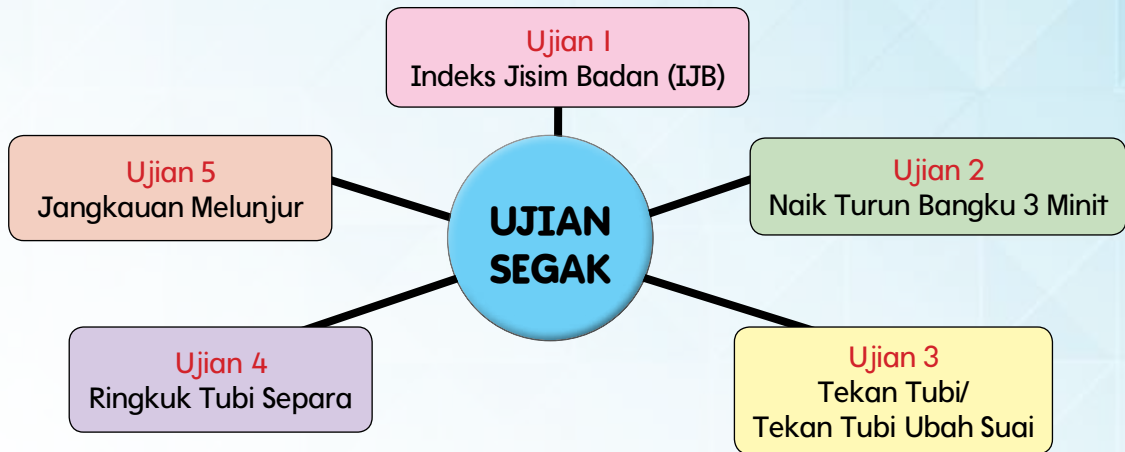
Lipatan kulit ialah tisu longgar yang terdapat pada badan yang boleh dicubit dengan jari. Ketebalan lipatan kulit boleh diukur dengan menggunakan kaliper untuk mengira peratusan lemak badan.

Lipatan kulit pada otot	Langkah 1	Langkah 2	Langkah 3
Trisep 	Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian ini, murid hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua belah tangan di sisi.	Menggunakan kaliper, ketipkan 1 cm di atas atau di bawah tempat yang dicubit kemudian ambil bacaan 0.5 mm yang terhampir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proses pengukuran diulang sebanyak 3 kali.</li> <li>Rekod semua bacaan dan ambil bacaan penengah.</li> </ul>
Gastroknemius 	Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian ini, murid hendaklah berdiri tegak dengan satu kaki mestilah diletakkan di atas bangku sambil lutut dibengkokkan.		
Abdominal 	Murid hendaklah berdiri tegak.		



## Ukur Kecergasan Fizikal Menggunakan Ujian SEGAK

Terdapat pelbagai ujian kecergasan yang boleh dijalankan untuk menilai kecergasan. Di sekolah rendah dan menengah semua murid dari Tahun Empat hingga Tingkatan Lima perlu menjalani Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK). Ujian SEGAK perlu dijalankan dua kali setahun iaitu pada bulan Mac dan bulan Ogos.



## Analisis Ujian SEGAK dari Aspek Indeks Jisim Badan

<b>NAMA MURID:</b>	Nur Saedah binti Abu ( <i>Cerebral palsy</i> )	<b>TINGKATAN:</b>	2 Matahari
<b>PERKARA:</b>	Mac	Ogos	
<b>INDEKS JISIM BADAN</b>	Berat Badan (kg) <input type="text" value="38"/> Tinggi (m) <input type="text" value="1.50"/> Indeks Jisim Badan (IJB) <input type="text" value="16.89"/>	Berat Badan (kg) <input type="text"/> Tinggi (m) <input type="text"/> Tarikh <input type="text"/>	

Berdasarkan contoh analisis keputusan SEGAK di atas, didapati bahawa Indeks Jisim Badan (IJB) murid tersebut berada pada tahap kurang berat badan. Murid-murid yang mengalami *Failure to Thrive* (FTI) ialah mereka yang kurang berat badan atau tiada peningkatan berat badan selama setahun.



## Contoh Modifikasi Menu Sehari bagi Kanak-kanak Berkeperluan Khas

Kanak-kanak Mampu Mengunyah dan Menelan (1300kcal)	Kanak-kanak Bermasalah Mengunyah dan Menelan (1300kcal)
<b>Sarapan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mangkuk bihun sup</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>	<b>Sarapan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mangkuk bihun sup/kuetiau</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>
<b>Minum pagi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 keping kuih apam</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>	<b>Minum pagi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 keping biskut (direndam dalam susu)</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>
<b>Makan tengah hari:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 senduk nasi</li> <li>• 4 sudu makan kacang panjang goreng lobak merah</li> <li>• 1 ketul ayam masak kicap (tanpa kulit)</li> <li>• 1 biji oren bersaiz sederhana</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>	<b>Makan tengah hari:</b> Bubur nasi campuran mengandungi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cawan bubur</li> <li>• 4 sudu makan bayam (daun sahaja)</li> <li>• 4 sudu makan ayam</li> <li>• 1 sudu lobak merah</li> <li>• 1 potong betik</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>
<b>Minum petang:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 keping samosa</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>	<b>Minum petang:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 keping puding kastard</li> <li>• 1 gelas susu/<i>milk shake</i></li> </ul>
<b>Makan malam:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 senduk nasi</li> <li>• 3 keping ikan masam manis</li> <li>• 1 mangkuk sup sayur campur</li> <li>• 1 potong belimbing</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>	<b>Makan malam:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 senduk bubur (dimasak bersama sup)</li> <li>• 1 ekor isi ikan kukus (dikisar/dicincang)</li> <li>• 4 sudu makan sup kubis dan lobak merah (dikisar/dicincang)</li> <li>• 1 biji pisang berangan (dilenyek halus)</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>
<b>Minum malam:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 biji ban kismis</li> <li>• 1 gelas susu</li> </ul>	<b>Minum malam:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gelas susu</li> <li>• 3 sudu makan bijirin (dikisar halus)</li> </ul>

Sumber: *Recommended Nutrient Intakes for Malaysia (RNI) (2005)*  
 dan *Panduan Diet Malaysia (2010)*

Pengubahsuaian diet perlu dilakukan mengikut jenis dan masalah ketidakupayaan yang dialami oleh murid. Perancangan makanan yang betul dan bersesuaian amat penting supaya murid mendapat nutrisi dalam membantu tumbesaran.





## Latihan Pengukuhan

Berpandukan gambar di bawah, tulis kekerapan aktiviti bagi meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip F.I.T.T.

Setiap hari

2 – 3 kali seminggu

3 – 5 kali seminggu

Hadkan

1



2



3



4



• Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



## Rumusan

### Kecergasan

1



Melakukan aktiviti dengan efektif tanpa cepat berasa lesu.

2



Aktiviti yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka masa yang lama boleh meningkatkan daya tahan otot.

3



Ujian kaliper lipatan kulit dapat memberi maklumat mengenai komposisi badan.

4



Ujian SEGAK dilaksanakan bagi mengukur, merekod, menganalisis, mengetahui tahap kecergasan fizikal sendiri serta dapat merancang aktiviti susulan bagi mencapai tahap kecergasan fizikal yang maksimum.



# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.1 Kesihatan Diri dan Reproduksi



### Standard Pembelajaran

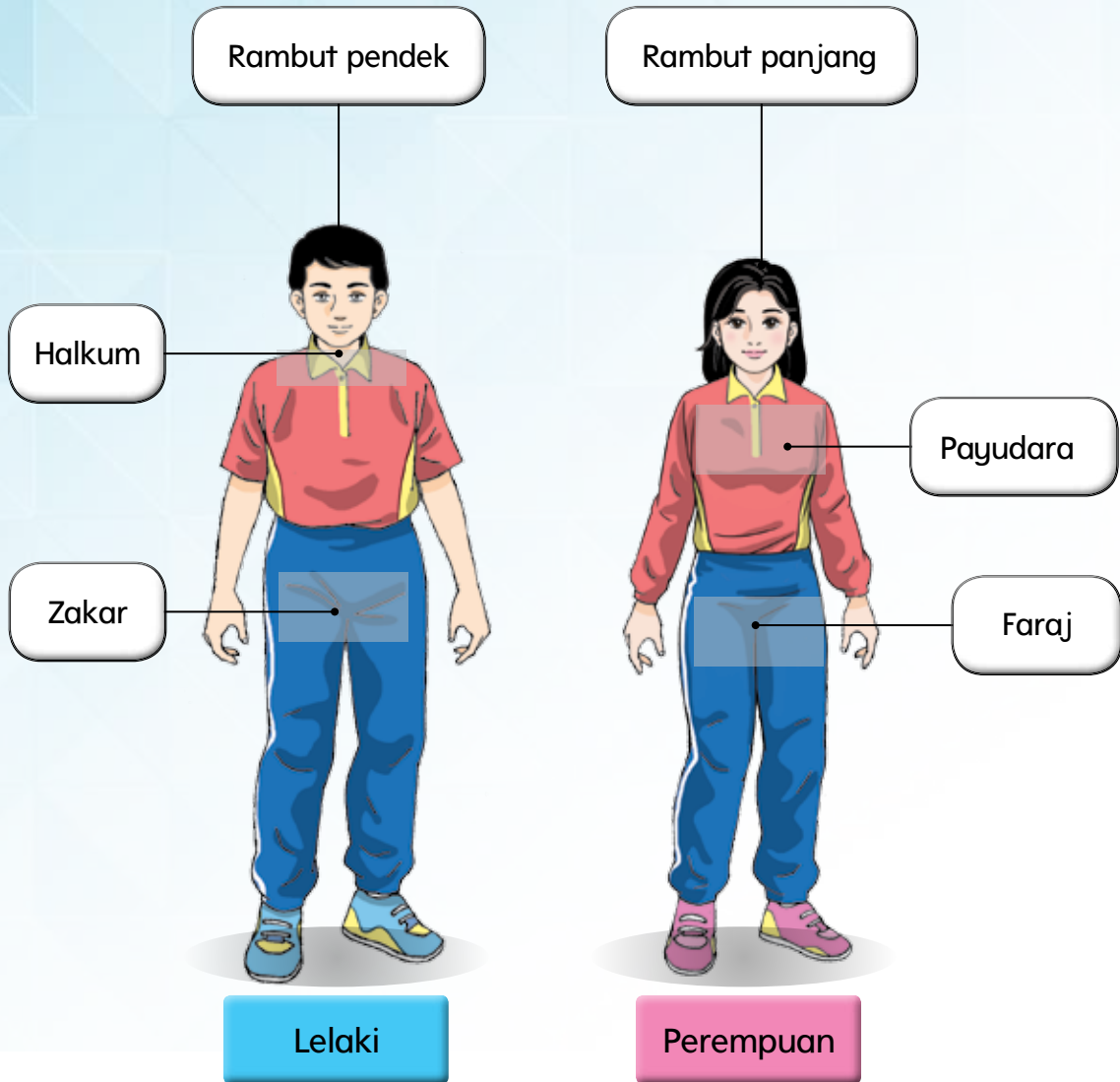
- I.1.1 Mengetahui identiti seksual iaitu setiap orang dilahirkan sama ada sebagai lelaki atau perempuan.
- I.1.2 Menjelaskan maksud orientasi seksual iaitu keinginan seksual terhadap berlainan jantina atau sesama jantina atau kedua-duanya sekali.
- I.1.3 Menghuraikan cara untuk menangani kecelaruan identiti seksual dan orientasi seksual yang bertentangan dengan agama serta budaya dalam masyarakat Malaysia.
- I.2.1 Menyatakan maksud kehormatan diri.
- I.2.2 Menjelaskan kepentingan menjaga kehormatan diri dengan mengamalkan kebersihan, keselamatan dan kesihatan.
- I.2.3 Menghuraikan kesan terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekiranya tidak menjaga kehormatan diri.





