

RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

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

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

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

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

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

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN



Penulis

Chia Chiow Ming
Gananathan a/l M. Nadarajah
Gopal a/l Raman
Mohd. Irwan bin Miskob

Editor

Kok Mong Lin
Nurulhudha binti Omar
Norfarahin Athirah binti Ab. Rahim

Pereka Grafik

Nurulhuda binti Sulaiman

Ilustrator

Meor Mohd. Shukor bin Muhamad Suhaimi



**KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA**

No Siri Buku : 0071

KPM2018 ISBN 978-967-2212-03-4

Cetakan Pertama 2018

© 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, Sungai Merab,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.
No. Telefon: 03-8925 8975
No. Faksimile: 03-8925 8985
Laman Web: arasmega.com

Reka Letak dan Atur Huruf:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
Muka Taip Teks: Myriad Pro
Saiz Muka Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:
Percetakan Surya Sdn. Bhd.
Plot 29, Jalan IKS BK 2,
Taman IKS Bukit Katil,
75450 Bukit Katil, Melaka.
Tel: 06-2324475/4479
Faks: 06-2324960

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 Ilmu Khas, Kuala Lumpur.
- SMK Puchong Permai, Selangor.
- SMK Seri Kundang, Rawang, Selangor.
- Persatuan Dodgeball Malaysia.
- Malaysia Basketball Association (MABA).
- Jabatan Pengajian Sukan, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia.
- Persatuan Ngajat Asal Iban (NGASI).
- Persatuan Penggiat Zapin Negeri Johor.
- Jump Street Trampoline Parks Malaysia.

Semua pihak yang terlibat dalam proses penerbitan buku ini.

KANDUNGAN

PENDAHULUAN	v
Pengenalan Ikon	vi

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1	GIMNASTIK ASAS	2
	• Gimnastrada - Gimnastik untuk Semua	4
UNIT 2	PERGERAKAN BERIRAMA	10
	• Pergerakan Kreatif	12
	• Tarian Zapin	14
	• Tarian Ngajat	17
UNIT 3	PERMAINAN KATEGORI SERANGAN	25
	• Bola Keranjang	26
	• Hoki	36
UNIT 4	PERMAINAN KATEGORI JARING	47
	• Pingpong	48
	• Tennis	60
UNIT 5	PERMAINAN KATEGORI MEMADANG	73
	• Sofbol	74
UNIT 6	OLAHRAGA ASAS	86
	• Lari Berpagar	88
	• Lompat Kijang	92
	• Lempar Cakera	96
UNIT 7	REKREASI DAN KESENGGANGAN	102
	• Pandu Arah (<i>Orienteering</i>)	104
	• <i>Dodgeball</i>	108
	• Permainan Tradisional	112
	Gelap Cerah	112
	Aci Sep	114
UNIT 8	KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN	118
	• Kapasiti Aerobik - Litar Kardio	120
	• Kelenturan - Bantuku Lentur	122
	• Kekuatan Otot - Kuat dan Segak	124
	• Daya Tahan Otot - Cabaran Litar	126
	• Komposisi Badan - Lemak oh Lemak	128
	• Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK - Bersama Kita Maju	131

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

136

- Kesihatan Diri dan Reproduktif 136
- Penyalahgunaan Bahan 142
- Pengurusan Mental dan Emosi 150
- Kekeluargaan 156
- Perhubungan 162
- Penyakit 170
- Keselamatan 176

UNIT 2

PEMAKANAN

182

UNIT 3

PERTOLONGAN CEMAS

188

- R.I.C.E. 190

SENARAI RUJUKAN

193

INDEKS

194

PENDAHULUAN

Buku Teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3 ini dihasilkan berpandukan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP). Dalam buku teks ini terdapat laman unit bagi Pendidikan Jasmani dan tiga unit bagi Pendidikan Kesihatan.

Buku teks ini dipersembahkan berdasarkan tiga domain utama iaitu, psikomotor, kognitif dan afektif dalam kandungan teks, aktiviti serta latihan pengukuhan. Menarik tentang buku teks ini ialah dimulakan dengan halaman rangsangan yang dipersembahkan secara *double spread*, yang mengandungi standard kandungan, standard pembelajaran, foto, ilustrasi dan juga pengenalan permulaan bagi setiap unit.

Buku teks ini juga mengekalkan pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* bagi kemahiran dalam Pendidikan Jasmani. Aktiviti yang dicadangkan ini bersesuaian dengan hasrat Kementerian Pendidikan Malaysia bagi menggalakkan guru dan murid menjadi lebih kreatif, aktif dan inovatif dalam merancang permainan dan penyelesaian masalah.

Pendidikan Kesihatan mengekalkan tiga komponen utama, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas. Fokus utama Pendidikan Kesihatan dalam buku teks ini adalah untuk melahirkan generasi yang sihat, demi kesejahteraan bangsa dan negara.

Selain itu, elemen tambahan seperti Elemen Merentas Kurikulum (EMK), Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), Kemahiran Pembelajaran Abad ke-21, Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) serta Kemahiran Pemikiran Komputasional (*Computational Thinking Skills*) turut diterapkan bagi memastikan objektif utama mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3 tercapai.

Diharapkan agar penerbitan buku teks ini dapat dimanfaatkan oleh guru, murid, ibu bapa dan masyarakat di negara ini. Semoga penerbitan buku ini dapat memenuhi keperluan sistem pendidikan negara untuk mendepani keperluan pendidikan akan datang.

PENGENALAN IKON



UNIT

Ikon yang merujuk pembelajaran yang dapat mengukur pencapaian kognitif dan psikomotor murid.



TAHUKAH ANDA?

Ikon yang merujuk maklumat tambahan tentang sesuatu topik.



KBAT

Ikon yang merujuk Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT).



KESELAMATAN

Ikon yang merujuk aspek keselamatan yang harus dipatuhi.



CELIK SIBER

Ikon yang merujuk aspek keperluan informasi Internet.



PEMIKIRAN KOMPUTASIONAL

Ikon yang merujuk aplikasi pemikiran komputasional dalam pembelajaran.



AKTIVITI

Ikon yang merujuk aktiviti yang melibatkan kreativiti murid mencipta sesuatu projek atau tugasan.



LATIHAN PENGUKUHAN

Ikon yang merujuk soalan pengukuhan dalam aktiviti yang berbentuk kognitif.



KOD QR

Ikon yang merujuk penggunaan kod QR untuk maklumat tambahan.



KOD AR

Ikon yang merujuk penggunaan kod AR.

Untuk mengimbas kod AR, anda perlu memuat turun aplikasi 'Zappar'.



PENDIDIKAN JASMANI





GIMNASTIK ASAS

Standard Kandungan

- 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.
- 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.
- 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.

Pengenalan

Gimnastrada ialah persembahan berkumpulan mengikut muzik dan melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan untuk tujuan hiburan. Persembahan gimnastrada menyediakan peluang bagi peserta daripada pelbagai umur, tahap kemahiran, kebolehan dan disiplin untuk menunjukkan bakat, kreativiti dan imaginasi mereka. Alatan dan *prop* juga digunakan untuk menyerikan persembahan. Setiap individu memainkan peranan yang penting dalam menjayakan persembahan berkumpulan. Komunikasi dan kerjasama yang baik dapat membentuk satu kumpulan yang mempunyai keserasian dan persefahaman dalam persembahan rutin gimnastrada.



Tahukah Anda?

Nama gimnastrada dibentuk daripada perkataan *gymnastic* iaitu istilah antarabangsa untuk semua sukan yang berhubungan dengan gimnastik. *Estrada* pula bermaksud panggung dan *strada* bermaksud jalan dalam bahasa Belanda (Dutch).

Sumber: *Teaching rhythmic gymnastic: A developmentally appropriate approach* (1961).



Video gimnastrada





Gimnastrada - Gimnastik untuk Semua

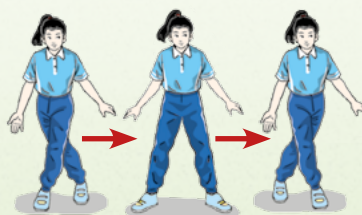
Gimnastrada boleh terdiri daripada gabungan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur secara berkumpulan. Susun atur rangkaian pergerakan boleh dilakukan mengikut kesesuaian dan kreativiti.

Gerak Edar: Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.

Saya perlu bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.



Merangkak



Langkah silang (*Grapevine*)

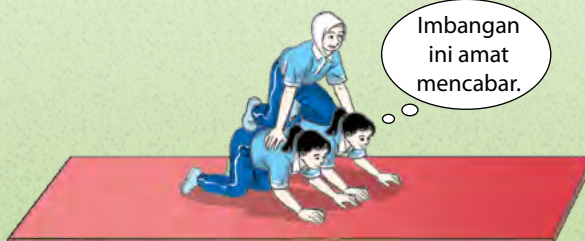


Berskip

Imbangan: Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah.



Imbangan skala



Imbangan ini amat mencabar.

Imbangan bentuk piramid



Turutan dan jenis gerak edar, imbangan, putaran dan hampur memainkan peranan penting semasa mereka cipta rutin gimnastrada. Mengapa?



Aktiviti

Cuba hasilkan satu rangkaian pergerakan gabungan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hampur mengikut kreativiti kumpulan seperti gambar di sebelah.



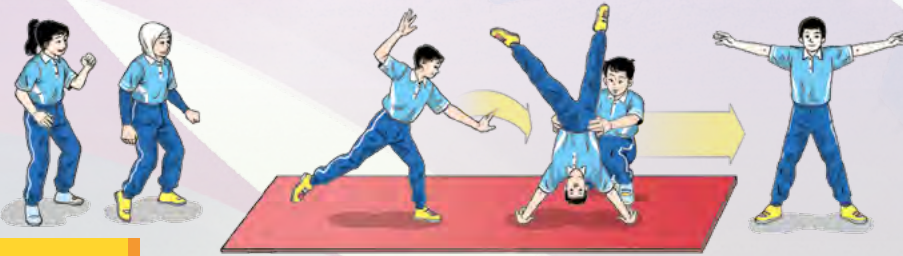
Gerak Edar



Imbangan

1.1.1, 2.1.1, 5.2.4

Putaran: Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.



Putaran roda



Guling hadapan



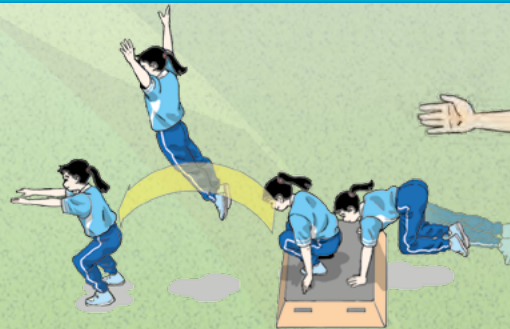
Putaran menegak 360°

Murid boleh menyenaraikan dan melakukan pelbagai kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur berdasarkan pengalaman sedia ada.

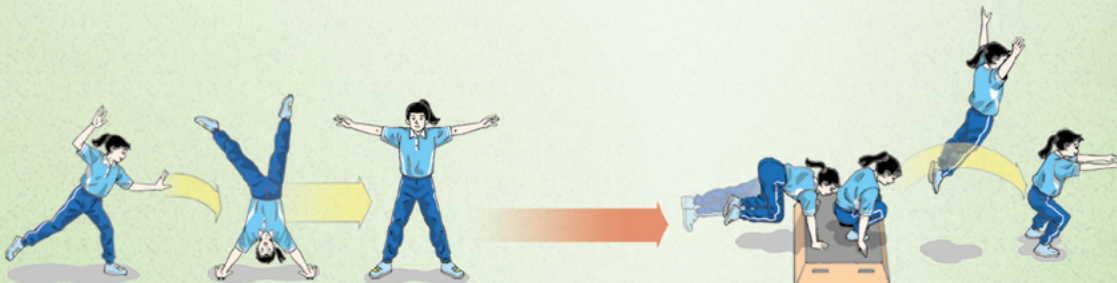
Hambur: Melibatkan aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat. Anjakan tersebut boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya.



Lombol kangkang



Hambur atas alatan



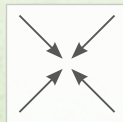
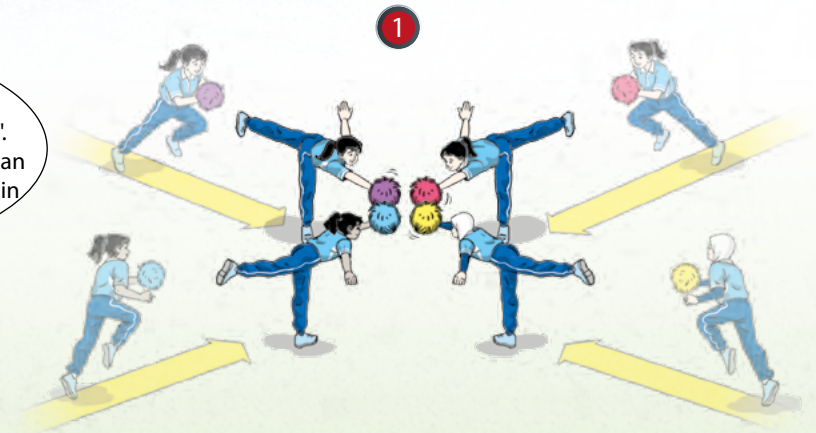
Putaran

Hambur



Cabaran Gimnastrada

Mari kita mereka cipta persembahan gimnastrada mengikut muzik "Keranamu Malaysia". Pengetahuan tentang konsep pergerakan dapat membantu kita mereka cipta rutin persembahan yang kreatif.



▶ Berskip dan diikuti dengan imbangan skala sambil bermain dengan *prop* pom pom.



Tahukah Anda?

Konsep Pergerakan:

Kesedaran tubuh badan

Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan.

Kesedaran ruang

Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berlekok, *spiral*, dan zig-zag.

Kualiti pergerakan

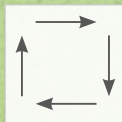
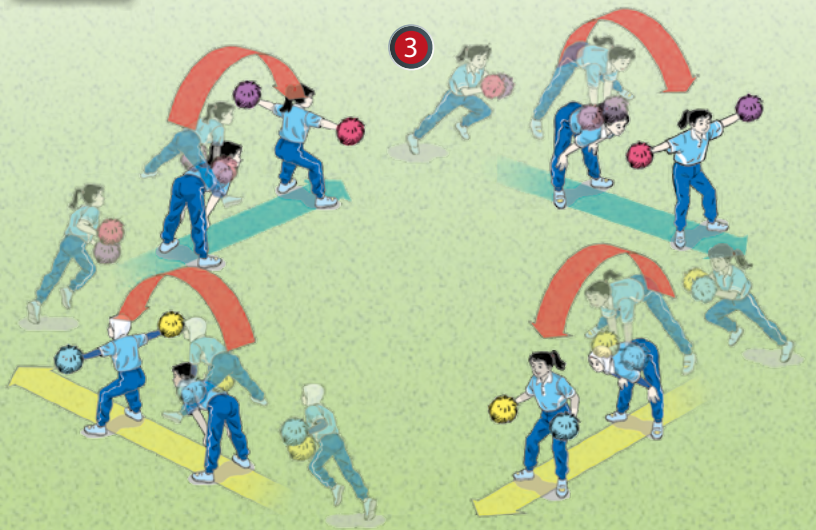
Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat, dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.

Hubungan

Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan.

Sumber: Siri pendidikan guru: Pergerakan asas (2014).

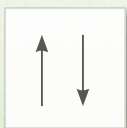
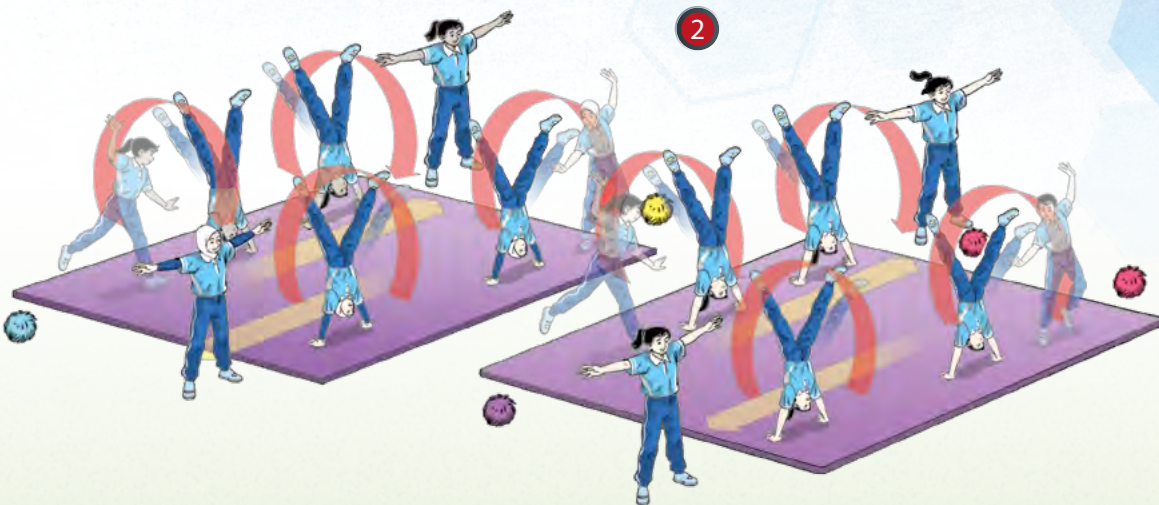
1.1.2, 2.1.2, 5.4.4



▶ Hantar ke atas rakan yang membongkok badan.

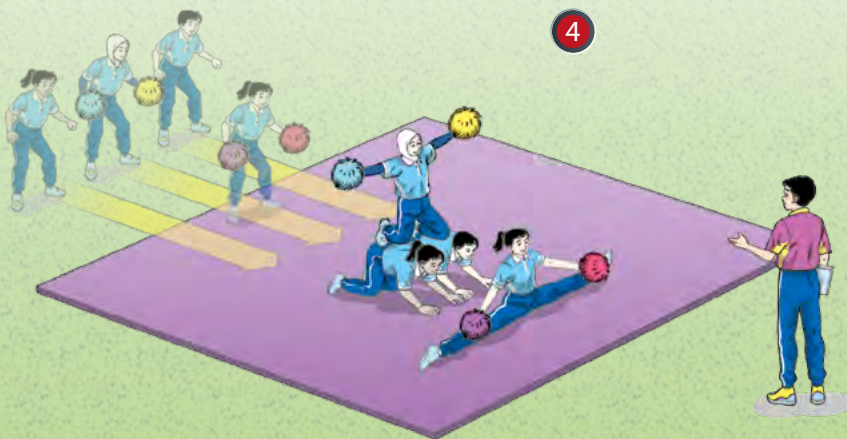


Gimnastrada sesuai untuk semua lapisan masyarakat dan dapat meningkatkan kecergasan fizikal. Bincangkan.



▶ Melakukan putaran roda.

Penggunaan alatan atau *prop* semasa persembahan dapat membantu menghasilkan persembahan yang menarik.



▶ Melakukan imbangan bentuk piramid sebagai penutup persembahan.



Lagu "Keranamu Malaysia"



Keselamatan

1. Lakukan kemahiran mengikut kemampuan diri sendiri.
2. Gunakan tilam semasa melakukan aktiviti putaran dan hambur.
3. Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.



Aktiviti

Dalam kumpulan kecil, cipta dan persembahkan satu rutin gimnastada berdasarkan aspek-aspek berikut mengikut muzik pilihan sendiri.

Nama kumpulan:

Aspek	Jenis kemahiran/konsep pergerakan		
Gerak edar			
Putaran			
Hambur			
Imbangan			
Konsep pergerakan			
Pilihan muzik			
Lakaran formasi			
Justifikasi pemilihan aspek di atas			
Cadangan penambahbaikan			

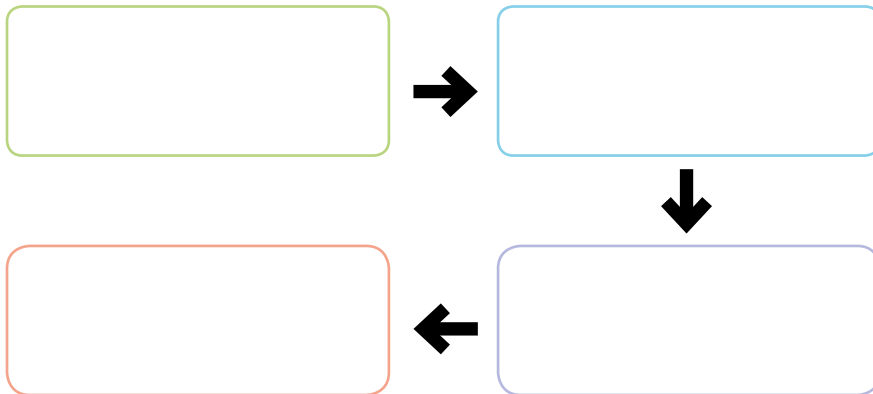


LATIHAN PENGUKUHAN

1. Senaraikan kemahiran yang boleh dilakukan di bawah.

Gerak Edar	Imbangan	Putaran	Hambur
1 _____	1 _____	1 _____	1 _____
2 _____	2 _____	2 _____	2 _____
3 _____	3 _____	3 _____	3 _____
4 _____	4 _____	4 _____	4 _____

2. Berdasarkan kemahiran di atas, pilih kemahiran yang sesuai untuk dijadikan satu rangkaian pergerakan dan nyatakan justifikasi pemilihan anda.



Justifikasi Pemilihan



PERGERAKAN BERIRAMA

Standard Kandungan

- 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.
- 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.
- 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.

Pengenalan

Pergerakan berirama menggalakkan murid bertindak secara fizikal, sosial dan emosi terhadap sesuatu irama atau muzik tertentu melalui pergerakan kreatif dan tarian. Pergerakan kreatif ialah satu bentuk ekspresi fikiran, idea atau perasaan melalui pergerakan badan secara simbolik. Tarian tradisional dibentuk oleh rakyat yang melambangkan kehidupan dan pengalaman mereka di sesuatu daerah atau negara, manakala tarian etnik mencerminkan ciri-ciri unik suku kaum tertentu terutamanya kebudayaan, kaum dan keagamaan mereka.

Kandungan dalam bab ini mendedahkan anda tentang pergerakan kreatif dengan menggunakan *prop*, tarian tradisional dan etnik seperti Zapin dan Ngajat mengikut muzik, serta membuat persembahan menggunakan improvisasi, kreativiti dan daya imaginasi kumpulan.





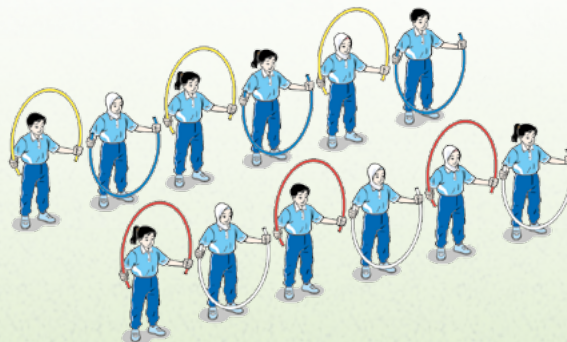


Pergerakan Kreatif

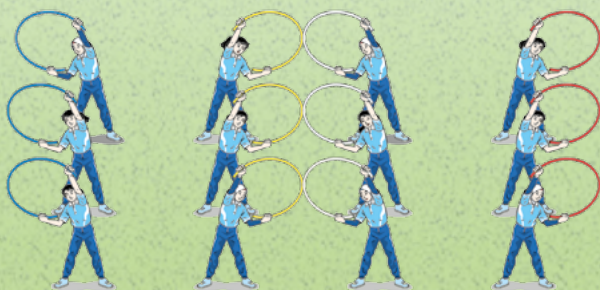
Pergerakan kreatif ialah satu bentuk ekspresi diri yang unik untuk berkomunikasi melalui pergerakan badan secara simbolik. *Prop* yang digunakan juga menggalakkan imaginasi, inovasi, kelestarian serta nilai estetik murid. Dengan menggunakan lagu "Jalur Gemilang", kenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam persembahan anda.



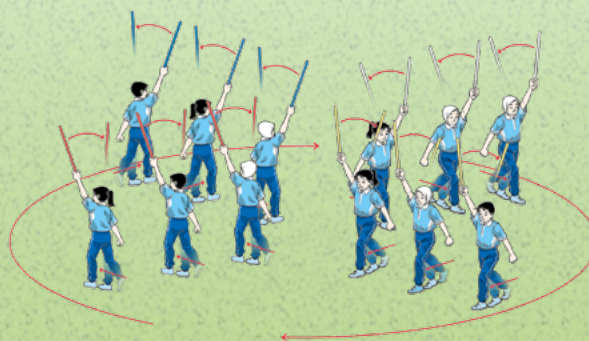
1 Berskip dengan *pool noodle* mengikut warna jalur gemilang.



3 Mengayun *pool noodle* secara berselang-seli untuk membentuk ombak.



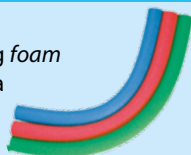
2 Melentik ke sisi kanan dan kiri.



4 Mencongklang mengikut arah jam sambil mengayun *pool noodle*.

Glosari ▶▶▶

Pool noodle (Woggle): Batang foam berbentuk silinder yang biasa digunakan untuk membantu apungan semasa berenang.

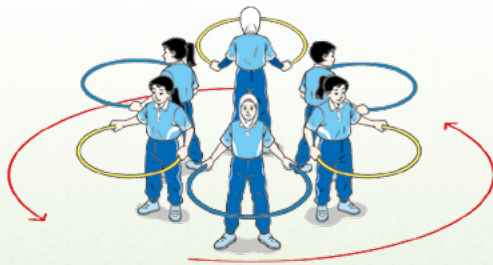


Pergerakan kreatif dapat meningkatkan kemahiran sosial dan emosi seseorang. Bincangkan.

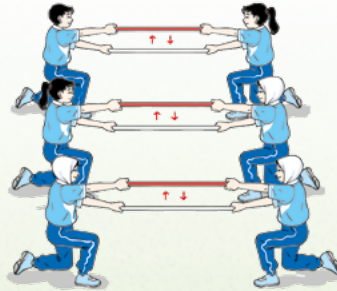


Aktiviti

Dalam kumpulan kecil, reka cipta pergerakan kreatif mengikut muzik, *prop* dan tema yang dipilih sendiri. Pergerakan kreatif kumpulan anda harus mengandungi sekurang-kurangnya empat jenis pergerakan lokomotor, tiga jenis pergerakan bukan lokomotor dan tiga konsep pergerakan. Persembahkan hasil reka cipta kumpulan anda akan dinilai oleh kumpulan lain berdasarkan senarai semak yang disediakan dalam kod QR.



A



B



Senarai semak pergerakan kreatif



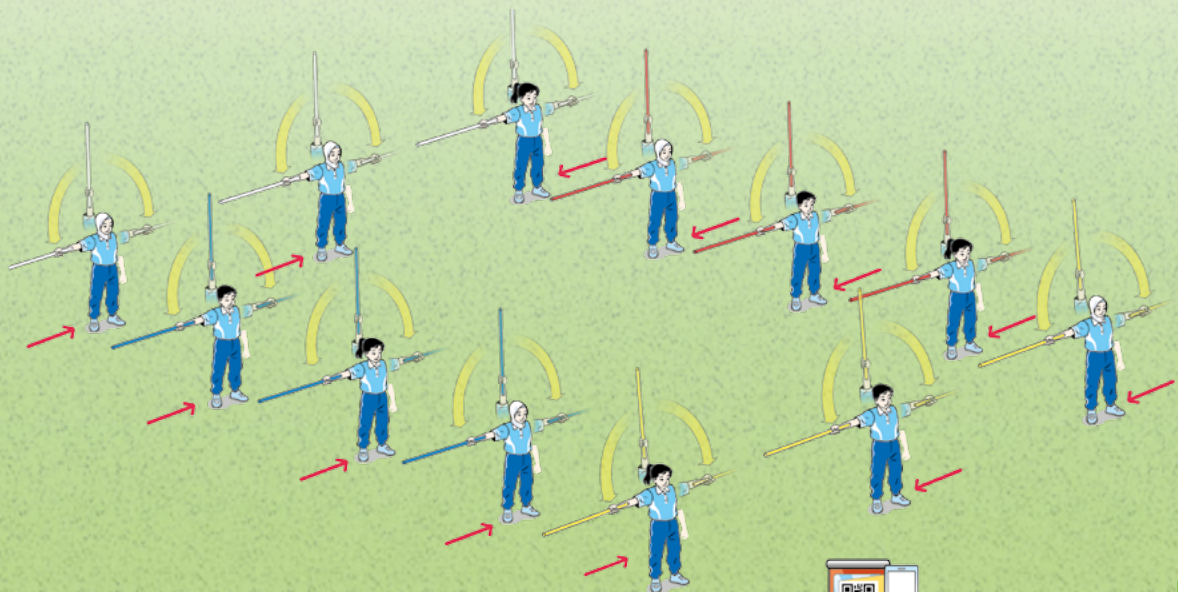
5

Kumpulan A:

Membentuk bunga raya sambil memusing ke arah lawan jam.

Kumpulan B:

Melutut dan membentuk jalur gemilang secara berselang-seli. Tukar peranan.



6

Menggelongsor ke formasi segi empat. Gerakkan *pool noodle* dari tangan kanan ke tangan kiri secara berselang-seli. Tamat dengan menghulurkan *pool noodle* ke hadapan.



Lagu Jalur Gemilang



1.2.1, 2.2.1, 5.3.1, 5.4.1



Tarian Zapin

Tarian Zapin merupakan salah satu daripada jenis tarian Melayu tradisional. Zapin berasal daripada perkataan Arab iaitu "Zaffan" yang bererti penari dan "al-Zapin" yang bermaksud gerak kaki. Tarian ini diperkenalkan oleh para pedagang dari Timur Tengah pada abad ke-14 dan amat popular di negeri Johor. Tarian zapin biasanya diiringi oleh beberapa alat muzik tradisional seperti gambus, rebana, gendang dan marwas. Secara umumnya, semua tarian Zapin menggunakan langkah kaki yang sama. Perbezaan dapat dilihat pada pergerakan tangan.

Sumber: klikweb.dbp.my/wordpress/?p=11412

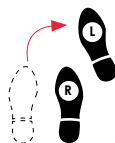


Tahukah Anda?

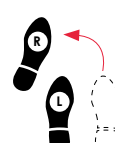
Penari tarian zapin berinteraksi dengan pasangan masing-masing secara mencabar dan bergurau sambil menikmati alunan muzik.

1

Langkah Asas Zapin Melayu Johor



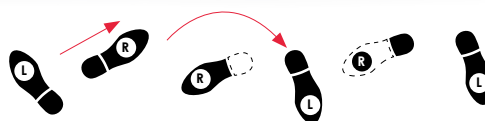
1 Kaki kiri bersilang di hadapan. Tangan diayun secara berselang-seli.



2 Kaki kanan bersilang di hadapan.



3 Kaki kiri melangkah ke kiri dan ambil lajak.



4 Kaki kanan dan kiri melangkah ke hadapan sambil pusing 180° mengikut arah jam.



Langkah Asas Zapin Melayu Johor



2

Asas Zapin Pekajang



1 Kaki kanan menjeket diikuti dengan kaki kiri diangkat dan bersilang di hadapan kaki kanan.



2 Kaki kanan melangkah ke hadapan dan mencangkung.



3 Pusing ke arah ikut jam menghala ke belakang.



4 Pacak tumit kaki kanan. (Cecah hujung kaki untuk perempuan). Ulang langkah 1 hingga 4 ke arah belakang.

Petunjuk:



Pacak tumit kaki (lelaki)



Cecah hujung kaki (perempuan)



Kaki kiri



Kaki kanan



Asas Zapin Pekajang



Guru boleh mempelbagaikan langkah Zapin Johor seperti di bawah.



Asas Zapin Kores



Asas Zapin Tenglu Kreasi



Asas Zapin Tanjung Labuh



Kopak (Muzik Interimsi)

TARIAN ZAPIN JOHOR

Mari kita menari tarian Zapin Johor bersama-sama dengan pasangan mengikut lagu "Instrumental: Zapin Melayu Riau Rhythm" berdasarkan rutin berikut. Anda juga boleh berlatih dengan menonton rakaman video rutin tersebut melalui kod AR. Dapatkah anda mengenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin tersebut?

Bil.	Jenis Langkah Zapin	Kiraan	Formasi
Intro	Masuk dari sisi kiri dan kanan	4 × 8	
1.	Langkah asas	4 × 8	
2.	Kopak (muzik intermisi)	1 × 8	
3.	Pekajang	4 × 8	
4.	Kopak (muzik intermisi)	1 × 8	
5.	Kores	4 × 8	
6.	Kopak (muzik intermisi)	1 × 8	
7.	Tanjung Labuh	4 × 8	
8.	Kopak (muzik intermisi)	1 × 8	
9.	Tenglu Kreasi	4 × 8	
10.	Kopak (muzik intermisi)	1 × 8	
11.	Tanjung Labuh	4 × 8	
12.	Kopak (muzik intermisi)	2 × 8	
13.	Keluar ke sisi kiri dan kanan	2 × 8	



Konsep pergerakan dapat memperkaya nilai estetik dalam tarian. Bincangkan.



Video: Zapin Melayu -
Riau Rhythm



Muzik instrumental:
Zapin Melayu - Riau Rhythm





Tarian Ngajat

Ngajat juga dikenali sebagai “kajat” atau “ajat”, berasal daripada perkataan “engkajat” yang bermaksud “lompat setempat”, merupakan satu tarian etnik kaum Iban yang unik. Tarian ini dilakukan apabila mengadakan sesuatu majlis dan masih ditarikan mengikut perayaan kaum Iban.

Penari lelaki dan perempuan mempunyai gaya Ngajat yang berbeza dan melibatkan banyak pergerakan pusingan yang tepat. Ngajat untuk golongan lelaki adalah lebih agresif dan menggambarkan seorang lelaki yang perkasa atau burung sedang terbang. Corak Ngajat perempuan pula terdiri daripada pergerakan yang lembut dan anggun.

Mari kita belajar beberapa langkah asas tarian Ngajat dengan muzik “Taboh Ngajat” yang dimainkan dengan menggunakan alat instrumen yang bernama Engkerumong.

Sumber: Persatuan Ngajat Asal Iban (NGASI).



Tahukah Anda?

Engkerumong

Terdiri daripada satu perunggu gong kecil berbentuk mangkuk bercembul, biasanya lima hingga sembilan biji dan diletakkan secara mendatar di atas bingkai kayu.



1

Langkah Burung Semalau



1 Kedua-dua tangan diayunkan serentak di hadapan badan.



2 Kaki kiri dijenjut lebih kuat daripada kaki kanan.

Petunjuk:



Pacak tumit kaki (lelaki)



Pacak hujung kaki (perempuan)



Kaki kiri



Kaki kanan

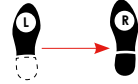
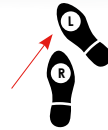


Langkah Burung Semalau



2

Langkah Bersilang



- 1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi.
- 2 Kaki kiri dibuka ke sisi kiri.
- 3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.
- 4 Kaki kanan dibuka ke sisi kanan.



Langkah Bersilang



3

Langkah Burung Kenyalang (Lelaki dan Perempuan)



- 1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi. Tangan diayun berselang-seli ke atas dan ke bawah secara lembut dengan mata memandang ke tangan atas.
- 2 Tangan lelaki dibuka luas, tangan perempuan rapat pada badan.
- 3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.
- 4 Pergerakan tangan seperti langkah 1 dan 2.



Langkah Burung Kenyalang



4

Langkah Burung Merak



- 1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi. Kedua-dua tangan ditarik ke dada.
- 2 Kaki kiri dibuka ke sisi kiri. Kedua-dua tangan ditolak ke hadapan.
- 3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi. Kedua-dua tangan ditarik ke dada.
- 4 Kaki kanan dibuka ke sisi kanan. Kedua-dua tangan ditolak ke hadapan.



Langkah Burung Merak



5

Langkah Bunga Ajat



- 1 Berat badan pada kaki kanan, tumit kaki kiri dinaikkan dan mengengjut. Kedua-dua tangan dibawa ke dada.
- 2 Tangan kanan diangkat ke atas dan tangan kiri ditolak ke bawah.
- 3 Berat badan pada kaki kiri, tumit kaki kanan dinaikkan dan mengengjut. Kedua-dua tangan dibawa ke dada.
- 4 Tangan kiri diangkat ke atas dan tangan kanan ditolak ke bawah.

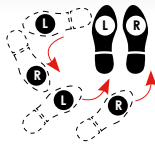


Langkah Bunga Ajat



6

Langkah Pusing ke Baruh (Bawah)



- 1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri.
- 2 Badan berpusing 360° ke arah lawan jam.
- 3 Badan diturunkan. Kedua-dua tangan ditarik ke dalam.
- 4 Duduk di atas kedua-dua kaki. Kedua-dua tangan diletakkan di atas paha.



Langkah Pusing ke Baruh



7

Langkah Mengaut Air



- 1 Duduk di atas kaki, kedua-dua tangan bertemu seperti aksi menadah air.
- 2 Tangan kanan dibawa ke belakang dan membuat lakuan seperti mengaut air. Badan mencondong ke kiri.
- 3 Kedua-dua tangan bertemu di hadapan dada seperti langkah 1.
- 4 Tangan kiri dibawa ke belakang dan membuat lakuan seperti mengaut air. Badan mencondong ke kanan.

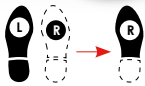


Langkah Mengaut Air



8

Langkah Titi Tiung (Lelaki dan Perempuan)



- 1 Melompat kecil ke arah kanan seperti burung tiung.
- 2 Tangan ke atas dan ke bawah secara berselang-seli.
- 3 Bergerak ke arah kiri dengan kaki kiri dihentak-hentakkan.
- 4 Tangan lelaki dan perempuan sama seperti dalam langkah Burung Terbang.



Langkah Titi Tiung



9

Langkah Titi Batang (Lelaki dan Perempuan)



- 1 Bergerak ke kanan dengan langkah "step-close".
- 2 Tangan diayun ke sisi secara berselang-seli seperti dalam langkah Burung Terbang.
- 3 Bergerak ke kiri dengan langkah "step-close".
- 4 Tangan seperti dalam langkah 2.



Langkah Titi Batang



Glosari ▶▶▶

Step-close: Satu langkah ke sisi kanan, rapatkan kaki kiri ke kaki kanan (2 x). Tukar ke sisi kiri dengan kaki kiri.

TABOH NGAJAT

Secara berpasangan, mari kita berlatih tarian Ngajat mengikut muzik dengan menonton rakaman video yang disediakan melalui kod AR. Kenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Ngajat tersebut.

Bil.	Jenis Langkah Ngajat	Kiraan	Formasi
Intro	Setempat	1 × 8	x o
1.	Burung Semalau	2 × 8	
2.	Burung Merak	2 × 8	
3.	Bunga Ajat	2 × 8	
4.	Burung Kenyalang	2 × 8	
5.	Titi Tiung	2 × 8	
6.	Pusing Baruh ke Bawah	1 × 8	x o
7.	Mengaut Air	2 × 8	x o
8.	Pusing Baruh Naik	1 × 8	x o
9.	Bersilang	2 × 8	
10.	Titi Batang	2 × 8	
11.	Burung Semalau	1 × 8	x o



Apakah perbezaan antara tarian tradisional dengan tarian etnik?



Video: Tarian Ngajat



Muzik instrumental:
Taboh Ngajat



1.2.2, 2.2.2, 5.2.4



Aktiviti

Reka Cipta Tarian

Dalam kumpulan kecil, reka cipta dan persembahkan tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik pilihan anda:

- (a) Satu pergerakan tarian menggunakan improvisasi langkah tarian Zapin.
- (b) Satu pergerakan tarian menggunakan improvisasi langkah tarian Ngajat.
 - Tarian anda harus mengandungi sekurang-kurangnya tiga jenis pergerakan lokomotor, dua jenis pergerakan bukan lokomotor dan tiga konsep pergerakan.
 - Rakamkan persembahan kumpulan anda dan kumpulan lain.
 - Cadangkan penambahbaikan persembahan tersebut.
 - Praktikkan tarian tersebut sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan anda semasa waktu lapang.

Pergerakan	Tarian Zapin	Tarian Ngajat
Lokomotor	a. b. c.	a. b. c.
Bukan lokomotor	a. b.	a. b.
Konsep pergerakan	a. b. c.	a. b. c.
Justifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang berkenaan		
Cadangan penambahbaikan		



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Cadangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan *prop* yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif.

Tema	Pergerakan lokomotor	Pergerakan bukan lokomotor	Konsep pergerakan	<i>Prop</i>
	1.	1.	1.	
	2.	2.	2.	
	3.	3.	3.	
	4.	4.	4.	

2. Lakarkan enam formasi bagi persembahan pergerakan kreatif anda.



PERMAINAN KATEGORI SERANGAN



Unit ini akan membincangkan permainan dalam kategori serangan yang melibatkan dua pasukan iaitu pasukan menyerang dan pasukan bertahan. Tujuan utama pasukan menyerang adalah untuk menyerang kawasan pihak lawan dan mendapatkan gol atau mata, manakala pasukan bertahan pula cuba mempertahankan kawasan gol mereka daripada dibolosi pihak penyerang. Contoh permainan dalam kategori ini ialah bola keranjang dan hoki.

BOLA KERANJANG



Standard Kandungan

- 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.
- 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola keranjang.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pengenalan

Bola keranjang ialah permainan kategori serangan. Permainan ini dimainkan oleh dua pasukan yang mengandungi lima orang pemain dalam setiap pasukan. Tujuan permainan ini adalah untuk menjaringkan bola ke dalam keranjang di hujung gelanggang lawan. Permainan ini diperkenalkan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891. Permainan ini melibatkan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek, mengadang dan menjaring yang dapat diaplikasikan dalam permainan kecil.



Sumber: *International Basketball Federation (FIBA): Official Basketball Rules 2017 (Valid as of 1st October 2017).*



Spesifikasi Bola

AKTIVITI	BERAT	LILITAN
Saiz 6 Perempuan sekolah menengah	510 - 567 g	72.4 - 73.7 cm
Saiz 7 Lelaki sekolah menengah	567 - 650 g	74.9 - 78 cm



Sumber: Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Keranjang.



Bola Bakul

Kemahiran menghantar dan kemahiran menerima ialah kemahiran asas yang penting dalam permainan bola keranjang. Terdapat tiga jenis hantaran asas dalam permainan bola keranjang iaitu hantaran paras dada, hantaran lantun dan hantaran atas kepala. Salah satu kedudukan yang penting dalam permainan bola keranjang ialah **kedudukan ancaman tiga (*triple threat*)**. Kedudukan ini memberi seseorang pemain tiga pilihan tindakan selepas menerima bola, iaitu untuk menjaring, menghantar atau mengelecek.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berlima.
2. Dua pasukan akan bermain dalam satu gelanggang. Sediakan bilangan gelanggang yang secukupnya.
3. Setiap pasukan memilih seorang ahli pasukan untuk menjadi keranjang.
4. Murid yang bertindak sebagai keranjang akan berdiri di dalam gelung dengan memegang sebuah bakul di hujung gelanggang pihak lawan.
5. Permainan akan dimainkan dengan pemain menghantar bola kepada rakan dengan menggunakan pelbagai jenis hantaran.
6. Pemain yang memegang bola hanya dibenarkan melakukan pivot.
7. Setiap pasukan akan cuba menghantar bola kepada murid yang bertindak sebagai keranjang.
8. Murid yang bertindak sebagai keranjang hanya boleh menerima bola dengan bakul di atas paras kepala dan semasa berada di dalam gelung.
9. Pemain pertahanan dibenarkan memintas hantaran pihak lawan.
10. Pemain pertahanan tidak dibenarkan memasuki gelung.

Variasi:

Sesuaikan saiz, jenis bola dan bilangan pemain dengan kebolehan murid.



Hantaran lantun





Kedudukan ancaman tiga



Hantaran atas kepala



Hantaran paras dada



Glosari ▶▶▶
Kedudukan ancaman tiga (*triple threat position*): Kedudukan pemain yang memegang bola dengan kedua-dua tangan pada paras pinggang dengan lutut fleksi untuk bersedia menjaring, menghantar atau mengelecek.



Bola Sep

Kemahiran mengelecek melibatkan aksi melantun bola dengan sebelah tangan secara berterusan sambil berlari atau berjalan untuk mengatasi pemain lawan. Jika seorang pemain berhenti mengelecek bola, dia mesti menghantar atau melakukan cubaan untuk menjaring. Bola tidak boleh dilantun berterusan dengan dua belah tangan. Semasa mengelecek, hanya jari sahaja digunakan. Bola tidak kena pada telapak tangan.

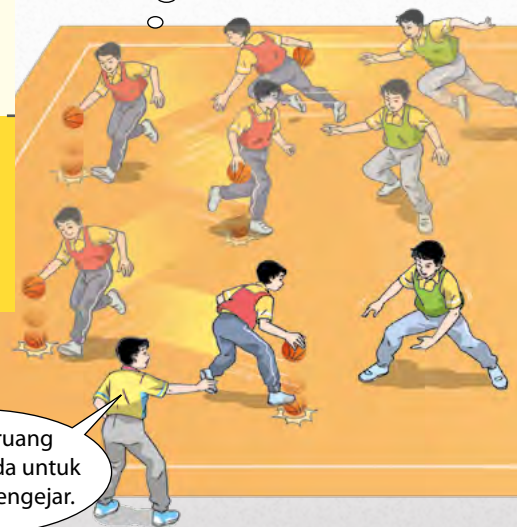
● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berlapan. Tiga orang sebagai pengejar dan lima orang sebagai pengelecek.
2. Pengejar cuba menyentuh bola yang dikelecek dalam kawasan yang ditetapkan.
3. Jika bola disentuh, pengelecek perlu mencangkung.
4. Murid yang mencangkung boleh bergerak semula apabila rakan sepasukan dapat melantun bola mengelilinginya.
5. Murid yang tidak dapat mengelecek bola secara berterusan atau membuat kesilapan mengelecek dianggap sebagai telah disentuh dan perlu mencangkung.
6. Teruskan permainan sehingga tamat waktu 3 minit atau semua murid yang mengelecek telah mencangkung.
7. Tukar pengejar dan ulang permainan.

Variasi:

- Tambah atau kurangkan bilangan pengejar mengikut keadaan.
- Ubah suai saiz kawasan mengikut kebolehan murid.

Saya perlu melantun bola dengan jari agar kawalan bola lebih kemas.



Gunakan ruang pandang anda untuk mengelak pengejar.



Tahukah Anda?

Ruang pandang (*peripheral vision*) penting dalam semua permainan. Ruang pandang membantu kita mengesan pergerakan atau perkara lain di luar pandangan utama kita tanpa memusingkan kepala dan membolehkan kita mengelak daripada ditakel oleh pihak lawan. Ruang pandang juga membantu kita membuat hantaran kepada rakan tanpa mengalih pandangan.

1.3.3, 2.3.3, 5.2.4

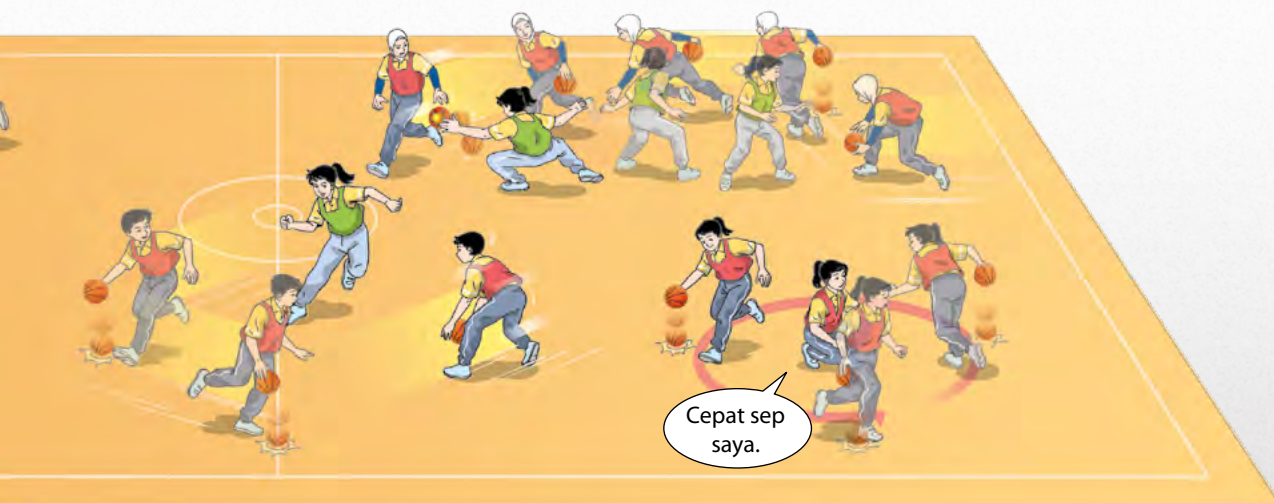


Mengelecek



Semasa mengelecek

- Fleksi lutut
- Tolak bola ke lantai menggunakan jari
- Berat badan di atas bebola kaki
- Mata pandang ke hadapan
- Bergerak melindungi bola daripada pihak lawan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri



Video kemahiran mengelecek





Pengadang Gagah Penjaring Lincah

Mengadang ialah kemahiran bertahan yang penting. Seorang pengadang yang efisien dapat mengadang pemain lawan daripada mengelecek, melakukan hantaran yang tepat dan membuat jaringan. Kemahiran menjaring pula ialah kemahiran yang diperlukan untuk mendapat mata dan kemenangan.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Dua kumpulan akan bermain di separuh gelanggang.
3. Permainan dimulakan dengan satu pasukan membuat hantaran kepada rakan dari garisan tengah.
4. Pasukan lawan akan cuba mengadang untuk mendapatkan bola.
5. Sekiranya bola dapat dirampas, pasukan itu perlu membuat tiga hantaran sesama sendiri sebelum membuat percubaan untuk menjaring.
6. Dua mata diberi sekiranya bola dapat dirampas daripada pihak lawan.
7. Dua mata diberi sekiranya jaringan dapat dilakukan.
8. Permainan akan dimulakan semula dari garisan tengah oleh pasukan yang tidak berjaya menjaring.
9. Pasukan yang memungut mata terbanyak pada penghujung masa yang diperuntukkan adalah pemenang.



Mengadang



Depa tangan dan rendahkan pusat graviti badan semasa mengadang.



Tahukah Anda?

Pemberian mata untuk jaringan:

Mata	Jaringan
1	Balingan percuma (penalti)
2	Jaringan dari dalam garisan 3 mata
3	Jaringan dari luar garisan 3 mata

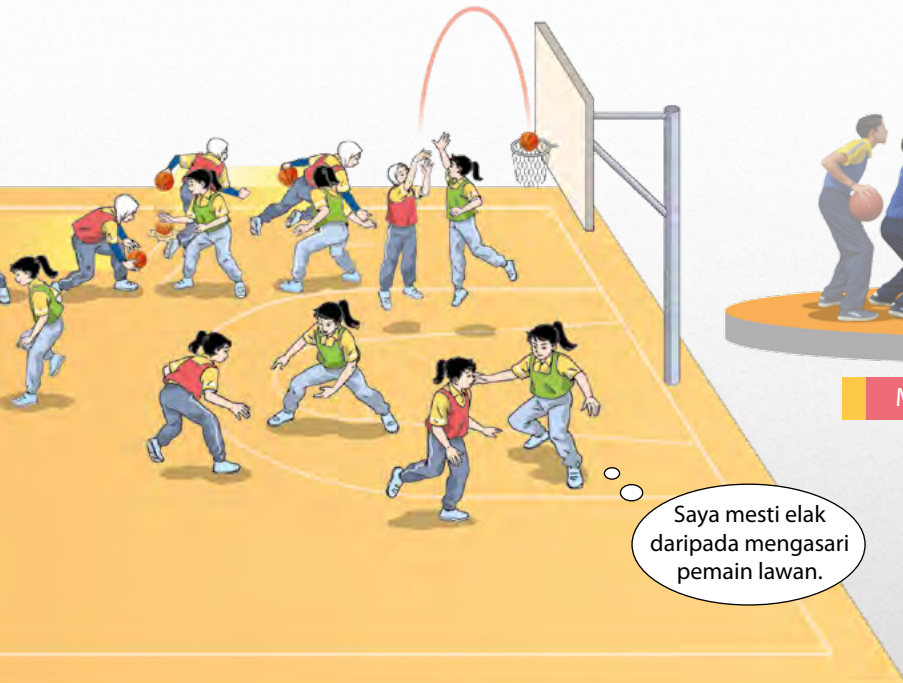
1.3.4, 1.3.5, 2.3.4, 2.3.5, 5.5.3



Menjaring gaya *lay up*



Menjaring gaya *set shot*



Saya mesti elak daripada mengasari pemain lawan.



Menjaring gaya *jump shot*



Video kemahiran menjaring





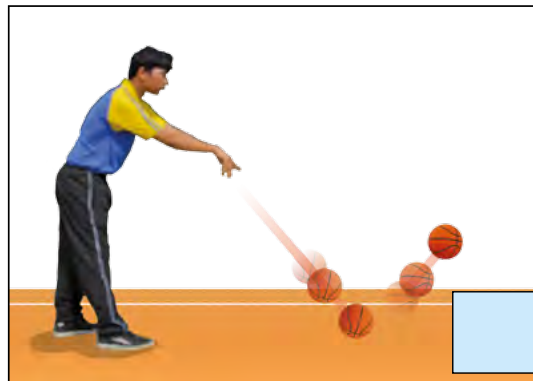
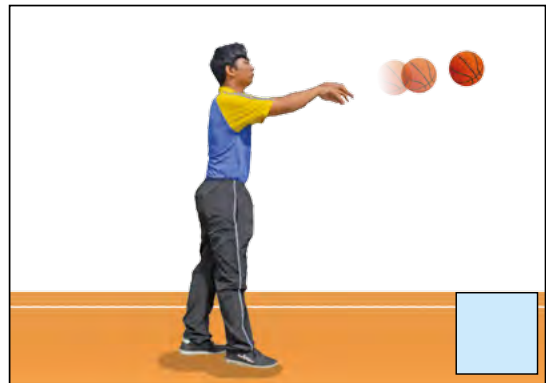
LATIHAN PENGUKUHAN

1. Antara berikut, pilih tindakan yang boleh anda lakukan dari kedudukan ancaman tiga.

- I Mengelecek
- II Menghantar
- III Menjaring gaya *lay up*
- IV Menjaring gaya *jump shot*

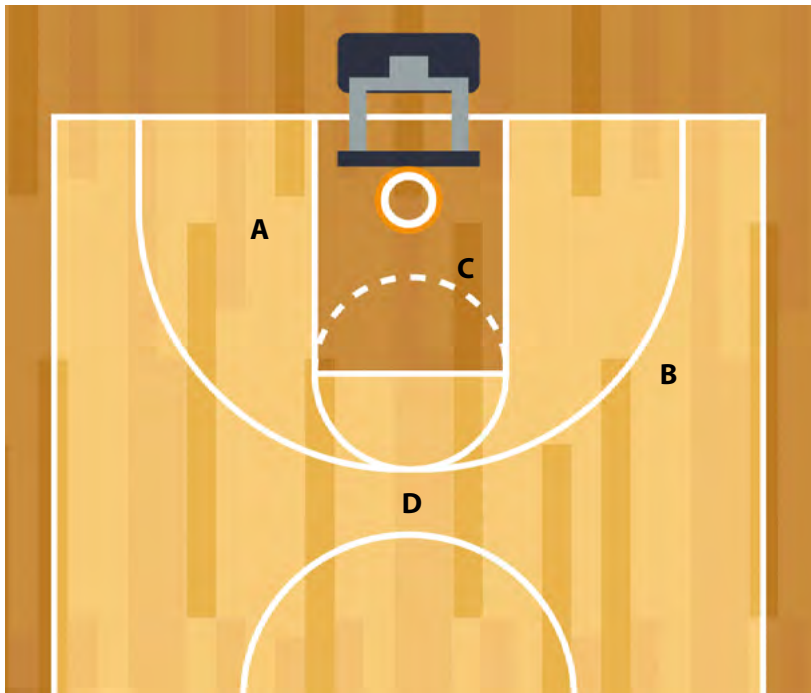
- A I, II dan III sahaja
- B I, II dan IV sahaja
- C I, III dan IV sahaja
- D II, III dan IV sahaja

2. Antara jenis hantaran berikut, tandakan (✓) pada hantaran yang sesuai digunakan jika rakan anda diadang oleh pemain lawan. (Anda boleh pilih lebih daripada satu).



3. Apakah peranan ruang pandang dalam permainan kategori serangan?
 - A Membantu anda mendengar arahan jurulatih.
 - B Membantu anda mengelecek bola dengan lebih laju.
 - C Membantu melompat lebih tinggi semasa melakukan jaringan gaya *lay up*.
 - D Membantu anda mengesan kedudukan rakan sepasukan dan pemain lawan.

4. Berdasarkan rajah gelanggang bola keranjang di bawah, berapakah mata diperoleh jika jaringan dibuat dari tempat bertanda A, B, C dan D?



Tempat	Mata
A	
B	
C	
D	

5. Dalam kumpulan berlima, reka cipta dan anjurkan satu permainan kecil yang melibatkan semua kemahiran bola keranjang yang anda telah pelajari. Bincang dan buat penambahbaikan kepada permainan kecil yang telah direka cipta oleh kumpulan anda.

HOKI

Standard Kandungan

- 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul.
- 2.4 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas hoki.
- 5.1 Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan keselamatan.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pengenalan

Hoki merupakan permainan kategori serangan. Permainan ini ialah satu permainan berpasukan yang boleh dimainkan di atas padang rumput, padang tiruan dan di dalam dewan. Setiap pasukan bermain dengan 11 pemain termasuk seorang penjaga gawang.

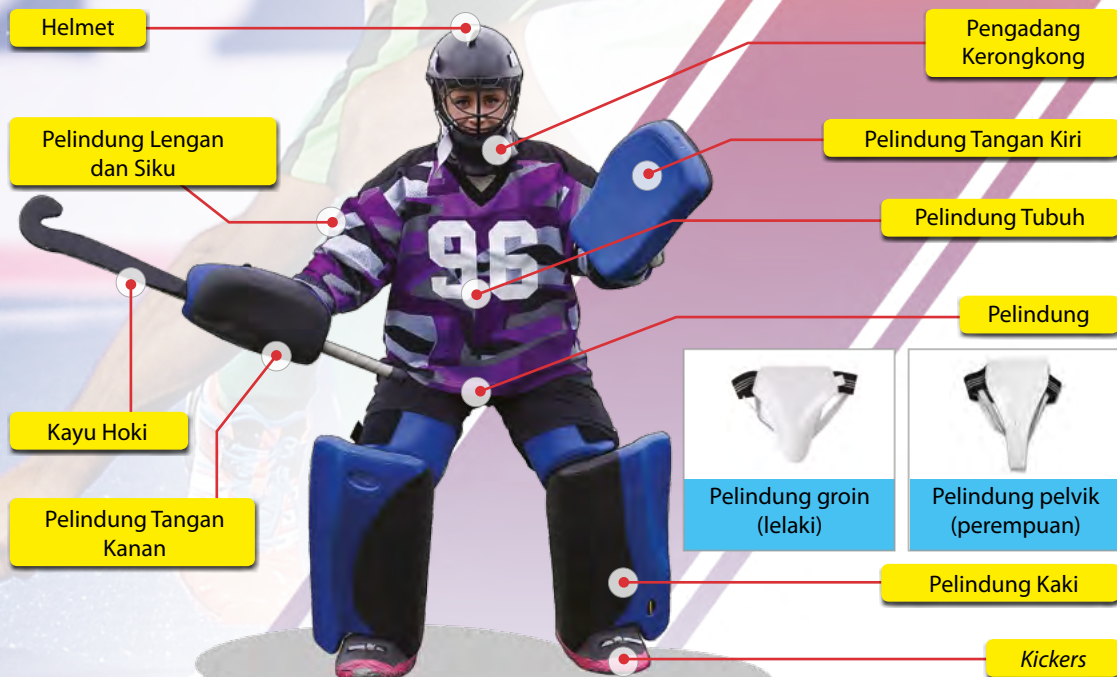
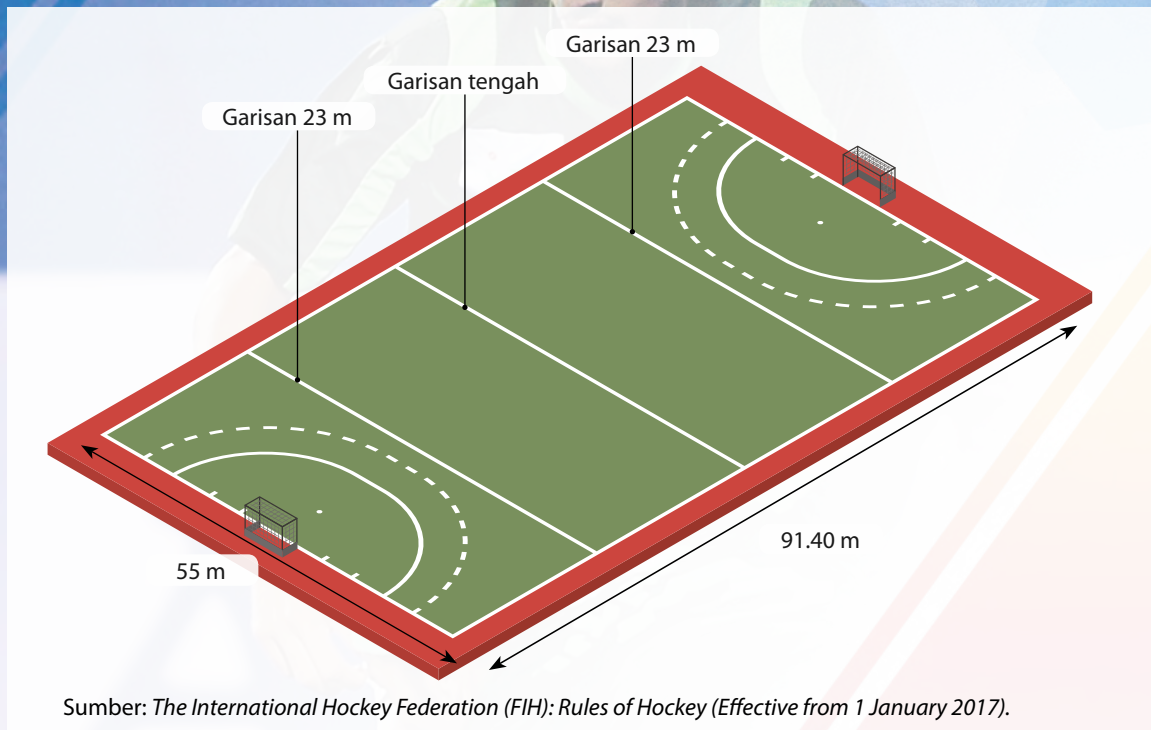
Kemahiran hoki yang dipelajari dalam unit ini melibatkan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek, menjaring bola dan menjaga gawang. Murid berpeluang mengaplikasikan prinsip mekanik dan konsep pergerakan semasa bermain permainan kecil yang memberi fokus kepada penggunaan kemahiran hoki yang telah dipelajari.



Tahukah Anda?

Permainan hoki juga boleh dimainkan di dalam dewan yang permukaannya terdiri daripada kayu, linoleum atau vinil dan garisan tepinya diganti dengan papan. Pemain dibenarkan menggunakan papan ini untuk membuat hantaran. Bilangan pemain dalam hoki dewan ialah seramai enam orang termasuk seorang penjaga gawang. Semasa bermain, bola perlu sentiasa berada di atas permukaan kecuali menjaringkan gol dalam kawasan separa bulatan.

Sumber: <http://www.koasports.org/>





Satria-Stick

Kemahiran menghantar bola memerlukan kemahiran menolak, memukul, mencedok dan menguis bola kepada rakan sepasukan dengan bahagian rata kayu hoki. Kemahiran memukul dan mencedok digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang berada jauh manakala kemahiran menolak pula digunakan untuk hantaran dekat atau rapat. Kemahiran menerima bola boleh dilakukan secara pepat atau kilas. Kemahiran ini bertujuan untuk mengawal bola yang dihantar oleh rakan. Kayu hoki perlu menyerap daya semasa bersentuhan dengan bola supaya bola berada dalam kawalan pemain.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Dua kumpulan akan bermain dalam kawasan yang telah ditetapkan dengan skitel.
3. Permainan dimulakan dengan salah satu kumpulan membuat hantaran kepada rakan dari tengah kawasan.
4. Semua murid dibenarkan menggunakan kemahiran-kemahiran menghantar dan menerima bola yang telah dipelajari.
5. Setiap kumpulan perlu melakukan kemahiran menghantar bola kepada sekurang-kurangnya dua orang rakan sebelum membuat jaringan.
6. Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dalam tempoh masa yang diberikan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.



Video kemahiran menghantar bola



Video kemahiran menerima bola



Tahukah Anda?

Persekutuan Hoki Antarabangsa (FIH) merupakan badan antarabangsa yang mengendalikan pelbagai pertandingan hoki untuk kategori lelaki dan wanita. Antaranya termasuklah Hoki Trofi Juara-juara (*Champions Trophy*), Sukan Olimpik (*Olympic Games*), Hoki Piala Dunia (*World Cup*), Hoki Liga Dunia (*Hockey World League*) dan Hoki Piala Dunia Remaja (*Hockey Junior World Cup*).

1.4.1, 1.4.2, 2.4.1, 2.4.2, 5.4.1

Saya perlu rendahkan kayu dan mencondongkannya ke bawah untuk menyerap daya bola.





Menerima pepat



Menolak



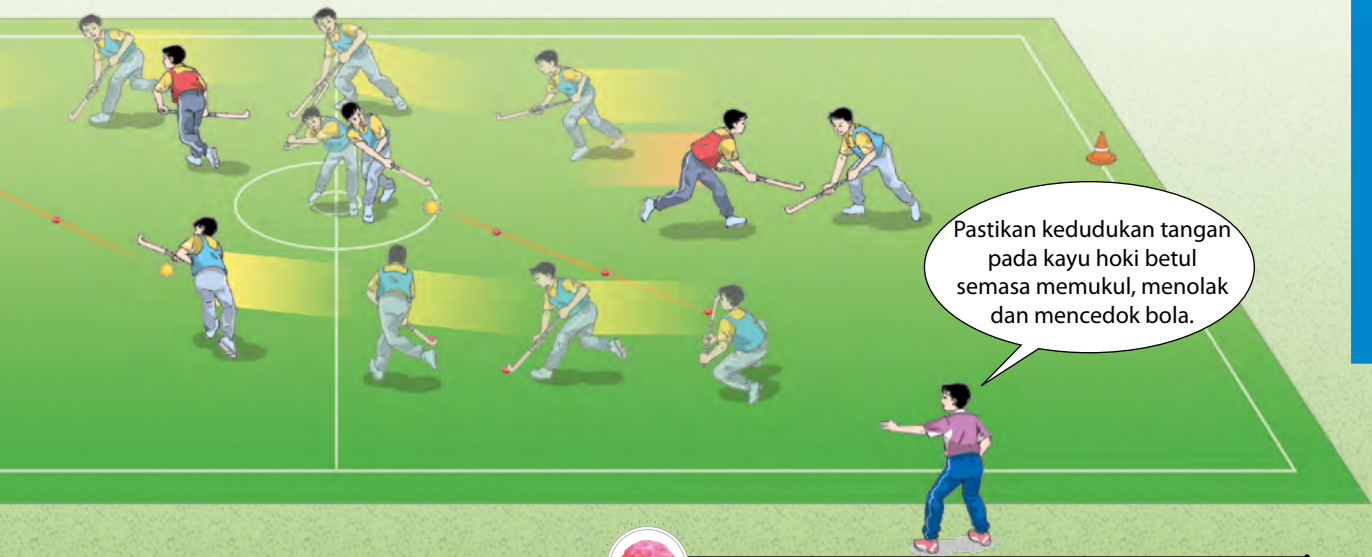
Memukul



Menerima kilas



Mencedok



Pastikan kedudukan tangan pada kayu hoki betul semasa memukul, menolak dan mencedok bola.



Apakah tindakan yang boleh dilakukan supaya kemahiran menghantar dan menerima bola lebih berkesan?



Satria-Dribble

Kemahiran mengelecek bola merupakan kemahiran mengawal bola semasa bergerak supaya bola berada dekat dengan kayu hoki. Terdapat tiga teknik mengelecek iaitu kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India. Kemahiran mengelecek longgar dilakukan dengan menolak bola yang berada di sebelah kanan ke hadapan sambil berlari pantas. Kelecek rapat pula digunakan untuk mengawal bola ketika pihak lawan berada lebih hampir dengan pemain. Dalam kemahiran ini, bola adalah rapat dengan kayu hoki. Kelecek India digunakan dengan bola ditolak ke kiri dan ke kanan dengan kayu hoki di hadapan pemain dengan cekap dan pantas.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Dua kumpulan akan bermain dalam kawasan yang telah ditetapkan dengan skitel.
3. Permainan dimulakan dengan satu kumpulan membuat hantaran kepada rakan dari tengah kawasan.
4. Semua murid dibenarkan menggunakan kemahiran-kemahiran yang telah dipelajari seperti mengelecek, menghantar dan menerima bola.
5. Jaringan dikira selepas murid melakukan kemahiran mengelecek bola mengelilingi kon kumpulan lawan.
6. Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dalam tempoh masa yang diberikan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Menetapkan jenis kelecek yang perlu dilakukan sebelum hantaran bola kepada rakan.
- Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.



Video kemahiran mengelecek



Saya perlu bijak memilih kelecek yang sesuai untuk menjaringkan gol.

Pastikan anda mengelecek dengan selamat.





Kelecek India



Kelecek longgar



Kelecek rapat



Bagaimanakah kemahiran mengelecek bola membantu anda melewati pemain lawan?



Satria-Skor

Kemahiran menjaring ialah kemahiran yang dilakukan oleh pemain apabila berada dalam kawasan separa bulatan, yang juga dikenali sebagai kawasan D. Jaringan boleh dilakukan dengan memukul, menguis, menolak atau mencedok bola ke dalam gol.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Dua kumpulan akan bermain dalam kawasan yang telah ditetapkan dengan skitel.
3. Permainan dimulakan dengan salah satu kumpulan membuat hantaran kepada rakan sepasukan dari kawasan tengah gelanggang.
4. Semua murid dibenarkan menggunakan kemahiran-kemahiran hoki yang telah dipelajari untuk menjaringkan gol.
5. Jaringan hanya boleh dilakukan apabila murid berada dalam kawasan separa bulatan.
6. Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dalam tempoh masa yang diberikan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.



Video kemahiran menghantar semasa menjaring



Tahukah Anda?

Jaringan dalam permainan hoki boleh dilakukan sekiranya pasukan diberi pukulan penalti dan pukulan sudut penalti.

1.4.4, 2.4.4, 5.4.4





Memukul



Menolak



Mencedok



Jika diberi peluang bermain semula, apakah penambahbaikan yang kumpulan anda akan buat untuk mencapai kejayaan?



Satria-Tangkas

Apabila bola berada dalam kawasan separa bulatan peranan penjaga gawang sangat penting untuk memastikan bola tidak terlepas ke dalam gol. Penjaga gawang boleh menggunakan kayu hoki, tangan, kaki, *kickers* dan pelindung kaki untuk menahan atau menepis bola daripada memasuki gol. Seseorang penjaga gawang perlu mempunyai kemahiran dan ketangkasan untuk menyelamatkan bola serangan dari pelbagai arah dan aras. Penjaga gawang juga boleh melungsur, merebahkan badan atau menggunakan pelindung kaki dan *kickers* untuk menahan dan menendang bola.

Cara Bermain

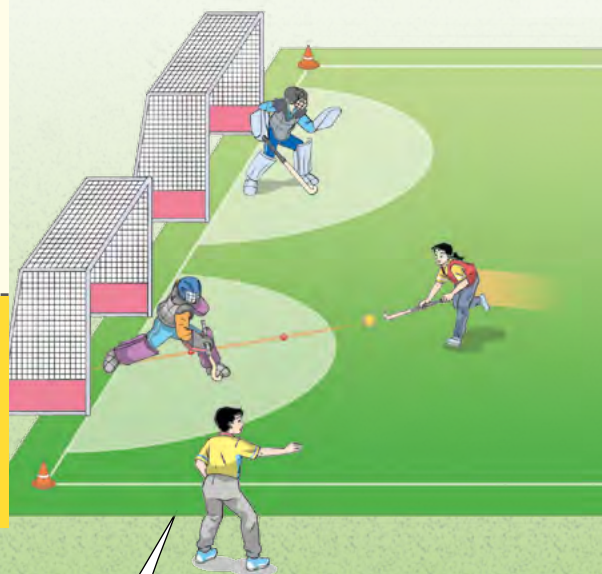
1. Murid dalam kumpulan secara berpasangan.
2. Setiap murid akan bermain dengan seorang murid kumpulan lawan dalam kawasan yang telah ditetapkan dengan skitel.
3. Seorang akan bertindak sebagai penjaga gawang dan seorang lagi sebagai penyerang.
4. Permainan dimulakan dengan penyerang cuba menjaringkan gol dari tengah kawasan dengan menggunakan kemahiran-kemahiran hoki yang telah dipelajari.
5. Permainan dikira tamat sekiranya penjaga gawang berjaya menepis, menahan atau menendang bola dari memasuki gol.
6. Tukar peranan antara pemain dalam setiap kumpulan selepas itu. Teruskan permainan sehingga tempoh masa yang diberikan tamat.
7. Kumpulan murid yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dalam tempoh masa yang diberikan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.
- Menetap kemahiran yang selamat sekiranya kelengkapan penjaga gawang tiada.



Video kemahiran penjaga gawang



Pastikan anda mematuhi peraturan permainan.

1.4.5, 2.4.5, 5.5.2



Menepis dengan kayu hoki



Merebahkan badan



Kedudukan bersedia



Menepis dengan kaki



Menepis dengan tangan

Alamak, saya tak sempat merebahkan badan untuk menahan bola!



Bagaimanakah anda menentukan cara yang sesuai untuk menjaga gawang supaya tidak dibolosi?



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Bandingkan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa melakukan kemahiran hantaran memukul, menolak dan mencedok bola.

2. Jelaskan tentang lakuan serapan daya adalah penting semasa menerima bola pukulan.

3. Berdasarkan gambar A, bincangkan tindakan yang boleh diambil oleh penjaga gawang untuk mengeluarkan bola dari kawasan separa bulatan.



Gambar A

4. Berdasarkan gambar B, bincangkan tindakan yang boleh diambil oleh penjaga gawang untuk memastikan penyerang tidak menjaringkan gol.



Gambar B



PERMAINAN KATEGORI JARING



Permainan dalam kategori jaring biasanya dimainkan di gelanggang yang terbahagi kepada dua, dengan jaring direntang di tengah-tengah gelanggang tersebut. Tujuan utama permainan dalam kategori ini adalah untuk menghantar bola ke gelanggang pihak lawan bagi menyukarkan mereka mengembalikannya. Pemain perlu bijak menguasai permainan dan membuat keputusan untuk menyasarkan bola ke gelanggang lawan. Pingpong dan tenis merupakan beberapa permainan yang mempunyai ciri-ciri tersebut.

PINGPONG

Standard Kandungan

- 1.5 Melakukan kemahiran asas pingpong dengan lakuan yang betul.
- 2.5 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran pingpong.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pengenalan

Pingpong ialah permainan yang dimainkan secara perseorangan atau secara beregu. Permainan ini memerlukan meja, bola dan bet. Setiap pemain boleh menggunakan pelbagai kemahiran pukulan, tolakan, servis dan smesy bola mengikut situasi permainan. Untuk memulakan permainan, pemain perlu membuat servis dengan melambung bola dan memukulnya ke kawasan meja sendiri dengan satu lantunan sebelum memasuki ke kawasan meja pemain lawan. Pemain lawan perlu mengembalikan terus bola tersebut. Permainan berterusan sehingga salah seorang pemain gagal mengembalikan bola, atau bola terkeluar dari kawasan meja permainan.

Jika servis terkena jaring dan memasuki kawasan meja pihak lawan, servis *let* akan diberi. Servis bertukar tangan selepas mana-mana pemain mengutip dua mata. Pemain yang berjaya mengutip 11 mata akan diumumkan sebagai pemenang dalam set tersebut. Biasanya satu perlawanan mengandungi 3 atau 5 set, dan pemain perlu memenangi 2 daripada 3 set atau 3 daripada 5 set yang dipertandingkan.



Sumber: *The International Table Tennis Federation (ITTF) Handbook 2017.*





Challenger-Lantai

Kemahiran pukulan tepat ialah pemain memukul bola dengan posisi tangan yang dominan, manakala kemahiran pukulan kilas melibatkan kilasan lengan menyilang badan semasa memukul bola. Untuk kemahiran pukulan tepat, pemain perlu berdiri menyisi hampir dengan meja. Semasa memukul, tangan yang memegang bet bergerak ke hadapan dan ke atas menuju arah bola. Bahagian atas badan akan menghadap bola di sebelah kanan sambil berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri. Bola perlu dipukul pada lantunan maksimum. Untuk kemahiran pukulan kilas, kedudukan dan lakuan pemain ialah sama manakala sudut permukaan bet ialah ke bawah.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan secara berpasangan.
2. Murid akan bermain dalam kawasan yang telah ditetapkan. Sebuah bangku panjang berada di tengah sebagai "jaring".
3. Permainan dimulakan dengan seorang murid melantun bola di atas lantai kawasannya dan memukul bola tersebut kepada rakan yang bertentangan.
4. Semua murid hanya dibenarkan menggunakan kemahiran pukulan tepat dan pukulan kilas sahaja.
5. Bola yang dipukul mesti melepasi bangku panjang dan melantun di lantai rakan sebelum dikembalikan.
6. Murid akan mendapat satu mata sekiranya rakannya gagal mengembalikan bola, atau memukul bola selepas dua lantunan.
7. Murid yang berjaya mendapat 11 mata dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Bermain mengikut masa, contohnya bermain dalam 60 saat untuk melihat murid yang mendapat mata terbanyak.
- Meletakkan satu gelung sebagai syarat bola perlu masuk sebelum membalas pukulan.
- Murid yang menang bertukar lawan.
- Gantikan bangku dengan tali.

Seronoknya mendapat rakan yang mencabar dalam permainan ini.