## Identiti Seksual

Setiap orang lahir ke dunia ini dengan identiti seksual atau jantina masing-masing sama ada lelaki atau perempuan. Terdapat banyak ciri fizikal yang boleh membezakan lelaki dan perempuan.



Lelaki dan perempuan dilahirkan ke dunia dengan organ reproduktif yang berbeza. Organ reproduktif inilah yang akan menentukan jantina seseorang itu secara fizikalnya. Perubahan ini akan lebih ketara apabila mereka akil baligh. Sebagai contoh, lelaki akan tumbuh kumis, manakala suara perempuan menjadi lebih lunak dan tekstur kulit lebih lembut.







## Kenali Jantina

Amir baru mendapat adik perempuan yang baharu. Berikut merupakan perbualan antara Amir dengan ayahnya.



### Info

#### Organ Reproduksi

LELAKI

PEREMPUAN





## Orientasi Seksual





Berdasarkan situasi perbualan Amran dan ibunya...



## Kepentingan Menjaga Kehormatan Diri

Kehormatan diri amat penting bagi seseorang. Setiap individu bertanggungjawab untuk menjaga kehormatan diri sendiri daripada diganggu.

1 Aliya, sudahkah kamu baca surat khabar hari ini? Banyak topik tentang gejala sosial dalam kalangan remaja seperti pergaulan bebas dan penyalahgunaan dadah. Tidak kurang juga kes-kes rogol dan cabul kanak-kanak dan remaja bawah umur.

2 Sudah Haliza. Bimbang pula saya membacanya.

3 Isu-isu seperti ini boleh merosakkan nama baik negara.

4 Betul itu Haliza. Perkara tersebut boleh memberikan impak buruk terhadap negara. Selain itu, nama baik keluarga juga akan terjejas. Perasaan hormat orang lain terhadap kita akan hilang. Oleh sebab itu, penting untuk kita menjaga kehormatan diri sendiri agar perkara seperti dalam akhbar hari ini boleh dielakkan.

Bincangkan isu di atas dengan bantuan guru.



## Kehormatan diri

Kehormatan diri boleh didefinisikan sebagai maruah diri dan harga diri seseorang. Kehormatan diri perlu dipelihara kerana boleh menggambarkan diri mereka sendiri.

## Kepentingan menjaga kehormatan diri



Pada waktu rehat, Wai Kit dan rakan-rakannya sedang menikmati makanan di kantin sekolah. Tiba-tiba berlaku satu peristiwa yang tidak diingini.



1 Awak seorang saja, Wai Kit?

2 Mereka semua tinggalkan saya di sini.

3 Mengapa mereka tinggalkan awak?

4 Emm... Sebenarnya saya terkentut di depan mereka tadi.

5 Oh, patutlah! Ini kerana awak tidak menjaga hati mereka. Perbuatan awak tadi telah membuatkan mereka tidak selesa dengan awak. Jika awak mahu kentut, awak perlu menjauhkan diri daripada orang lain kerana akan mengeluarkan bau yang tidak menyenangkan kawan-kawan.



6 Saya faham, Rauf. Saya mengaku salah.

7 Tak apa, sekarang biar saya temankan awak makan tetapi jangan kentut lagi, ya!





## Kesan Tidak Menjaga Kehormatan Diri

Banyak kesan negatif boleh timbul sekiranya seseorang itu mengabaikan aspek menjaga kehormatan diri mereka. Oleh sebab kita hidup secara bermasyarakat di Malaysia, banyak pihak lain akan turut terkena tempias buruk akibat kelalaian kita dalam menjaga kehormatan diri sendiri.

### KESAN TIDAK MENJAGA KEHORMATAN DIRI



#### Diri Sendiri

- Merosakkan akhlak dan menjejaskan masa depan.
- Terjebak dengan gejala sosial, merokok dan pergaulan bebas.
- Dipandang rendah oleh masyarakat.

#### Keluarga

- Mendatangkan aib dan mencemarkan maruah keluarga.
- Ahli keluarga lain akan dipandang serong dan dikecam oleh masyarakat.



#### Masyarakat

- Berlaku perpecahan dan perbalahan dalam masyarakat.
- Menjatuhkan imej masyarakat dan negara di mata dunia.

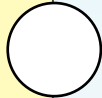




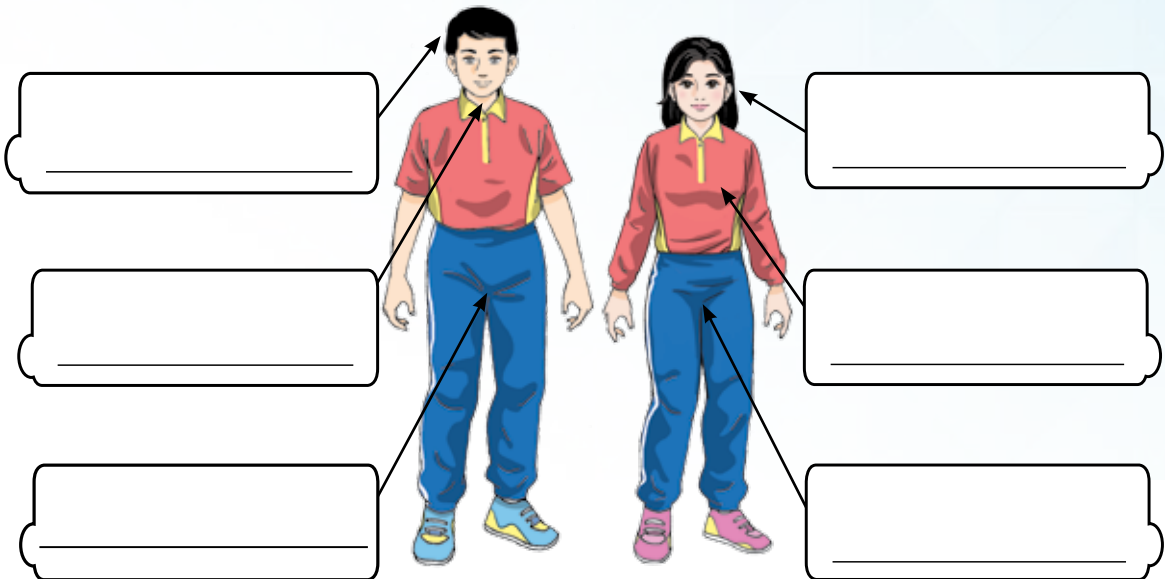


## Latihan Pengukuhan

1. Tandakan (✓) pada gambar yang menunjukkan perbuatan menjaga kehormatan diri dan (X) untuk perbuatan tidak menjaga kehormatan diri.



2. Nyatakan perbezaan fizikal antara lelaki dan perempuan.



## Rumusan

### Kesihatan Diri dan Reproduksi

#### Identiti Seksual

Ciri fizikal yang membezakan lelaki dan perempuan.

#### Orientasi Seksual

Tarikan seksual seseorang terhadap jantina yang sama, berlawanan atau kedua-dua jantina.

Heteroseksual

Homoseksual

Biseksual

#### Kehormatan Diri

- Maruah diri dan harga diri seseorang.
- Cara menjaga kehormatan diri melalui kebersihan, keselamatan, kesihatan.
- Kesan tidak menjaga kehormatan diri kepada diri sendiri, keluarga, masyarakat.



# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.2 Penyalahgunaan Bahan



### Standard Pembelajaran

- 2.1.1 Mengetahui risiko penyalahgunaan bahan.
- 2.1.2 Menyatakan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan.
- 2.1.3 Mengaplikasikan kemahiran kecekapan psikososial dalam menangani risiko penyalahgunaan bahan.