Tahukah Anda?

Menurut Peraturan dan Undang-undang Pingpong Antarabangsa 2017, perkara 24, istilah rasmi untuk bet pingpong ialah raket. Walau bagaimanapun, negara Amerika Syarikat menggunakan istilah *paddle* manakala negara-negara di Eropah dan Asia menggunakan istilah bet.

1.5.1, 2.5.1, 5.2.4



Pukulan pepat



Pukulan kilas





Challenger-Tolak

Kemahiran tolak pepat dan tolak kilas ialah satu strategi bertahan yang bertujuan untuk mengembalikan bola yang dihantar oleh pihak lawan. Untuk melakukan kemahiran ini, pemain perlu berdiri hampir dengan meja dan mengambil kedudukan menyisi untuk bermain. Dengan satu gerakan pendek, tangan yang memegang bet bergerak dalam **satah mendatar** dan menolak bola pada bahagian bawahnya ke arah pihak lawan.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan secara berpasangan.
2. Permainan dimulakan dengan seorang murid melantun bola di atas mejanya dan menolak bola tersebut kepada rakan yang bertentangan.
3. Semua murid hanya dibenarkan menggunakan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas sahaja. Murid akan mendapat satu mata sekiranya rakannya gagal mengembalikan bola selepas satu lantunan.
4. Keputusan akan dicatat selepas 3 minit.
5. Ulang permainan beberapa kali.
6. Murid yang berjaya mendapat mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

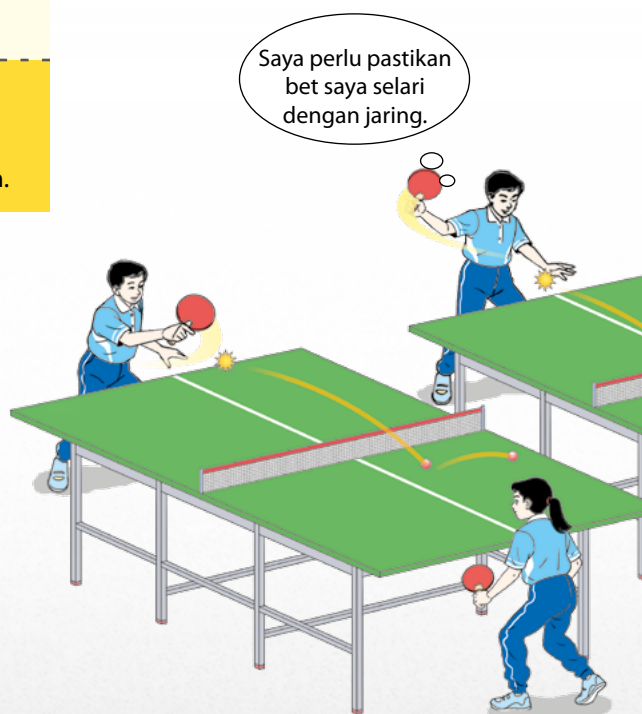
- Bermain dalam acara beregu.
- Ubah suai meja pingpong menggunakan meja di kantin.

Glosari ▶▶▶

Satah mendatar:

Dalam konteks kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam permainan pingpong, satah mendatar ini merujuk kepada lakuan tolakan yang selari dengan permukaan meja pingpong.

1.5.2, 2.5.2, 2.5.3, 5.1.3

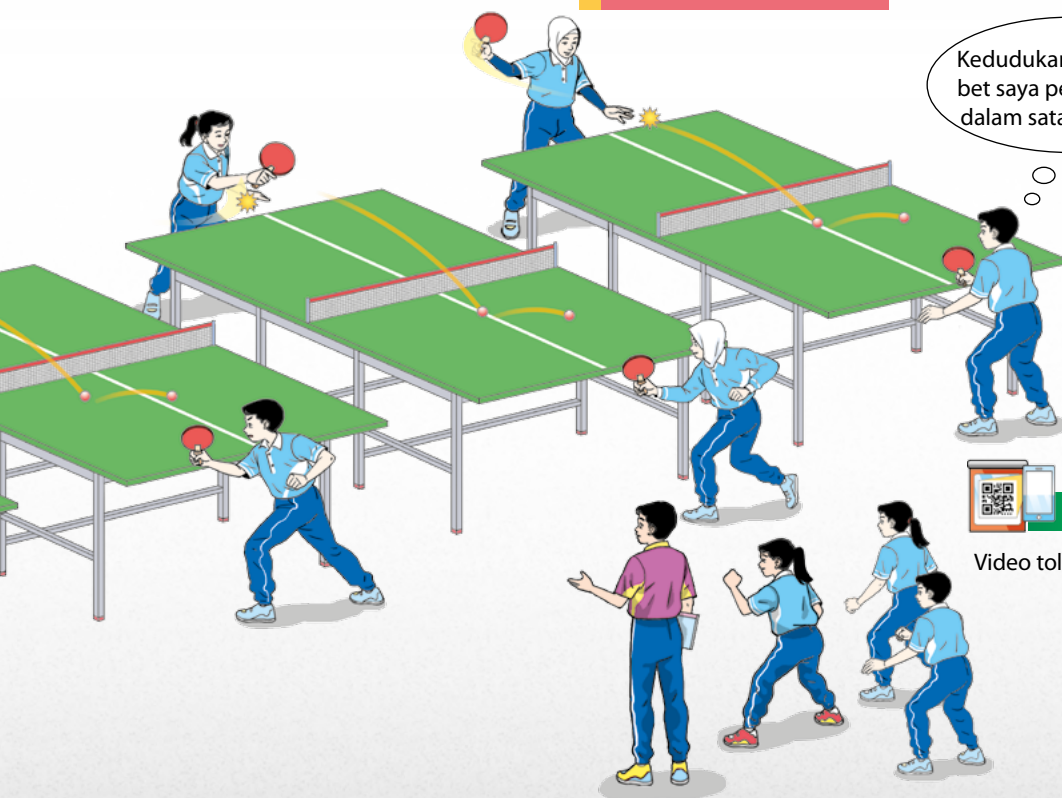




Tolakan pepat



Tolakan kilas



Kedudukan tangan dan bet saya perlu bergerak dalam satah mendatar.



Video tolakan kilas





Challenger-Servis

Kemahiran servis tepat dan servis kilas memerlukan pemain melakukan servis dari belakang meja ke pihak lawan dengan bola melantun di kawasan meja sendiri sebelum ke kawasan meja pihak lawan. Jika servis terkena jaring dan memasuki kawasan meja pihak lawan, servis *let* akan diberi. Bola perlu dilambung semasa melakukan servis dan servis bertukar tangan pada setiap dua mata kemenangan oleh mana-mana pihak.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan secara berpasangan.
2. Permainan dimulakan dengan seorang murid melakukan dua kemahiran servis tepat dan dua kemahiran servis kilas ke sasaran bernombor di kawasan meja rakan yang bertentangan.
3. Rakan akan mencatatkan mata yang diperoleh berdasarkan bola servis yang mengenai sasaran.
4. Selepas itu, rakan pula akan ulangi langkah 2 dan murid yang telah melakukan servis akan ulangi langkah 3.
5. Murid akan bergerak ke meja seterusnya mengikut arah pusingan lawan jam setelah kedua-duanya selesai melakukan empat kemahiran servis tersebut.
6. Murid yang berjaya mendapat jumlah pungan mata terbanyak daripada kesemua meja akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Ubah saiz sasaran.
- Ubah suai meja pingpong menggunakan meja di kantin.



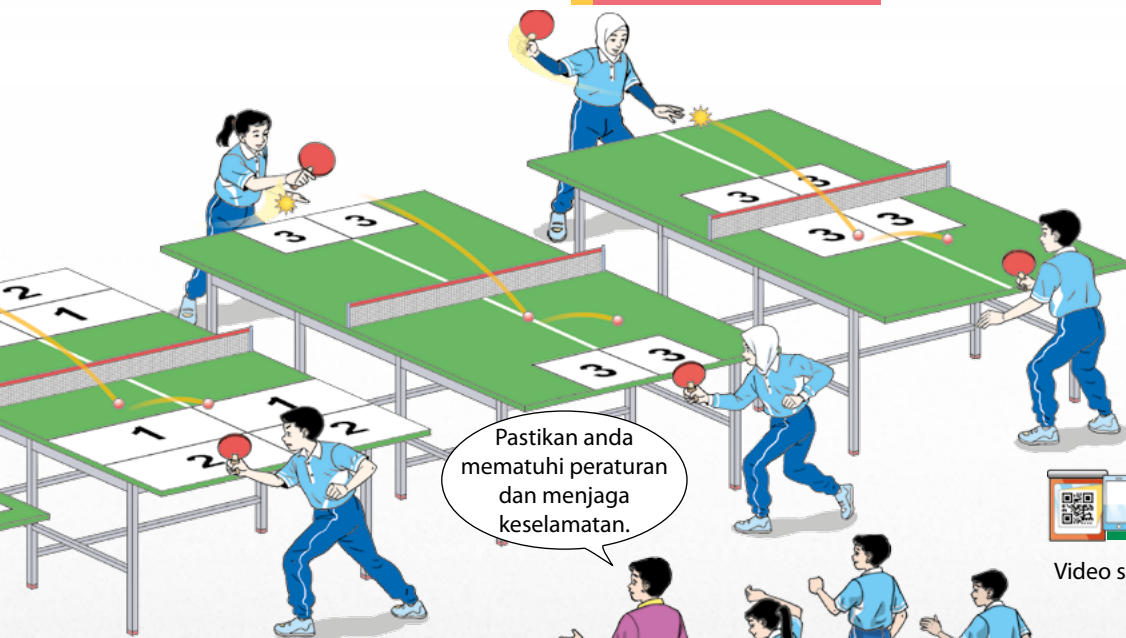
1.5.3, 2.5.4, 5.5.2



Servis pendek



Servis kilas



Video servis kilas





Challenger-Smesy

Kemahiran smesy ialah satu pukulan yang bertujuan mematikan hantaran bola daripada pihak lawan secara kuat dan pantas untuk memenangi mata. Walau bagaimanapun, kemahiran ini bukan semata-mata menggunakan kekuatan sahaja, sebaliknya kemahiran smesy memerlukan pemasaan, teknik dan ketepatan. Dalam smesy pepat, pemain akan menggunakan bahagian tangan hadapan sementara smesy kilas pula perlu menggunakan bahagian tangan belakang untuk mematikan hantaran bola pihak lawan.

Cara Bermain

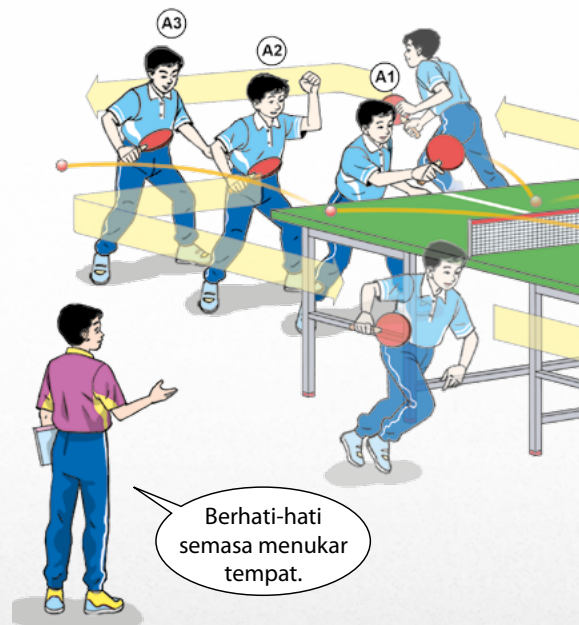
1. Murid dalam kumpulan bertiga.
2. Permainan dimulakan dengan murid A1 memberi bola lambungan kepada murid A4 untuk membolehkan dia melakukan kemahiran smesy, dan seterusnya berlari ke belakang murid A3.
3. Murid A5 pula akan memberi bola lambungan kepada murid A1 untuk membolehkan dia melakukan kemahiran smesy dan seterusnya berlari ke belakang murid A6.
4. Ulangi lakuan sehingga kesemua murid dalam kumpulan melakukan kemahiran smesy pepat atau smesy kilas.
5. Murid-murid yang berjaya melakukan kemahiran smesy dengan betul akan diberi satu mata.
6. Kumpulan murid yang mendapat jumlah mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Menambah bilangan murid dalam setiap kumpulan.
- Gunakan cara A atau cara B seperti dalam gambar rajah di sebelah.
- Dalam cara B, lakuan adalah sama perbezaannya ialah murid yang berlari ke belakang ahli kumpulan yang sama.



Video kemahiran smesy pepat



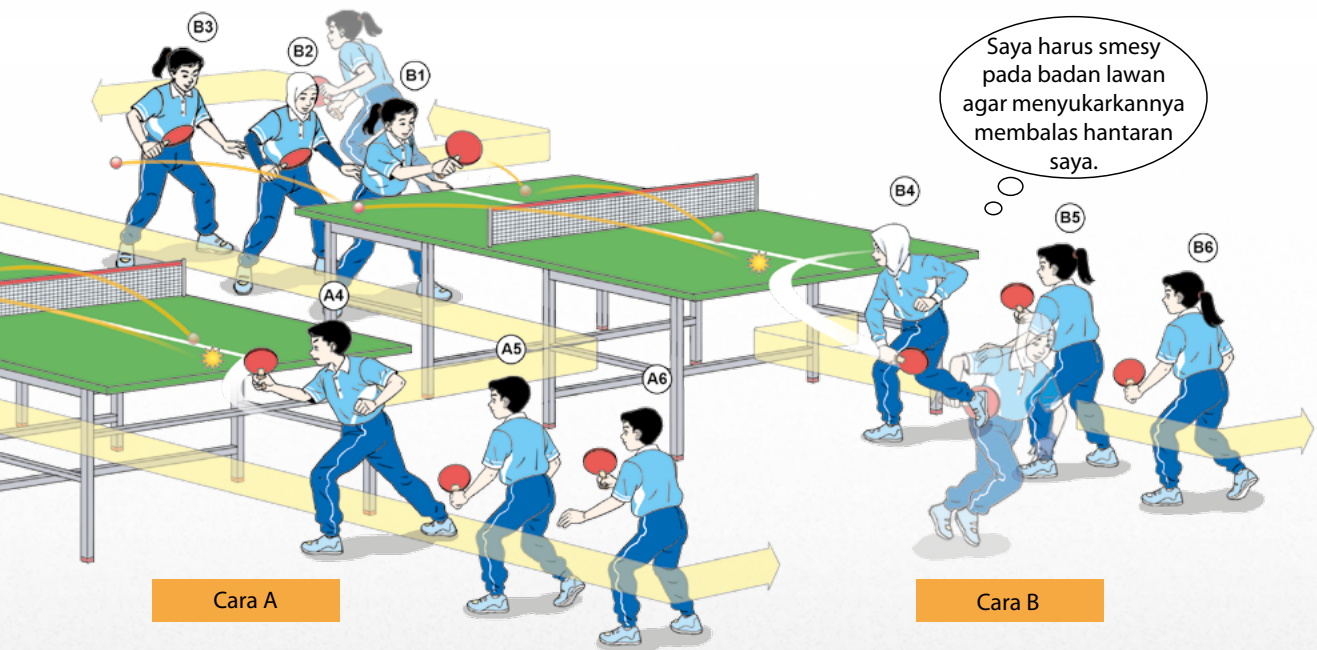
1.5.4, 2.5.5, 5.1.3



Smesy cepat



Smesy kilas



Cara A

Cara B



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Berdasarkan gambar berikut, bincangkan perbezaan antara kedua-dua lakuan tersebut.



Pukulan pepat



Pukulan kilas

2. Manakah antara berikut yang betul mengenai kedudukan tangan semasa melakukan tolakan pepat dan tolakan kilas?

	Tolakan Papat	Tolakan Kilas
A	Tolakan dilakukan pada sebelah atas bola dan ikut lajak secara mendatar.	Tolakan dilakukan pada sebelah bawah bola dan ikut lajak secara mendatar.
B	Tangan berkedudukan dekat dengan meja.	Tangan berkedudukan jauh dari meja.
C	Tangan mengayun ke bawah selepas tolakan bola.	Tangan mengayun ke atas selepas tolakan bola.
D	Tolak bola apabila bola mula merendah.	Tolak meja apabila bola mula meninggi.

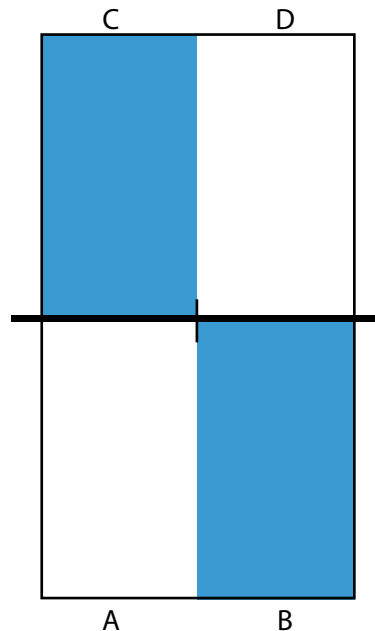
3. Manakah antara situasi-situasi berikut sesuai untuk anda melakukan smesy dalam permainan pingpong?
- A Smesy bola semasa melantun di paras ketinggian jaring.
 - B Smesy bola semasa melantun di kedudukan maksimum.
 - C Smesy bola semasa melantun di kedudukan menjunam.
 - D Smesy bola semasa melantun di paras ketinggian bahu anda.

4. Berapakah jumlah mata yang perlu diperoleh seseorang pemain untuk memenangi sesuatu perlawanan?
 - A 10
 - B 11
 - C 15
 - D 21

5. Apakah yang akan berlaku apabila bola servis terkena jaring dan melepasi kawasan pihak lawan?
 - A Satu *let* diberi dan servis semula.
 - B Pemain meneruskan permainan.
 - C Satu mata diberi kepada pihak lawan.
 - D Satu mata diberi kepada pemain yang membuat servis.

6. Manakah antara berikut bukan kemahiran dalam permainan pingpong?
 - A Tolak
 - B Servis
 - C Smesy
 - D Lambung

7. Berdasarkan gambar rajah permainan pingpong beregu di bawah, lakarkan dengan satu garisan yang menunjukkan arah servis yang betul oleh pemain B kepada pemain lawan (C atau D).



TENIS

Standard Kandungan

- 1.6 Melakukan kemahiran asas tenis dengan lakuan yang betul.
- 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran tenis.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- 5.5 Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pengenalan

Tenis ialah satu permainan kategori jaring yang berkaitan dengan acara perseorangan atau beregu. Permainan tenis merupakan satu permainan yang memerlukan seseorang menguasai kemahiran servis, memukul, voli, lob dan smesy. Permainan ini mempunyai satu sistem kiraan mata yang unik. Kiraan mata dalam sesuatu set ialah *love*, 15, 30, 40 dan *game*. Biasanya satu set terdiri daripada enam *game* dan untuk memenangi perlawanan, seseorang pemain memerlukan kemenangan 2 daripada 3 set atau 3 daripada 5 set, bergantung kepada pihak penganjur.

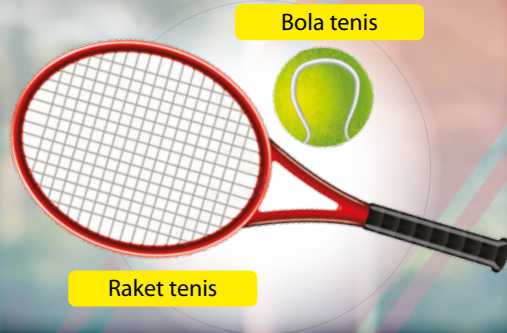


Celik Siber

Cari maklumat tentang asal usul kiraan mata tenis.



Sumber: *The International Table Tennis Federation (ITTF) Handbook 2017.*



Video cara kiraan mata permainan tenis





Dinamik-Stroke

Kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas ialah dua kemahiran asas dalam permainan tenis. Seseorang pemain yang bertangan dominan kanan akan melangkah ke kiri dan memukul bola pada sebelah kanan badan manakala pemain yang bertangan dominan kiri melakukan sebaliknya. Oleh sebab kemahiran pukulan pepat merupakan satu pukulan yang semula jadi, maka ramai pemain menggunakan kemahiran ini berbanding pukulan jenis lain. Kemahiran pukulan kilas pula dilakukan dari sisi bertentangan dengan kemahiran pukulan pepat. Kedua-dua jenis kemahiran ini biasanya digunakan untuk pukulan rali (*rally*) dari garisan belakang gelanggang yang bertujuan untuk mematikan langkah pihak lawan dan mengutip mata kemenangan.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berempat, pasangan murid 1 (M1) dan murid 3 (M3) bersaing dengan pasangan murid 2 (M2) dan murid 4 (M4).
2. Semua murid akan membuat pukulan pepat dalam permainan pusingan pertama ini.
3. M1 akan memulakan permainan dengan membuat pukulan pepat kepada M2.
4. M2 akan membuat pukulan pepat kepada M3.
5. M3 akan membuat pukulan pepat kepada M4.
6. M4 membuat pukulan pepat kepada M1.
7. Mana-mana murid yang berjaya melakukan pukulan akan diberi satu mata.
8. Untuk pusingan kedua, mereka akan membuat pukulan kilas.
9. Untuk pusingan ketiga, mereka akan membuat pukulan pepat dan kilas secara bersilih ganti.
10. Untuk pusingan keempat, mereka bermain bebas dan membuat jenis pukulan mengikut situasi permainan.
11. Pasangan murid yang mendapat mata yang terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan gelanggang mengikut kebolehan murid.



Tahukah Anda?

Empat pertandingan utama yang dikenali sebagai *Grand Slam* adalah:

Pertandingan	Gelanggang
Terbuka Australia	Keras
Terbuka Perancis	Tanah liat
Terbuka Wimbledon	Berumput
Terbuka Amerika Syarikat	Keras

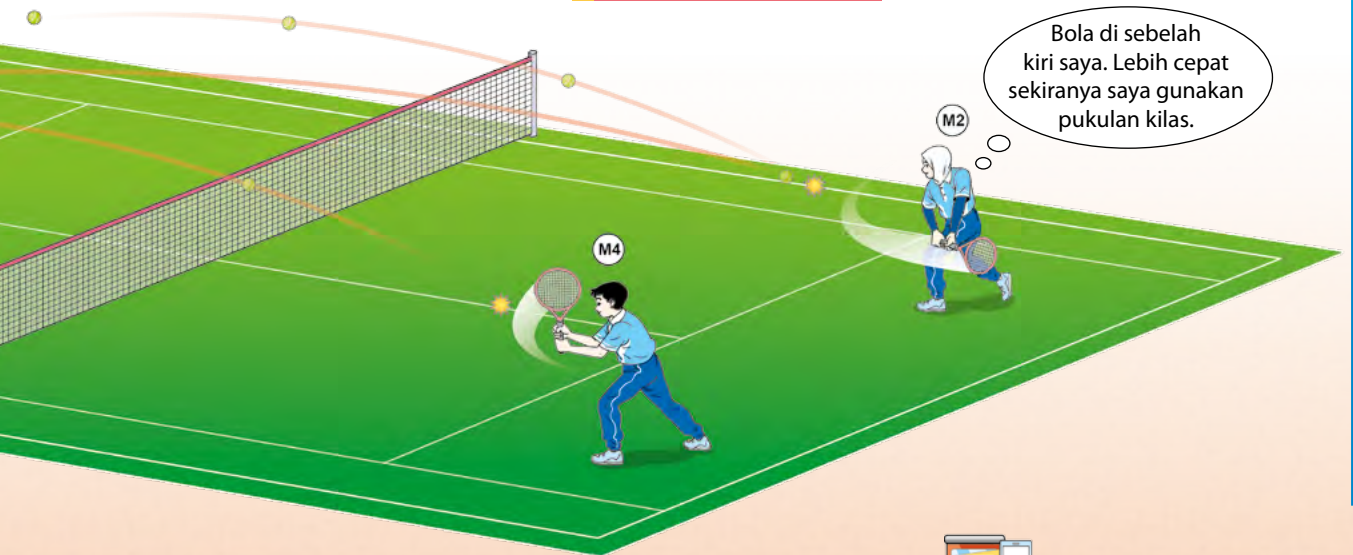
1.6.1, 2.6.1, 5.1.4



Pukulan pepat



Pukulan kilas



Apakah tindakan yang boleh dilakukan supaya kemahiran hantaran dan menerima bola lebih berkesan?



Video pukulan pepat dan kilas dalam tenis





Dinamik-Servis

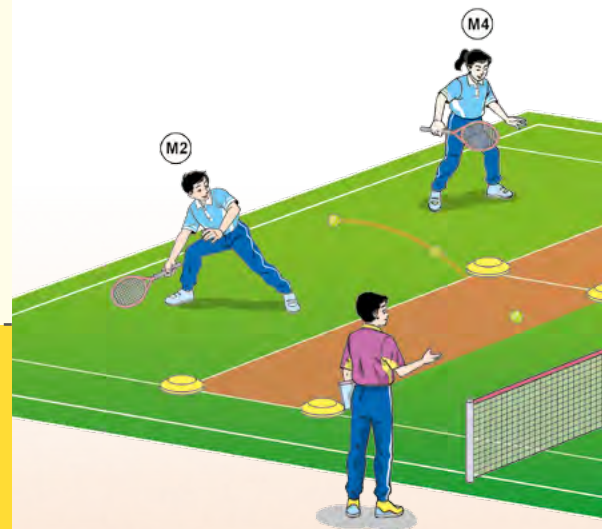
Kemahiran servis ialah aksi permulaan permainan tenis yang perlu dikuasai dengan baik. Pemain yang melakukan aksi ini dipanggil sebagai *server* dan pemain yang berada di bahagian gelanggang bertentangan dipanggil sebagai *receiver*. Servis yang baik boleh dilakukan dengan posisi pemain, gengaman raket dan lambungan bola yang betul.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berempat, pasangan murid 1 (M1) dan murid 3 (M3) bermain dengan pasangan murid 2 (M2) dan murid 4 (M4).
2. Murid 1 (M1) akan memulakan permainan dengan melakukan servis kepada murid 2 (M2) di gelanggang lawan.
3. Bola servis yang memasuki kawasan servis dengan *marker* akan diberi 2 mata manakala bola yang memasuki kawasan servis tanpa *marker* akan diberi 1 mata.
4. M2 yang menerima bola servis daripada M1 akan diberi satu mata sekiranya dapat membalas bola servis tersebut dengan pukulan tepat atau pukulan kilas.
5. Seterusnya, M4 akan melakukan servis kepada M3.
6. Setelah semua murid melakukan servis, pasangan yang mendapat mata terbanyak dikira pemenang.

Variasi:

- Murid berada di belakang garisan:
 - bebas bergerak di sepanjang garisan dan bukan setakat separuh sahaja.
 - boleh memasuki kawasan permainan apabila pasangan lawan berada di kawasan bertentangan.
- Membenarkan murid melakukan servis dalam gelanggang sekiranya sukar di belakang garisan.
- Membenarkan murid melakukan servis terus kepada mana-mana pasangan lawan.



Tahukah Anda?

Secara umumnya, pemain boleh menggunakan servis atas kepala (*overhead serve*) atau servis bawah lengan (*underhand serve*). Pemain pada masa kini akan menggunakan gabungan *flat serve*, *slice serve*, dan *kick serve* yang terdapat dalam servis atas kepala. Servis bawah lengan jarang digunakan tetapi digalakkan untuk pemain kanak-kanak atau mereka yang baru belajar sehingga mereka berupaya untuk melakukan servis atas kepala.

1.6.2, 2.6.2, 5.5.2



Kemahiran servis



Glosari ▶▶▶
Sweet Spot:
 Titik tengah pada permukaan raket yang akan memberi pukulan tepat.



Bagaimanakah anda melakukan servis yang menyukarkan pihak lawan membalas pukulan?



Video melakukan servis dalam tenis





Dinamik-Voli

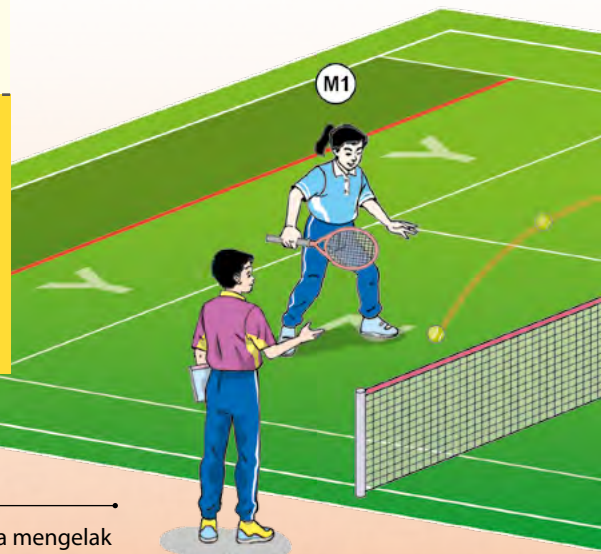
Pukulan voli tepat dan pukulan voli kilas ialah kemahiran yang digunakan oleh pemain dengan tolakan pendek tanpa ayunan raket ke belakang pada bola yang belum melantun ke tanah untuk mewujudkan tekanan kepada pemain lawan. Pukulan voli sering dilakukan berdekatan dengan jaring dan merupakan satu strategi menyerang pihak lawan. Walau bagaimanapun, pukulan voli boleh juga dilakukan jika pemain berada di tengah gelanggang atau di garisan belakang gelanggang bergantung pada situasi permainan.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berempat, pasangan murid 1 (M1) dan murid 3 (M3) bermain dengan pasangan murid 2 (M2) dan murid 4 (M4).
2. M1 akan memulakan permainan dengan melakukan servis kepada M2 di gelanggang lawan.
3. Kedua-dua pasangan murid akan bermain dengan melakukan pukulan voli tepat dan voli kilas antara satu sama lain.
4. Bola pukulan voli yang memasuki kawasan Y akan mendapat satu mata, bola yang memasuki kawasan Z akan mendapat dua mata.
5. Pasangan yang mendapat mata terbanyak berdasarkan masa yang telah ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Menetapkan syarat bilangan pukulan voli tepat dan voli kilas.
- Memulakan permainan dengan satu jenis voli sahaja.
- Mengubah suai saiz kawasan gelanggang mengikut kebolehan murid.
- Tambah bilangan pemain.



Video voli tepat dan voli kilas



Bagaimanakah anda mengelak pasangan lawan daripada melakukan voli?

1.6.3, 2.6.3, 5.1.3



Voli pepat



Voli kilas



Saya harus voli dekat jaring untuk memastikan bola saya masuk ke kawasan Z pihak lawan.



Dinamik-Lob

Pukulan lob pepat dan pukulan lob kilas merupakan kemahiran tambahan kepada pemain. Kemahiran ini boleh digunakan sebagai strategi menyerang atau bertahan. **Pukulan lob** biasanya dilakukan ke kawasan gelanggang lawan supaya sukar untuk pemain lawan membalas secara smesy atau pukulan lain.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berenam, dengan tiga orang di setiap separuh gelanggang.
2. Seorang murid akan memulakan permainan dengan melakukan servis ke gelanggang lawan.
3. Murid-murid bermain dengan melakukan pukulan lob pepat dan lob kilas.
4. Hanya bola pukulan lob yang memasuki kawasan X akan mendapat dua mata.
5. Pasangan yang mendapat mata terbanyak berdasarkan masa yang telah ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan gelanggang mengikut kebolehan murid.
- Menetapkan syarat bilangan pukulan lob pepat dan lob kilas.
- Memulakan permainan dengan satu jenis lob sahaja.



Video lob pepat dan lob kilas



1.6.4, 2.6.4, 5.3.1

Glosari ▶▶▶

Pukulan lob (tenis):

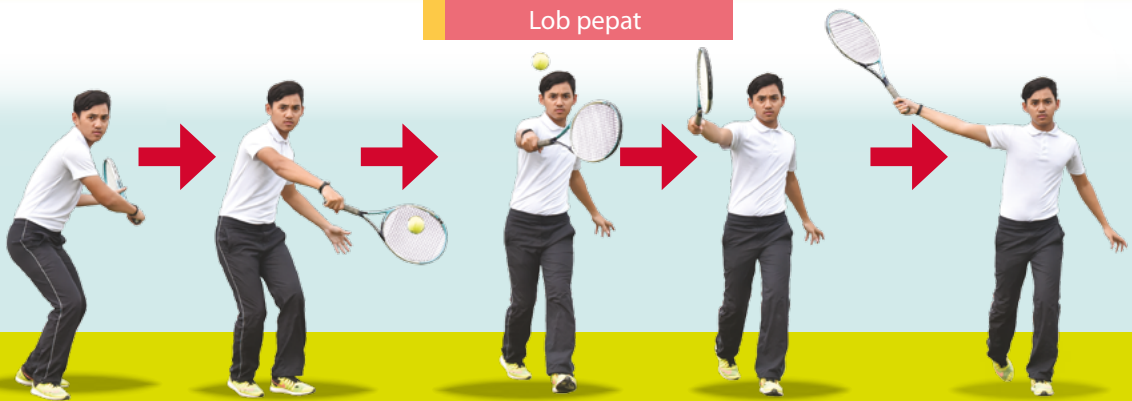
Pukulan bertahan atau pukulan menyerang di mana bola dihantar tinggi ke belakang.

Fokus, pastikan pukulan lob yang tepat.

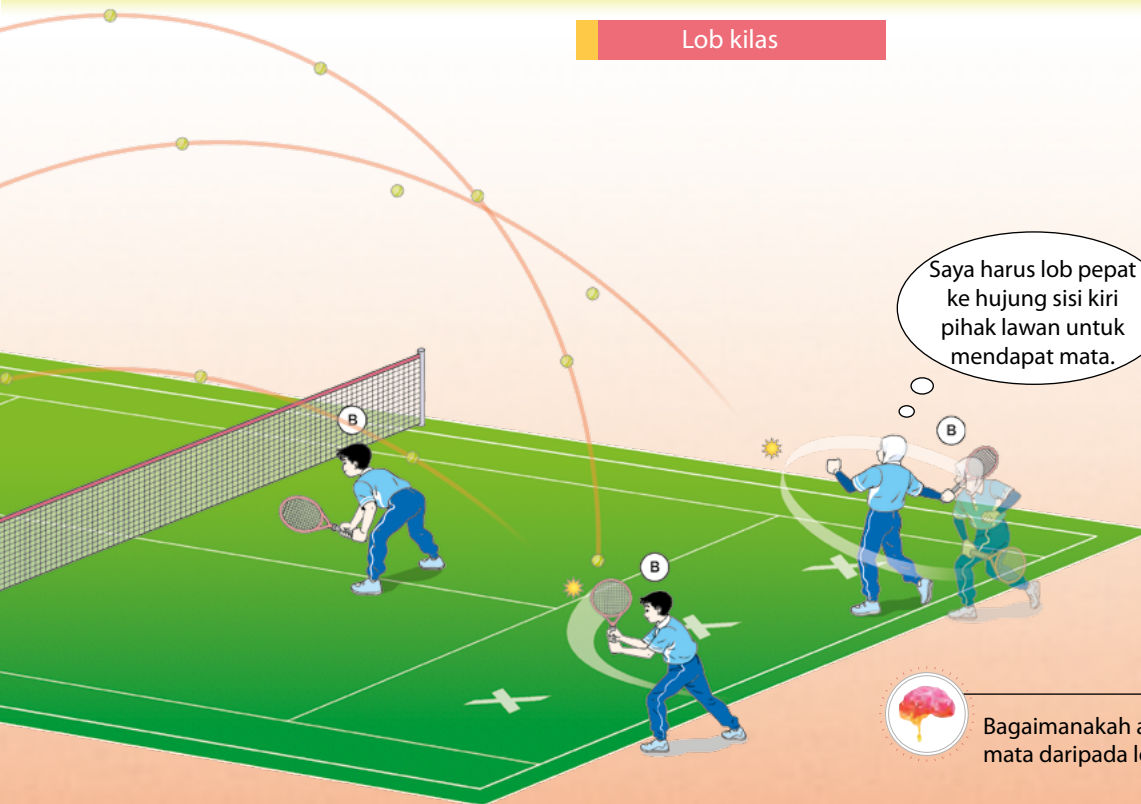




Lob pepat



Lob kilas



Saya harus lob pepat ke hujung sisi kiri pihak lawan untuk mendapat mata.



Bagaimanakah anda memenangi mata daripada lob?



Dinamik-Smesy

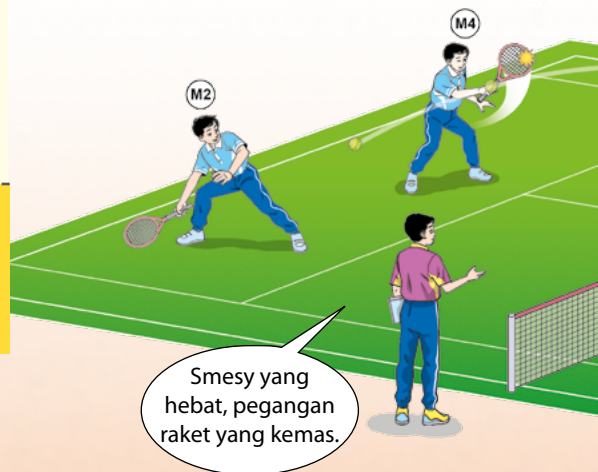
Kemahiran smesy yang kemas lazimnya dilakukan berhampiran dengan jaring atau di tengah-tengah gelanggang dan memberi kelebihan untuk mendapatkan mata. Oleh itu, kemahiran ini memerlukan pemaasaan, teknik dan kekuatan.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berempat, pasangan murid 1 (M1) dan murid 3 (M3) bermain dengan pasangan murid 2 (M2) dan murid 4 (M4).
2. M1 akan memulakan permainan dengan melakukan servis kepada M2 di gelanggang lawan.
3. M2 yang menerima servis akan melambung bola tinggi di separuh gelanggang untuk M3 membuat smesy.
4. Hanya bola smesy yang memasuki gelanggang akan mendapat satu mata.
5. M4 akan melakukan servis kepada M3 untuk membolehkan dia melambung bola tinggi di separuh gelanggang untuk M2 membuat smesy.
6. Ulang langkah 3 hingga langkah 5 dengan bersilih ganti murid yang melambung bola dan murid yang membuat smesy.
7. Pasangan yang mendapat mata terbanyak berdasarkan masa yang telah ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan gelanggang mengikut kebolehan murid.
- Menetapkan syarat bilangan smesy.



Tahukah Anda?

Terdapat tiga jenis genggam asas pada sebatang raket tenis, iaitu:

Jenis Genggam Raket
1. Genggam Papat Timuran (<i>Eastern Forehand Grip</i>)
2. Genggam Kilas Timuran (<i>Eastern Backhand Grip</i>)
3. Genggam Kontinental (<i>Continental Grip</i>)

Sebatang raket tenis pula mempunyai bahagian-bahagian berikut: *butt, open throat, sweet spot, frame, strings, grip, shaft* dan *head*.

1.6.5, 2.6.5, 5.3.2



Smesy



Video melakukan smesy



Bagaimanakah anda memenangi mata daripada smesy?



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Terangkan perbezaan antara lakuan pukulan pepat dan pukulan kilas dalam permainan tenis.

2. Apakah kepentingan titik kontak pada raket semasa melakukan servis tenis?

3. Bilakah anda melakukan kemahiran pukulan lob dalam permainan tenis?

4. Namakan jenis kemahiran yang ditunjukkan dalam gambar berikut:



(a) _____



(b) _____



(c) _____



(d) _____

5. Jelaskan situasi-situasi yang sesuai untuk melakukan smesy dalam permainan tenis.



PERMAINAN KATEGORI MEMADANG



Permainan kategori ini merupakan pertandingan antara pasukan memadang dengan pasukan memukul yang bertujuan untuk mendapatkan larian yang banyak berbanding pasukan lawan berdasarkan ining atau tempoh yang ditetapkan. Permainan besbol, kriket dan sofbol tergolong dalam kategori ini. Fokus permainan kategori memadang yang akan dibincangkan dalam unit ini ialah permainan sofbol.

SOFBOL

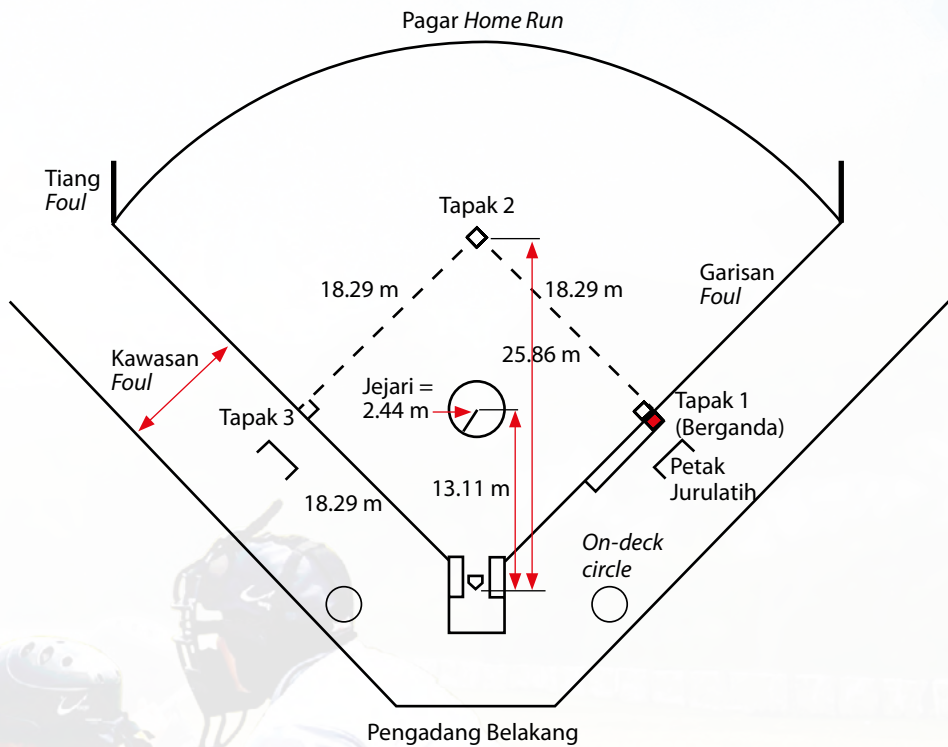
Standard Kandungan

- 1.7 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.
- 2.7 Mengaplikasi pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran sofbol.
- 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.

Pengenalan

Permainan sofbol hampir sama dengan beberapa jenis sukan yang melibatkan bola dan bet seperti permainan kriket, rondas dan besbol. Matlamat permainan sofbol adalah untuk mendapatkan larian yang lebih banyak daripada pasukan lawan, dengan memukul bola ke dalam padang dan berlari mengelilingi tapak, menyentuhnya mengikut turutan sehingga ke tapak terakhir (*home plate*).





Sumber: World Baseball Softball Confederation (WBSC): 2018 – 2021 Official Fast Pitch Softball Playing Rules.

Peralatan Sofbol



Bola



Helmet



Bet



Sarung Tangan (Glove)



Peralatan Penangkap (Catcher)



Tapak



Home Plate



Pitcher Plate



Excel-Cekap

Memadang ialah kemahiran menangkap dan membalik bola yang dipukul. Setiap pemadang perlu bersedia untuk bertindak terhadap pukulan bola pelbagai aras dan arah. Kecekapan menangkap dan membalik bola kepada rakan membantu matlamat untuk mematikan pemukul atau pelari tapak tercapai. Pemadang perlu berkomunikasi sesama rakan sepasukan serta sentiasa peka dalam situasi permainan.

Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan bersembilan.
2. Satu kumpulan sebagai pemadang dan satu kumpulan sebagai pemukul.
3. Permainan bermula apabila pelempar melempar bola kepada pemukul untuk membuat pukulan atau menampar bola.
4. Sebaik bola dipukul atau ditampar, pemukul akan berlari ke tapak 1 manakala pemadang akan memadang bola dan cuba menamatkan giliran pemukul atau pelari tapak.
5. Setelah kesemua pemukul melakukan pukulan atau tamparan kedua-dua kumpulan akan bertukar peranan.
6. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.



Video kemahiran memadang



Apakah perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret?

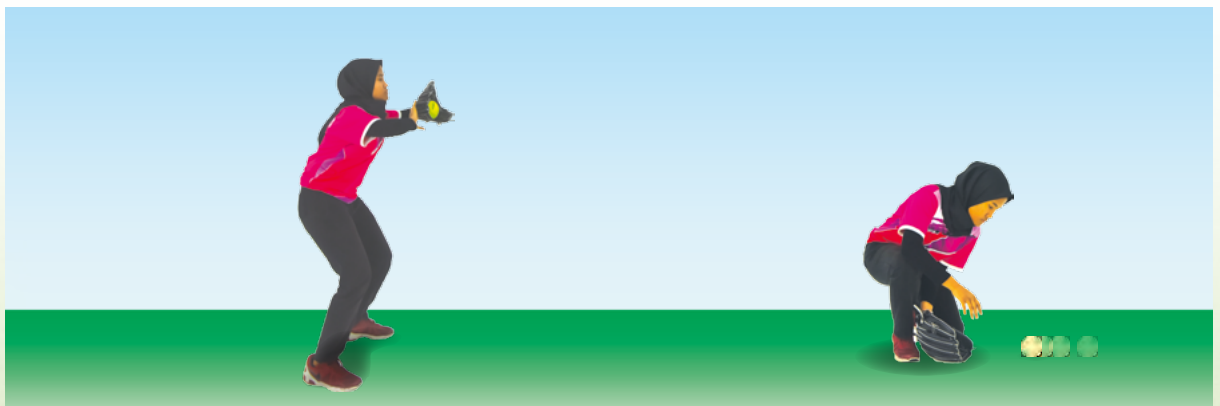
1.7.1, 2.7.1, 2.7.2, 5.1.4





Membaling

Menangkap bola tinggi



Menangkap bola paras dada

Menangkap bola leret





Excel-Hit

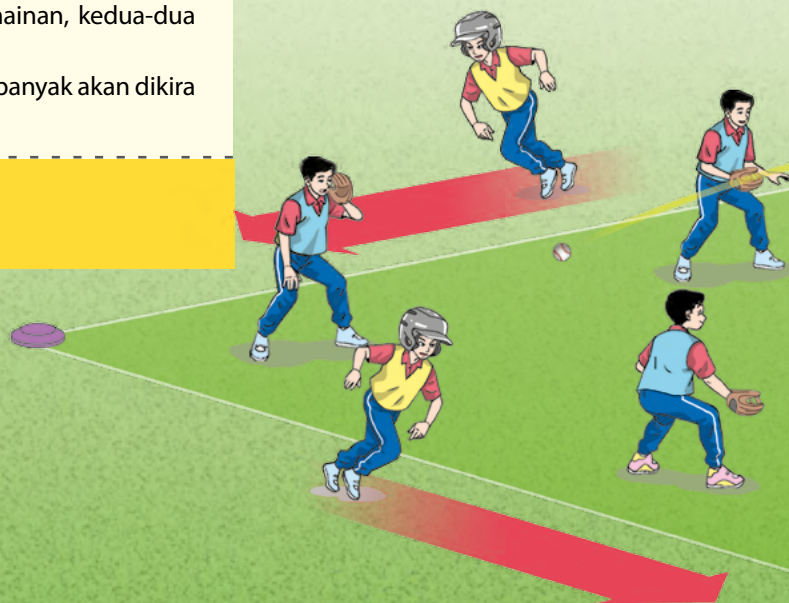
Kemahiran memukul dan menampar bola dalam permainan softball memerlukan koordinasi tangan dan mata serta pemasaan yang baik. Pemukul perlu memakai helmet dan memegang bet dengan kedua-dua tangan rapat serta berdiri seluas bahu di dalam petak pemukul dengan sisi badan menghadap pelempar. Untuk mendapat satu pukulan atau tampanan bola yang baik, pemukul perlu mengambil satu langkah kecil ke arah pelempar dan mengayun betnya untuk mengena bola di hadapan tapak terakhir (*home plate*). Sejauh mana bola bergerak bergantung kepada kekuatan ayunan bet. Pemukul akan menjatuhkan betnya dan terus berlari ke tapak pertama sebaik sahaja pukulan atau tampanan bola dilakukan.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan berlima.
2. Satu kumpulan sebagai pepadang dan satu kumpulan sebagai pemukul.
3. Permainan bermula setelah seorang pemukul membuat satu pukulan bola atau tampanan bola yang berada di atas *tee* dan berlari antara tapak untuk mendapatkan larian.
4. Pepadang perlu memadang bola dan membalingnya kepada pepadang tapak terakhir (*home plate*) untuk memberhentikan permainan.
5. Pelari tapak perlu berhenti dan akan diberi mata berdasarkan bilangan tapak yang telah dilalui dan perlu keluar dari padang permainan.
6. Setelah semua pemukul melakukan pukulan atau tampanan serta menamatkan permainan, kedua-dua kumpulan akan bertukar peranan.
7. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

Ubah suai bola, bet dan kawasan.



1.7.2, 1.7.3, 2.7.3, 5.2.2



Kemahiran memukul



Kemahiran menampar





Excel-Pantas

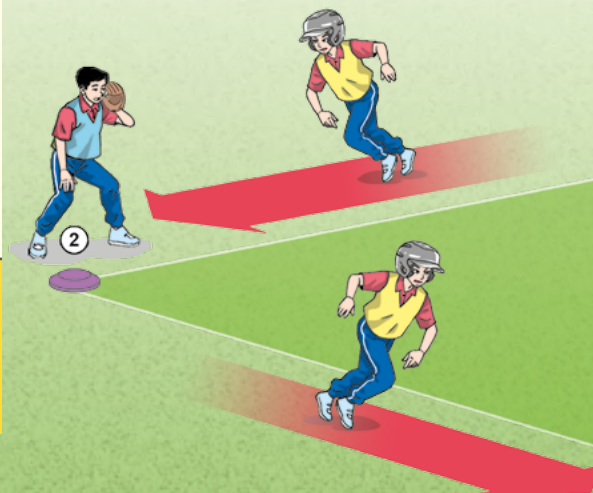
Larian tapak dilakukan oleh pemain sebaik sahaja memukul atau menampun bola. Pelari tapak boleh berlari ke tapak pertama atau meneruskan larian sekiranya keadaan permainan membenarkan dan selamat untuk berbuat demikian. Pelari tapak dibenarkan berhenti di mana-mana tapak. Walau bagaimanapun, setiap tapak hanya boleh terdiri daripada seorang pelari.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Satu kumpulan sebagai pemadang dan satu kumpulan lagi sebagai pemukul.
3. Kumpulan memadang akan meletak seorang pemadang di tapak 1, tapak 2, tapak 3 dan di tapak terakhir.
4. Kumpulan memukul akan meletak seorang pelari di tapak 1, tapak 2, tapak 3 manakala murid keempat berada di petak pemukul untuk memukul bola.
5. Permainan bermula sebaik sahaja pemukul memukul bola yang berada di atas tee.
6. Semua pelari di tapak juga akan berlari untuk mendapatkan larian.
7. Pemadang akan memadang dan membaling bola ke tapak 1, tapak 2, tapak 3 atau tapak terakhir (*home plate*) untuk mematikan pelari.
8. Satu mata akan diberi kepada pelari yang tiba ke tapak terakhir (*home plate*) dengan selamat.
9. Setelah kesemua pemukul melakukan pukulan serta menamatkan permainan, kedua-dua kumpulan akan bertukar peranan.
10. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.



Keselamatan

Pelari tapak perlu sentiasa memakai helmet untuk melindungi kepala sekiranya terkena bola balingan atau pukulan.

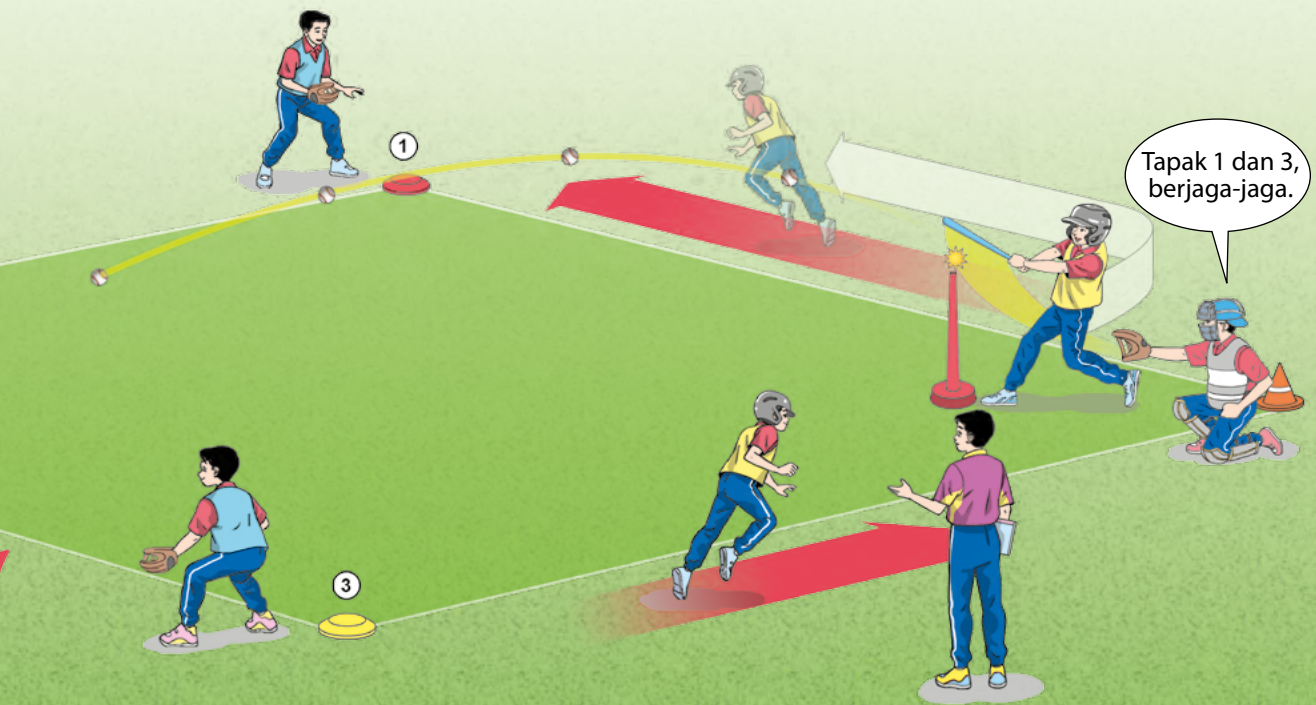
1.7.4, 2.7.4, 5.3.1



Video kemahiran larian tapak



Larian tapak





Excel-Pitch

Melempar (*pitching*) ialah kemahiran penting dalam permainan softball. Kemahiran ini digunakan untuk memulakan permainan dan dilakukan oleh pelempar (*pitcher*) dari posisi di tengah bulatan padang softball. Lemparan bola ialah secara bawah lengan kepada penangkap (*catcher*). Tujuan melempar adalah untuk memastikan bola lemparan menuju terus kepada penangkap. Bola lemparan yang baik (*strike*) ialah bola yang melalui tapak terakhir (*home plate*) dan berada paras ketinggian di antara lutut atas dengan ketiak pemukul. Lemparan boleh dilakukan secara *windmill* atau *slingshot*.

● Cara Bermain

1. Murid dalam kumpulan kecil berempat.
2. Satu kumpulan sebagai pepadang dan satu kumpulan lagi sebagai pemukul.
3. Permainan bermula dengan seorang pemukul membuat pukulan bola yang berada di atas *tee* dan berlari antara tapak untuk mendapatkan larian.
4. Pemukul dikira mati sekiranya pepadang berjaya memadam bola yang dipukul dan melempar ke dalam mana-mana gelung 1 atau gelung 2, sebelum pemukul tiba di mana-mana tapak.
5. Permainan berhenti sebaik sahaja bola yang dilempar (*pitched*) memasuki mana-mana gelung.
6. Kumpulan memukul akan mendapat satu mata untuk setiap tapak yang di pijak oleh pelari manakala kumpulan pepadang akan mendapat satu mata untuk setiap pemukul atau pelari tapak yang dimatikan.
7. Setelah kesemua pemukul melakukan pukulan dan menamatkan permainan, kedua-dua kumpulan akan bertukar peranan.
8. Kumpulan yang mendapat mata terbanyak akan dikira sebagai pemenang.
9. Hanya lemparan (*pitching*) sahaja yang dibenarkan.

Variasi:

- Mengubah suai saiz kawasan padang permainan mengikut kebolehan murid.
- Menambah bilangan murid dalam kumpulan.
- Menetapkan jenis lemparan (*pitching*) – bawah lengan.
- Bola ubah suai mengikut keadaan.

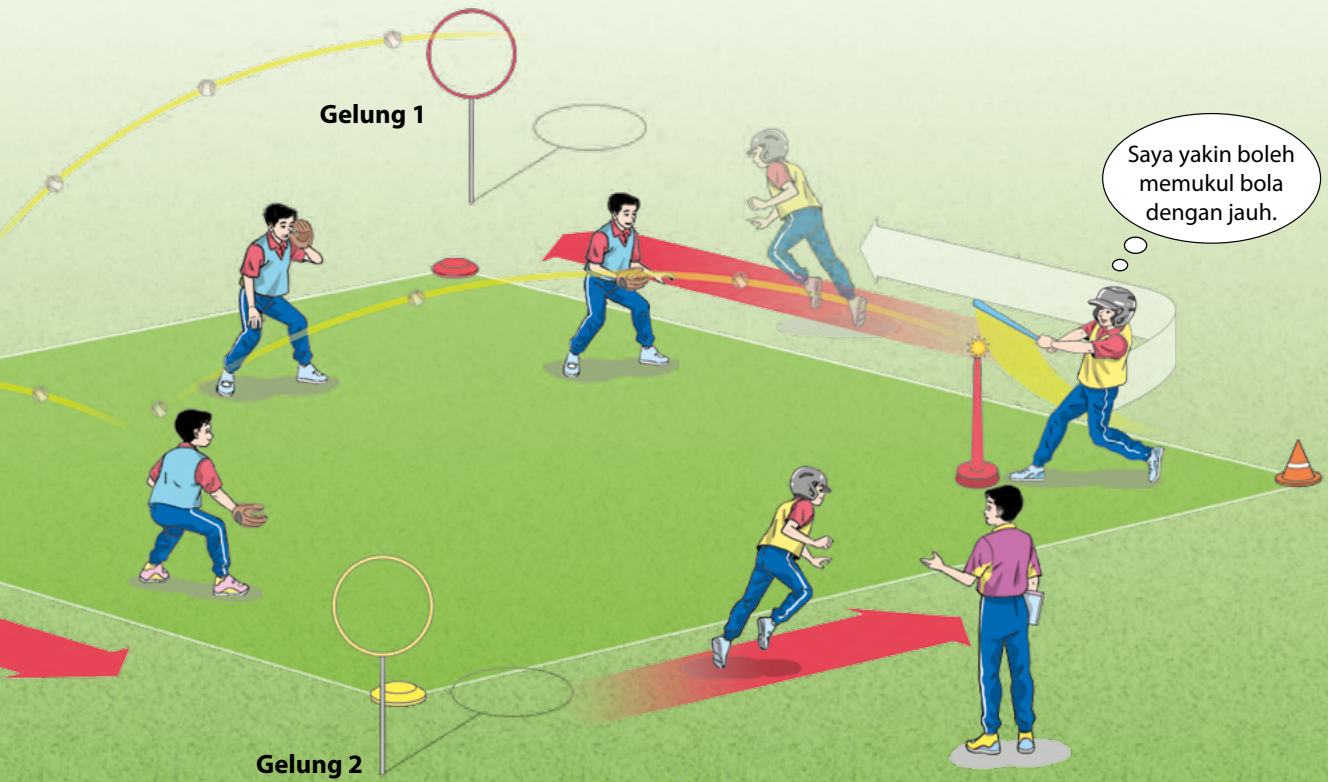




Kemahiran melempar cara *windmill*



Video kemahiran melempar





LATIHAN PENGUKUHAN

1. Bezakan lakuan memukul bola dengan lakuan menampar bola dalam permainan softball.

2. Manakah antara pernyataan berikut betul bagi menerangkan lakuan pepadang menangkap bola leret?

- A Berlari ke arah bola sambil mencedok bola ke dalam sarung tangan (*glove*).
- B Mata memandang bola sambil menunggu bola tiba ke sarung tangan (*glove*) pepadang.
- C Menangkap bola dengan tangan dan memasukkannya ke dalam sarung tangan (*glove*).
- D Mata memandang bola dan bergerak ke arahnya untuk menangkap bola ke dalam sarung tangan (*glove*) dengan pantas.

3. Apakah tujuan utama pemukul dalam permainan softball?

- A Mengayun bet sekuat-kuatnya.
- B Menampar bola ke arah penangkap (*catcher*).
- C Memukul bola terus kepada penjaga tapak kedua.
- D Memukul bola ke kawasan yang sukar untuk pepadang menangkap.

4. Mengapakah pelari perlu memerhatikan arah bola berada semasa berlari antara tapak?

5. Berdasarkan gambar di bawah, huraikan cara menangkap bola tersebut.







OLAHRAGA ASAS

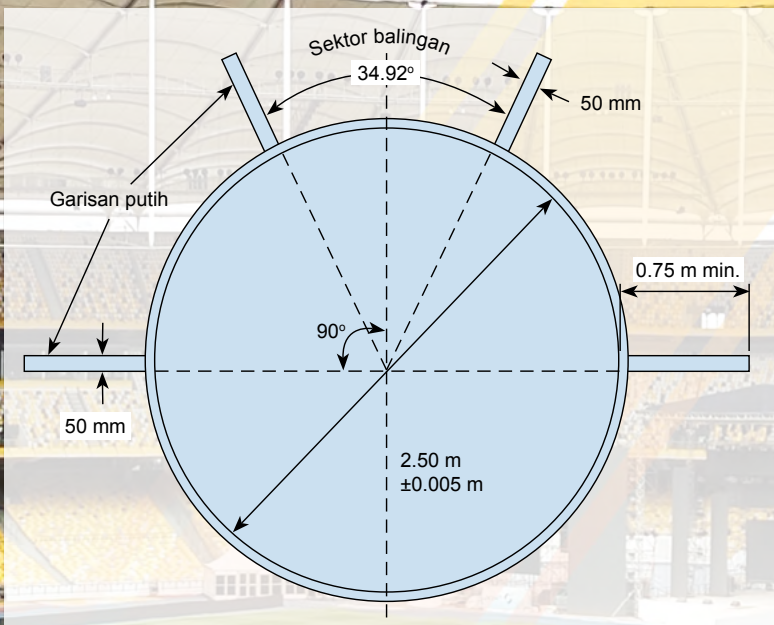
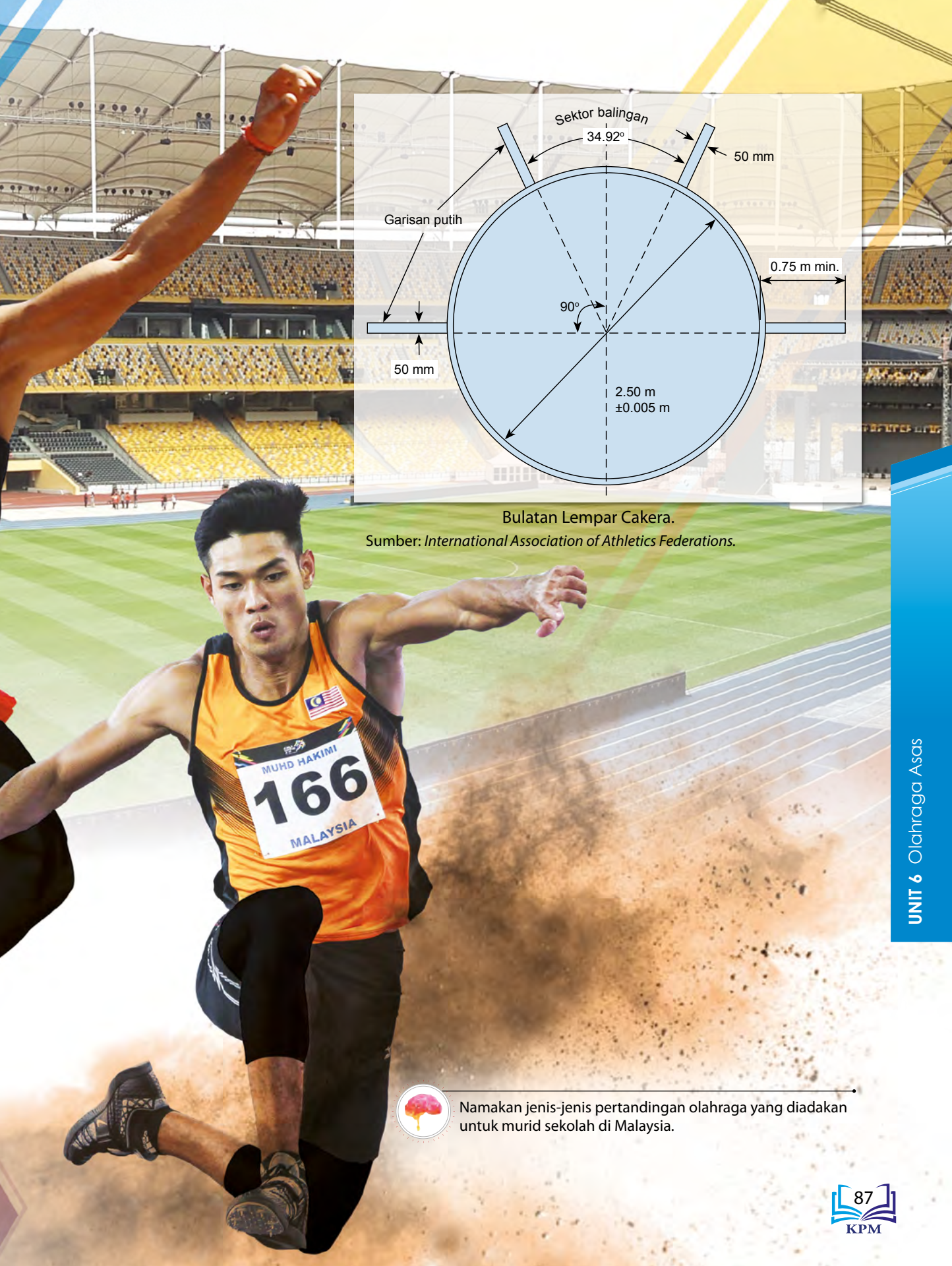


Standard Kandungan

- 1.8 Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- 2.8 Mengaplikasikan 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.
- 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.

Pengenalan

Olahraga merangkumi beberapa acara yang melibatkan larian, balingan, lompatan, marathon, merentas desa dan lumba jalan kaki. Unit ini akan berfokus kepada kemahiran asas lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera. Acara olahraga wajib dipertandingkan semasa kejohanan pelbagai temasya sukan seperti Sukan SEA, Sukan Asia dan Olimpik.



Bulatan Lempar Cakera.

Sumber: *International Association of Athletics Federations.*



Namakan jenis-jenis pertandingan olahraga yang diadakan untuk murid sekolah di Malaysia.



Lari Berpagar

Lari berpagar memerlukan seorang murid untuk berlari dan melepasi halangan yang dikenali sebagai pagar. Pagar ini diletak pada jarak dan ketinggian yang telah ditetapkan mengikut kategori pertandingan. Semua murid mesti berlari dalam lorong masing-masing. Larian akan dibatalkan sekiranya murid menjatuhkan pagar dengan sengaja atau kaki belakangnya melepasi pagar dari sisi (di luar pagar). Lari berpagar melibatkan fasa larian, fasa lonjakan, fasa melepasi pagar dan fasa mendarat.

1

Fasa Larian

Pada fasa larian, murid berusaha untuk mencapai kelajuan optimum semasa tiba ke pagar pertama. Murid menegakkan badan dengan lebih cepat daripada atlet lari pecut.



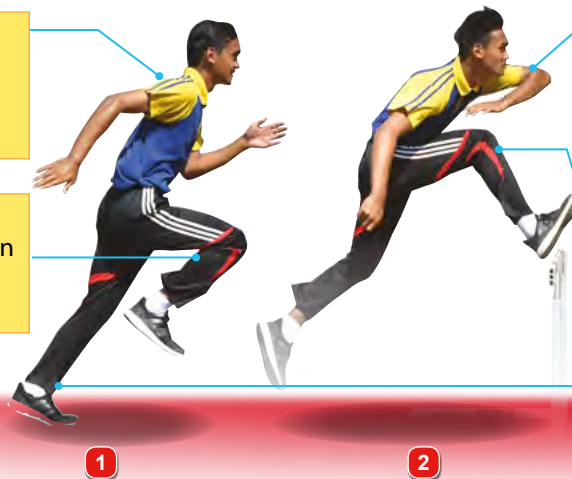
2

Fasa Lonjakan

Semasa fasa ini, murid akan berusaha untuk mendapatkan **trajektori** yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar.

Badan ditegakkan sebagai persediaan untuk "menyerang" pagar.

Pacuan (*drive*) adalah ke hadapan dan bukan ke atas (lari ke pagar bukan lompat).



Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun menyilang manakala tangan yang satu lagi dalam aksi lari pecut.

Lutut kaki hadapan diayun dengan pantas ke posisi mendarat.

Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sokongan ekstensi sepenuhnya.



Tahukah Anda?

Atlet biasa melakukan lapan langkah untuk sampai ke pagar pertama dari blok permulaan.

Glosari ▶▶▶

Trajektori: Laluan melengkung yang diikuti oleh sesuatu objek yang bergerak di ruang udara atau angkasa.

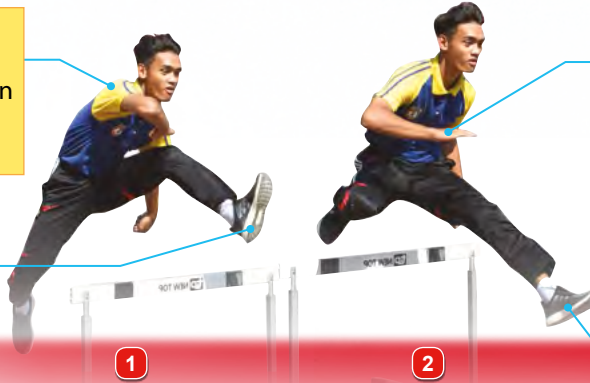
3

(a) Fasa Melepassi Pagar (Kaki Hadapan)

Dalam fasa ini, tujuan utama murid adalah untuk mengoptimalkan condongan ke hadapan dan meminimumkan masa di udara. Condongan badan ke hadapan disesuaikan mengikut ketinggian pagar.

Semasa melepasi pagar, bahu murid berada selari dengan pagar dan pandang ke hadapan.

Telapak kaki hadapan dorsifleksi.



Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun menyilang ke hadapan manakala tangan yang satu lagi dalam aksi lari pecut. Ini sangat penting untuk mengekalkan keseimbangan semasa mendarat.

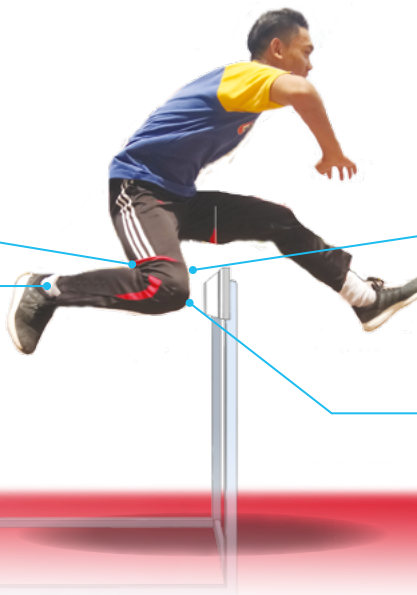
Kaki hadapan, ekstensi dengan pantas dan memijak ke bawah dengan pantas pada arah larian.

(b) Fasa Melepassi Pagar (Kaki Belakang)

Peranan kaki belakang semasa fasa lepas adalah untuk meminimumkan ketinggian melepasi pagar dan bersedia untuk mendarat dengan cepat. Semasa melepasi pagar, kaki belakang ditarik ke sisi badan dengan paha hampir selari dengan pagar.

Sudut antara paha dan bahagian bawah kaki 90° atau kurang.

Pergelangan kaki belakang dalam keadaan dorsifleksi (jari kaki ditarik ke atas).



Kaki belakang ditarik ke sisi badan dengan paha hampir selari dengan kawasan larian semasa melepasi pagar.

Lutut kaki belakang dalam keadaan tinggi semasa ditarik ke hadapan.

Glosari ▶▶▶

Dorsifleksi: Aksi jari kaki digerakkan ke arah tulang tibia.

4

Fasa Mendarat

Semasa mendarat, seorang murid perlu bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut dengan serta-merta.



Fasa lari berpagar



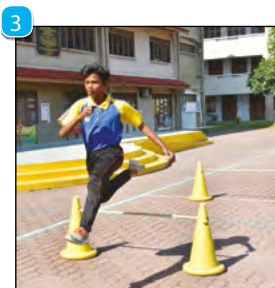
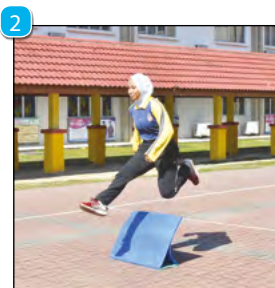
Kaki belakang ditarik secara pantas ke hadapan.

Kaki mendarat (kaki hadapan) mendarat secara aktif pada bebola telapak kaki.



Aktiviti 1

Lari Melepasi Halangan Pelbagai Ketinggian



Cara melakukan aktiviti:

1. Susun kayu atau tali pada jarak 5, 6 dan 7 meter.
2. Lari dengan ritma tiga langkah di antara halangan (jangan lompat).
3. Ubah suai jarak mengikut keupayaan murid.
4. Mulakan dengan halangan rendah dan tambah ketinggian setelah murid yakin untuk lari melepasi halangan.



Aktiviti 2

Kakiku Boleh



Latih tubi kaki hadapan



Latih tubi kaki hadapan. Satu langkah di antara pagar. Kaki belakang di luar pagar.



Latih tubi kaki belakang

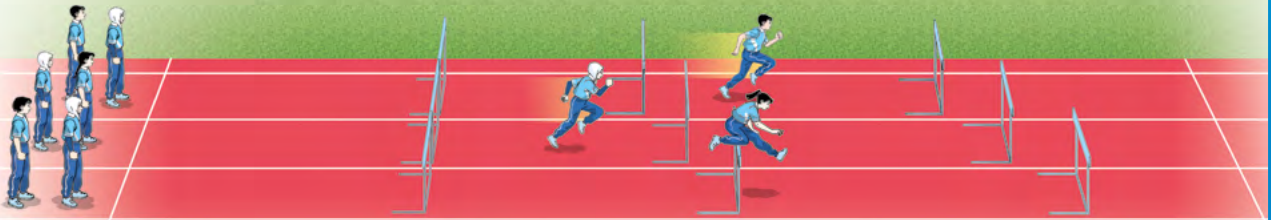


Latih tubi kaki belakang. Satu langkah di antara pagar. Kaki hadapan pijak melepasi *marker* di luar pagar.



Aktiviti 3

Saya Ada Ritma



Cara melakukan aktiviti:

1. Murid dalam tiga kumpulan yang sama bilangan ahli.
2. Tiga orang akan berlumba pada suatu masa.
3. Murid memilih jarak antara pagar yang sesuai dengan keupayaan mereka untuk mencapai ritma tiga langkah di antara pagar.
4. Apabila isyarat mula diberi, murid akan berlari dari garisan mula sehingga ke garisan tamat. Murid mesti berlari dengan ritma 3 langkah di antara pagar.
5. Murid yang dapat melepasi semua pagar dengan ritma yang betul diberi satu mata.



Bandingkan larian ritma tiga langkah di antara pagar dengan ritma empat langkah di antara pagar.

1.8.1, 2.8.1, 5.4.2



Lompat Kijang

Acara lompat kijang memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Ketiga-tiga jenis lonjakan berbeza lakukan. Lonjakan pertama atau melonjak (*hop*) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. Lonjakan kedua atau melangkah (*step*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi. Lonjakan ketiga atau melompat (*jump*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. Lompat kijang melibatkan fasa lari landas, fasa melonjak, fasa melangkah dan fasa melompat.

1

Fasa Lari Landas

Jarak lari landas bergantung pada keupayaan atlet. Atlet muda biasanya mengambil 10 hingga 15 langkah. Teknik larian sama seperti lari pecut. Kekerapan langkah ditambah pada penghujung larian sementara halaju larian ditingkatkan sepanjang larian.



Aksi telapak kaki aktif dan pantas dengan pergerakan “ke bawah dan belakang”.

2

Fasa Melonjak

Fasa melonjak meliputi hampir 1/3 jarak lompatan yang melibatkan aksi melonjak dan mendarat dengan kaki yang sama.

Badan dalam keadaan tegak.

Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ke atas.

Kaki yang melonjak dibawa ke hadapan dalam keadaan ekstensi sebagai persediaan untuk mendarat.

Paha kaki bebas ditarik ke posisi mendarat dengan pantas.



Fasa-fasa dalam lompat kijang



3

Fasa Melangkah

Objektif fasa ini adalah untuk menyamakan dengan jangka masa fasa melonjak dan mencapai ketinggian lonjakan. Fasa melangkah meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan melonjak dan mendarat dengan kaki yang berlainan.



4

Fasa Melompat

Fasa ini adalah untuk melonjak pada sudut lonjakan yang optimum. Fasa melompat meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan aksi melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua kaki.



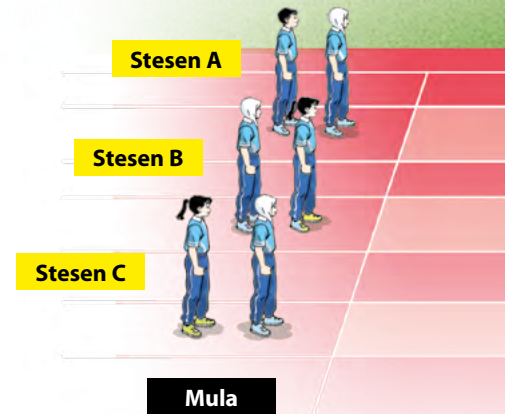


Aktiviti 1

Lompat Bervariasi

Cara melakukan aktiviti:

1. Beberapa stesen disusun seperti dalam gambar rajah.
2. Murid dalam tiga kumpulan kecil.
3. Murid bergerak ke garisan mula.
4. Di stesen A, murid dikehendaki melonjak ke gelang yang sama warna dan melangkah ke gelang berbeza warna sebelum melompat ke kawasan mendarat.
5. Di stesen B, gelang akhir diganti dengan kotak yang tegap atau bangku gimnastik yang rendah. Murid dikehendaki melakukan sama seperti di stesen A tetapi mereka perlu melangkah ke atas kotak atau bangku.
6. Di stesen C, murid dikehendaki berlari dari garisan mula pada kelajuan terkawal dan melakukan kemahiran lompat kijang mengikut turutan yang betul.
7. Murid bertukar stesen mengikut turutan selepas melakukan aktiviti.