## Risiko Penyalahgunaan Bahan

Penyalahgunaan bahan seperti rokok, dadah dan alkohol boleh memberi risiko seperti yang berikut:



Kecelaruan emosi



Melakukan penderaan fizikal



Ekonomi negara terjejas



Jangkitan HIV



Berlaku perceraian



Keselamatan negara terancam



Terdorong melakukan jenayah



Memalukan keluarga



Kos penyelenggaraan meningkat





## Hayati Bersama



Faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan

1. Ekonomi negara lebih maju.
2. Dapat mengamalkan gaya hidup sihat.
3. Terhindar daripada sebarang penyakit.

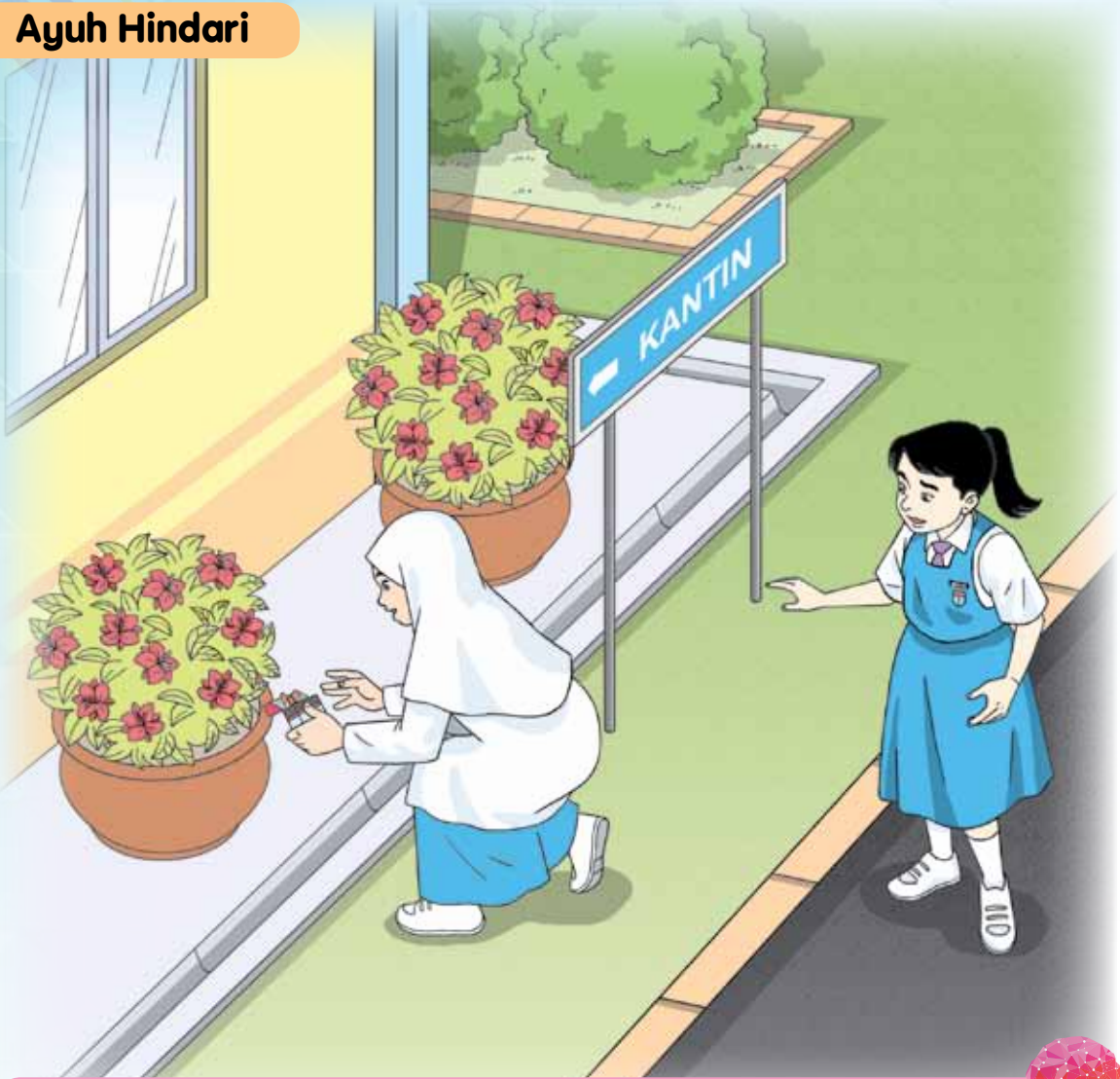
Boleh kamu nyatakan faedah lain selain di hadapan ini?

Badan sihat dan cergas.

Hidup lebih bahagia.

Keselamatan diri terjamin.

## Ayuh Hindari



Dalam perjalanan ke kantin, Siti terjumpa sekotak rokok di celah pokok bunga. Jika anda ialah Siti, apakah yang akan anda lakukan? Mengapa?

---

---

---

---





## Latihan Pengukuhan

Bahan terlarang di bawah perlu dielakkan kerana akan mendatangkan banyak kesan buruk kepada kita. Cari dan warnakan perkataan yang berkaitan dalam kotak di bawah.

DERITA

BAHAYA

SENGSARA

HIV

ARAK

DADAH

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



- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



# Rumusan



Berlaku perceraian

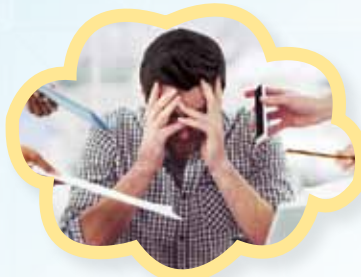


Melakukan penderaan fizikal



Ekonomi negara terjejas

**Risiko Penyalahgunaan Bahan**



Kecelaruhan emosi



Jangkitan HIV



Terdorong melakukan jenayah



Keselamatan negara terancam





# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.3 Pengurusan Mental dan Emosi



### Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Menyatakan pelbagai situasi konflik dan situasi stres.
- 3.1.2 Menjelaskan cara mengurus konflik dan mengurus stres.
- 3.1.3 Menghuraikan kesan konflik dan kesan stres terhadap kesihatan diri dan keluarga.





## Situasi Konflik dan Situasi Stres

Konflik ialah perselisihan atau pertentangan pendapat dalam membuat keputusan. Stres pula bermaksud keadaan fizikal atau mental yang tidak stabil dan menyebabkan perubahan pada sistem tubuh badan.

Berikut merupakan contoh situasi konflik dan situasi stres.

Nama:

Alvin anak Dureng

E-mel

alvinanakdureng@gmail.com

Selamat pagi Cikgu Albert.

Saya mempunyai masalah dan ingin meminta pandangan cikgu. Saya keliru dan runsing. Ibu bapa saya menyuruh saya untuk memilih subjek pertukangan tetapi saya lebih berminat untuk menjadi cef. Saya lebih cenderung untuk memasuki kelas kemahiran memasak. Rakan-rakan yang lain semua sudah membuat pilihan. Hanya tinggal saya yang masih dalam dilema. Saya berasa stres akibat konflik ini.

Nama:

Cikgu Albert

E-mel

siralbert@gmail.com

Selamat pagi Alvin.

Saya juga pernah mengalami situasi yang sama seperti kamu. Kamu tidak perlu stres. Relaks dan berfikir dengan positif. Mula-mula, yakinkan ibu bapa kamu bahawa kamu memang bercita-cita menjadi cef. Tunjukkan kepakaran kamu dalam bidang masakan. Contohnya, bantu ibu memasak di rumah. Kongsi masalah dengan keluarga kamu. Berbincang ialah jalan yang paling terbaik. Cikgu doakan kamu berjaya dalam bidang yang diminati.





## Faktor Konflik dan Stres



Persekitaran pembelajaran tidak kondusif.



Institusi kekeluargaan tidak harmoni.



Persekitaran yang bising dan kotor.



Imej sendiri yang negatif.





## Bijak Mengurus, Diri Terus

### 1 Kemahiran Pengurusan Diri

- Membuat dan mengikuti jadual harian dengan sistematik.
- Menetapkan matlamat dan objektif diri.



### 2 Kemahiran Membuat Keputusan

- Mengkaji kebaikan dan kelemahan keputusan.
- Menyelesaikan masalah tanpa emosi.



### 3 Hubungan yang Baik

- Mengamalkan sikap toleransi dan hormat-menghormati.
- Berbincang sekiranya menghadapi masalah.



### 4 Kesihatan Fizikal

- Mengamalkan pemakanan seimbang.
- Berehat dan tidur dengan cukup.
- Bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.



### 5 Pegangan Hidup

- Mengikut ajaran agama.
- Sentiasa bersikap positif dan terbuka.