Aktiviti 2

Kijang Mantap

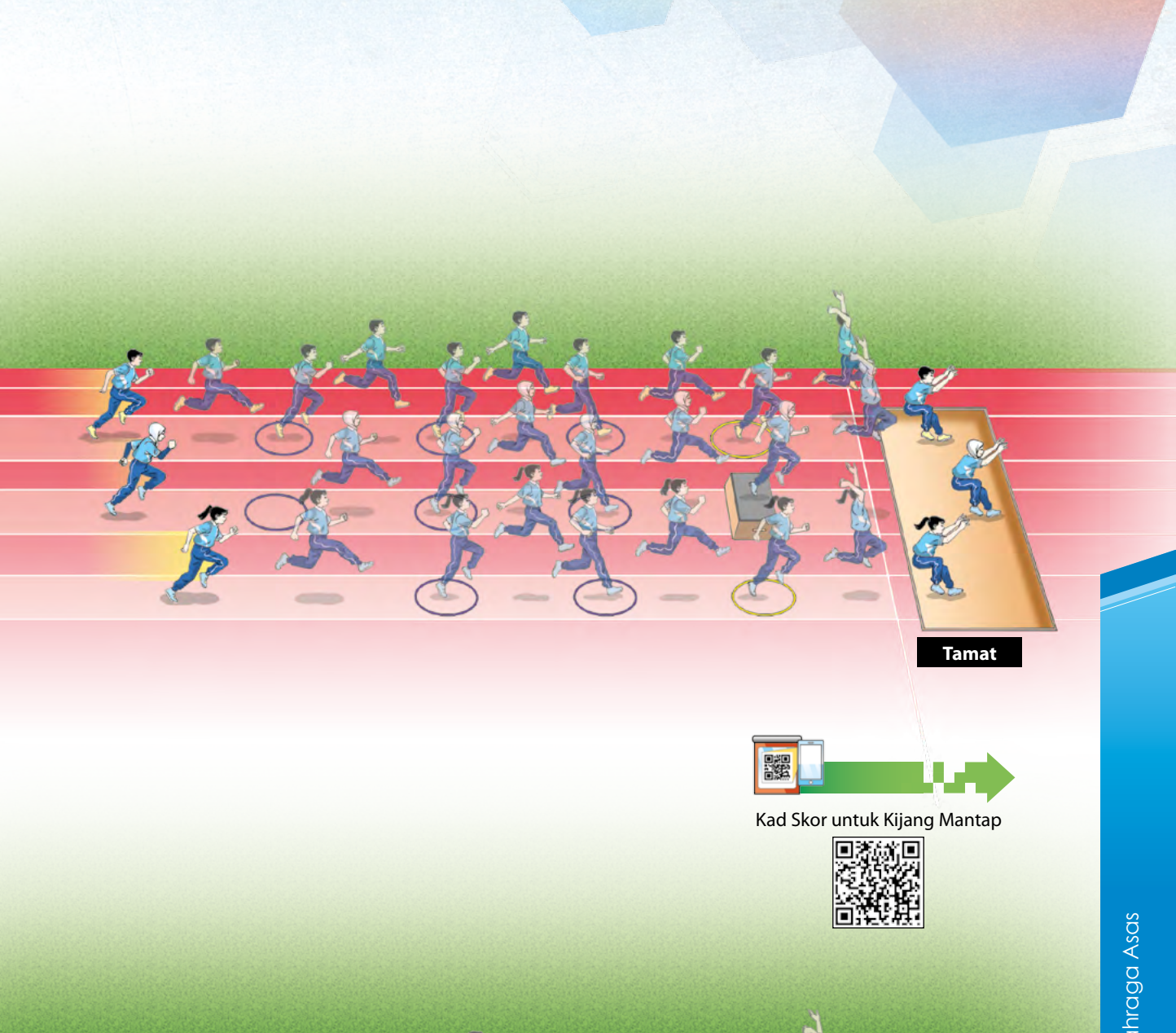
Cara melakukan aktiviti:

1. Murid dalam kumpulan kecil berlima.
2. Setiap murid akan melakukan lari landas mengikut keupayaan masing-masing.
3. Murid boleh mula melakukan lonjakan mengikut kemampuan mereka.
4. Tempat mula melakukan lonjakan dan tempat mendarat dicatat.
5. Pencapaian seorang murid ialah mata mendarat tolak mata tempat lonjakan. Contohnya, jika seorang murid melonjak dari tempat 3 mata dan mendarat pada 8 mata, maka skornya ialah 8 tolak 3 sama dengan 5.
6. Skor semua ahli kumpulan dijumlahkan dan kumpulan yang mendapat jumlah skor paling tinggi ialah pemenang.
7. Hanya lakukan lompat kijang mengikut turutan melonjak, melangkah dan melompat diambil kira.



Keselamatan

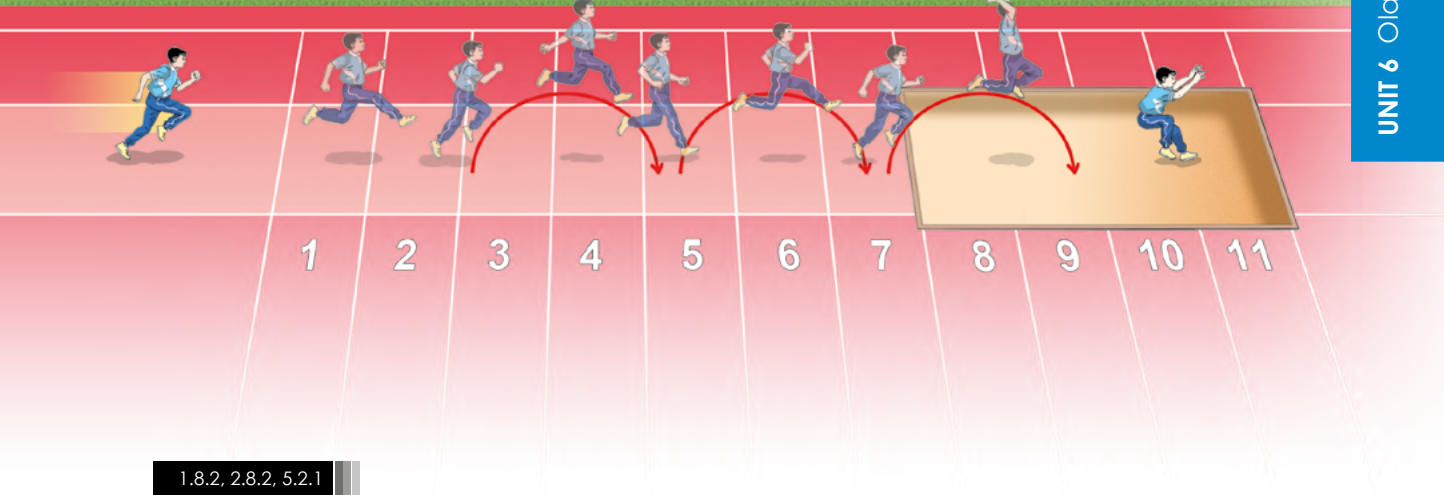
Pastikan kawasan mendarat adalah lembut dan sesuai dengan aktiviti.



Tamat



Kad Skor untuk Kijang Mantap



1.8.2, 2.8.2, 5.2.1



Lempap Cakera

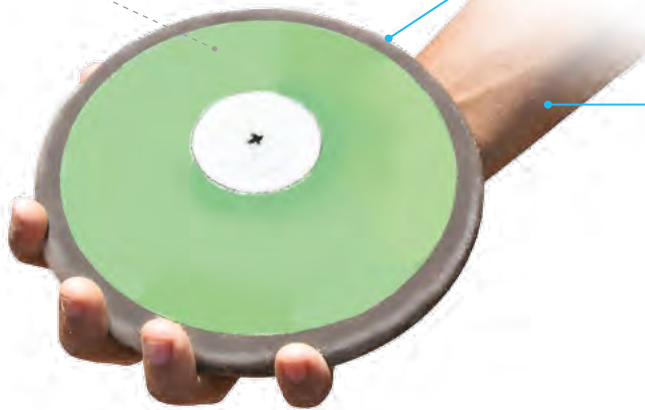
Lempap cakera ialah salah satu acara balingan dalam olahraga. Murid dikehendaki melempap cakera dari dalam sebuah bulatan yang berukuran lilit 2.5 meter. Lempapan yang sah ialah lempapan yang mendarat dalam sektor balingan dan atlet hanya meninggalkan bulatan lempapan melalui bahagian belakang setelah cakera mendarat.

Cakera dilempap dari bulatan yang terletak dalam sangkar. Fasa-fasa dalam melempap cakera ialah fasa persediaan, fasa kedudukan kuasa, fasa lempapan dan fasa pemulihan. Faktor yang membantu anda untuk mendapat lempapan yang lebih jauh ialah ketinggian, sudut dan halaju pelepasan.



Sangkar lempap cakera.

Cara memegang 1



Bingkai cakera kena pada pangkal telapak tangan (berhampiran dengan pergelangan tangan).

Pergelangan tangan perlu dalam keadaan relaks dan lurus.

Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari, dengan jari berada di tepi cakera (cakera tidak digenggam).

Cara memegang 2



Letak ibu jari pada permukaan cakera.



Cara memegang cakera



1

Fasa Persediaan

Berat badan di atas bebola telapak kedua-dua kaki.

Berdiri dengan bahu kiri menghadap kawasan mendarat.

Cakera diayun ke belakang sehingga cakera berada seberapa jauh ke belakang yang boleh.

Tubuh badan dikilas serentak dengan ayunan tangan.

Kaki dibuka seluas bahu dengan tumit kaki kanan selari dengan hujung jari kaki kiri.

2

Fasa Kedudukan Kuasa

Berat badan disokong oleh kaki kanan yang fleksi.

Dagu, lutut dan hujung jari berada pada garis lurus, iaitu kedudukan *chin-knee-toe*.

Pandangan hadapan

Pandangan sisi

3

Fasa Lemparan

Ekstensi tangan untuk menghasilkan daya yang lebih tinggi.

Bahagian kiri badan dikunci dengan ekstensi kaki kiri dan tangan kiri fleksi.

Cakera dilepaskan pada paras bahu atau sedikit ke bawah.

Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri.

Tangan kanan bergerak ke hadapan selepas pinggul dikilas.

Kaki kanan dikilas dan ekstensi secara eksplosif sambil mengilas pinggang untuk membawa pinggul kanan ke hadapan.



4

Fasa Pemulihan



Kemahiran melempar cakera



Kedudukan kaki ditukar dengan segera selepas melempar dengan lakuan ikut lajak untuk mengekalkan keseimbangannya.



Aktiviti 1

Golek Gelang



Setelah diajar cara memegang yang betul, murid dalam pasangan melakukan aktiviti berikut:

Cara melakukan aktiviti:

- A**
1. Golek gelang getah kepada rakan. Pastikan gelang getah dilepaskan melalui jari telunjuk.
 2. Tambahkan jarak antara pasangan. Golek supaya gelang getah bergerak lurus kepada rakan.
 3. Pastikan tangan ekstensi semasa melepaskan gelang getah.
- B**
1. Lambung gelang ke atas dan ke hadapan. Pastikan anda tidak genggam gelang getah.
 2. Gelang getah memutar di udara pada arah pusingan jam dan secara menegak.
 3. Pastikan tangan ekstensi semasa melepaskan gelang getah.



Aktiviti 2

Mengayun Cakera



Cara melakukan aktiviti:

- A** Tangan dalam keadaan ekstensi di sisi badan. Ayun tangan ke hadapan dan ke belakang.
- B** Tangan diayun untuk membuat bentuk ∞ di hadapan badan.
- C** Tangan diayun ke belakang dan ke hadapan. Kilas badan semasa ayun tangan ke belakang.



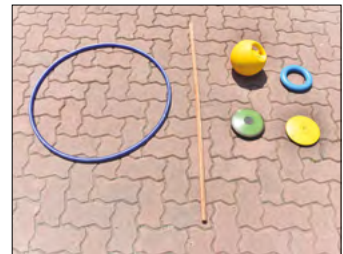
Aktiviti 3

Lempaar Pelbagai Aras



Cara melakukan aktiviti:

1. Lempaar cakera dari pelbagai aras seperti dalam gambar.
2. Tangan lemparan sentiasa berada pada paras bahu.
3. Pastikan cakera keluar melalui jari telunjuk dan memutar mengikut arah pusingan jam.
4. Pastikan cakera mendarat di hadapan pelempar.
5. Kilas pinggang semasa melakukan lemparan dari kedudukan C.
6. Latih dengan melempar pelbagai alatan yang sesuai.
7. Analisis lemparan pada setiap paras seperti dalam gambarajah.



Pelbagai alatan yang boleh digunakan.

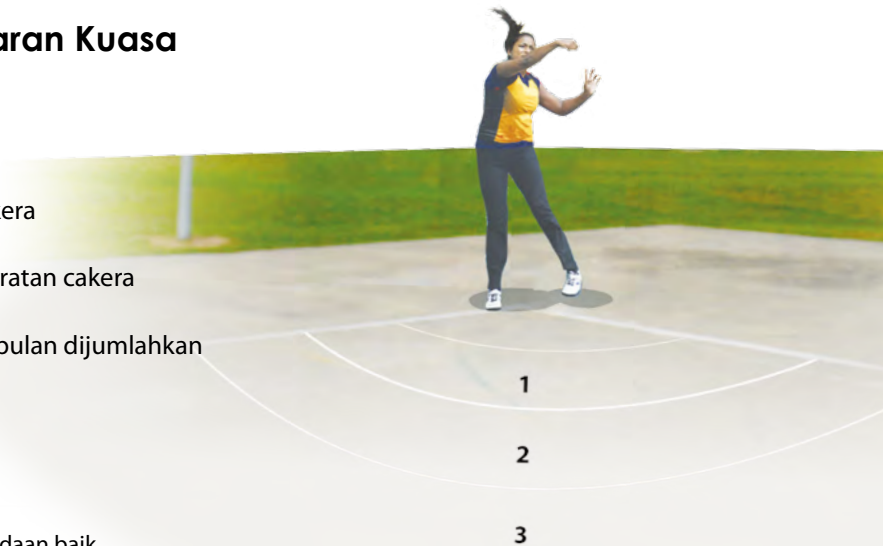


Aktiviti 4

Lemparan Kuasa

Cara melakukan aktiviti:

1. Murid dalam kumpulan kecil.
2. Setiap murid akan melempar cakera dari posisi kuasa.
3. Mata diberi mengikut zon pendaratan cakera seperti dalam gambar di atas.
4. Mata yang diperoleh setiap kumpulan dijumlahkan untuk menentukan pemenang.



Keselamatan

1. Pastikan semua peralatan dalam keadaan baik.
2. Pastikan tidak ada orang di sektor mendarat.
3. Murid yang menunggu giliran mesti berada di kawasan belakang murid yang melempar.
4. Ambil semula alatan yang dilempar hanya selepas semua murid tamat lemparan dan bawa ke tempat lemparan semula.
5. Ganti gelang getah dengan cakera setelah murid mahir.

1.8.3, 2.8.3, 5.1.3, 5.1.4



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Dalam kumpulan kecil, bincang dan hasilkan pagar untuk latihan dengan menggunakan bahan kitar semula.
2. Apakah yang harus dilakukan jika anda hendak menambahkan jarak pada fasa berikut bagi aktiviti lompat kijang?

i. Melonjak

ii. Melangkah

iii. Melompat

3. Nyatakan faktor-faktor yang perlu diberi perhatian untuk menambah jarak lemparan cakera.

4. Bahagikan murid kepada beberapa kumpulan. Anjur satu pertandingan mini olahraga yang mengandungi acara lari berpagar, lempar cakera dan lompat kijang. Rakam pertandingan tersebut dan bincang dalam kumpulan masing-masing untuk menambah baik prestasi dalam setiap acara yang dipertandingkan.



REKREASI DAN KESENGGANGAN

Standard Kandungan

- 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 2.9 Mengaplikasikan strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 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

Aktiviti rekreasi dan kesenggangan melibatkan aktiviti yang terancang dan tidak terancang untuk mengisi masa lapang seperti aktiviti pandu arah dan permainan tradisional. Rekreasi melibatkan aktiviti terancang yang menyeronokkan, memberi kepuasan dan cabaran, manakala kesenggangan merupakan aktiviti tidak terancang dan lebih relaks serta kurang menggunakan tenaga. Kedua-dua rekreasi dan kesenggangan ialah komponen penting untuk gaya hidup yang seimbang dan sihat dari segi fizikal, mental, emosi, rohani dan sosial seperti pengurangan dalam tahap stres dan kemurungan serta jiwa yang lebih tenang apabila dikelilingi alam semula jadi. Aktiviti ini juga memberi sumbangan dalam hubungan sesama rakan dan ahli keluarga yang lebih erat melalui penglibatan bersama-sama dalam melakukan aktiviti.

Dalam unit ini, kita akan belajar cara melakukan aktiviti pandu arah dan permainan *Dodgeball*, serta melakukan kemahiran dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.



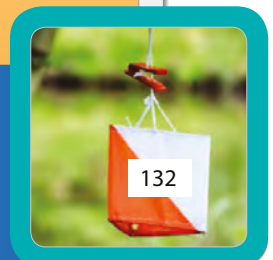
▶ Pandu Arah (*Orienteering*)

Aktiviti pandu arah ialah sukan bersifat rekreasi dan juga boleh dipertandingkan. Aktiviti ini biasanya dilakukan dengan menggunakan kompas, peta dan kad arahan yang melibatkan kemahiran mengemudi ke beberapa **titik kawalan** atau destinasi. Pemenang ialah individu atau pasukan yang berjaya melalui semua titik kawalan tersebut dalam masa yang paling pantas. Aktiviti tersebut menggalakkan keseronokan, kepimpinan, kerja sepasukan, kemahiran berfikir aras tinggi, serta membina kecergasan fizikal dan sesuai untuk semua peringkat umur.

Anatomi Kompas



Penanda kawalan ialah penanda khas dengan kod dalam bentuk nombor atau huruf yang bertujuan untuk memastikan peserta pandu arah tiba di titik kawalan yang betul. Setiap penanda kawalan disertai dengan penebuk (*puncher*) untuk menebuk kad kawalan sebagai bukti peserta telah melawati titik kawalan tersebut.



Penanda kawalan

Glosari ▶▶▶

Titik kawalan: Satu kedudukan yang telah ditentukan dan perlu disinggah oleh setiap peserta pandu arah. Kedudukan ini perlu terdapat dalam peta yang akan digunakan.



Penggunaan kompas semasa melakukan aktiviti pandu arah



Cara Menggunakan Kompas

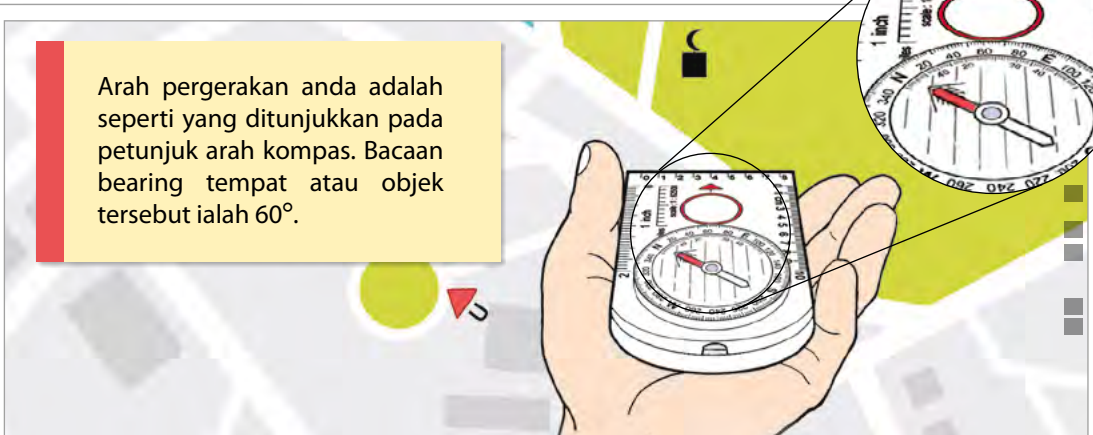
Berdiri menghadap tempat atau objek yang ingin dituju. Pegang kompas secara mendatar di hadapan anda.



Pusingkan perumahan kompas sehingga jarum magnetik masuk ke dalam anak panah *orienteeing*. Anak panah ini menunjukkan arah utara.



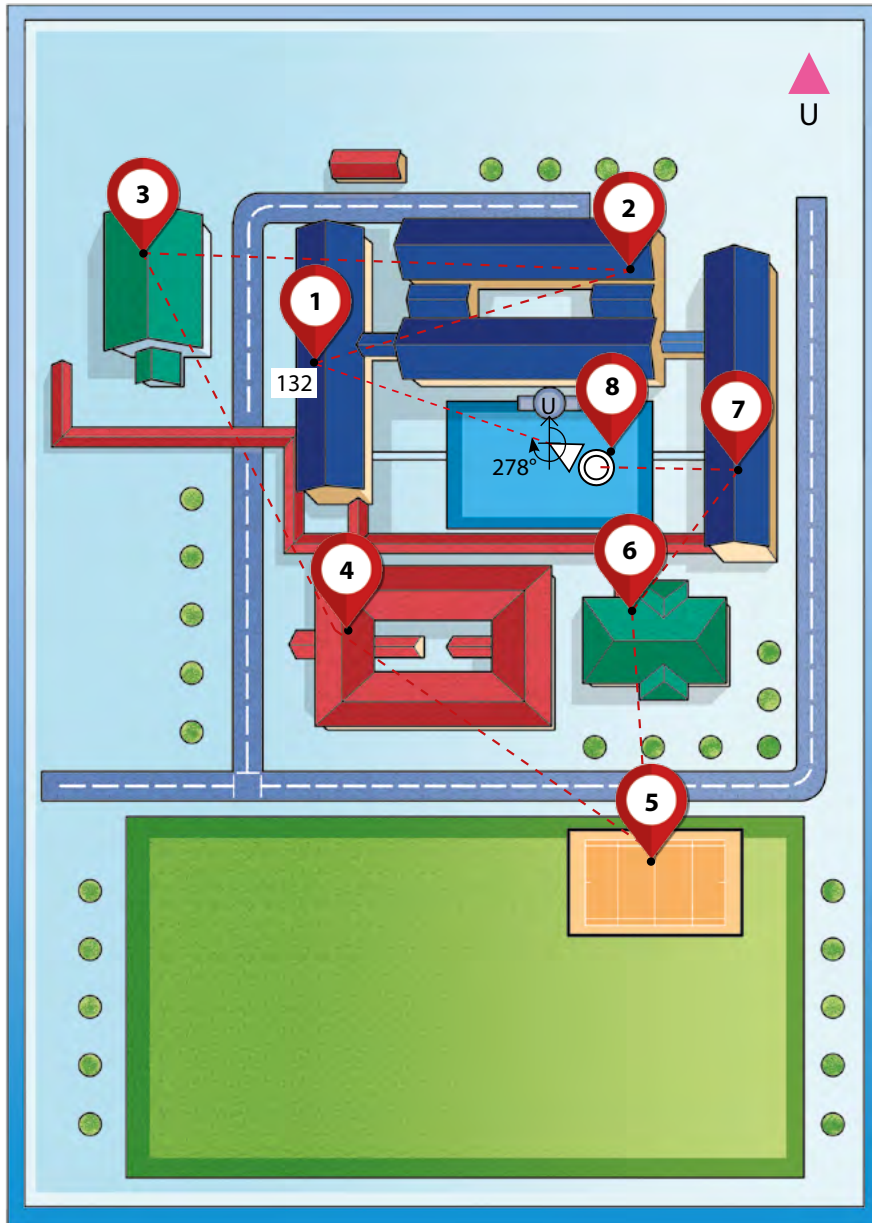
Arah pergerakan anda adalah seperti yang ditunjukkan pada petunjuk arah kompas. Bacaan bearing tempat atau objek tersebut ialah 60° .



Cara Melakukan Aktiviti Pandu Arah

Dengan menggunakan kompas dan peta sekolah, mari kita melakukan aktiviti pandu arah "Explorace" dalam kumpulan kecil berdasarkan kad arahan yang disediakan. Cari bearing di setiap titik kawalan dan lengkapkan dalam kad arahan.

Peta Sekolah



Petunjuk

- △ Mula
- Titik Kawalan
- ◎ Tamat

	Tempat	Penanda Kawalan
①	Bengkel Kemahiran Hidup	132
②	Surau	354
③	Dewan	625
④	Pusat sumber	695
⑤	Gelanggang bola keranjang	534
⑥	Kantin	312
⑦	Makmal sains	562
⑧	Tapak perhimpunan	213



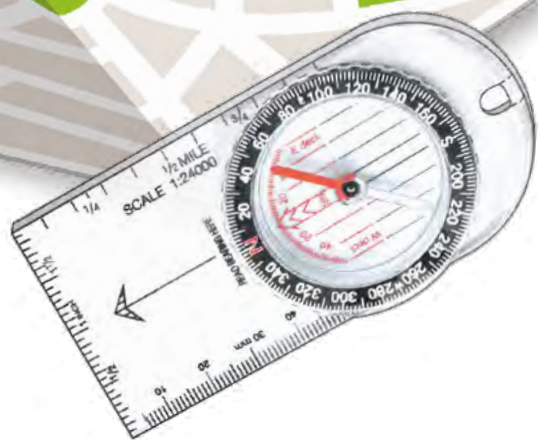
Video: Peta Pandu Arah



Apakah aspek yang perlu dipertimbangkan sebelum melakukan aktiviti pandu arah?

Kad Arah

▲ MULA	①	②	③
TAPAK PERHIMPUNAN			
Penanda Kawalan: 132 Keterangan: Memasak Jarak ke (langkah): 100 Bearing: 278°	Penanda Kawalan: 354 Keterangan: Kiblat Jarak ke (langkah): 175 Bearing:	Penanda Kawalan: 625 Keterangan: PT3 Jarak ke (langkah): 240 Bearing:	Penanda Kawalan: 695 Keterangan: Gedung ilmu Jarak ke (langkah): 250 Bearing:
Masa mula:			
Nyatakan tiga jenis alatan serta fungsinya	Tandakan bearing kiblat	Lakukan SEGAK	Reka cipta satu pantun empat kerat
④	⑤	⑥	⑦
Penanda Kawalan: 534 Keterangan: NBA Jarak ke (langkah): 155 Bearing:	Penanda Kawalan: 312 Keterangan: <i>Energizer</i> Jarak ke (langkah): 90 Bearing:	Penanda Kawalan: 562 Keterangan: Tabung uji Jarak ke (langkah): 86 Bearing:	Penanda Kawalan: 213 Keterangan: "Negaraku" Jarak ke (langkah): 100 Bearing:
Lakukan lima <i>burpee</i>	Dapatkan tiga jenis <i>energizer</i>	Namakan tiga jenis radas	Lakarkan bendera sekolah
○ ⑧			
TAHNAH!!!			
Sila serahkan semua tugasan			
Masa tamat:			



Aktiviti

1. Dalam kumpulan kecil, pilih satu kawasan yang sesuai di sekolah anda. Sediakan kad arahan dan Penanda Kawalan di setiap stesen dengan selamat.
2. Tentukan bearing dan jarak ke arah setiap stesen serta tugasan yang perlu dilaksanakan.
3. Tukarkan set kad arahan dengan kumpulan lain dan laksanakan tugas di setiap stesen.
4. Lakarkan laluan semasa melakukan aktiviti pandu arah tersebut.
5. Laporkan diri dan jelaskan laluan kumpulan anda serta bentangkan hasil tugasan.

1.9.1, 2.9.1, 5.1.1, 5.3.1

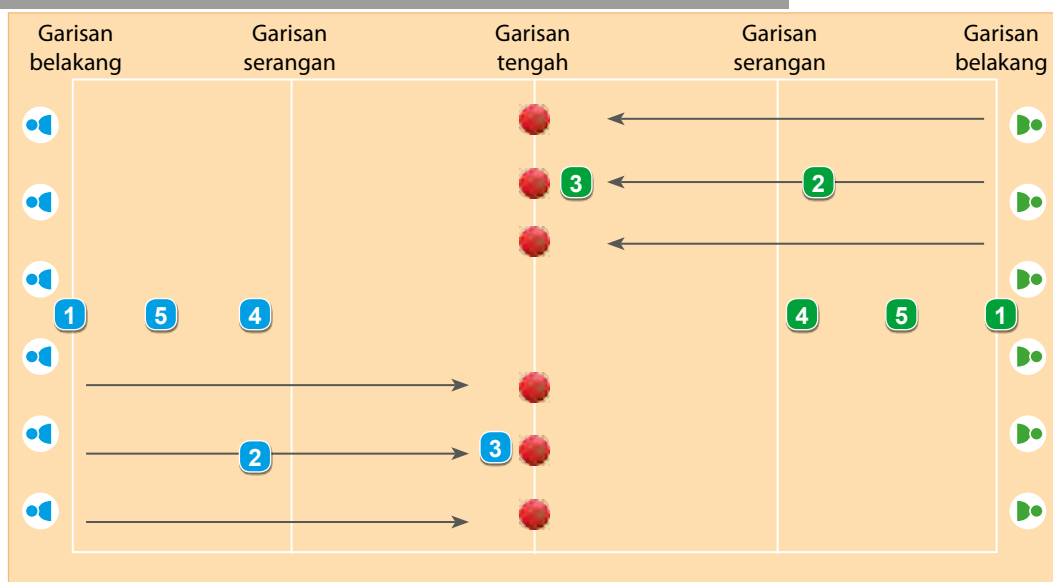


Dodgeball

Dodgeball diperkenalkan di Malaysia pada tahun 2009. Permainan ini melibatkan pemain bergerak dalam gelanggang sambil mengelakkan diri dari terkena bola yang dituju kepada mereka oleh pihak lawan. Permainan ini memerlukan kemahiran membalik, mengelak, mengadang, menerima bola serta memerlukan strategi bermain secara berpasukan. Justeru, nilai-nilai seperti integriti, kejujuran dan semangat kesukanan amat dipentingkan. Pasukan Malaysia merupakan juara Kejohanan Dunia 2017 di Kanada bagi kedua-dua kategori lelaki dan perempuan.

(Sumber: Persatuan *Dodgeball* Malaysia)

Bagaimanakah Memulakan Permainan?



Penerangan

- 1 Kedudukan mula dengan sebelah kaki atas garisan belakang.
- 2 Marsyal memberi isyarat mula, tiga pemain boleh memecut ke garisan tengah.
- 3 Pemain hanya dibenarkan mengambil tiga biji bola di sebelah kanan.
- 4 Selepas mengambil bola, pemain harus melintasi garisan serangan untuk diaktifkan.
- 5 Bola boleh dibaling sebaik sahaja bola melepasi garisan serangan.

Bagaimanakah cara mendapatkan mata?

- Untuk mendapatkan mata, satu pasukan perlu menyingkirkan kesemua pemain pasukan lawan sehingga masa tamat.
- Mula semula dengan enam pemain sehingga masa tamat.
- Pasukan dengan mata yang terbanyak dikira sebagai pemenang.

• Kemahiran Asas Dodgeball •

Membaling



Memerlukan ketepatan dan kuasa, elakkan bola dari ditangkap oleh pihak lawan.

Mengadang



Tindakan adangan terhadap percubaan dengan bola.

Menangkap



Untuk hidupan ahli sepasukan yang tersingkir dan matikan pihak lawan.

Mengelak



Lakukan apa sahaja untuk mengelak serangan bola.

• Strategi Permainan •

1

Serangan Balas

Melakukan serangan balas apabila tumpuan pihak lawan terganggu. Mengambil peluang menyerang dari garisan belakang.

2

Permulaan yang Pantas

Pecut untuk mendapatkan bola, hantar kepada rakan sepasukan yang menunggu di belakang garisan serangan dan menyerang.

3

Posisi dan Pengambilan Semula

Berjaga-jaga menangkap bola terdang atau terlepas daripada pasukan.

4

Serangan Serentak

Menyerang bersama, tentukan sasaran, sediakan isyarat permainan.

5

Pergerakan Aktif

Bersedia untuk serangan dan adangan yang pantas.

6

Teknik Mengembalikan Bola

Posisikan bola untuk serangan pantas dan pengambilan semula yang cepat.

● Cara Bermain

1. Pemain dalam dua pasukan berenam.
2. Mereka harus berada di kawasan gelanggang sendiri sepanjang permainan.
3. Enam biji bola diletakkan di sepanjang garisan tengah.
4. Apabila permainan bermula, pemain berlari ke garisan tengah untuk mendapatkan tiga biji bola di sebelah kanan.
5. Setiap pasukan membalik bola menuju ke arah pemain pasukan lawan. Bola harus dituju kepada bahagian dada atau bawah tubuh badan pihak lawan dan bukan pada muka atau kepala mereka.
6. Pemain yang terkena bola yang dibaling oleh pihak lawan dikeluarkan daripada gelanggang dan berdiri di tempat pengembalian pemain.
7. Pemain boleh dikeluarkan atau dimatikan sekiranya bola balingannya dapat ditangkap oleh pihak lawan. Pemain pasukan lawan yang dikeluarkan di tempat pengembalian yang paling lama dibenarkan kembali ke gelanggangnya untuk bermain semula (*1st out 1st in*).
8. Mana-mana pemain yang sedang memegang bola boleh mengadang bola yang dibaling ke arah mereka dengan menggunakan bola juga. Sekiranya bola tersebut terkena mana-mana anggota badannya, maka pemain ini akan tersingkir.
9. Pasukan yang mempunyai bilangan pemain yang terbanyak selepas dua minit dikira pemenang untuk set tersebut.



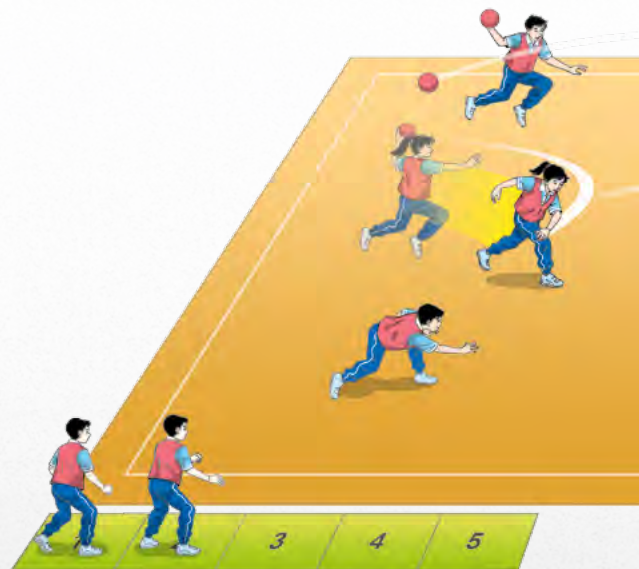
Video pengenalan Dodgeball



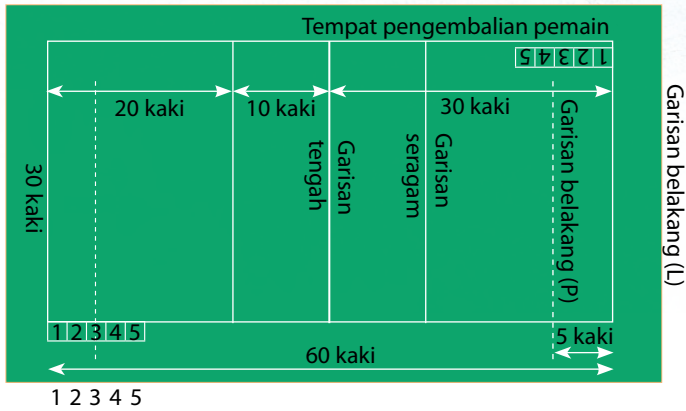
1.9.2, 2.9.2, 5.2.3

Bola foam

- Diameter 7 inci (18.7 cm)
- Berat 120 -160 g



Dodgeball menggalakkan pembentukan integriti. Bincangkan.



1 2 3 4 5

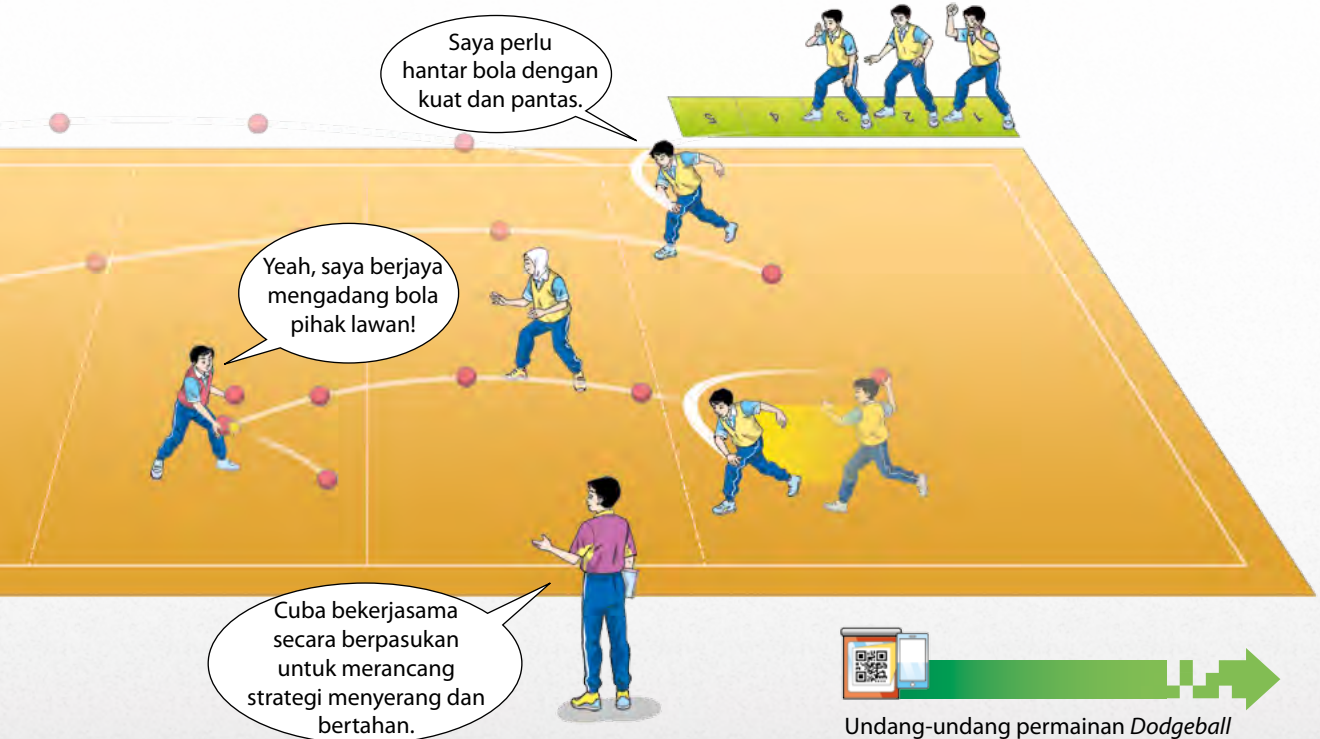
Gelanggang Dodgeball.



Tahukah Anda?



Permainan Dodgeball boleh dimainkan di atas trampolin yang besar.



Undang-undang permainan Dodgeball





Permainan Tradisional

Gelap Cerah

Permainan Gelap Cerah juga dikenali sebagai permainan Galah Panjang atau permainan Toi. Permainan ini menguji kecekapan dan kepantasan pemain yang melibatkan dua kumpulan pemain, satu kumpulan menyerang dan satu kumpulan pengadang. Permainan ini dimainkan oleh kanak-kanak di beberapa negeri, terutamanya di negeri Terengganu. Lazimnya permainan ini dimainkan apabila terdapat cahaya bulan, pada hari perayaan atau majlis tertentu.

Dalam permainan ini, satu kumpulan cuba melepasi halangan yang dibuat oleh kumpulan lawan pada garisan yang ditetapkan. Permainan ini tidak menggunakan alatan dan boleh dimainkan pada masa lapang, di kawasan yang rata, dengan ukuran sepanjang 6 hingga 9 meter dan lebar 2 hingga 3 meter yang dibahagikan kepada tiga bahagian dengan kedudukan pemain seperti dalam rajah A:

Cara Bermain

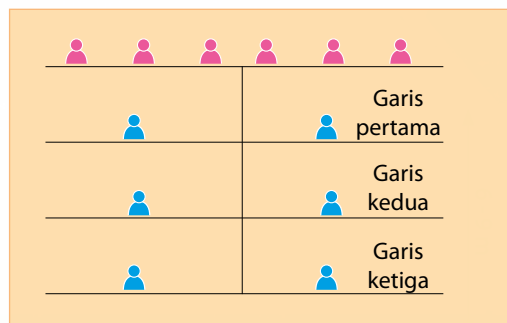
1. Pemain dalam dua kumpulan berenam dan membuat undian untuk menentukan kumpulan penyerang dan kumpulan pengadang.
2. Kedua-dua kumpulan akan bersedia di kedudukan masing-masing untuk memulakan permainan.
3. Kumpulan penyerang cuba melepasi halangan yang dibuat oleh kumpulan pengadang pada setiap garisan. Mereka harus mengelak daripada disentuh oleh pemain kumpulan pengadang.
4. Jika ada pemain kumpulan penyerang berjaya disentuh oleh kumpulan pengadang, pemain tersebut dikira mati.
5. Kumpulan pengadang boleh bekerjasama di mana-mana garisan sekiranya semua ahli kumpulan penyerang telah melepasi garisan pertama.
6. Semasa bermain, sekiranya ada penyerang disentuh oleh ahli kumpulan pengadang yang tidak memijak garisan, permainan akan diteruskan.
7. Kumpulan penyerang dikira menang sekiranya mana-mana ahli kumpulannya berjaya melepasi garisan ketiga.
8. Permainan boleh disambung semula atau ditamatkan mengikut persetujuan antara dua kumpulan.

Variasi:

- Kumpulan hanya bertukar peranan apabila semua ahli kumpulan penyerang disentuh dan dikeluarkan.
- Kumpulan penyerang dikira menang sekiranya salah seorang ahli kumpulannya berjaya melepasi semua halangan dan kembali ke tempat permulaan.
- Bilangan pemain boleh dikurangkan atau ditambahkan mengikut kesesuaian dan saiz gelanggang dan bilangan garisan yang ada.
- Permainan ini juga boleh dimainkan di gelanggang badminton atau sepak takraw.
- Ketua dibenarkan bergerak sepanjang garisan tengah.

1.9.3, 2.9.3, 5.4.3, 5.5.1

Rajah A



Cuba berkomunikasi dan bekerjasama dengan kawan kamu.

Saya perlu fokus agar penyerang sukar melepasi adangan saya.

Yeah, saya berjaya!



Sekiranya kumpulan anda ialah kumpulan pengadang, bagaimanakah kumpulan anda boleh bekerjasama agar kumpulan penyerang sukar melepasi halangan kumpulan anda?



Video permainan Gelap Cerah



Aci Sep

Permainan Aci Sep (*Safe*) juga dikenali sebagai Aci Cup atau Aci Lup Sep. Permainan ini bertujuan menguji ketangkasan dan kecekapan pengejar menyentuh pemain lain yang cuba mengelak daripada disentuh olehnya. Permainan ini juga tidak memerlukan sebarang alatan dan dimainkan pada waktu petang di kawasan lapang yang dihadkan atau ditandakan. Bilangan pemain sebaik-baiknya melebihi enam orang.

● Cara Bermain

1. Pilih seorang murid sebagai pemain pengejar.
2. Pengejar perlu mengejar dan cuba menyentuh seorang pemain untuk menggantikannya sebagai pengejar.
3. Pemain lain cuba mengelakkan diri daripada sentuhan pengejar.
4. Pemain yang dikejar boleh berehat atau menyelamatkan diri dengan mencangkung dan menyebut "cup".
5. Pemain yang "cup" boleh aktif semula setelah disentuh (disep) oleh pemain lain.
6. Tukar peranan sebagai pengejar jika anda disentuh oleh pengejar.
7. Jika semua pemain telah "cup" dan tidak disepkan, pengejar akan membilang 1, 2, 3 dan pemain yang terakhir berdiri akan menjadi pengejar baharu.
8. Permainan boleh diteruskan atau ditamatkan mengikut persetujuan daripada semua pemain.

Variasi:

- Tukar cara sep (contoh, melakukan "high-five", atau 3 kali "jumping jack" di hadapan pemain yang cup).
- Tambahkan bilangan pengejar.
- Tukar cara untuk menyelamatkan diri (contoh, melakukan imbangan).
- Tukar keluasan kawasan mengikut jumlah pemain.



Aktiviti rekreasi dan kesengangan dapat meningkatkan tahap kecergasan seseorang. Bincangkan.

1.9.3, 2.9.3, 5.1.3, 5.2.2

Petunjuk



Pengejar



Pemain cup



Apakah nilai-nilai murni yang dapat diterap dalam kalangan pemain melalui permainan ini? Berikan justifikasi anda.



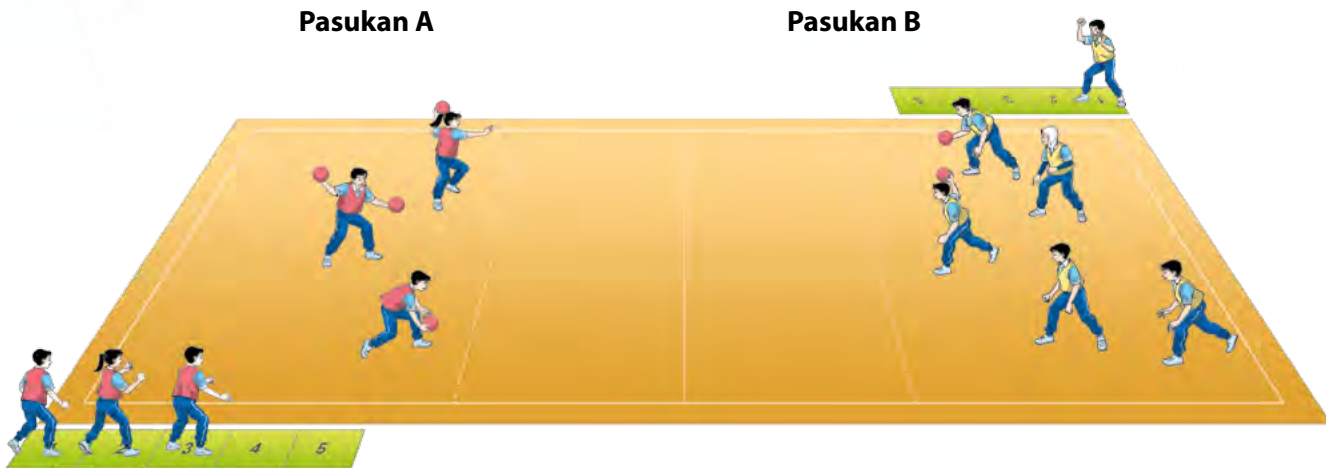
Video permainan Aci Sep.





LATIHAN PENGUKUHAN

1. Dalam permainan *dodgeball*, mana-mana pasukan yang mempunyai lebih bola harus membalik ke pasukan yang kurang bola



Berdasarkan situasi permainan yang ditunjukkan dalam gambar rajah di atas, berapakah biji bola yang pasukan A patut baling ke pasukan B, agar pasukan B mempunyai kurang peluang untuk membalas serangan? Mengapa?

2. Apakah strategi pasukan anda untuk menyerang dan bertahan dalam permainan *dodgeball*?

3. Dalam permainan Gelap Cerah, nyatakan tindakan kumpulan anda untuk perkara berikut:
(a) Melepasi halangan kumpulan pengadang?

- (b) Mempertahan kawasan kumpulan anda agar tidak ditembusi oleh kumpulan penyerang?

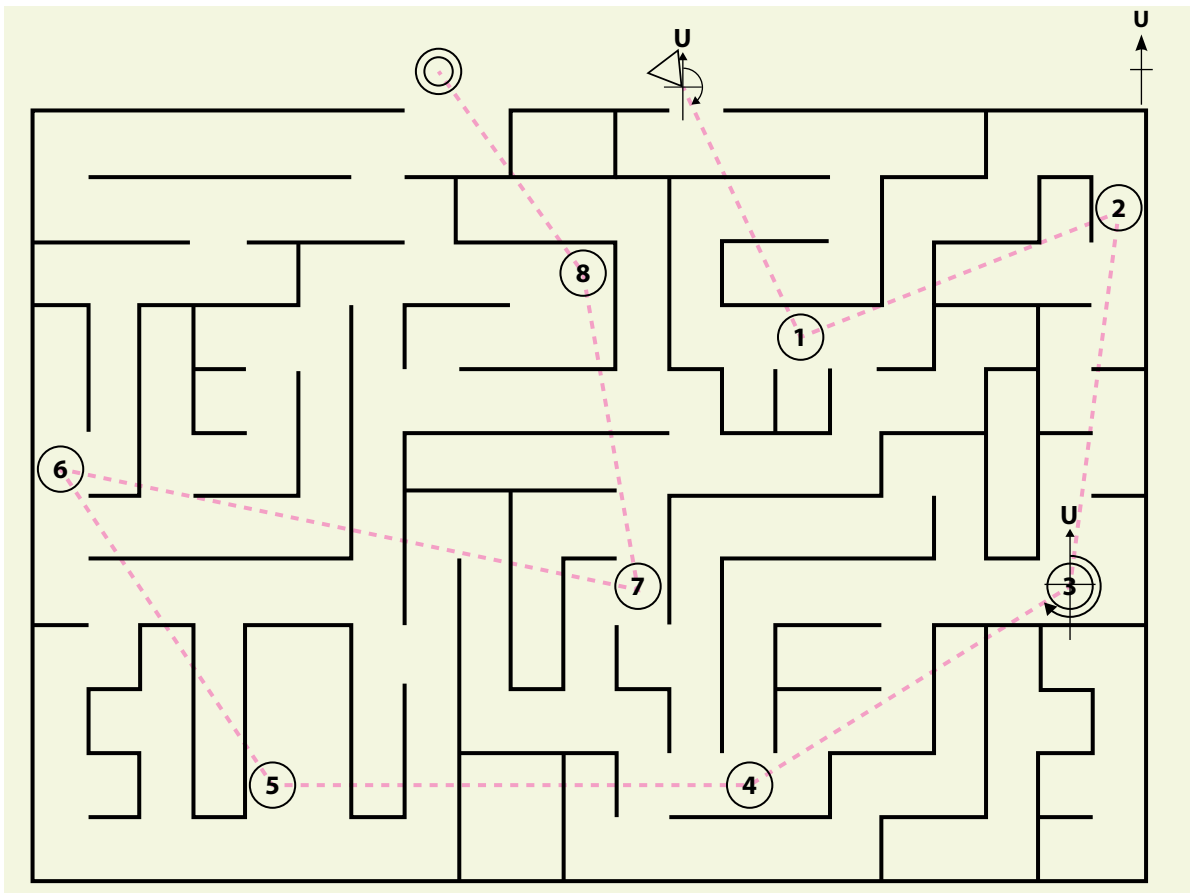
4. Dalam permainan Aci Sep, nyatakan tindakan anda dalam perkara berikut:

(a) Mematikan pemain lain?

(b) Menyelamatkan diri daripada disentuh oleh pengejar dalam kawasan yang dihadkan?

5. Dalam kumpulan anda, reka cipta dan lakarkan satu permainan baharu berdasarkan kemahiran yang terdapat dalam permainan Gelap Cerah dan Aci Sep. Nama dan demonstrasikan permainan baharu tersebut kepada rakan-rakan sekelas.

6. Lukiskan jalan keluar melalui setiap titik kawalan mengikut turutan seperti dalam cara melakukan aktiviti pandu arah. Nyatakan bearing ke setiap titik kawalan.



Titik Kawalan	△	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
Bacaan Bearing	154°			236°					



KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Standard Kandungan

- 3.1 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.
- 3.2 Melakukan senaman kelenturan dengan lakuan yang betul.
- 3.3 Melakukan senaman daya tahan otot dengan lakuan yang betul.
- 3.4 Melakukan senaman kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
- 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.
- 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- 4.1 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.2 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.
- 4.3 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot.
- 4.4 Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot.
- 4.5 Mengaplikasikan pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.
- 4.6 Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.
- 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 berkerjasama dalam kumpulan.



Jadual Mengaplikasi Prinsip FITT untuk Meningkatkan Kecergasan



Pengenalan

Kecergasan fizikal merujuk keupayaan melakukan aktiviti harian dengan bersungguh-sungguh tanpa cepat berasa letih, masih mempunyai tenaga yang lebih untuk melakukan aktiviti riadah dan menghadapi sebarang kecemasan. Tahap kecergasan fizikal yang tinggi boleh mengelakkan diri daripada menghidap penyakit hipokinetik. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada daya tahan kardiovaskular, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. Untuk meningkatkan tahap kecergasan fizikal, seseorang itu perlu melakukan senaman. Jenis senaman, kekerapan, intensiti dan jangka masa akan mempengaruhi tahap kecergasan fizikal individu.



Apakah kesan penyakit hipokinetik?



Kapasiti Aerobik - Litar Kardio

Daya tahan kardiovaskular ialah keupayaan jantung dan salur darah untuk mengedarkan darah beroksigen kepada otot yang bekerja semasa melakukan senaman secara berterusan (Clark, Lucett, & Sutton, 2012). Peningkatan dalam keefisienan sistem kardiovaskular akan meningkatkan kapasiti aerobik iaitu keupayaan menggunakan oksigen secara maksimum pada satu-satu masa semasa bersenam.

Untuk melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik, anda perlu mematuhi prinsip *Frequency, Intensity, Time, Type* (FITT). Salah satu cara menentukan intensiti untuk aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik adalah dengan menggunakan Kadar Nadi Latihan (KNL). KNL boleh dikira dengan mengira peratus Kadar Nadi Maksimum (KNM). Jika anda bersenam pada Kadar Nadi Latihan dalam julat 65 peratus hingga 85 peratus daripada KNM, kapasiti aerobik anda akan meningkat. Kira Kadar Nadi Latihan anda pada julat 65 peratus hingga 85 peratus daripada Kadar Nadi Maksimum. Lakukan aktiviti di bawah pada julat KNL yang telah dikira.

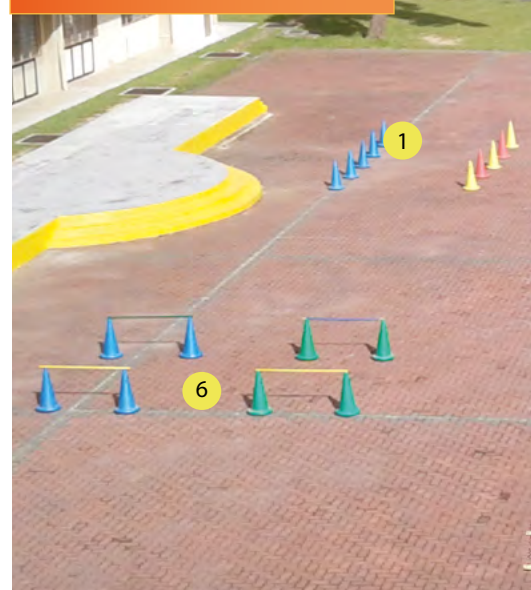
Cara Melakukan

1. Murid dalam empat kumpulan.
2. Setiap kumpulan memulakan aktiviti di stesen yang ditetapkan.
3. Semua murid mesti tahu julat Kadar Nadi Latihan (KNL) antara 65 hingga 85 peratus daripada Kadar Nadi Maksimum (KNM).
4. Apabila isyarat diberi, murid akan menjalankan aktiviti untuk mencapai julat KNL yang ditetapkan.
5. Murid akan melakukan aktiviti secara berterusan selama 10 minit.
6. Lari setempat semasa menunggu giliran melakukan aktiviti.
7. Apabila tamat melakukan aktiviti, murid akan mengira kadar nadi mereka.
 - Jika kadar nadi berada pada julat KNL yang diinginkan, murid perlu mengekalkan intensiti tersebut.
 - Jika kadar nadi kurang daripada julat KNL yang diinginkan, murid perlu meningkatkan intensiti tersebut.
 - Jika kadar nadi melebihi julat KNL yang diinginkan, murid perlu mengurangkan intensiti tersebut.
8. Ulang aktiviti sekali lagi.

Variasi:

- Ubah suai jenis aktiviti dan saiz litar mengikut keupayaan murid.

Contoh Litar Kardio



Lari melepasi halangan



Larian zig zag



Laluan melengkung



Lari atas bangku



Lari memijak dalam gelung



Merangkak bawah halangan



Aktiviti

1. Reka cipta satu Litar Kardio dengan menggunakan kemudahan sedia ada di sekolah serta menggunakan bahan kitar semula.
2. Kemudian, rancang satu pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kapasiti aerobik berdasarkan prinsip FITT.



Terangkan ciri-ciri latihan fizikal yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik.



Tahukah Anda?

- Kadar Nadi Rehat (KNR) ialah kadar nadi semasa anda baru bangun tidur yang lena.
- Kadar Nadi Maksimum (KNM) ialah 220 tolak umur anda.



Kelenturan - Bantuku Lentur

Kelenturan ialah keupayaan menggerakkan sesuatu sendi melalui julat pergerakan yang maksimum. Julat pergerakan merujuk kepada jarak sesuatu sendi dapat digerakkan. Kelenturan pada sesuatu sendi ditentukan oleh beberapa faktor. Antaranya keanjalan semua tisu lembut yang mengelilinginya, baka, struktur sendi, kekuatan kumpulan otot bertentangan, komposisi badan, jantina, umur, tahap kecergasan dan kecederaan.



Video tutorial kelenturan



Lentur 1

Regangan *hamstring* dan kawasan *gluteal*.



Lentur 2

Regangan *quadricep*.



Aktiviti

1. Rancang dan laksanakan pelan kecergasan diri sendiri untuk meningkatkan kelenturan berdasarkan prinsip FITT.
2. Anda juga dikehendaki memberi justifikasi senaman yang dipilih untuk meningkatkan kelenturan.

3.2.1, 4.2.1, 4.2.2, 5.3.1

● Cara Melakukan

Prosedur di bawah adalah untuk melakukan regangan PNF dengan menggunakan kaedah kuncup-relaks.

1. Murid berpasangan, terdiri daripada seorang pelaku dan seorang pembantu.
2. Pembantu akan membantu meregang otot pelaku secara pasif sehingga pelaku memberi isyarat apabila dirinya berasa tidak selesa pada otot yang diregang. Pembantu mesti berhenti meregang otot tersebut dengan serta-merta dan mengekalkan posisi tersebut selama 10 saat.
3. Selepas 10 saat, pelaku menolak pada rintangan pembantu selama enam saat.
4. Selepas enam saat, pelaku relaksan ototnya dan pembantu akan meregangkan otot pelaku secara pasif sehingga pelaku memberi isyarat dia berasa tidak selesa pada otot yang diregang. Pembantu mesti berhenti meregang otot tersebut dengan serta-merta dan mengekalkan posisi tersebut selama 30 saat.
5. Ulang prosedur pada kaki sebelah (jika berkenaan).
6. Murid bertukar peranan dan melakukan aktiviti.
7. Teruskan langkah-langkah di atas sehingga selesai semua senaman.

Lentur 3

Regangan *groin*.



Lentur 4

Regangan *pectoral*.



Celik Siber

Layari Internet untuk mengenal pasti cara melakukan regangan aktif, regangan pasif, regangan statik, regangan dinamik, regangan balistik dan regangan isometrik.



Keselamatan

- Seragamkan isyarat tidak selesa, misalnya "Oop".
- Jangan bergurau semasa melakukan senaman.



Kekuatan Otot - Kuat dan Segak

Kekuatan otot merujuk daya yang dihasilkan oleh otot atau sekumpulan otot untuk mengatasi rintangan. Secara amnya, kekuatan otot ialah keupayaan untuk mengangkat, menolak atau menarik sesuatu benda yang berat. Kekuatan otot yang tinggi akan membantu anda menarik atau menolak perabot dan membuka tin yang ditutup rapat. Bolehkah anda beri contoh lain kegunaan kekuatan otot dalam kehidupan seharian?

Kekuatan otot dibina dengan mengatasi rintangan yang tinggi. Bilangan ulangan bagi setiap senaman ialah rendah. Latihan kekuatan otot juga dapat menghasilkan hipertrofi otot iaitu pembesaran dalam saiz otot. Pada lazimnya, latihan daya tahan otot dijalankan dengan rintangan yang rendah dan ulangan yang banyak manakala latihan kekuatan otot dijalankan dengan rintangan yang tinggi dan ulangan yang sedikit.

Cara Melakukan

Lakukan aktiviti *bicep curl* seperti dalam gambar.

- Ulangan Maksimum (UM) ialah bilangan ulangan yang boleh dilakukan dengan menggunakan sesuatu beban.
- Misalnya, jika murid dalam gambar boleh melakukan enam ulangan dengan bebanan tersebut (17 kg). Maka dia boleh melakukan enam UM senaman *bicep curl* dengan bebanan sebanyak 17 kg.
- Jika kita ingin mengurangkan atau melebihi UM tersebut, bebanan perlu ditambah atau dikurangkan.
- Kita boleh rujuk jadual di sebelah untuk meramal satu UM.

1



2



3



CARTA BEBANAN LATIHAN

Ulangan Maksimum (UM) % 1 UM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	70%
Bebanan	10	9.5	9.3	9	8.7	8.5	8.3	8	7.7	7.5	7
	20	19	18.6	18	17.4	17	16.6	16	15.4	15	14
	30	28.5	27.9	27	26.1	25.5	24.9	24	23.1	22.5	21
	40	38	37.2	36	34.8	34	33.2	32	30.8	30	28
	50	47.5	46.5	45	43.5	42.5	41.5	40	38.5	37.5	35
	60	57	55.8	54	52.2	51	49.8	48	46.2	45	42
	70	66.5	65.1	63	60.9	59.5	58.1	56	53.9	52.5	49
	80	76	74.4	72	69.6	68	66.4	64	61.6	60	56
	90	85.5	83.7	81	78.3	76.5	74.7	72	69.3	67.5	63
	100	95	93	90	87	85	83	80	77	75	70

- Carta Bebanan Latihan boleh digunakan untuk mengira anggaran 1 UM setelah seseorang melakukan beberapa ulangan.
- Misalnya, jika seorang atlet dapat melakukan senaman *bicep curl* sebanyak enam ulangan dengan menggunakan bebanan sebanyak 17 kg, anggaran 1 UM dia ialah 20 kg.
- Carta Bebanan Latihan juga boleh digunakan untuk menentukan peratus intensiti semasa melakukan latihan.
- Misalnya, jika 1 UM untuk senaman separa cangkung bagi seseorang ialah 80 kg, dia berkeupayaan untuk melakukan 10 ulangan dengan menggunakan 60 kg. Hal ini juga adalah pada 75% intensiti maksimum.

Sumber: Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



Cara mendapatkan nilai ulangan maksimum dengan memasukkan data anda dalam kalkulator yang disediakan.





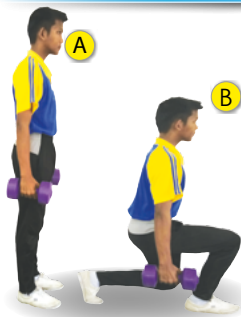
Daya Tahan Otot - Cabaran Litar

Daya tahan otot ialah kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali. Senaman meningkatkan daya tahan otot boleh dilakukan dengan menggunakan bebanan luar seperti bola segar, jalur getah, *dumbbell*, *barbell* atau dengan berat badan sendiri. Daya tahan otot yang tinggi akan membolehkan kita melakukan aktiviti harian dengan lebih mudah tanpa berasa letih. Kerja-kerja seperti berkebun, mencuci kereta atau menaiki tangga akan menjadi mudah jika tahap daya tahan otot kita adalah tinggi.

Mari kita lakukan latihan litar senaman di bawah untuk meningkatkan daya tahan otot kita.

Litar Senaman

Stesen 1

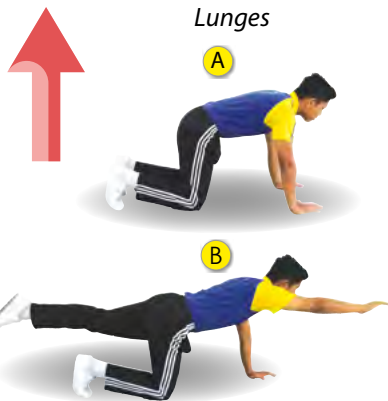


Lunges

Stesen 2



Juak tentera



Lentik belakang pointer



Juak baring

Stesen 8

Stesen 7



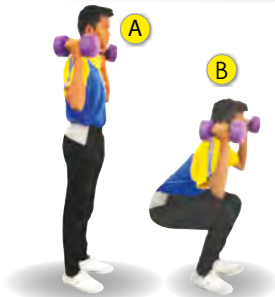
Aktiviti

1. Reka cipta satu litar latihan daya tahan otot dengan menggunakan sekurang-kurangnya enam senaman.
2. Rancang pelan kecergasan diri untuk meningkatkan daya tahan otot berdasarkan prinsip FITT.

Cara Melakukan

- Murid berpasangan. Seorang pelaku dan seorang pembantu.
- Bahagikan bilangan pasangan yang sama banyak pada setiap stesen. Murid diminta mengingat stesen pertama masing-masing.
- Apabila isyarat mula diberi, pelaku akan melakukan senaman selama 30 saat.
- Apabila tamat masa, semua murid akan bergerak ke stesen seterusnya mengikut turutan stesen.
- Jumlah masa rehat termasuk masa untuk bergerak ke stesen berikut ialah 30 saat.
- Apabila tamat masa rehat, guru akan memberi isyarat untuk memulakan senaman berikut. Setiap senaman dilakukan selama 30 saat dengan 30 saat rehat di antara senaman.
- Apabila seorang pelaku selesai melakukan semua senaman, prosedur diulang untuk rakannya.
- Intensiti boleh dikawal melalui bilangan senaman, masa melakukan senaman, masa rehat dan bilangan set.
- Bilangan ulangan setiap senaman boleh dicatat untuk memantau kemajuan murid.

Stesen 3

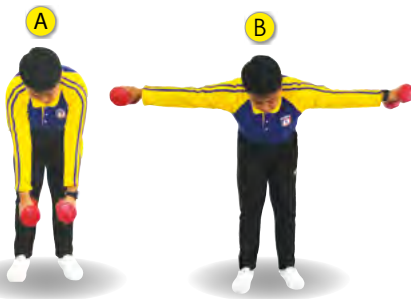


Separa cangkung

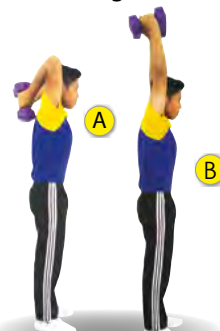
Stesen 4



Bangkit tubi



Reverse fly



Triceps press

Stesen 6



Keselamatan

- Memanaskan badan terlebih dahulu.
- Lakukan aktiviti mengikut kemampuan anda.
- Senaman perlu dilakukan dengan lakuan yang betul.
- Jangan bergurau semasa melakukan senaman.
- Susun stesen supaya ruang melakukan senaman adalah selesa dan selamat.

3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 5.1.2, 5.1.3

Stesen 5



Bagaimanakah prinsip FITT diaplikasi semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot? Jelaskan.



Komposisi Badan - Lemak oh Lemak

Tubuh badan kita terdiri daripada lemak dan tisu tanpa lemak. Komposisi badan merujuk kepada kadar lemak dengan jisim tisu tanpa lemak dalam badan. Seseorang yang mempunyai kandungan lemak yang tinggi lebih cenderung diserang pelbagai penyakit berbanding dengan individu yang kurang kandungan lemak. Terdapat pelbagai cara untuk menilai komposisi badan. Antaranya, indeks jisim badan (*Body Mass Index*), ukuran lipatan kulit dan ukuran lilitan. Kenal pasti komposisi badan anda dengan menggunakan cara ukuran lipatan kulit pada empat titik cubitan iaitu pada lipatan kulit paha, *triceps*, *abdominal* dan *suprailiac*.

• Titik Cubitan dan Cara Mengambil Bacaan •

1

PAHA



Titik cubitan:

Titik tengah di antara patela (lutut) dengan *inguinal fold* (lipatan bahagian atas paha).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak.
- Bacaan diambil semasa berdiri dengan berat badan pada kaki kiri.
- Lipatan dibuat secara menegak.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

2

TRICEPS



Titik cubitan:

Titik tengah di antara bahagian bertulang di belakang bahu dengan sendi siku.

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak selari dengan aliran kulit.
- Tangan dalam keadaan rehat dengan telapak tangan menghadap ke hadapan (supinasi).
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.



Video cara mengukur lipatan kulit



3**ABDOMINAL****Titik cubitan:**

Tanda dibuat 3 cm daripada pusat (di bahagian kanan).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menegak pada tanda.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

4**SUPRAILIAC****Titik cubitan:**

Di atas *iliac crest* (bahagian atas tulang pinggul di sisi badan).

Cara mengambil bacaan:

- Cubit secara menyilang mengikut aliran kulit.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

Sumber: Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2016). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach*. (11th ed.) NY: McGraw-Hill Companies, Inc.

● Cara Melakukan

Menurut Corbin, et. al. (2016), lipatan kulit boleh diambil dengan menggunakan Kaedah *Jackson-Pollock* dan Kaedah *Fitnessgram*. Prosedur ini menggunakan Kaedah *Jackson-Pollock*.

- Murid berpasangan, iaitu seorang penguji dan seorang subjek.
- Lipatan kulit biasanya dilakukan secara menegak. Jika aliran kulit tidak menegak, lipatan kulit perlu dibuat mengikut aliran kulit tersebut.
- Tarik lipatan kulit dengan ibu jari dan jari telunjuk. Jangan cubit secara kuat.
- Setelah lipatan kulit dicubit, letak rahang kaliper 2 hingga 3 cm dari cubitan tersebut.
- Tunggu 2 hingga 3 saat sebelum membaca lipatan kulit.
- Bacaan perlu diambil sebanyak tiga kali dan bacaan penengah dikira sebagai bacaan sebenar.
- Ambil bacaan pertama bagi semua tempat sebelum mengambil bacaan kedua dan seterusnya.
- Catat keputusan dalam borang masing-masing.
- Tukar peranan selepas mengambil bacaan.

Setelah mendapat bacaan lipatan kulit untuk empat titik cubitan, anda perlu mengira peratus kandungan lemak. Hal ini boleh dilakukan dengan memasukkan bacaan lipatan kulit anda dalam kalkulator yang boleh didapati daripada laman sesawang tertentu untuk mendapat peratus lemak badan dan status kesihatan anda.



Lelaki

% lemak badan = $(0.29288 \times \text{jumlah lipatan kulit}) - (0.0005 \times \text{kuasa dua jumlah lipatan kulit}) + (0.15845 \times \text{umur}) - 5.76377$ (ukuran lipatan kulit dalam mm)



Wanita

% lemak badan = $(0.29669 \times \text{jumlah lipatan kulit}) - (0.00043 \times \text{kuasa dua jumlah lipatan kulit}) + (0.02963 \times \text{umur}) + 1.4072$ (ukuran lipatan kulit dalam mm)



Cara mengira peratus kandungan lemak



Setelah anda mengira peratus kandungan lemak, anda perlu rujuk pada jadual di bawah untuk melihat status kesihatan anda. Bolehkah anda menerangkan cara-cara untuk menambah atau menurunkan peratus kandungan lemak badan anda?

Jadual Kategori Lemak Badan

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

Sumber: Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2016). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach*. (11th ed.) NY: McGraw-Hill Companies, Inc.



Apakah tindakan anda jika keputusan ujian lipatan kulit menunjukkan anda berada pada kategori lebih lemak?



Celik Siber

Gunakan Internet dan taip "kaedah menilai komposisi badan" untuk mengetahui lebih lanjut tentang cara komposisi badan dinilai.

3.5.1, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 5.1.3



Pentaksiran Kecergasan Ujian SEGAK - Bersama Kita Maju

Senaman berterusan akan meningkatkan kecergasan fizikal anda. Anda perlu menilai kecergasan fizikal anda dari semasa ke semasa. Ujian SEGAK merupakan salah satu cara untuk menilai tahap kecergasan anda. Setelah menjalankan ujian SEGAK, anda perlu mengenal pasti status kecergasan anda dan tindakan susulan untuk meningkatkan atau mengekalkan tahap kecergasan anda. Keputusan Ujian SEGAK juga akan dilaporkan bersama-sama keputusan Pentaksiran Aktiviti Jasmani Sukan dan Kokurikulum (PAJSK) dalam Penilaian Tingkatan Tiga (PT3).



Aktiviti

Jadual di bawah menunjukkan keputusan Ujian SEGAK untuk lima orang murid.

Bil	Nama	Berat (kg)	Tinggi (m)	Naik Turun Bangku	Tekan Tubi	Ringkuk Tubi Separa	Jangkauan Melunjur
1	Kie	48	1.46	85	1	25	38
2	Siti	38	1.60	125	2	19	42
3	Amy	42	1.65	112	1	22	40
4	Connie	58	1.55	98	3	20	28
5	Prema	65	1.77	130	4	8	18

Berpandukan norma Ujian SEGAK, lengkapkan jadual di bawah dengan mengisi skor yang diperolehi oleh setiap murid. Dalam kumpulan kecil, bincang status kesihatan setiap murid tersebut.

Bil	Nama	BMI	Status	Naik Turun Bangku	Tekan Tubi	Ringkuk Tubi Separa	Jangkauan Melunjur	Jumlah	Gred
1	Kie								
2	Siti								
3	Amy								
4	Connie								
5	Prema								



Panduan melakukan Ujian SEGAK yang lengkap



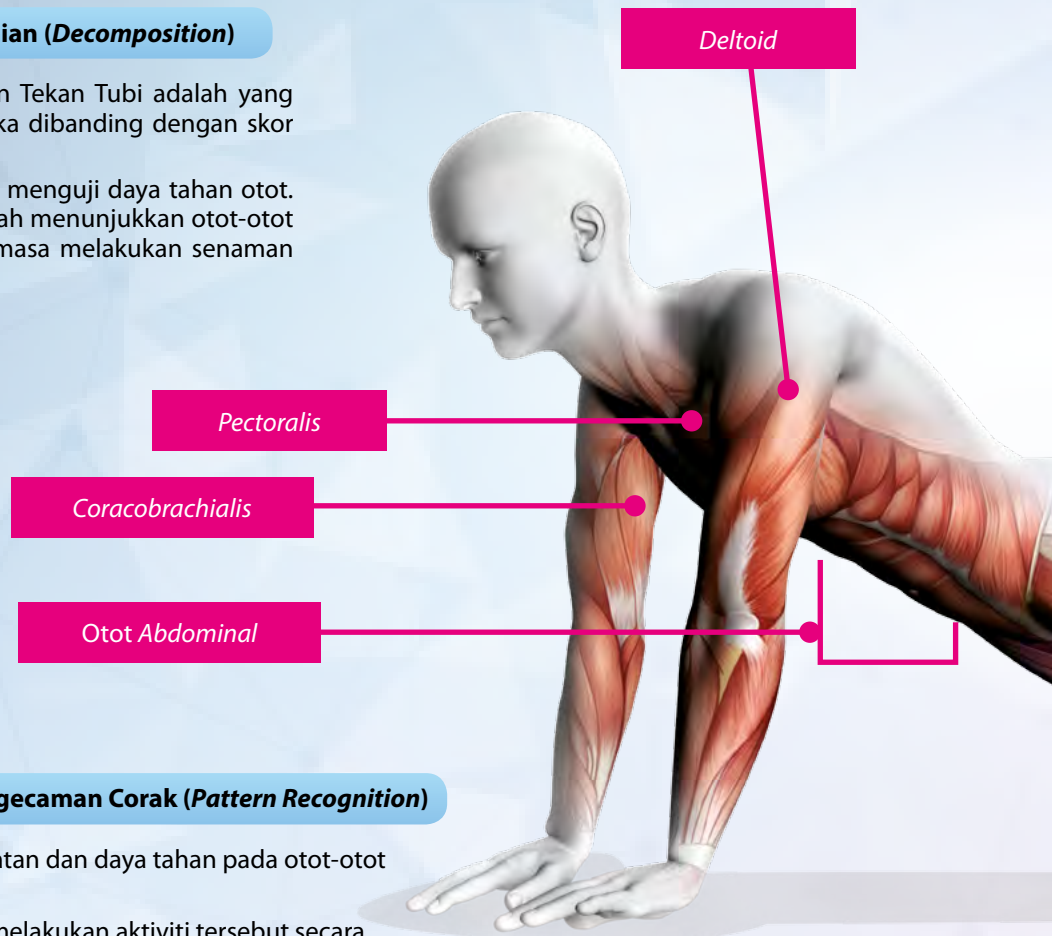
Setelah mendapat keputusan Ujian SEGAK, kenal pasti ujian yang mendapat skor yang rendah. Misalnya, jika skor kamu dalam ujian tekan tubi adalah rendah, cari beberapa orang rakan yang mempunyai skor yang rendah dalam ujian tekan tubi tersebut. Anda boleh mengikuti kaedah pemikiran komputasional berikut untuk membantu meningkatkan prestasi rakan-rakan anda.

Pemikiran Komputasional

Langkah 1: Leraian (*Decomposition*)

Skor dalam Ujian Tekan Tubi adalah yang paling rendah jika dibanding dengan skor ujian lain.

Ujian Tekan Tubi menguji daya tahan otot. Gambar di sebelah menunjukkan otot-otot yang terlibat semasa melakukan senaman tekan tubi.



Langkah 2: Pengesanan Corak (*Pattern Recognition*)

1. Kurang kekuatan dan daya tahan pada otot-otot yang terlibat.
2. Tidak dapat melakukan aktiviti tersebut secara berterusan selama 1 minit.
3. Tahap motivasi yang rendah.
4. Semua di atas mengakibatkan skor yang rendah dalam Ujian Tekan Tubi.