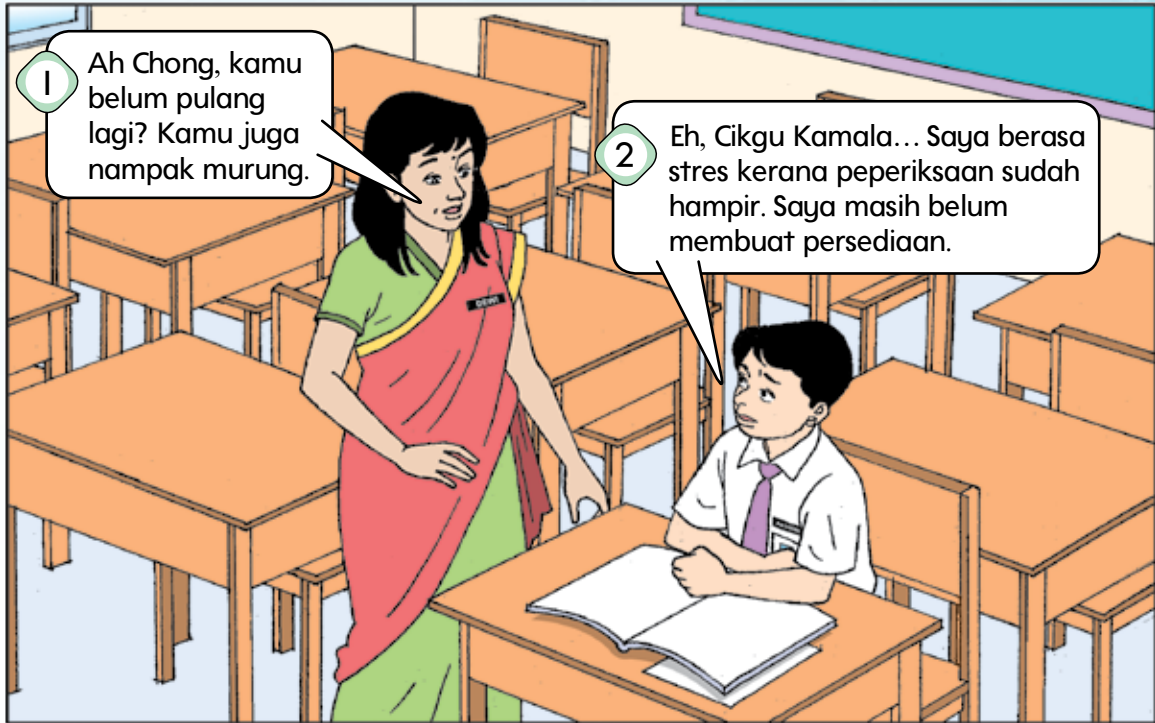
### 6 Merujuk Pakar

- Berbincang dengan guru kaunseling atau orang yang dipercayai.
- Menjalani terapi-terapi berkaitan.





## Kesan Konflik dan Stres



S.P

3.1.2  
3.1.3





5

Kasihlah kamu, Ah Chong. Kamu stres ni. Tahu tak stres akan menyebabkan kamu hilang tumpuan, kurang selera makan, berasa bingung, cepat marah dan lemah anggota badan.



6

Apakah yang perlu saya lakukan, cikgu? Saya buntu.



7

Cadangan saya, kamu boleh mengulang kaji selepas waktu persekolahan tamat di perpustakaan. Bentuk satu kumpulan dengan rakan-rakan kamu. Kamu juga boleh bawa buku semasa berniaga. Baca ketika ada masa.

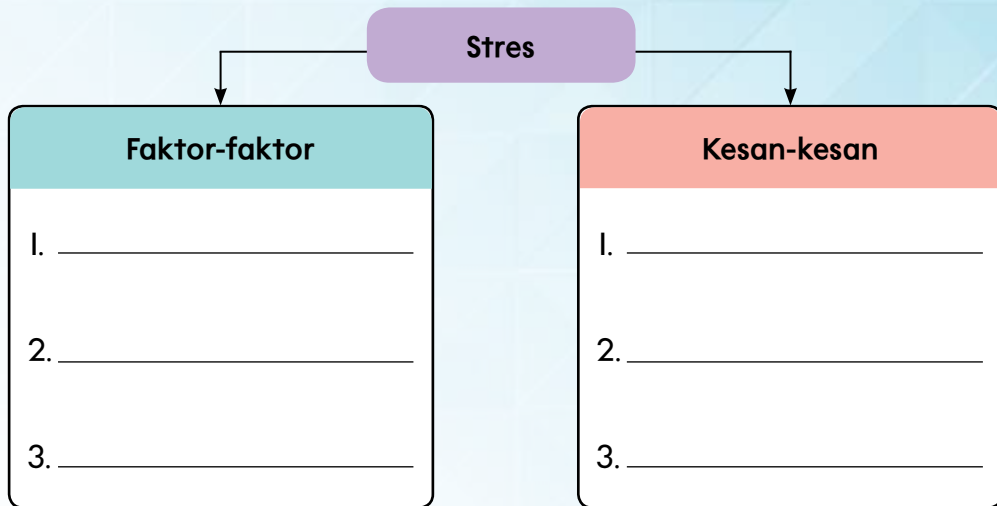
8

Terima kasih Cikgu Kamala. Nampaknya saya boleh mengulang kaji pelajaran dengan mudah.



## Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan faktor-faktor stres dan kesan-kesannya.



2. Padankan gambar berikut dengan kemahiran menguruskan stres.



Berbincang dengan rakan-rakan.



Merujuk kepada ibu bapa.



Merujuk kepada guru bimbingan.



- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



## Rumusan

### Konflik

Perselisihan atau pertentangan pendapat dalam membuat keputusan.

### Stres

Keadaan fizikal atau mental yang tidak stabil dan menyebabkan perubahan sistem tubuh badan.





Unit

1

# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.4 Kekeluargaan



### Standard Pembelajaran

- 4.1.1 Menyatakan maksud jurang generasi.
- 4.1.2 Mengetahui jurang generasi dalam keluarga.
- 4.1.3 Menjelaskan kepentingan merapatkan jurang generasi dalam keluarga.





## Jurang Generasi

### Maksud Jurang Generasi

Jurang generasi ialah perbezaan peringkat umur antara generasi tua dan generasi muda. Terdapat perbezaan dari segi sikap, nilai dan tingkah laku antara generasi berbeza.

### Kategori Generasi

Saya merupakan generasi X, generasi awal Internet. Generasi X menganggap Internet sebagai media yang tidak memerlukan kepakaran (*non specialist media*). Sesiapa saja boleh menggunakan Internet dan melahirkan pandangan mereka.



Generasi X (1965 – 1980)



Saya pula generasi Y atau digelar generasi milenium. Generasi Y suka akan pencapaian tinggi dan mahir dalam penggunaan teknologi berbanding generasi X.

Generasi Y (1981 – 1994)

Saya pula generasi Z. Generasi saya digelar generasi Internet kerana mempunyai perkaitan yang sangat rapat dengan kemahiran dalam penggunaan komunikasi dan teknologi media seperti mesej teks, e-mel dan telefon bimbit.



Generasi Z (1995 – 2010)



Saya merupakan generasi Alpha yang sering menggunakan gajet-gajet berteknologi tinggi. Generasi Alpha juga merupakan generasi yang awal pendidikan yang bersekolah seawal usia 3 – 4 tahun.

Generasi Alpha 2011 – 2025





## Jurang Generasi dalam Keluarga

Terdapat pelbagai aspek jurang generasi dalam sesebuah keluarga. Antaranya ialah:

Dahulu	Aspek	Sekarang
Berhati-hati apabila menyuarakan pendapat.	Pemikiran	Pemikiran lebih terbuka dalam memberi pendapat dan pandangan.
Lambat dan terhad.	Komunikasi	Komunikasi tanpa sempadan.
Menekankan pantang larang dalam perlakuan dan tutur kata.	Adab dan tatasusila	Kurang menitikberatkan adab dan tatasusila.
Berorientasikan keluarga.	Cara hidup	Lebih berdikari dan cara hidup lebih moden.



## Kepentingan Merapatkan Jurang Generasi

1.

Dapat membina semangat kekeluargaan yang erat.  
Cara: Aktiviti bersama keluarga (*family day*).  
Tujuan: Mengukuhkan kembali ikatan silaturahim.

2.

Dapat berkongsi pengalaman.  
Cara: Mendengar pengalaman dan cerita daripada orang lama.  
Tujuan: Menjadi iktibar atau panduan baik dan buruk.

3.

Meningkatkan kesedaran tentang generasi.  
Cara: Susur galur (*family tree*).  
Tujuan: Mengenalni susur galur atau keturunan dengan lebih dekat.

4.

Dapat meningkatkan ilmu pengetahuan.  
Cara: Berbincang dengan ahli keluarga.  
Tujuan: Melihat idea dan pemikiran terkini.





## Aktiviti Berkumpulan

### Buku Skrap Famili

Buat buku skrap berkenaan ahli keluarga anda. Pamerkan hasil buku skrap di hadapan kelas.

#### Bahan-bahan:

Kertas warna, kertas A4, kertas tebal, gunting, gam, penebuk lubang, pen warna, reben dan barang hiasan.

#### Langkah-langkah:

1



Susunkan kertas warna mengikut kesesuaian dan saiz yang dikehendaki.

2



Tebuk dan ikat dengan menggunakan reben.

3



Lukis gambar pohon keluarga. Lekatkan gambar dan namakan setiap ahli keluarga anda.

4



Bahagikan buku skrap anda kepada tajuk berikut:

- Kenangan ketika Perayaan
- Kenangan ketika Bercuti
- Kenangan Manis

5



Hiaskan buku skrap anda.

6

Sedia untuk dipamerkan!





## Latihan Pengukuhan

Nyatakan ciri-ciri generasi tersebut.

Generasi X



Ciri-ciri

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Generasi Y



Ciri-ciri

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Generasi Z



Ciri-ciri

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Generasi Alpha



Ciri-ciri

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Rumusan

## Jurang Generasi

Perbezaan umur

### Kategori Generasi

Generasi X  
(1965 – 1980)

Generasi Y  
(1981 – 1994)

Generasi Z  
(1995 – 2010)

Generasi Alpha  
(2011 – 2025)

### Aspek Jurang Generasi dalam Keluarga

Pemikiran

Komunikasi

Adab dan tatasusila

Cara hidup

### Kepentingan Merapatkan Jurang Generasi

Dapat membina semangat kekeluargaan yang erat.

Dapat berkongsi pengalaman.

Meningkatkan kesedaran tentang generasi.

Dapat meningkatkan ilmu pengetahuan.