Langkah 3: Generalisasi Corak dan Abstraksi (*Pattern Generalisation and Abstraction*)

1. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot yang terlibat.
2. Meningkatkan motivasi.
3. Melakukan aktiviti selama 1 minit secara berterusan.
4. Kombinasi ketiga-tiga perkara di atas akan meningkatkan skor dalam Ujian Tekan Tubi.

Langkah 4: Reka Bentuk Algoritma (*Algorithm Design*)

1. Melakukan latihan litar. Tambah senaman untuk bahagian atas badan.
2. Laksanakan senaman berterusan berdasarkan Prinsip FITT sehingga Ujian SEGAK berikut.
3. Lakukan senaman dengan iringan muzik untuk meningkatkan keseronokan.
4. Beri galakan kepada rakan yang melakukan senaman.
5. Lakukan senaman bagi jangka masa yang mampu dan menambah masa berperingkat sehingga anda dapat melakukannya selama 1 minit. Jika tidak dapat dilakukan selama 1 minit secara berterusan, cuba lakukan bilangan ulangan yang akan memberi skor yang lebih tinggi daripada skor asal anda. Hasil yang dijangka ialah peningkatan dalam daya tahan otot, peningkatan dalam motivasi, peningkatan minat dalam kecergasan fizikal diri, peningkatan silaturahim antara rakan dan guru.





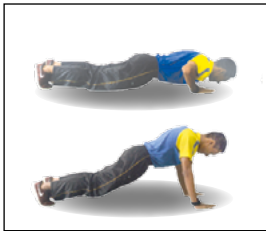
LATIHAN PENGUKUHAN

1. Nyatakan otot yang terlibat semasa melakukan senaman-senaman berikut:

(a)



(b)



(c)



2. Terangkan secara ringkas perbezaan antara daya tahan otot dengan kekuatan otot.

3. Rancang program latihan untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan otot dan kekuatan otot berdasarkan prinsip FITT dengan menggunakan kaedah pemikiran komputasional, amalkan program latihan yang dirancang sehingga Ujian SEGAK yang akan datang. Bandingkan keputusan Ujian SEGAK anda untuk menilai keberkesanan latihan yang telah dirancang. Cadangkan penambahbaikan untuk latihan seterusnya.

PENDIDIKAN KESIHATAN





PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

1.0

KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

Standard Pembelajaran

- 1.1.1 Menyatakan maksud gender.
- 1.1.2 Memerihal identiti gender dan peranan gender.
- 1.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.
- 1.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.
- 1.2.1 Memerihal stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.
- 1.2.2 Menunjuk cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
- 1.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
- 1.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender.

Pengenalan

Istilah gender merujuk pandangan umum masyarakat berkenaan cara seseorang membawa diri, sama ada dari segi pertuturan dan tingkah laku seorang lelaki atau perempuan. Aspek ini meliputi identiti gender dan peranan gender. Kedua-dua aspek ini mampu membentuk satu stereotaip gender dan diskriminasi mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat.

Gender

Peranan Gender

- Maskulin untuk lelaki
- Feminin untuk wanita

Orientasi Gender

Pandangan diri terhadap ciri-ciri serta nilai sendiri tentang aspek fizikalnya.

Identiti Gender

- Perempuan
- Lelaki



Walaupun Berbeza, Kami Sama

Nitya dan Zain berada di Stadium Nasional untuk menyaksikan perlawanan bola sepak. Sementara menantikan perlawanan bermula, mereka memerhatikan gelagat para penyokong.

Zain : Wah, ramai juga perempuan di sini! Saya sangkakan tidak ramai perempuan yang berminat dengan bola sepak.

Nitya : Eh, awak ini stereotaip gender sangatlah, Zain!

Zain : Stereotaip gender? Apa maksudnya Nitya?

Nitya : Stereotaip gender bermaksud pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat secara umum tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras atau budaya.

Zain : Cuba lihat keluarga itu pula Nitya. Comel, kan anak-anak itu?

Nitya : Ya, Zain. Nampaknya mereka jelas mempamerkan identiti gender yang tepat.

Zain : Contohnya, Nitya?

Nitya : Identiti gender merujuk tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat.

Zain : Oh, macam keluarga itu, Nitya? Saya lihat ayahnya sentiasa memastikan keselamatan anaknya. Ibunya pula membekalkan roti agar anaknya tidak lapar.

Nitya : Itulah peranan gender yang meliputi aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak dan tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat. Zain, kalau kita lihat sekarang, jurang perbezaan antara lelaki dan perempuan semakin mengecil. Tidak ada diskriminasi gender. Contohnya, dalam aspek pekerjaan dan tanggungjawab.





Sama Tapi Tak Serupa

Kebanyakan individu mempelajari peranan gender, watak dan tanggungjawab masing-masing dalam masyarakat melalui proses sosialisasi. Proses sosialisasi ini melibatkan pembentukan peranan gender melalui proses pemerhatian dan peniruan iaitu mengikuti apa-apa yang diwarisi dari satu generasi ke generasi yang berikutnya. Aspek-aspek yang dibentuk dan menjadi asas masyarakat terhadap peranan gender ialah penampilan, perwatakan serta tingkah laku seseorang. Selain itu, hak dan tanggungjawab mengikut jantina juga dititikberatkan.

CONTOH 1

Kerjaya – Juruterbang/Saintis/Jururawat

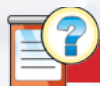
Kerjaya sebagai juruterbang atau saintis tidak terhad kepada lelaki. Begitu juga profesion perguruan dan kejururawatan tidak terhad kepada perempuan sahaja.

CONTOH 2

Mengambil Bahagian dalam Pertandingan Memasak

Ah Chia meminati bidang masakan. Dia ingin mengambil bahagian dalam satu pertandingan memasak. Dia meminta bantuan kakaknya untuk mengisi borang penyertaan. Kakaknya mentertawakan Ah Chia dan mengatakan bahawa orang lelaki tiada tempat di dapur.

Apakah pendapat kamu tentang pemilihan kerjaya mereka?



Tahukah Anda?

Salah satu sebab berlakunya diskriminasi gender adalah kerana terdapatnya stereotaip gender. Dalam kumpulan berempat, terangkan cara menangani cabaran dan diskriminasi gender agar remaja kini tidak terperangkap dalam stigma ini.



Diskriminasi gender



Date _____ No. _____

Kesaksamaan Gender - Budaya Murni



Perkara 8 Perlembagaan Malaysia

"Semua orang adalah sama rata di sisi undang-undang dan berhak mendapat perlindungan yang sama rata di sisi undang-undang."

Hak kesaksamaan ini amat penting bagi mengelakkan berlakunya diskriminasi dan ketidakadilan kepada rakyat Malaysia dan seterusnya dapat menegakkan hak asasi manusia. Kesaksamaan gender perlu ditekankan dan ditegakkan dalam semua aspek kehidupan. Hal ini merangkumi kesaksamaan dari aspek pendidikan, peluang pekerjaan dan perlindungan hak asasi. Hak kesaksamaan ini diiktiraf sebagai salah satu kebebasan asasi yang termaktub dalam Perlembagaan Persekutuan.

Kaum ibu mengandung dijaga

Antara keratan akhbar dan poster tentang ketaksamaan gender terhadap golongan khas

Majikan digesa ambil OKU sebagai pekerja

Bukit Mertajam: Majikan negara ini digesa tidak mendiskriminasikan orang kurang upaya (OKU) dalam proses pengambilan pekerja bagi mengisi kekosongan jawatan

OKU diberi hak sama rata

Diskriminasi wanita hamil

EKSKLUSIF

40 peratus wanita pekerja sektor swasta yang terbahar dalam kajian oleh Pertubuhan Perolongan Wanita (WAO) mengaku jadi mangsa penindasan

EQUAL
WHERE IT MATTERS

Tiada diskriminasi gender



Aktiviti

Hasilkan satu bentuk karya yang boleh digunakan untuk menyampaikan mesej tentang keperluan kesaksamaan gender.



Dengan menggunakan peta pemikiran, nyatakan langkah-langkah yang boleh diambil untuk menegakkan amalan kesaksamaan gender.

1.2.4



LATIHAN PENGUKUHAN

Pernyataan di bawah menunjukkan stereotaip gender.



Dalam kumpulan berempat, berdasarkan pernyataan di atas, bahaskan bagaimanakah kesaksamaan gender dapat dilakukan?

Kanak-kanak dibunuh dadah

Standard Pembelajaran

- 2.1.1 Memahami kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.
- 2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.
- 2.1.3 Menjana idea kepentingan pematuhan peraturan dan undang-undang.

Pengenalan

Penyalahgunaan bahan terdiri daripada aktiviti seperti menghisap rokok termasuk *vape*, menghidu gam dan mengambil dadah seperti syabu, ganja dan pil khayal. Antara sebab utama golongan remaja terlibat dengan penyalahgunaan bahan ialah pengaruh rakan. Faktor lain yang menjadi penyebab penyalahgunaan bahan ialah sifat ingin tahu dan ingin mencuba sesuatu yang baharu.

Tanggapan bahawa bahan-bahan terlarang ini boleh menghilangkan tekanan dan dianggap sebagai bahan perangsang adalah tidak benar. Penyalahgunaan bahan ini bukan sahaja akan meninggalkan implikasi kesihatan yang serius, malah boleh membawa maut.

JENIS-JENIS DADAH

MAKLUMAT ASAS

- Kumpulan dadah ini merujuk kepada perubatan dadah yang digunakan sebagai ubat-ubatan dan untuk tujuan lain.


Pergunaan dadah dan pil khayal boleh menyebabkan masalah yang melampau, kemalutraghan, cenderung untuk menyalahgunakan dadah dan pil khayal. Dadah yang berlebihan boleh menyebabkan pematuan dadah dan pil khayal yang berlebihan.

KESAN PENGAMBILAN

Ubat Depresan: Dadah ini boleh menyebabkan masalah yang melampau, kemalutraghan, cenderung untuk menyalahgunakan dadah dan pil khayal. Dadah yang berlebihan boleh menyebabkan pematuan dadah dan pil khayal yang berlebihan.





 **Tahukah Anda?**

MASAC ialah Majlis Penyalahgunaan Bahan Terlarang Malaysia (*Malaysian Substance Abuse Council*). MASAC merupakan sebuah Badan Bukan Kerajaan (NGO) menjalankan program berkaitan rawatan atau pemulihan dan pencegahan dalam konteks bahan terlarang (*substance abuse*) iaitu dadah.



Berani Buat, Berani Tanggung

Sempena Kempen Antidadah Peringkat Sekolah, Kelab Wartawan Sekolah telah menerbitkan buletin sekolah yang bertemakan "Penyalahgunaan Bahan dalam Kalangan Remaja."



PENYALAHGUNAAN BAHAN DALAM KALANGAN REMAJA

Penyalahgunaan bahan merupakan satu fenomena yang mengancam golongan remaja. Golongan ini mesti mempunyai pendirian yang kukuh dan mengamalkan nilai-nilai yang murni serta bijak untuk membanteras keadaan ini.

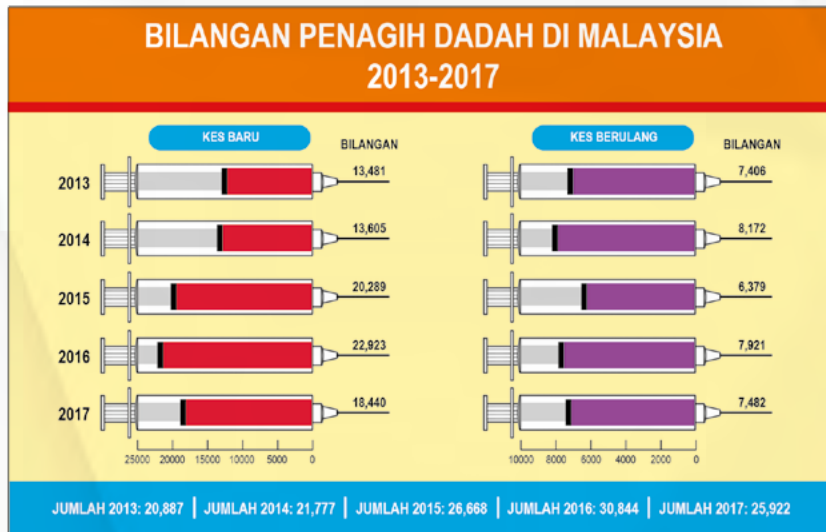
Pintar Memilih, Berakhlak Mulia

- ▶ Golongan remaja ialah golongan dalam lingkungan umur antara 13 tahun hingga 18 tahun.
- ▶ Golongan ini merupakan golongan yang memegang pucuk pimpinan negara kita pada satu masa nanti.
- ▶ Kita mestilah mengambil inisiatif untuk melindungi diri remaja daripada ancaman penyalahgunaan bahan.
- ▶ Pada lingkungan umur ini, remaja mudah dipengaruhi oleh rakan sebaya untuk mencuba sesuatu yang baharu.
- ▶ Mereka juga mempunyai naluri ingin tahu yang tinggi, dan sanggup mengambil risiko untuk mengambil bahan-bahan yang berbahaya.



Cari dan nyatakan beberapa peraturan atau undang-undang yang dikuatkuasakan untuk menjamin kesejahteraan diri, keluarga dan masyarakat.

Implikasi masalah penyalahgunaan bahan dalam kalangan remaja sangat serius dan merupakan satu masalah besar yang sentiasa mendapat tumpuan ramai terutamanya pihak berkuasa. Antara usaha yang dilaksanakan untuk mengatasi masalah penyalahgunaan bahan ini ialah penggubalan undang-undang untuk mengawal kelakuan dan tindakan anggota sesuatu komuniti terutamanya remaja berkaitan hal ini. Sesiapa yang melanggar undang-undang akan dihukum mengikut tatacara perundangan yang telah ditetapkan.



Sumber: Agensi Anti Dadah Kebangsaan.



Tahukah Anda?

- Salah laku juvana merujuk kepada perbuatan jenayah yang dilakukan oleh remaja yang berusia di bawah 21 tahun, dan didakwa di mahkamah juvana.
- Mereka yang sabit kesalahan dikategorikan sebagai banduan muda (bagi mereka yang berusia 18 hingga 21 tahun).
- Remaja yang berusia antara 13 hingga 18 tahun dikategorikan sebagai banduan juvana.
- Remaja yang berusia di bawah 13 tahun dikategorikan sebagai pesalah kanak-kanak.



Aktiviti

Cari undang-undang juvana yang berkaitan dengan penyalahgunaan bahan. Lakarkan hasil carian anda dalam bentuk yang kreatif.



Akta Dadah Berbahaya, 1952





Apabila Aku Akur - Keluarga, Masyarakat dan Negara Selamat

Persatuan Pembimbing Rakan Sebaya sekolah Nurul Nesha telah menjemput Pegawai Perhubungan Awam Polis di daerah mereka untuk memberi ceramah bertajuk, "Sekolah Penyayang". Antara perkara yang disentuh semasa ceramah tersebut berkenaan kesan penyalahgunaan dadah serta implikasinya terhadap diri, keluarga, masyarakat dan negara.

Menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan mempunyai implikasi yang mendalam terhadap diri dan keluarga. Perhatikan slaid ini.



Nyatakan langkah-langkah positif yang boleh diambil untuk membendung daripada terjadinya perkara-perkara akibat kesan penyalahgunaan bahan.

2.1.2

PAPAN INFORMASI



Dasar-dasar kerajaan sesebuah negara akan terbengkalai



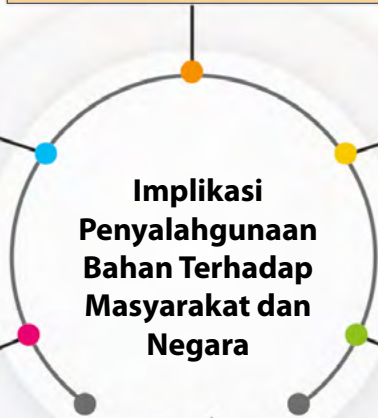
Tidak ada generasi pelapis pemimpin negara



Negara mungkin dijajah sekali lagi



Masyarakat tidak aman dan tidak stabil



**Implikasi
Penyalahgunaan
Bahan Terhadap
Masyarakat dan
Negara**



Keruntuhan akhlak dalam kalangan masyarakat





Ke Arah Puncak Kejayaan

Seluruh warga negara mestilah mengambil bahagian secara aktif dan positif dalam usaha membangunkan negara. Mereka bebas melibatkan diri dalam sebarang aktiviti asalkan mereka mematuhi peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan. Untuk mencapai hasrat negara, rakyat Malaysia seharusnya hidup saling hormat-menghormati antara satu sama lain tanpa mengira agama, bangsa dan budaya.

Kepentingan Mematuhi Peraturan dan Undang-undang



Sila cari bahan yang menunjukkan keruntuhan sistem sosial sesuatu masyarakat akibat tidak mematuhi peraturan dan undang-undang dari aspek penyalahgunaan bahan.



LATIHAN PENGUKUHAN

- Berdasarkan rajah di bawah, terangkan kesan penyalahgunaan bahan dari setiap aspek berikut.



- Berdasarkan jawapan anda, reka satu poster yang dapat dipamerkan untuk memberi maklumat kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang kepada rakan-rakan anda semasa sambutan bulan kemerdekaan.
- Lengkapkan jawapan berdasarkan pernyataan yang diberi.

				1. B				
	2. P				T			N
	3.	D		U		A		N
		4.			R			
5. K		S		L			T	
		S						
					I			

Menegak

- Masyarakat yang berbilang kaum harus _____ untuk hidup bersama-sama dalam sebuah negara.
- Hak _____ rakyat terpelihara melalui peraturan dan undang-undang yang dikuatkuasakan.

Melintang

- _____ dan undang-undang perlu dipatuhi supaya negara sentiasa aman.
- Rakyat perlu taat dan mengikut prinsip Rukun Negara untuk menjamin _____ negara.
- _____ yang terjamin memastikan rakyat sentiasa hidup tenang.


Standard Pembelajaran

- 3.1.1 Menjelaskan punca kemarahan.
- 3.1.2 Menunjuk cara mengurus kemarahan.
- 3.1.3 Menilai kesan kemarahan terhadap kesihatan diri dan orang lain.
- 3.1.4 Menjana idea cara mengurus kemarahan.

Pengenalan

Dalam menjalani kehidupan seharian, setiap individu pasti pernah mengalami perasaan marah atas perkara-perkara tertentu. Kemarahan merupakan salah satu perasaan semula jadi yang timbul akibat beberapa faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan perasaan marah apabila keperluan asas kita seperti makanan, tempat perlindungan dan kasih sayang tidak dipenuhi.

Perasaan marah juga akan timbul disebabkan oleh ketidakupayaan kita untuk menangani tekanan hidup berkaitan dengan sekolah, keluarga, kawan-kawan, kesihatan dan kewangan. Kita juga mungkin rasa marah apabila tidak dapat mencapai hasrat, idaman atau cita-cita kerana perkara-perkara yang berada di luar kawalan. Keadaan yang mengancam dan menakutkan juga mungkin mengakibatkan perasaan marah, sama ada berbentuk fizikal ataupun mental. Pengurusan mental dan emosi dapat mengawal kemarahan seseorang agar lebih positif dan menerima kelemahan.



Hei, apa awak buat ni!
Habis kotor baju saya.

Maafkan saya. Saya
tidak sengaja.



Kenapa Saya Marah?

Terdapat banyak punca seseorang remaja berasa marah. Antara punca kemarahan ialah letih, lapar, tiada kawalan dalam urusan harian, terancam, kecewa dan tidak dapat meluahkan perasaan. Berikut adalah antara faktor-faktor yang menjadi punca kemarahan dalam bentuk peta pemikiran.



Aktiviti

Berdasarkan peta pemikiran di atas, senaraikan punca kemarahan dalam diri anda.



Artikel pengurusan kemarahan





Marah Selalu, Diri Binas!

Kekerapan dan tempoh masa kemarahan akan membawa kesan yang nyata dan padah terhadap kesihatan diri seseorang. Peta minda di bawah menunjukkan beberapa kesan kemarahan kepada kesihatan diri dan orang lain.



Perubahan yang berlaku semasa mengalami kemarahan	
Perubahan fizikal	Perubahan tingkah laku
Berpeluh	Percakapan semakin cepat dan kuat
Menggigil	Menuding jari apabila bercakap
Otot tegang	Memaki
Kadar pernafasan meningkat	Menjadi terlalu sensitif
	Tindakan agresif
	Nada suara tinggi



Tahukah Anda?

- Implikasi negatif kemarahan terhadap orang lain:
- Tanggapan negatif terhadap individu yang sering mempamerkan kemarahan.
 - Timbulnya perasaan kurang yakin dan tidak selesa.
 - Hubungan persahabatan akan menjadi tegang.



Apakah perubahan fisiologi yang berlaku semasa mengalami kemarahan? Bincangkan.



Urus Kemarahan, Kawal Kehidupan

Kemarahan merupakan satu cetusan emosi. Wujudnya perasaan marah pada seseorang mungkin disebabkan berlaku percanggahan kehendak atau pendirian dengan orang lain misalnya rakan-rakan, guru, ibu bapa, adik-beradik atau pihak pentadbir sekolah. Kemahiran mengurus dan mengawal kemarahan adalah sangat penting kepada seseorang remaja supaya mereka sentiasa dapat mengawal perasaannya dan bukan perasaan yang mengawal tindakannya.

Cara Mengawal Kemarahan

	Berhenti melakukan sebarang aktiviti	Apabila anda merasakan tahap kemarahan semakin meningkat, beritahu diri untuk berhenti melakukan apa-apa sahaja yang sedang dilakukan. Hal ini membantu menenangkan diri dan membolehkan anda berfikir dengan tenang.
	Cuba bertenang	Mengira bilangan satu hingga 100, minum air, berjalan dan menarik nafas yang panjang beberapa kali, merupakan beberapa teknik yang boleh dilakukan untuk mengurangkan perasaan marah anda.
	Tinggalkan punca kemarahan	Tinggalkan perkara yang mencetuskan kemarahan. Kembali semula apabila anda sudah tenang dan bersedia untuk menghadapinya.
	Berfikir sebelum bercakap	Dengan tenang, terangkan dengan jelas apa-apa yang menyebabkan anda berasa marah. Jangan menjerit, mengeluarkan kata-kata kesat atau membuat ancaman verbal.
	Gunakan kata ganti diri pertama "saya"	Gunakan perkataan "saya" apabila menyuarakan pandangan supaya pihak pendengar tidak berasa diri mereka dipersalahkan.
	Mencari jalan penyelesaian	Rancangkan sebarang perubahan yang anda kehendaki dan cuba mencari jalan penyelesaiannya.
	Dapatkan bantuan	Mendapatkan bantuan kaunselor atau ahli psikologi terlatih dalam bidang kesihatan mental dan emosi.



Aktiviti

Fikirkan satu situasi yang menimbulkan perasaan marah pada diri anda. Nyatakan tindakan anda untuk mengurus perasaan kemarahan tersebut dan jelmakannya dalam peta pemikiran.



Terapi muzik pengurusan kemarahan



Nyatakan teknik-teknik lain yang boleh digunakan untuk mengurus kemarahan.





LATIHAN PENGUKUHAN

1. Fikirkan satu situasi yang membangkitkan perasaan marah pada diri anda. Gunakan peta kemarahan di bawah untuk menerangkan perasaan yang dialami.

Nama : _____

Peta Kemarahan Saya

Lukis emoji muka kamu semasa marah.

Apa yang kamu akan katakan untuk atasi rasa marah?

Bagaimanakah tingkah laku kamu apabila marah?

Apakah perubahan pada badan kamu apabila marah?

Apakah kesan yang kamu dapat dari kemarahan ini?

Bagaimanakah kamu mengawal kemarahan?

Apa yang membantu mengatasi kemarahan kamu?

Apakah pengajaran yang kamu pelajari?

2. Cari gambar yang bertemakan keceriaan dan kegembiraan dalam kalangan remaja. Berdasarkan gambar tersebut, bagaimanakah kita dapat menguruskan kemarahan dalam kehidupan seharian mereka?

25 Okt: Kota Tinggi, Johor

Lelaki pekak berusia 50 tahun dikenakan hukuman penjara 81 tahun dan 8 sebatan oleh Mahkamah Seksyen kerana merogol anak perempuannya berusia 17 tahun.

Sumber: Infografik-Kes sumbang mahram di Malaysia tahun 2017: Bernama.

31 Okt: Lahad Datu, Sabah

Lelaki 41 tahun, yang mengaku bersalah merogol anak perempuannya yang berusia 10 tahun dijatuhi hukuman penjara 20 tahun berserta 10 sebatan oleh Mahkamah Seksyen.

Sumber: Infografik-Kes sumbang mahram di Malaysia tahun 2017: Bernama.

Standard Pembelajaran

- 4.1.1 Menjelaskan maksud sumbang mahram.
- 4.1.2 Menunjukkan cara berkata TIDAK untuk mengelak sumbang mahram.
- 4.1.3 Membincangkan peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.
- 4.1.4 Menjana idea untuk melapor kes sumbang mahram.

Pengenalan

Sumbang mahram telah dikenal pasti sebagai sejenis penganiayaan seksual yang mendatangkan kesan buruk terhadap kesihatan fizikal, mental dan sosial. Perbuatan ini merupakan satu larangan dalam semua budaya dan agama masyarakat Malaysia, sama ada pada masa kini ataupun masa lampau. Perlakuan sumbang mahram ini melibatkan individu yang mempunyai hubungan keluarga seperti ibu, bapa, datuk, anak, adik-beradik, serta saudara rapat seperti ibu saudara dan bapa saudara.

Disebabkan perbuatan sumbang mahram ialah satu perbuatan perseorangan yang dilakukan secara sulit, maka tindakan undang-undang sukar dikuatkuasakan. Di Malaysia, Akta 792 iaitu Akta Kesalahan-kesalahan Seksual Terhadap Kanak-kanak 2017 adalah akta terkini yang dikuatkuasakan untuk melindungi kanak-kanak yang menjadi mangsa sumbang mahram.

TAJUK UTAMA: KES SUMBANG MAHRAM



8 Sept: Shah Alam, Selangor

Bapa, 36, dijatuhi hukuman 48 tahun penjara dan 24 sebatan oleh Mahkamah Jenayah Seksual Terhadap Kanak-kanak selepas mengaku bersalah atas 623 kesalahan jenayah seksual yang dilakukan terhadap anak perempuannya yang berusia 15 tahun.

Sumber: Infografik-Kes sumbang mahram di Malaysia tahun 2017: Bernama.



19 Sept: Sarikei, Sarawak

Buruh, 38, mengaku bersalah terhadap 16 pertuduhan dan dikenakan hukuman 30 tahun penjara berserta sebatan bagi setiap pertuduhan di Mahkamah Seksyen atas sebab merogol anak perempuannya yang berusia 13 tahun.



Tahukah Anda?

HUKUMAN BAGI KESALAHAN SUMBANG MAHRAM MENGIKUT SEKSYEN 376B KANUN KESEKSAAN

376B: Hukuman bagi sumbang mahram. Barangsiapa yang melakukan sumbang mahram hendaklah diseksa dengan penjara selama tempoh tidak kurang dari enam tahun dan tidak lebih dari 20 tahun, dan hendaklah juga dikenakan sebatan.

Akta 559 Akta Kesalahan Jenayah Syariah (Wilayah-wilayah Persekutuan) 1997 Seksyen 20. Perbuatan sumbang mahram:

Mana-mana orang yang melakukan perbuatan sumbang mahram adalah melakukan suatu kesalahan dan apabila disabitkan boleh didenda tidak melebihi lima ribu ringgit atau dipenjarakan selama tempoh tidak melebihi tiga tahun atau disebat tidak melebihi enam sebatan atau dihukum dengan mana-mana kombinasi hukuman itu.



Haruan Makan Anak

Seorang guru sedang menyampaikan ceramah tentang sumbang mahram kepada murid-muridnya.

Tahukah murid-murid apakah yang dimaksudkan dengan sumbang mahram?

Sumbang mahram atau inses mengikut Kamus Dewan terbitan Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP) ialah perlakuan zina yang berlaku antara dua orang anggota terdekat dalam sesebuah keluarga, contohnya antara abang dengan adik perempuan atau ayah dengan anak perempuannya. Azman, bolehkah kamu terangkan kepada kelas bagaimanakah perbuatan sumbang mahram ini boleh berlaku?

KES SUMBANG MAHRAM

Bapa rogol anak

...Makl tabuk swam mla jati semua maha...

Bapa sumbang mahram kena 81 tahun

...Rogol savitara mangsa tunut...

Sumbang mahram kakak

...Menerusi 44 tahun dibekas kakak jenayah Amgah lalar semp kaku...

Remaja rogol adik penjara 30 tahun, 1

...Sembak semgah gear mewa dim kaku lala...

Petikan akhbar yang memaparkan isu sumbang mahram.

Perbuatan sumbang mahram ini boleh berlaku secara fizikal atau bukan fizikal. Lakuan secara fizikal termasuk meraba kemaluan mangsa, mangsa dipaksa memegang kemaluan pendera atau penembusan faraj, dubur atau mulut mangsa dengan objek, jari atau zakar pendera. Lakuan bukan fizikal merangkumi stimulasi lisan, panggilan telefon lucu atau eksploitasi lisan atau bukan lisan.

Tak nak!
"Katakan Tidak Pada Sumbang Mahram"



Dalam Hukum Syarak, sumbang mahram bererti persetujuan antara lelaki dan perempuan yang dilarang berkahwin bersama [Akta A585].



Berdasarkan situasi berikut, jelaskan cara kamu berkata TIDAK untuk mengelak berlakunya sumbang mahram.

Situasi: Bapa masuk ke bilik anak pada waktu yang tidak sesuai.



Situasi: Abang mengajak adiknya menonton video lucah.



Situasi: Pak cik melakukan sentuhan di tempat yang tidak sepatutnya.



Situasi: Datuk ingin mandi bersama.



Berikan punca-punca yang menyumbang atau mendorong kepada kes sumbang mahram.



Harapkan Pagar, Pagar Makan Padi

Pendidikan agama

- Mengamalkan nilai-nilai murni.
- Beribadat bersama-sama.

Memantau pergaulan

- Elak pergaulan bebas.
- Mengenali setiap kenalan anak.

Membezakan sentuhan kasih dan nafsu

- Mengajar kemahiran asertif.
- Tahu perbezaan dan berani menyuarakan rasa tidak selesa.

Menentukan batasan perhubungan

- Mengamalkan kemahiran asertif.
- Mengetahui hak dan batasan.

Apakah Peranan Ahli Keluarga untuk Mengelak Sumbang Mahram?

Membaiki status ekonomi

- Sediakan keadaan rumah yang selesa dan selamat.

Prihatin dan memberi kasih sayang

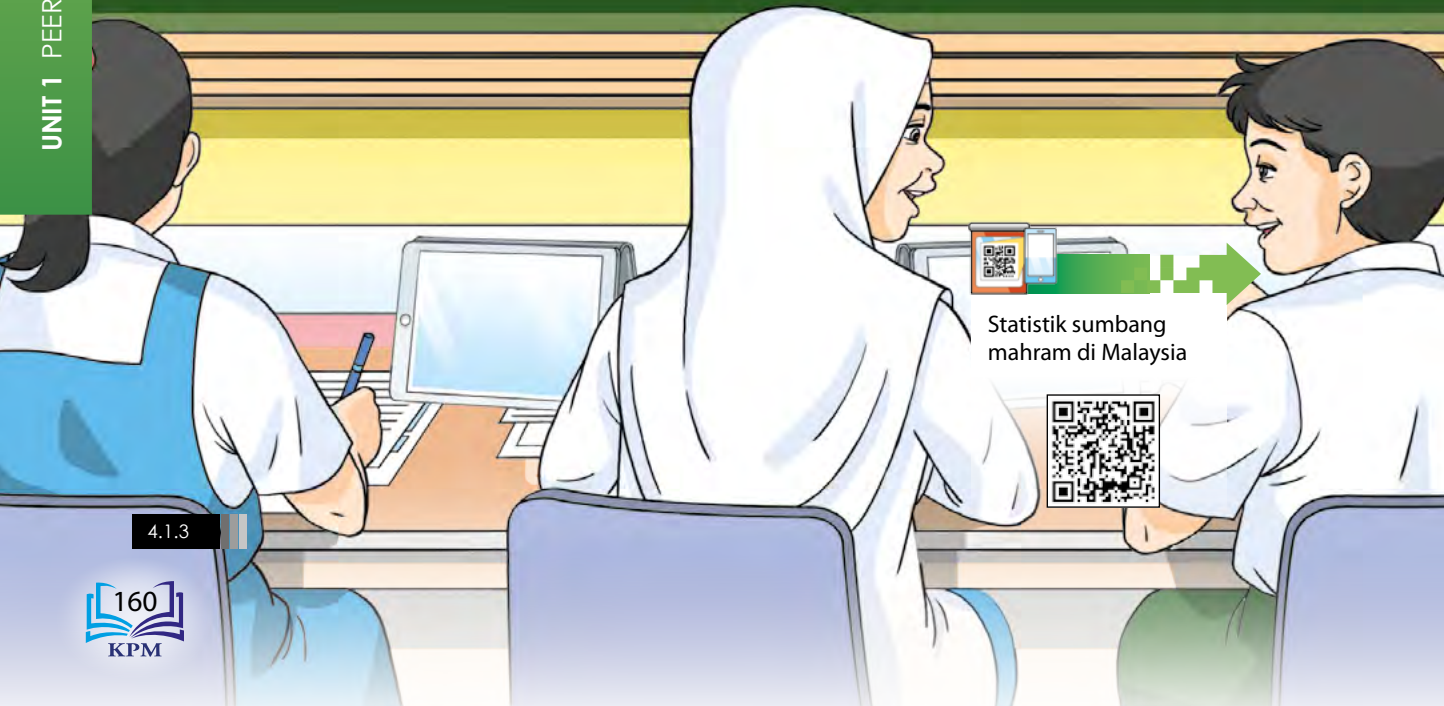
- Dengar luahan hati ahli keluarga.
- Berkongsi masalah dan pendapat.

Mengasingkan tempat tidur anak yang berlainan jantina

- Menerima dan menghormati perbezaan jantina.
- Menjalin rasa tanggung jawab untuk memelihara kehormatan diri.

Memantau penggunaan media massa

- Hadkan masa penggunaan.
- Kawal bahan bacaan atau tontonan di media massa.



Statistik sumbang mahram di Malaysia



Siapa Boleh Bantu?

Berdasarkan situasi kes sumbang mahram yang diberi, selain keluarga, mangsa juga boleh melaporkan kes kepada:



Orang dewasa yang dipercayai



Polis



Hospital

TALIAN Kasih
15999
Talian Kasih



Kaunselor



Jabatan
KEBAJIKAN
Masyarakat



Selain melaporkan kes sumbang mahram kepada pihak di atas, tindakan lain yang boleh diambil adalah seperti berikut:

- Mengadakan pendidikan keibubapaan dan kekeluargaan.
- Memberi kaunseling dan pendidikan kekeluargaan kepada bekas pesalah.
- Menyediakan perumahan dan kemudahan prasarana yang mampu dimiliki oleh golongan berpendapatan rendah.
- Menguatkuasakan undang-undang seperti Seksyen 376B.



Video Talian Kasih



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Reka ciptakan satu poster berkenaan cara berkata TIDAK kepada sumbang mahram. Masukkan petikan yang menarik.
2. Dalam kumpulan kecil, janakan idea untuk menyediakan satu risalah kreatif mengenai sumbang mahram untuk diedarkan kepada murid-murid sekolah anda.

Standard Pembelajaran

- 5.1.1 Memerihal maksud persahabatan.
- 5.1.2 Menerangkan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.
- 5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.
- 5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara berkesan dalam persahabatan.

Pengenalan

Persahabatan ialah satu amalan sosialisasi yang penting kepada setiap individu kerana persahabatan akan membentuk kehidupan yang lebih bermakna. Seseorang akan melalui proses jaringan sosial apabila hubungan persahabatan mula berkembang untuk meningkatkan keterbukaan dan keakraban dalam sesuatu hubungan.

Dalam proses menjalin perhubungan persahabatan, komunikasi berkembang daripada hubungan yang tidak rapat menjadi lebih dekat dan lebih mengenali individu lain. Semakin terbuka komunikasi yang terjalin, maka semakin erat persahabatan.





Sahabat Sejati Permata Hidupku

Hubungan persahabatan yang akrab biasanya memerlukan pertimbangan berkaitan sekatan dan batasan dalam perhubungan. Sesuatu perhubungan tidak akan berkekalan sekiranya hanya satu pihak sahaja yang berusaha untuk menjalin tali persahabatan tersebut. Persahabatan yang harmoni menjamin kesejahteraan dan kestabilan emosi seseorang.

Hormat

Kasih Sayang

Cinta

Persahabatan melibatkan beberapa kombinasi perasaan seperti:

Kesetiaan

Kepercayaan

Kawan-kawan, tahukah apa ciri-ciri persahabatan?

Memiliki semangat setia kawan yang tinggi.

Mempunyai kegemaran yang sama.

Hormat-menghormati.



Tahukah Anda?

Dalam satu hubungan persahabatan yang akrab, kadangkala sahabat lebih mengenali diri kamu berbanding kamu sendiri.

5.1.1

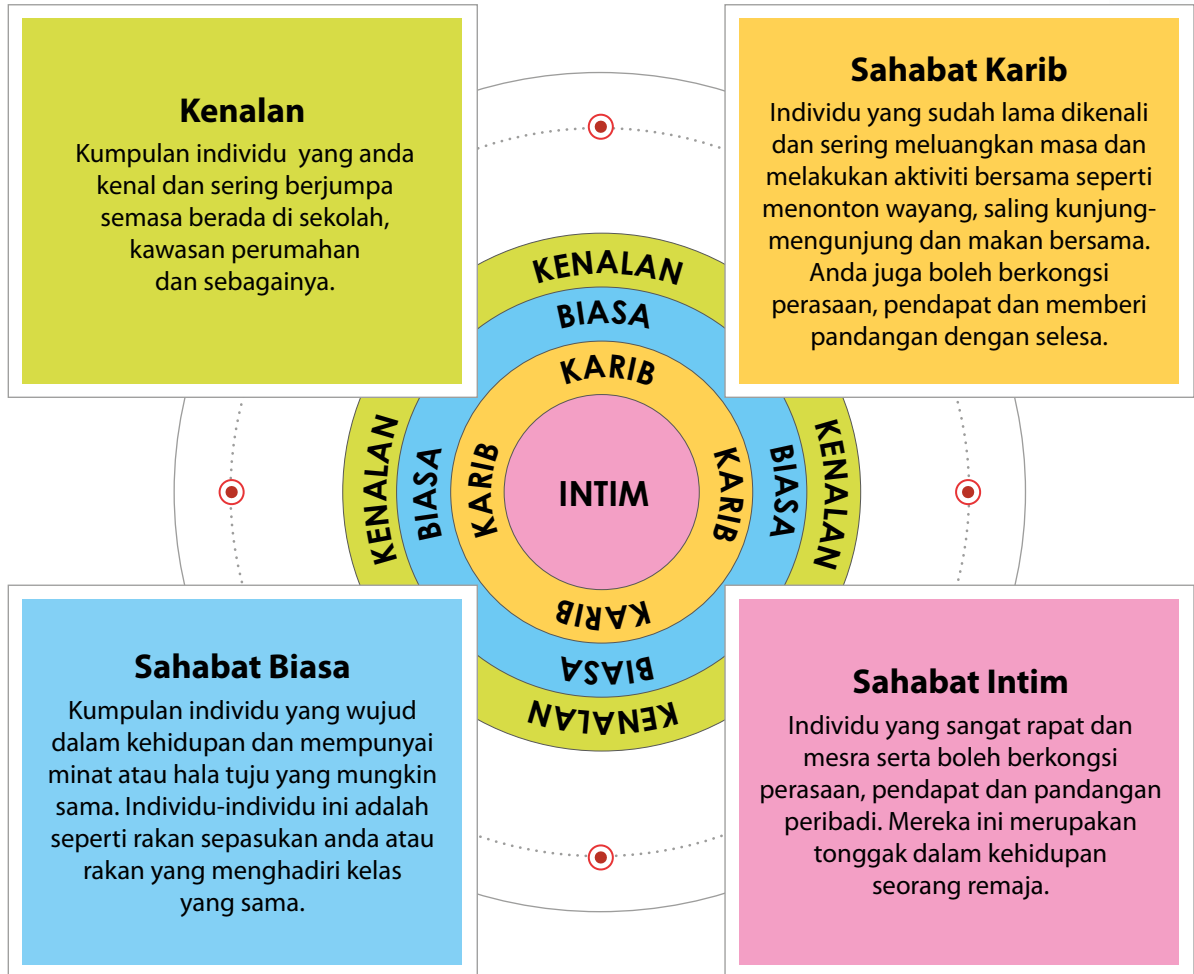


Pola Persahabatan

Persahabatan wujud dalam pelbagai tahap keakraban iaitu sebagai kenalan, sahabat biasa, sahabat karib dan sahabat intim. Setiap tahap keakraban persahabatan ini mempunyai ciri-cirinya yang tersendiri dan ini merangkumi batasan dan limitasi daripada aspek pergaulan.