Unit

1

# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.5 Perhubungan



### Standard Pembelajaran

- 5.1.1 Mengetahui nilai dalam perhubungan dan batas perhubungan yang sihat.
- 5.1.2 Menjelaskan cara menjalin perhubungan dan mengekalkan batas perhubungan yang sihat.
- 5.1.3 Menghuraikan kebaikan mengamalkan batas perhubungan yang sihat dalam kehidupan harian.





## Nilai dalam Perhubungan dan Batas Perhubungan

Perhubungan merupakan pertalian yang terbina antara dua individu atau lebih. Perhubungan melibatkan perasaan, komitmen, kerjasama dan keperluan. Perhubungan yang mesra dapat memelihara keharmonian dan kesejahteraan dalam kehidupan.



### Bertanggungjawab

Memikul tugas yang diberikan dengan baik dan telus.

### Kejujuran

Tidak berbohong serta mengambil kesempatan atas kesusahan orang lain.



### Kasih Sayang

Perasaan yang mampu mengeratkan serta merapatkan sesebuah perhubungan.

### Hormat-menghormati

Menunjukkan perilaku yang sopan atau beradab dengan orang lain.



### Tolong-menolong

Memberikan pertolongan tanpa mengharapkan balasan.

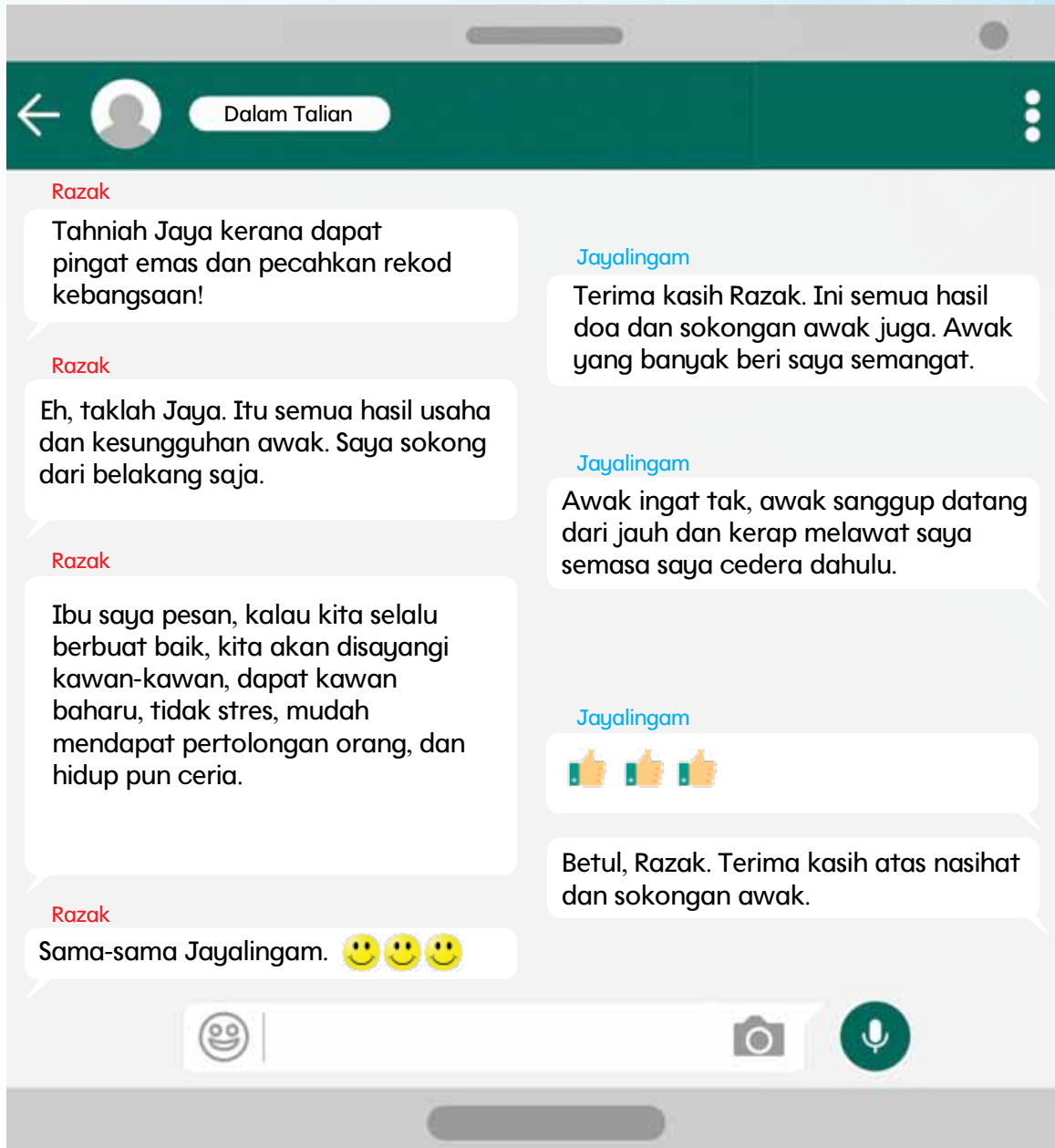






## Kebaikan Mengamalkan Batas Perhubungan yang Sihat

Jayalingam dan Razak merupakan dua orang sahabat yang sangat rapat. Walaupun berlainan sekolah dan tempat tinggal, mereka sentiasa berhubung. Baru-baru ini, Jayalingam telah memenangi pingat emas dalam acara olahraga 200 meter peringkat Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM). Berikut perbualan antara mereka:





## Latihan Pengukuhan

I. Terangkan nilai yang sesuai berdasarkan gambar di bawah.



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---





2. Kawan-kawan anda mula belajar merokok. Mereka juga mengajak anda untuk mencubanya. Apakah tindakan yang harus anda lakukan?

---

---

---

---

---

---

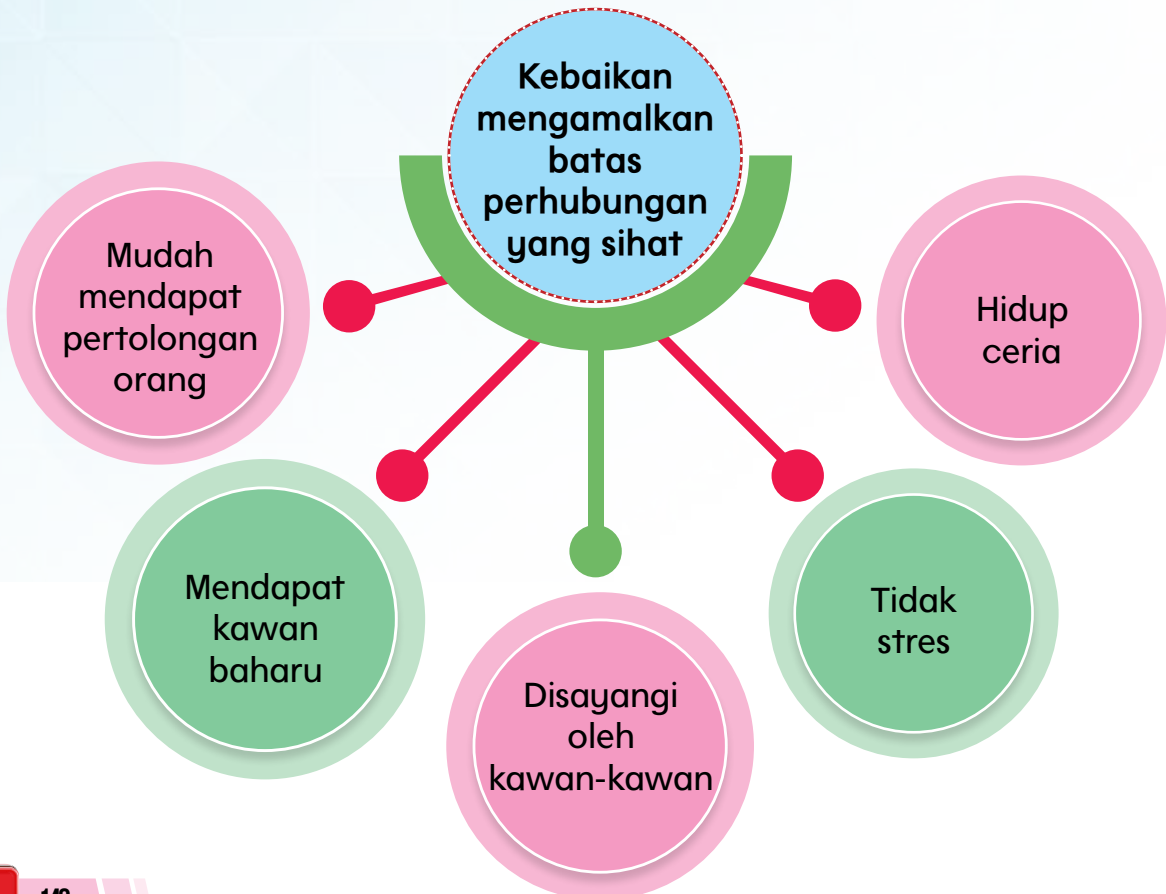
---



- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



## Rumusan



# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.6 Penyakit

# DIABETES

1 Daripada Setiap 7 Orang Dewasa Menghidapi Diabetes\*



Diabetes merupakan penyakit kronik yang boleh menyebabkan masalah serangan jantung, strok, kegagalan buah pinggang, kerosakan saraf, buta dan gangrene kaki.

★ Sumber : Tinjauan Kesihatan Dan Morbiditi Kebangsaan Ke-3 Tahun 2006, Kementerian Kesihatan Malaysia

**CEGAH SEBELUM TERLAMBAT!** Amalkan Gaya Hidup Sihat



### Standard Pembelajaran

- 6.1.1 Mengetahui penyakit tidak berjangkit iaitu diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.
- 6.1.2 Menjelaskan cara mencegah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.
- 6.1.3 Menghuraikan akibat jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat.

Ketahui Indeks Tubuh (BMI) Anda





## Penyakit Tidak Berjangkit

Amira dan Bei Ling sedang menyiapkan folio bertajuk “Penyakit Tidak Berjangkit”. Selain mendapatkan maklumat daripada Internet, mereka juga menemuramah Doktor Wong di sebuah klinik. Ikuti perbualan mereka.

1 Selamat sejahtera doktor. Boleh doktor terangkan maksud penyakit tidak berjangkit?

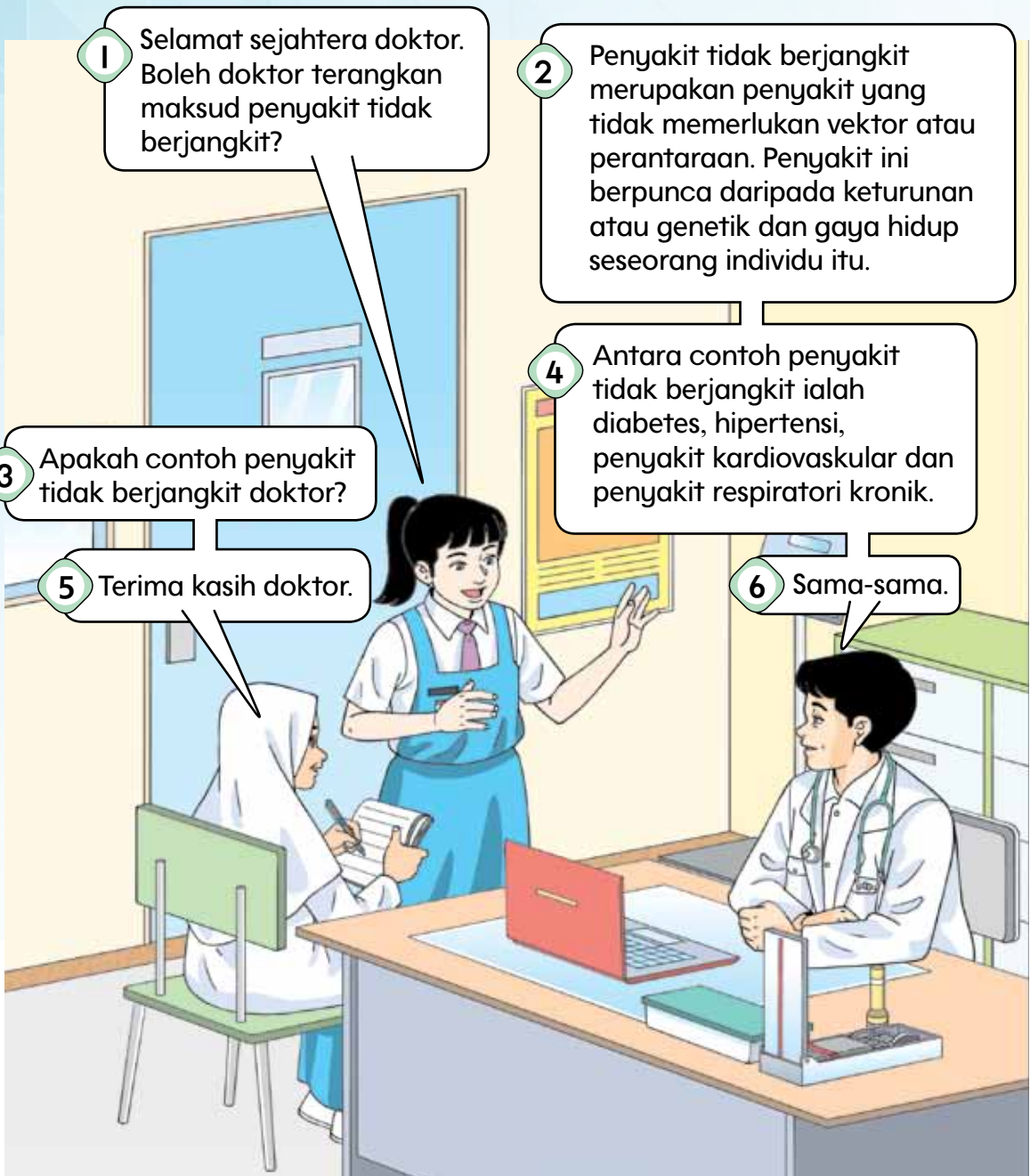
2 Penyakit tidak berjangkit merupakan penyakit yang tidak memerlukan vektor atau perantaraan. Penyakit ini berpunca daripada keturunan atau genetik dan gaya hidup seseorang individu itu.

3 Apakah contoh penyakit tidak berjangkit doktor?

4 Antara contoh penyakit tidak berjangkit ialah diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan penyakit respiratori kronik.

5 Terima kasih doktor.

6 Sama-sama.





## Jenis Penyakit Tidak Berjangkit

**Penyakit:** Hipertensi atau tekanan darah tinggi.

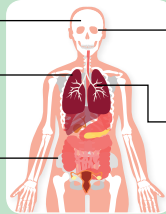
**Punca:** Gaya hidup tidak sihat dan stres.

**Kesan:**

**Otak:** Strok

**Saluran darah:** Menjadi tersumbat (*atherosclerosis*)

**Buah pinggang:** Kegagalan fungsi ginjal



**Mata:**

Pendarahan dan kerosakan pada kawasan sensitif cahaya dalam mata

**Jantung:**

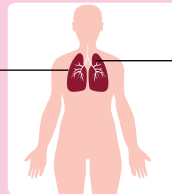
Kegagalan fungsi jantung, serangan jantung dan kematian

**Penyakit:** Penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung.

**Punca:** Terjadi apabila otot jantung tidak dapat mengepam dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh.

**Kesan:**

**Dada:** Sakit pada bahagian dada



**Jantung:**

Kegagalan jantung berfungsi

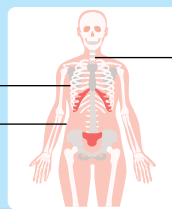
**Penyakit:** Penyakit respiratori kronik.

**Punca:** Radang saluran pernafasan dan kerosakan tisu paru-paru.

**Kesan:**

**Paru-paru:** Jangkitan penyakit

**Badan:** Pengurangan berat badan



**Saluran pernafasan:**

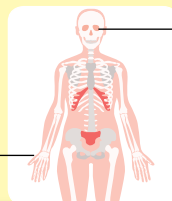
Kegagalan sistem pernafasan

**Penyakit:** Diabetes atau kencing manis.

**Punca:** Tubuh kurang mengeluarkan hormon insulin yang berfungsi untuk mengawal kandungan gula dalam darah.

**Kesan:**

**Kulit:** Luka lambat sembuh



**Mata:**

Penglihatan menjadi kabur





## Cara Mencegah Penyakit Tidak Berjangkit



### Makan makanan seimbang

Makan makanan yang mengandungi karbohidrat, vitamin dan galian, protein serta lemak mengikut kadar yang betul.

### Bersenam dan bersukan

Mengamalkan senaman dengan kekerapan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu bagi tempoh masa 30 minit setiap sesi senaman.



### Memeriksa kesihatan secara berkala dan tetap

Pemeriksaan kesihatan secara berkala dan tetap perlu dilakukan sekali atau dua kali setahun. Maklumat kesihatan perlu disimpan untuk dinilai tahap perkembangan.

### Bijak mengurus stres

Beriadah bersama-sama keluarga dan mengadakan perbincangan sekiranya timbul masalah.







## Latihan Pengukuhan

Susun semula huruf di bawah menjadi perkataan berkaitan dengan penyakit tidak berjangkit.



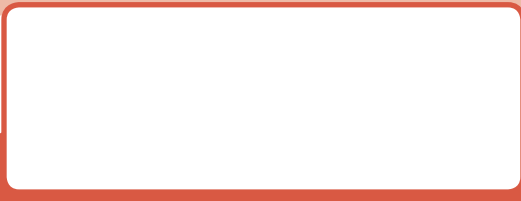
iaeteDbs



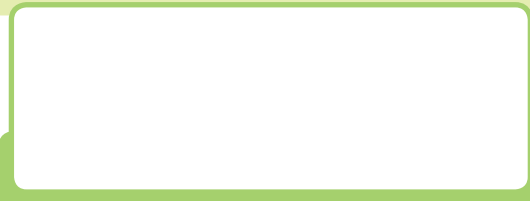
iHetepirsn



rvaalKdiaoskur



rireatRis



## Rumusan

Penyakit Tidak Berjangkit

Punca

Hipertensi

Gaya hidup tidak sihat dan stres.

Kardiovaskular

Otot jantung tidak dapat mengepam dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh.

Respiratori Kronik

Radang saluran pernafasan dan kerosakan tisu paru-paru.

Diabetes

Tubuh kurang mengeluarkan hormon insulin yang berfungsi untuk mengawal kandungan gula dalam darah.

Cara mencegah penyakit tidak berjangkit

1

Makan makanan seimbang.

2

Bersenam dan bersukan.

3

Memeriksa kesihatan secara berkala.

4

Bijak mengurus stres.



# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## 1.7 Keselamatan



### Standard Pembelajaran

- 7.1.1 Menyatakan maksud gangguan seksual dan penderaan seksual.
- 7.1.2 Menyenaraikan contoh-contoh gangguan seksual dan penderaan seksual.
- 7.1.3 Menjelaskan tindakan yang perlu diambil untuk menangani gangguan seksual dan penderaan seksual.

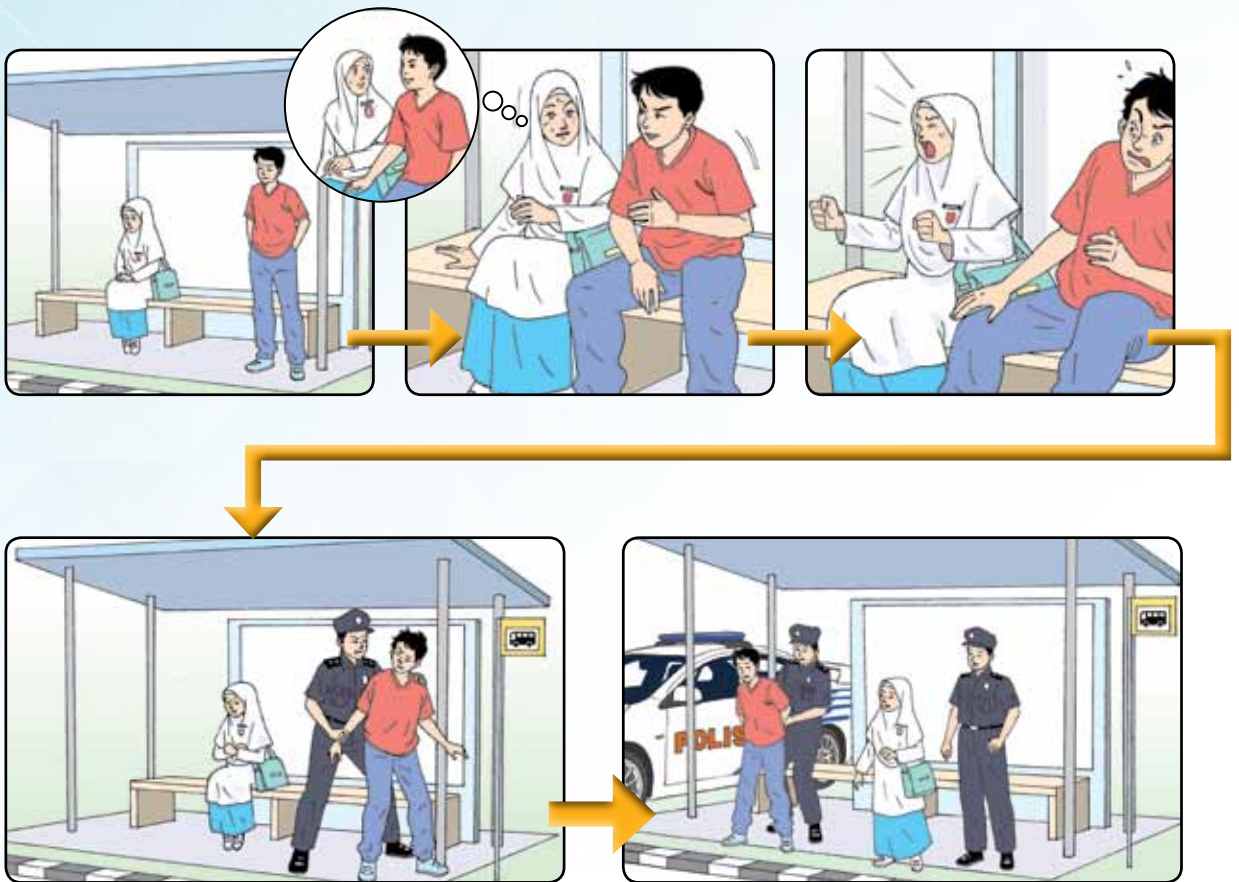




## Kenali Gangguan Seksual dan Penderaan Seksual

Gangguan seksual boleh berpunca daripada ungkapan, gerak tubuh dan perlakuan berunsur seksual yang sengaja. Gangguan seksual sememangnya sesuatu yang tidak dikehendaki, diundang atau diminta. Perbuatan ini boleh mengganggu emosi, fizikal dan maruah individu lain.

Penderaan seksual ialah gangguan terhadap seseorang dengan niat untuk mendapat kepuasan seksual. Contohnya, pendedahan kepada kelakuan yang tidak senonoh dan tidak sopan seperti meraba. Bincangkan situasi di bawah.



Nyatakan contoh lain gangguan seksual dan penderaan seksual yang anda tahu. Bincangkan di dalam kelas bersama dengan guru.





## Contoh-contoh Gangguan Seksual dan Penderaan Seksual



### Situasi

Swie Ling telah didera secara seksual oleh bapa tirinya semenjak 6 bulan yang lalu. Swie Ling takut untuk memberitahu ibunya kerana khuatir dia akan dipersalahkan atau ibu bapanya akan berpisah. Swie Ling berasa sangat sedih dan terperangkap tetapi tidak tahu apa perlu dilakukan.

Nyatakan tindakan yang perlu anda lakukan sekiranya mengalami situasi seperti Swie Ling.



### Info

Penderaan seksual boleh berlaku di:

- Rumah – Perbuatan ini dilakukan oleh ahli keluarga atau saudara mara.
- Luar rumah – Perbuatan ini dilakukan oleh jiran, penjaga, orang yang diberi tanggungjawab untuk menjaga kanak-kanak atau remaja tersebut atau orang yang tidak dikenali.

(Sumber: <http://www.myhealth.gov.my/penderaan-seksual>)





## Ayuh Tangani

Saya tidak menyalahgunakan alat elektronik seperti telefon bimbit yang disediakan oleh ibu bapa.

Saya harus bijak memilih rakan sebaya.

Saya mesti berpakaian sopan.

Saya berani mengatakan “**TIDAK**” sekiranya berasa tidak selesa.

Saya mesti memberitahu kepada ibu bapa sekiranya diganggu.

Saya tidak mengizinkan orang lain menyentuh tubuh saya sesuka hati.





## Cara Mengatasi Gangguan dan Penderaan Seksual

Sempena Kempen Perangi Gangguan dan Penderaan Seksual, Sekolah Menengah Kebangsaan Sri Ramunia telah mengadakan forum. Forum berkenaan membincangkan tentang cara mengatasi gangguan dan penderaan seksual.

1

Pada pusingan ini, setiap panel akan berkongsi cara-cara mengatasi gangguan dan penderaan seksual.

2

Langkah pertama ialah memakai pakaian yang sopan. Hindari tempat yang berisiko berlakunya gangguan.

3

Ibu bapa perlu peka akan perubahan yang berlaku. Beri pendedahan awal tentang pendidikan seksualiti kepada anak-anak.

4

Langkah seterusnya ialah masyarakat perlu bekerjasama. Kerajaan perlu mengadakan kempen kesedaran selain menguatkuasakan undang-undang. Kes-kes yang berlaku perlu dilaporkan dengan segera.



Sila Imbas



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-rang-undang-undang-kesalahan-kesalahan-seksual-tehadap-kanak-kanak-2017/> untuk menonton video "Rang Undang-undang Kesalahan-kesalahan Seksual Terhadap Kanak-kanak 2017". (Dicapai pada 18 Jun 2017)





## Latihan Pengukuhan

I. Berdasarkan gambar yang diberi, tandakan (X) pada gangguan atau penderaan seksual.





2. Secara berkumpulan, hasilkan poster bertajuk “Jaga Keselamatan Diri Anda”. Bentangkan di hadapan kelas.
3. Pilih dan tulis semula cara-cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual pada carta di bawah.

Memakai pakaian yang sopan.

Hindari tempat yang berisiko.

Pergi membeli-belah.

Mengadakan kempen kesedaran.

Menguatkuasakan undang-undang.

Memakai pakaian yang ketat.

1.

2.

3.

4.



• Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



## Rumusan

Gangguan seksual dan penderaan seksual ialah perbuatan yang memaksa, memperdaya dan mengugut orang lain untuk mendapatkan kepuasan seksual.

### Contoh Perlakuan Gangguan Seksual dan Penderaan Seksual

Lawak jenaka yang berunsurkan elemen lucah.

Pemaksaan terhadap individu untuk melakukan seks.

Menunjukkan gambar-gambar dan membuat aksi lucah.



Unit

2

# PEMAKANAN



## Standard Pembelajaran

- 8.1.1 Menjelaskan tentang keselamatan makanan dan kualiti makanan.
- 8.1.2 Menghuraikan cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti untuk mengelak keracunan dalam pemakanan harian.





## Keselamatan dan Kualiti Makanan

Menjaga keselamatan dan kualiti makanan amat penting untuk mengelakkan diri kita daripada sebarang penyakit. Antara punca keselamatan dan kualiti makanan tidak terjamin ialah ketidakcekapan pengendalian makanan. Berikut merupakan cara-cara mengekalkan keselamatan dan kualiti makanan yang perlu diamalkan:



### Info

Makanan proses ialah terdiri daripada bahan campuran, bahan proses tiruan dan pewarna tiruan.





## Pemilihan Makanan Sihat dan Berkualiti

Pemakanan yang selamat, sihat dan berkualiti menjamin kesihatan yang lebih baik. Berikut merupakan contoh cara memilih makanan yang selamat dan berkualiti:



Segar.



Melihat tarikh luput makanan sebagai panduan.



Makan di tempat yang bersih.



Elakkan membeli makanan dalam tin yang kemik.



Pilih makanan yang tidak berkulat dan rosak.



Beli makanan proses yang masih dalam keadaan tertutup sempurna.





## Cara-cara Menyimpan Makanan

Teknik penyimpanan yang betul dapat menjadikan makanan tersebut menjadi tahan lebih lama. Selain itu, cara penyimpanan yang betul dapat mengurangkan kadar pembaziran makanan kerana telah disimpan dengan baik.

Jenis Makanan	Kaedah Penyimpanan
<p>Simpanan Kering</p> <p>Roti</p> <p>Makanan tin</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elakkan simpan makanan bersama dengan racun dan bahan kimia.</li><li>• Elakkan simpan makanan dalam bekas kimia.</li><li>• Elakkan membiar makanan yang telah dibuka terdedah terlalu lama.</li></ul>
<p>Simpanan Sejuk</p> <p>Sejuk Beku (Ikan, Ayam)</p> <p>Ruang Sejuk</p> <p>Ruang Penyegar (Sayur, Buah)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Makanan sejuk beku seperti daging dan ikan hendaklah disimpan dalam ruang beku secepat mungkin selepas dibeli supaya tidak rosak.</li><li>• Makanan hendaklah disimpan dalam bahagian-bahagian yang kecil.</li></ul>





## Kepentingan Pengambilan Makanan Berdasarkan Keselamatan dan Kualiti Makanan

Pengambilan makanan yang berkhasiat merupakan jaminan untuk tubuh badan yang cergas dan otak yang cerdas. Kepentingan pengambilan makanan berdasarkan keselamatan dan kualiti makanan ialah:

Menjamin kesihatan tubuh badan.

Mengurangkan risiko penyakit berbahaya.

Mengelakkan makanan daripada rosak.

Membantu tumbesaran bagi kanak-kanak.

1

Azmir, berdasarkan pelajaran tadi, apakah yang kamu faham tentang keselamatan makanan?

2

Keselamatan makanan bermaksud makanan itu bersih daripada kuman berbahaya, racun, toksin, najis dan bahan buangan yang lain cikgu.

4

Kualiti makanan ialah makanan tersebut mencapai standard bersih dan selamat dimakan.

3

Bolehkah cikgu jelaskan tentang kualiti makanan?

5

Oh, baru saya faham. Terima kasih cikgu.





## Latihan Pengukuhan

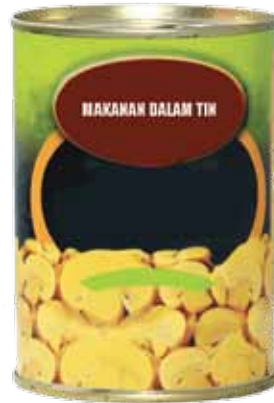
I. Nyatakan jenis tempat penyimpanan makanan di bawah. Nyatakan sebabnya.

SEJUK BEKU

TEMPAT KERING

SEJUK SEGAR

TEMPAT KERING





2. Isikan cara-cara mengekalkan keselamatan dan kualiti makanan pada jadual di bawah.



## Rumusan

### Keselamatan makanan

Makanan bersih daripada kuman berbahaya, racun, toksin, najis dan bahan buangan yang lain.

### Kualiti makanan

Makanan mencapai standard bersih dan selamat dimakan.





### Standard Pembelajaran

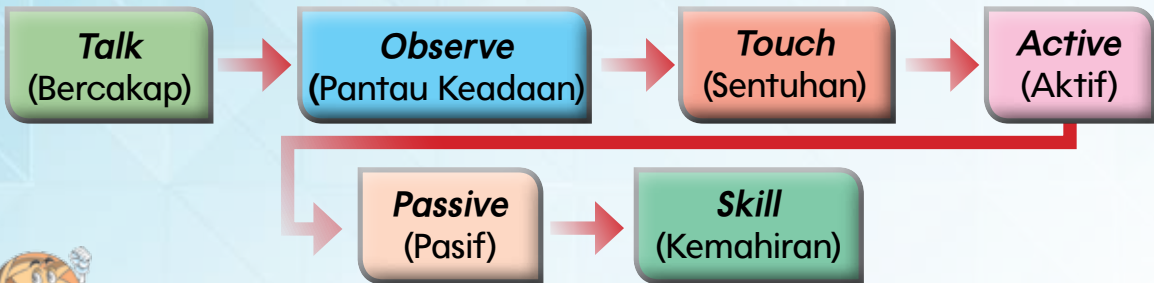
- 9.1.1 Menyatakan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.
- 9.1.2 Menerangkan prinsip dan prosedur T.O.T.A.P.S.
- 9.1.3 Menghuraikan tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur T.O.T.A.P.S.





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

T.O.T.A.P.S. adalah salah satu kaedah bantu mula dalam merawat mangsa. Semua kecederaan sukan yang dialami semasa bertanding atau latihan mestilah diuruskan dengan berkesan.



## Segera Bantu

Kumar dan Andrew anak Bujang sedang melakukan latihan acara lompat jauh. Tiba-tiba, Andrew terjatuh semasa membuat fasa lari landas.



## Touch-Sentuhan



Mari saya periksa kaki awak. Saya bimbang mungkin ada kecederaan yang serius di bahagian kaki awak.



Mungkin awak tergelecek ketika berlari. Mari saya bantu awak berdiri.

## Active-Aktif

## Passive-Pasif



1 Sekarang cuba awak gerakan kaki pula.

2 Baiklah Kumar.

1 Rasanya kecederaan saya tidaklah serius. Saya masih boleh berjalan lagi. Terima kasih Kumar.



2 Sama-sama Andrew. Nampaknya selepas ini awak perlu lebih berhati-hati ketika berlari.

1 Rasanya kecederaan saya tidaklah serius. Saya masih boleh berjalan lagi. Terima kasih Kumar.

## Skill-Kemahiran



Mari kita teruskan latihan.

Jom Kumar!





## Rumusan

**T**  
(Talk-Bercakap)

Tanya bahagian yang sakit.

**O**  
(Observe-Lihat keadaan)

Perhatikan kecederaan pada anggota badan mangsa.

**T**  
(Touch-Sentuhan)

Sentuh anggota badan mangsa untuk mengetahui keadaan dengan berhati-hati.

**A**  
(Active-Aktif)

Minta mangsa menggerakkan anggota yang cedera untuk mengetahui tahap kecederaan.

**P**  
(Passive-Pasif)

Bantu pesakit menggerakkan bahagian yang sakit.

**S**  
(Skill-Kemahiran)

Lakukan pergerakan asas pada bahagian yang mengalami kecederaan.

- Jika sakit, bawa mangsa ke hospital untuk rawatan.
- Jika tidak mengalami cedera yang teruk, mangsa boleh meneruskan aktiviti atau latihan yang dilakukan.



# RUJUKAN

- Azizi Yahaya dan Tan Soo Yin. (2007). *Kesihatan Mental*. Kuala Lumpur: Minda Cemerlang.
- Baumgatner, T.A & Jackson, A.S. (1996). *Measurement for Evaluation in Physical Education*. Dubuque, Iowa: Wm.C.Brown.
- Buschner, C.A. (1999). *Teaching Children Movement Concepts and Skills Champaign, IL: Human Kinetic*. US: BIS Publisher.
- Charles E. Schaefer. (2015). *Volume Two Handbook of Play Therapy: Advance and Innovations*. New Jersey: Fairleigh Dickinson University Hackensack.
- Dawn Penney, Gill Clarke, Mandy Quill & Gary D. Kinchin. (2010). *Sport Education in Physical Education: Research Based Practice*. Amsterdam: Laurence Publishing.
- Kamus Dewan*. (Edisi Keempat). (2007). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kevin J.O'Connor. (2014). *Handbook of Play Therapy: Advance and Innovations*. California School of Professional Psychology. California: Heinemann.
- Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Bola Baling Sekolah Menengah*. Putrajaya.
- Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Kriket Sekolah Menengah*. Putrajaya.
- Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Ragbi*. Putrajaya.
- Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Sepak Takraw*. Putrajaya.
- Michael Gourley. (2003). *The Psychological Edge In Rugby: Leadership and Motivation in Coaching Team Sport*. London: NZ Ltd.
- Mohd Yusuf Abdullah. (1992). *Teknik Kegiatan Luar*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Paul Beasbel & John Taylor. (2004). *Advanced Studies in Physical Education and Sport*. USA: Thomas Nelson and son Ltd.
- Thomas J.R. Lee, A.M, Thomas, K.T. (2000). *Physical Education for Children: Concept Into Practice*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Worsnop & Simon. (2011). *Rugby Games & Drills*. London: Cataloging Publication.





# INDEKS

## A

aerobik *94, 95*  
apit kiri *44, 52*  
apit kanan *44, 52*

## B

bergerak *14, 15, 16, 49, 97*  
biseksual *107*  
bola baling *23, 24*

## F

F.I.T.T *95*  
fleksi *4, 5, 30, 37*  
Formula Karvonen *95*

## G

gimnastik *1, 2*

## H

hambur *2, 3, 4, 5*  
helmet *55, 64*  
Heteroseksual *107*  
Homoseksual *107*

## J

jaringan *30, 31, 40*  
jurang generasi *130*

## K

kekeluargaan *123*  
konflik *122*  
konduktivitas *123*  
kriket *54, 55*

## L

lokomotor *14*  
lonjak *2, 4, 14, 73*  
layangan *73*  
lompat *72*  
lembing *75*

## M

mak inang *12*  
melombol *2, 4*  
momentum *78*  
mengacah *29*  
mengadang *28*  
menangkap bola *26, 36*

## P

peti lombol *2*

## R

ragam *15*  
respiratori *143*  
reproduktif *104*

## S

spesifik *111*  
simpulan *84*  
servis *46, 47, 48*  
setempat *13*  
sepak takraw *44*

## T

tarian inang *11, 12*  
try *37*  
tandut *55*  
T.O.T.A.P.S *164*





**MENGURANGKAN  
RISIKO PENYAKIT**



**MENUJU KE ARAH  
KEJAYAAN**



**MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN DIRI**



**MEMUPUK  
NILAI-NILAI MURNI**



**MEMBINA MINDA  
YANG CERDAS**



**SIHAT TUBUH BADAN**



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

**Skim Pinjaman Buku Teks**

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

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

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

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

**BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL**



RM35.15

ISBN 978-967-0520-94-0



9 789670 520940

FTK122001