• Pola Persahabatan Seorang Remaja •



Aktiviti

Berdasarkan kategori persahabatan, hasilkan satu carta pola persahabatan sendiri dan kenal pasti siapa antara kawan kamu dalam kategori sahabat biasa, sahabat karib dan sahabat intim. Kenapakah kamu membuat pilihan sedemikian?



Terangkan perbezaan komunikasi untuk setiap kategori persahabatan.



Lindungi Hak, Kenal Pasti Batasan

Dalam suatu persahabatan yang sihat, seseorang harus menetapkan beberapa batas pergaulan supaya perhubungan berkembang secara positif. Batasan-batasan ini adalah penting agar terdapat satu persefahaman tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam persahabatan itu. Untuk mencapai ini, kedua-dua pihak mestilah mempunyai jalinan perhubungan yang ikhlas dan berterus terang. Dengan mengadakan saluran perhubungan yang terbuka ini, seseorang dapat menyuarakan perasaan sekiranya ada sesuatu yang tidak kena dengan persahabatan tersebut.

Perhatikan keratan akhbar di bawah. Seseorang remaja mestilah bijak menilai batas perhubungan dengan kenalannya agar tidak terpedaya oleh tindak tanduk rakan-rakannya.



Berikut adalah merupakan beberapa perkara atau tindakan yang menjangkau batasan perhubungan yang sihat.

- Memberi tekanan kepada anda untuk melakukan sesuatu yang anda tidak selesa buat.
- Mengambil kesempatan atau mempergunakan diri anda untuk kepentingannya secara fizikal, sosial, mental dan kewangan.
- Membocorkan rahsia yang anda berdua berkongsi kepada orang lain-pecah amanah.
- Mempersalahkan anda tanpa sebarang alasan sekiranya sesuatu perkara yang tidak baik berlaku terhadapnya.
- Memberi nasihat yang tidak baik supaya nama baik anda tercemar.
- Melakukan fitnah terhadap anda.
- Bertindak secara fizikal untuk menurutnya.
- Membuli anda secara psikologi, fizikal dan emosi.
- Mengugut.

Perkara penting untuk menjalin persahabatan yang akrab adalah dengan mempraktikkan komunikasi terbuka, iaitu berterus terang tetapi berhemah. Kita boleh berkomunikasi secara verbal atau bukan verbal. Dengan mengamalkan beberapa langkah yang mudah, kita boleh menjaga dan memelihara persahabatan kita agar tidak terjejas. Berikut merupakan contoh-contoh tindakan berkomunikasi dengan sahabat untuk memelihara dan menjaga persahabatan.

1

Bercakap menggunakan kata ganti diri pertama.

2

Cuba berfikir dan mencari seberapa banyak penyelesaian yang boleh.

3

Menjadi pendengar yang baik.

4

Pastikan anda faham niat atau kehendak rakan.

5

Mencari penyelesaian yang terbaik.

6

Sekiranya tidak berjaya cuba lagi.



Sepanjang pengalaman anda, pernahkah anda menghadapi masalah dalam persahabatan berkenaan batas pergaulan? Sekiranya ada, apakah masalah tersebut dan terangkan cara untuk mengatasi keadaan tersebut?



Berfikir Sebelum Berbicara



Pertimbangan

Perbualan saya perlu ditapis?

Tujuan

Adakah untuk menyakitkan hatinya?

Pilihan

Adakah saya perlu bercakap sesuatu?

Keprihatinan

Saya perlu cuba memahami perasaan orang lain.

Empati

Saya perlu lihat daripada perspektifnya.

Adakah tindakan ini akan memalukannya?

Adakah terdapat cara yang lebih baik untuk menyampaikannya?

Adakah cara penyampaian saya berhemah?

Apakah perasaan saya sekiranya seseorang bercakap sedemikian kepada saya?

Adakah saya mendengar dengan teliti?

Adakah saya memberi peluang yang wajar kepadanya untuk menjelas atau meminta maaf?

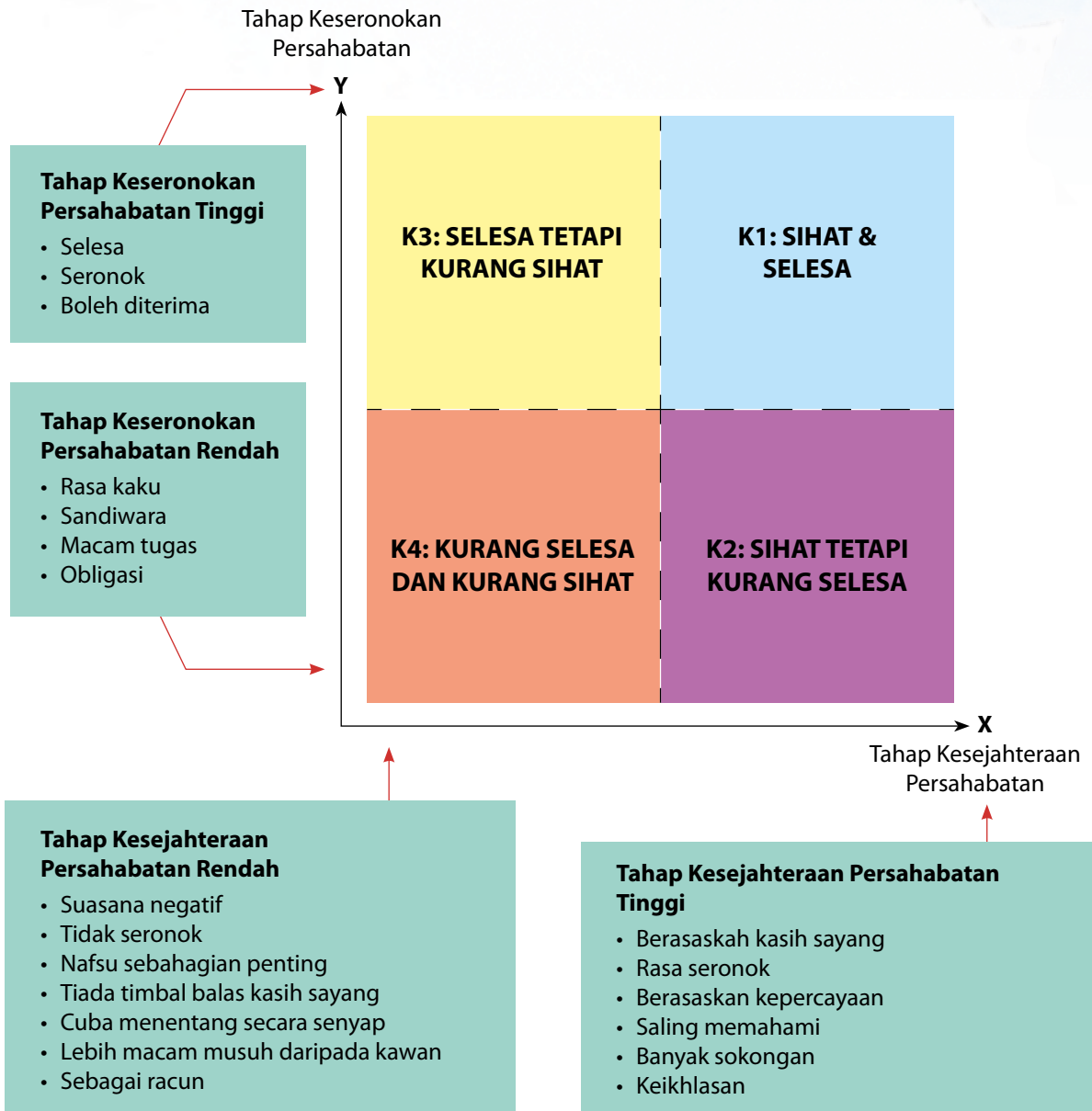


Hasilkan satu carta alir yang menunjukkan turutan cara berkomunikasi pilihan anda.



LATIHAN PENGUKUHAN

CARTA PANDUAN JENIS TAHAP PERSAHABATAN SESEORANG



Kuadran persahabatan di atas menunjukkan tahap kesejahteraan persahabatan (paksi X) dan tahap keseronokan persahabatan (paksi Y). Berdasarkan kuadran persahabatan tersebut, kenal pasti jenis tahap persahabatan beberapa sahabat anda. Beri justifikasi anda.

Standard Pembelajaran

- 6.1.1 Membincangkan perihal jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku serta cara mengelak diri.
- 6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.
- 6.1.3 Menjana idea kesan jangkitan HIV dan penyakit AIDS kepada diri dan orang lain.

Pengenalan

AIDS ialah penyakit yang disebabkan oleh Virus Kurang Daya Tahan Manusia (*Human Immunodeficiency Virus*) yang melumpuhkan keupayaan semula jadi badan dalam melawan penyakit. Dengan lumpuhnya keupayaan ini, seseorang individu yang dijangkiti HIV akan terdedah kepada semua jenis kuman termasuk yang tidak membahayakan.

Selain itu, pesakit juga mungkin terdedah kepada beberapa jenis barah yang biasanya jarang berlaku. HIV ini membunuh sel Pembantu-T yang penting dalam sistem imunisasi tubuh. Tanpa sel Pembantu-T ini, sistem imunisasi tubuh tidak dapat berfungsi dengan sempurna. Seorang yang dijangkiti HIV ini mungkin tidak menunjukkan sebarang simptom atau gejala untuk bertahun-tahun, tetapi sekiranya tidak dirawat, bilangan sel Pembantu-T akan semakin berkurangan sehingga tahap kritikal. Pada masa inilah simptom-simptom penyakit AIDS akan menular.

Apakah itu HIV?

Human Immunodeficiency Virus iaitu sejenis virus yang melemahkan sistem pertahanan badan untuk melawan penyakit. HIV menyebabkan AIDS.

Apakah Itu AIDS?

AIDS iaitu *Acquired Immunodeficiency Syndrome* atau penyakit yang dihadapi apabila HIV melemahkan sistem pertahanan badan melawan penyakit. Sistem pertahanan badan yang lemah mungkin akan menyebabkan penyakit yang serius dan mengakibatkan kematian.

Apakah perbezaan antara HIV dan AIDS?

HIV ialah virus yang menyebabkan penyakit AIDS. Walaupun HIV menyebabkan AIDS, seseorang itu boleh menjadi pembawa HIV bertahun-tahun sebelum mendapat AIDS.

Tahukah Anda?

Di Malaysia, kes pertama jangkitan HIV yang dilaporkan adalah pada tahun 1986. (Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia)



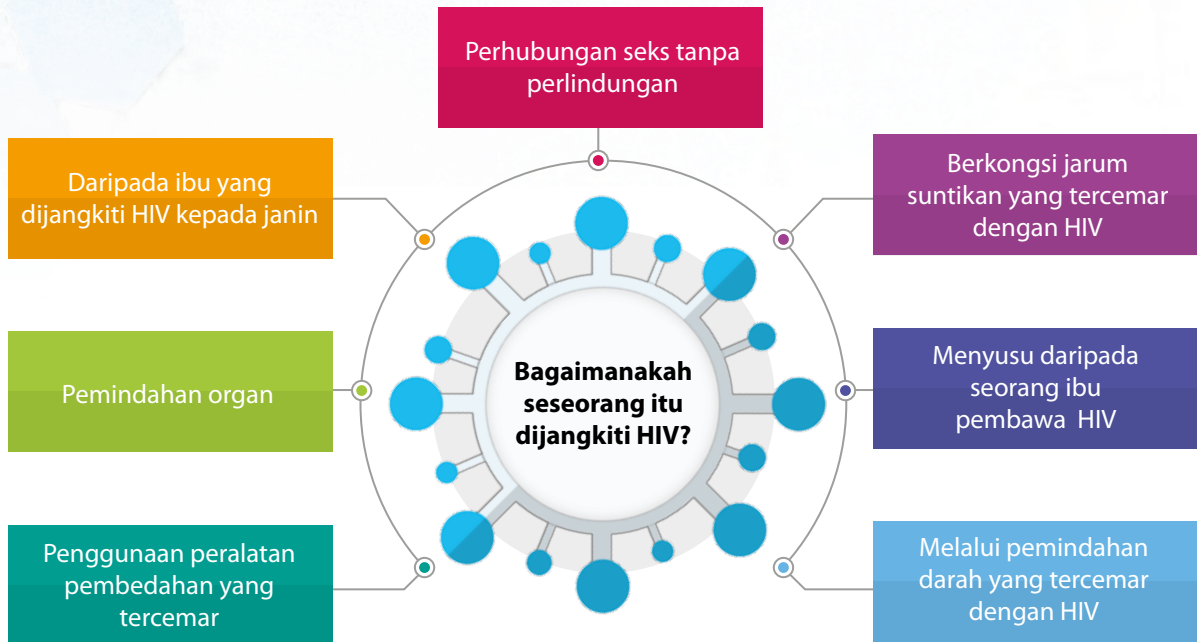
Video HIV





Cegah Sebelum Padah

Terdapat beberapa punca seseorang itu boleh dijangkiti HIV, antaranya:



Apakah yang berlaku apabila seseorang itu mula-mula dijangkiti HIV sehingga menyebabkan penyakit AIDS? Tiada jangka masa yang tertentu bagi jangkitan AIDS kerana kadar kejadian bagi setiap individu adalah berbeza. Faktor genetik juga boleh mempengaruhi jangka masa ini.

Proses Jangkitan

Peringkat awal jangkitan. HIV menyerang sel-sel badan dan beraplikasi sebelum sistem imun bertindak balas. Pesakit mungkin berasa seperti diserang selesema.

Proses Tindak Balas

Sistem imun badan mula bertindak balas terhadap virus. Walaupun tidak berasa sebarang perubahan, badan sedang melawan virus ini dengan penghasilan antibodi. Peringkat ini ialah perubahan daripada HIV negatif kepada HIV positif.

Jangkitan Asimptomatik

Pesakit tiada simptom jangkitan. Pesakit tetap membawa HIV dan virus ini sedang merosakkan sistem badan walaupun tidak berasa apa-apa.



Peringkat Penyakit AIDS

Pesakit didiagnosis sebagai penghidap AIDS apabila mempunyai pelbagai simptom dan jangkitan. Ujian perlu dijalankan untuk mengesahkan penyakit AIDS.

Jangkitan Simptomatik

Peringkat jangkitan yang mana anda menunjukkan simptom jangkitan seperti jangkitan radang paru-paru.

6.1.1



Kaedah Pencegahan

Cara terbaik mencegah jangkitan HIV dan AIDS daripada merebak adalah dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Antaranya ialah:



Kaedah Pencegahan

Tidak melakukan perhubungan seks sebelum berkahwin.

Jangan melakukan hubungan seks secara rambang.

Tidak berlaku curang bagi pasangan suami isteri.

Berpegang pada ajaran agama.

Jauhi dadah dan tidak berkongsi jarum suntikan.

Pengesanan awal dan langkah rawatan sangat penting.

Saring semua simpanan tabung darah.

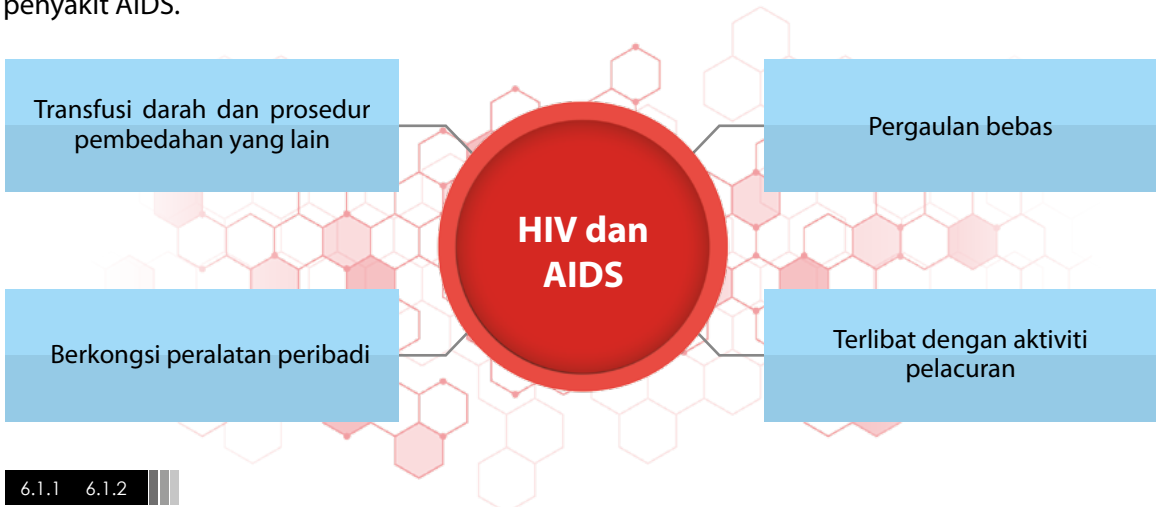
Sentiasa berwaspada dan berjaga-jaga apabila berhadapan dengan situasi yang melibatkan pemindahan darah dan organ.

Elakkan daripada berkongsi peralatan peribadi seperti pisau cukur dan berus gigi.



Fikir Sebelum Bertindak

Mari kita perhatikan beberapa contoh situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.





Berat Sama Dipikul, Ringan Sama Dijinjing - Tanggapan Negatif, Tanggapan Salah!

AIDS kini membawa ancaman yang lebih tinggi kepada kanak-kanak berbanding sebelumnya. Menurut laporan UNICEF 2016, kanak-kanak di bawah umur 15 tahun mewakili satu daripada enam kematian yang berkaitan dengan AIDS dan satu daripada tujuh jangkitan HIV yang baharu. Setiap minit pada setiap hari, seorang kanak-kanak di bawah umur 15 tahun meninggal dunia disebabkan oleh penyakit yang berkaitan dengan AIDS. Seorang anak muda berumur antara 15 – 24 tahun mendapat jangkitan HIV setiap 15 saat, manakala 15 juta kanak-kanak di seluruh dunia telah menjadi anak yatim disebabkan oleh AIDS.

Sebelum ini, kita telah didedahkan kepada kesan HIV atau AIDS daripada aspek kesihatan. Sekarang, mari kita lihat kesannya daripada aspek emosi, sosial dan ekonomi.

Gangguan Emosi

- Mengalami tekanan perasaan.
- Berkemungkinan mendorong mereka untuk melakukan sesuatu yang tidak diinginkan seperti mencederakan orang lain dan membunuh diri.

Malu pada diri dan keluarga

- Individu ini akan menjadi buah mulut komuniti tempatan dan ini memalukan diri dan keluarga.

Diskriminasi

- Diskriminasi dan sekatan dalam pekerjaan bagi individu-individu ini.

Stigma masyarakat

- Masyarakat beranggapan bahawa individu ini berbahaya, lalu dipinggirkan.
- Masyarakat akan beranggapan bahawa individu ini mengamalkan gaya hidup yang tidak bermoral.

Ekonomi

- Kos sara hidup meningkat.
- Kos perubatan yang tinggi.
- Produktiviti menurun.



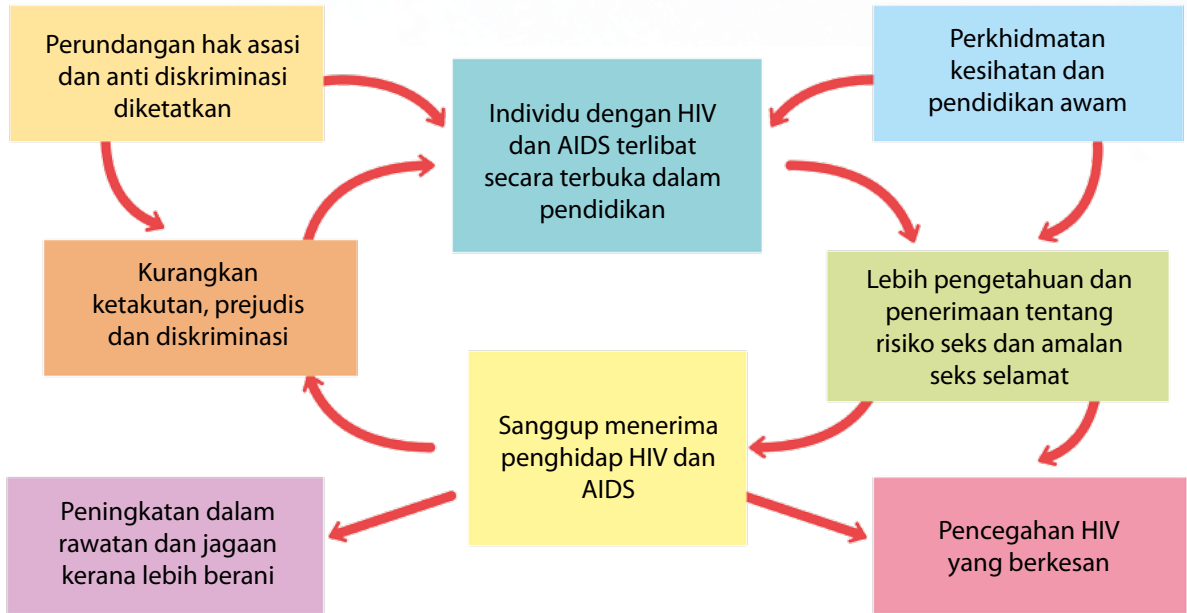
Apakah yang boleh anda lakukan untuk mengubah perspektif orang ramai terhadap tanggapan negatif seperti yang dinyatakan di atas? Kongsi cadangan anda.



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Carta di bawah menunjukkan cara mencegah jangkitan HIV dan aspek promosi kesihatan.

CEGAH HIV, PROMOSI KESIHATAN



Berdasarkan carta tersebut, bagaimanakah promosi kesihatan dapat membantu untuk mencegah daripada merebaknya jangkitan HIV dan penyakit AIDS?

2. Layari laman sesawang dan cari bahan-bahan yang berkaitan dengan pencegahan jangkitan HIV dan penyakit AIDS. Hasilkan satu sudut maklumat yang kreatif berkenaan penyakit ini sempena Hari AIDS Sedunia peringkat sekolah.

1. Pedofilia
2. Seks siber
3. Pelacuran
4. Kahwin paksa
5. Keldai dadah
6. Eksploitasi buruh
7. Eksploitasi perhubungan jaringan sosial
8. Pemerdagangan manusia
9. Eksploitasi perniagaan

Standard Pembelajaran

- 7.1.1 Memerihal maksud dan jenis eksploitasi.
- 7.1.2 Membincangkan punca dan cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.
- 7.1.3 Menilai kesan eksploitasi kepada diri, keluarga dan masyarakat.

Pengenalan

Menurut Kamus Dewan, eksploitasi boleh didefinisikan sebagai perbuatan mengambil kesempatan untuk mempergunakan seseorang atau sesuatu keadaan secara tidak adil demi kepentingan atau keuntungan diri sendiri. Eksploitasi ini wujud dalam pelbagai bentuk dan merupakan satu kesalahan yang berat dari segi perundangan.

Eksploitasi berlaku di seluruh pelosok dunia dan tidak terbatas kepada umur atau kedudukan sosioekonomi seseorang. Antara jenis eksploitasi yang sangat ketara adalah eksploitasi seksual, eksploitasi buruh terutamanya buruh kanak-kanak, kahwin paksa, eksploitasi untuk melakukan jenayah, askar kanak-kanak, eksploitasi perniagaan organ (*organ harvesting*) dan banyak lagi.



UNIT 1 PEERS



Kepelbagaian Eksploitasi

Eksploitasi merupakan satu masalah global yang serius. Sebagai seorang warga yang bertanggungjawab, kita harus mengambil tahu isu tersebut. Eksploitasi wujud dalam pelbagai bentuk sama ada fizikal, mental, emosi, psikologi, seksual dan ekonomi. Antara jenis eksploitasi ialah:

Eksploitasi seksual

Penipuan, paksaan atau memujuk seseorang untuk terlibat dalam sesuatu perlakuan seksual. Aktiviti yang tergolong dalam jenis eksploitasi ini adalah pelacuran, tukang urut, agensi teman, kahwin paksa, seks siber, seks pelancongan, seks talian, *mail order bride* dan filem lucah.

Kahwin paksa

Ibu bapa yang memaksa anak mereka berkahwin dengan individu-individu tertentu. Kanak-kanak ini mungkin diugut secara fizikal, seksual atau dikenakan tekanan emosi dan psikologi yang tinggi untuk mengikut kehendak mereka.

Pedofilia

Orang dewasa yang mengambil kesempatan untuk memenuhi kehendak nafsu seksualnya ke atas individu-individu di bawah umur. Pedofilia mungkin berlaku secara fizikal atau secara maya dengan adanya pelbagai perkembangan media sosial.

Eksploitasi buruh

Kanak-kanak di bawah umur 18 tahun dipaksa untuk bekerja. Paksaan ini mungkin wujud dalam bentuk kekerasan, penderaan atau keganasan. Kanak-kanak ini juga diminta untuk bekerja bagi menjelaskan hutang keluarga.

Eksploitasi untuk melakukan jenayah

Menjadi keldai dadah, mengemis, menyeluk saku, meragut beg dan penjualan barang-barang tiruan.

Mengupah kanak-kanak sebagai askar

Pihak-pihak tertentu menggunakan kanak-kanak untuk mempertahankan dan menyebarkan ideologi terpesong mereka.

Glosari ▶▶▶

Pedofilia: Keinginan mengadakan hubungan seks dengan kanak-kanak.



Kenapa Berlaku, Bagaimana Mengelak?

Punca eksploitasi ini dilihat daripada tiga perspektif, iaitu:

Individu



- Dalam kebanyakan kes, individu yang dieksploitasi ini mengalami sesuatu kekurangan dari aspek keupayaan fizikal, intelek atau emosi.
- Mereka ini ditindas kerana datang daripada golongan tidak berupaya. Contohnya, individu di bawah kategori anak yatim.
- Tahap pendidikan seseorang individu juga mungkin mempengaruhi dirinya untuk dieksploitasi kerana mereka yang tidak berpendidikan tinggi mungkin tidak tahu hak mereka dan tidak berani menyuarakan perasaan mereka itu.
- Cara terbaik untuk mengelakkan perkara ini dari berlaku adalah dengan mendapat pendidikan yang baik supaya individu-individu ini tahu akan hak asasi mereka.

Perhubungan Keluarga



- Pengeksploitasian ini mungkin berlaku dalam perhubungan keluarga yang bilangan ahlinya ramai dan status ekonomi keluarga yang rendah.
- Penggunaan bahan terlarang seperti alkohol, dadah dan bahan tembakau juga mungkin mengakibatkan kanak-kanak ini dieksploitasi. Mereka ini dinafikan peluang pendidikan kerana disuruh membantu untuk mengurangkan beban keluarga.
- Mereka diajar kemahiran asas sahaja dan mungkin terpaksa bekerja sebagai buruh kasar untuk seumur hidup mereka nanti.
- Cara terbaik untuk menghalang daripada berlakunya keadaan ini adalah dengan meningkatkan taraf mutu kehidupan mereka dengan menyediakan peluang pekerjaan dan melalui pendidikan.

Komuniti Tempatan dan Masyarakat



- Amalan sesetengah komuniti tempatan iaitu perempuan tidak diberi hak yang sama seperti lelaki.
- Di sesetengah tempat pula, kanak-kanak lelaki mungkin diminta untuk bekerja mencari nafkah hidup untuk keluarga. Ini merupakan salah satu bentuk eksploitasi komuniti tempatan itu sendiri yang mengamalkan budaya-budaya tertentu.
- Masyarakat kurang diberi pendedahan mengenai eksploitasi. Kurangnya sensitiviti masyarakat terhadap eksploitasi menjadikan kes ini tidak dilaporkan.
- Salah satu cara untuk mengelakkan daripada berlakunya keadaan ini ialah melalui pelbagai kempen kesedaran dan penguatkuasaan pihak tempatan.

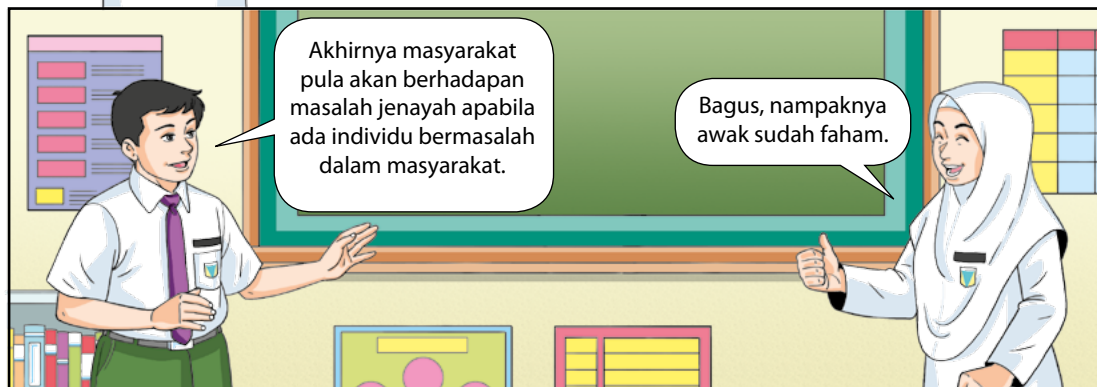


Selamatkan Aku, Keluarga dan Masyarakat

Daniel dan Hana sedang berbincang tentang kesan eksploitasi terhadap diri, keluarga dan masyarakat setelah mengikuti kelas Pendidikan Kesihatan.



- Perkembangan mental yang lambat.
- Ketidakupayaan berfikir secara rasional, iaitu melihat sesuatu yang negatif sebagai logik, contohnya menganggap berbohong bukan sesuatu yang salah.
- Mudah terpengaruh dan melakukan aktiviti tidak bermoral seperti gengsterisme.
- Kesihatan diri terganggu kerana pengambilan bahan terlarang seperti dadah atau alkohol.
- Institusi kekeluargaan akan runtuh dan berlaku perceraian. Anak-anak pula berhadapan masalah lari dari rumah, bunuh diri atau melakukan aktiviti tidak bermoral.



Dalam kumpulan berempat, bincang kesan-kesan lain berkenaan eksploitasi dan jelmakan dalam bentuk peta pemikiran yang kreatif.



Aktiviti

Permainan Tic-Tac-Toe Awas Eksploitasi

1	4	7
6	9	3
2	5	8

Kunci:

1. Pedofilia
2. Seks siber
3. Kahwin paksa
4. Pelacuran
5. Keldai dadah
6. Eksploitasi buruh
7. Eksploitasi perhubungan jaringan sosial
8. Pemerdagangan manusia
9. Eksploitasi perniagaan organ

Peralatan diperlukan:

2 biji dadu.

Cara pelaksanaan:

1. Aktiviti ini boleh dilakukan secara individu atau berpasukan (dua atau tiga murid sepasukan).
2. Setiap individu atau pasukan akan bergilir membalik dadu (2 biji dadu).
3. Jawab soalan dengan mengikut nombor petak yang diperolehi berdasarkan hasil tambah dadu (1 hingga 9). Sekiranya hasil tambah lebih daripada 9, maka pemain hilang giliran.
4. Individu atau pasukan yang berjaya menjawab 3 soalan (petak) dalam garisan lurus dikira pemenang.

Variasi:

Pasukan lawan kemukakan soalan. Murid membina soalan sendiri berdasarkan kunci yang diberi. Contoh soalan:

1. Senaraikan dua contoh situasi yang boleh mendorong berlakunya eksploitasi ini.
2. Nyatakan dua cara untuk menghindar daripada berlakunya eksploitasi ini.



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Apakah tindakan yang akan diambil sekiranya diri anda dieksploitasi oleh orang lain? Jelmakan tindakan anda dalam bentuk peta pemikiran.
2. Reka cipta satu penanda buku yang menarik berkenaan eksploitasi. Muatkannya dengan maklumat yang berguna.



PEMAKANAN

Standard Pembelajaran

- 8.1.1 Memerihal keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.
- 8.1.2 Menghurai keperluan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti harian.
- 8.1.3 Menilai pengambilan kalori seharian.
- 8.1.4 Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.

Pengenalan

Keperluan pemakanan berbeza pada setiap peringkat kehidupan seseorang. Bagi bayi yang baru lahir, susu ibu merupakan pemakanan terbaik. Kanak-kanak pula memerlukan makanan yang dapat memastikan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Tabiat pemakanan serta keutamaan jenis makanan bagi kumpulan remaja pada lazimnya akan terbentuk kerana ini mempengaruhi penggunaan tenaga dan pengambilan nutrien mereka.

Remaja di sekolah menengah perlu memilih makanan daripada lima kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Hal ini bertujuan semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh dipenuhi. Para remaja digalakkan mempelbagaikan jenis makanan mengikut kumpulan makanan dalam setiap hidangan utama, mengurangkan pengambilan lemak, minyak, garam, gula dan perisa.





Diet Seimbang Hidup Lebih Riang

Buku panduan *Recommended Nutrient Intakes for Malaysia* (2017) terbitan Kementerian Kesihatan Malaysia telah mencadangkan keperluan kalori sehari bagi remaja lelaki dan perempuan. Mereka yang berumur antara 13 hingga 15 tahun ialah 1930 hingga 2760 kalori dan 1580 hingga 2260 kalori masing-masing, seperti yang ditunjukkan dalam jadual di bawah.

Jadual Keperluan Kalori Berdasarkan Tahap Aktiviti

Remaja	Lelaki				Perempuan			
	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif	Kurang Aktif	Sederhana Aktif	Aktif	Sangat Aktif
Umur 13 – 15	1930	2210	2480	2760	1580	1810	2040	2260

Sumber: *Recommended Nutrient Intakes for Malaysia* (2017).

Berikut ialah perbualan antara Nityashri dan Ain yang sedang merancang menu makanan untuk Perkhemahan Pengakap Hebat yang akan berlangsung selama tiga hari di Taman Negara.

Nityashri : Ain, mari kita teliti jadual keperluan kalori untuk remaja lelaki dan perempuan.

Ain : Satu cadangan yang baik supaya menu makanan yang kita rancangkan bersesuaian dengan aktiviti dan keperluan kalori setiap rakan kita.

Nityashri : Menurut jadual tersebut, jumlah kalori yang diperlukan oleh remaja bergantung kepada beberapa faktor termasuklah umur, jantina, fisiologi dan tahap aktiviti fizikal.

Ain : Selain itu, adakah remaja yang ingin mengurangkan, mengekal atau menambah berat badannya juga perlu menentukan berapa banyak kalori yang diambil?

Nityashri : Ya, anggaran jumlah kalori yang diperlukan untuk mengekalkanimbangan kalori juga mengikut umur, jantina dan empat tahap aktiviti fizikal.

Ain : Mari kita tuliskan aktiviti fizikal yang akan dilakukan mengikut tahap dan kumpulan remaja supaya mudah bagi kita merancang menu makanan yang memberi jumlah kalori yang bersesuaian.

Nityashri : Bagus, kita jadikan jadual ini sebagai panduan utama.



Sebagai seorang remaja yang sedang membesar dan aktif, bagaimanakah anda memastikan jumlah pengambilan kalori seharian dikawal dengan berkesan?



8.1.1



Ketahui Keperluan Kalori Remaja

Manusia memerlukan tenaga untuk kehidupan seharian seperti bernafas, bergerak, bekerja, membaca dan sebagainya. Tenaga ini dapat diperolehi daripada makanan yang diambil oleh seseorang. Jumlah tenaga yang diperlukan oleh seseorang bergantung pada sejauh mana dia aktif dengan aktiviti fizikal, keadaan fisiologinya, jantina serta tempoh tugas yang dilaksanakan.



Aktiviti

Seorang pemain hoki dan seorang pemain pingpong sedang mengakses maklumat tentang nilai kalori makanan di laman sesawang <http://www.moh.gov.my/> dengan telefon pintar mereka untuk melengkapkan Jadual Kalori Mengikut Makanan seperti di bawah:

Jadual Kalori Mengikut Makanan

Jenis Makanan	Kalori (kcal)
Roti (1 keping)	
Mentega (50 g)	
Telur (1 biji)	
Susu (1 gelas)	
Cekodok Pisang (1 biji = 71 g)	
Pisang Goreng (1 keping = 65 g)	
Capati (1 keping = 100 g)	
Tose (1 keping = 80 g)	
Mi Bandung (1 mangkuk = 450 g)	
Mihun Goreng (1 pinggan = 170 g)	
Nasi Ayam (1 pinggan = 250 g)	
Nasi Lemak (1 pinggan = 230 g)	
Nasi Goreng (1 pinggan = 330 g)	
Roti Canai (1 keping = 95 g)	
Ayam Goreng (1 ketul = 120 g)	
Ikan Kembung Goreng (1 ekor = 50 g)	
Terung Goreng Berlada (1 senduk = 70 g)	

Bagaimanakah kedua-dua pemain tersebut menentukan keperluan pengambilan kalori masing-masing berdasarkan maklumat dalam Jadual Tahap Aktiviti dan Jadual Kalori Mengikut Makanan yang telah mereka peroleh? Huraikan.



Merancang Menu Makanan Seimbang

Menu makanan ialah susunan makanan yang diambil oleh seseorang individu setiap hari dan haruslah terdiri daripada pelbagai jenis makanan dalam jumlah dan nisbah yang sesuai supaya nutrien lengkap. Ini penting bagi memelihara dan memperbaiki sel-sel tubuh serta proses kehidupan yang merangkumi pertumbuhan dan perkembangan diri seseorang individu.

Untuk merancang menu makanan seimbang, seseorang individu boleh merujuk kepada Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan asas. Menu makanan seimbang yang dirancang perlu merangkumi empat aras makanan yang mengandungi lima kumpulan utama makanan iaitu bijirin, sayur-sayuran dan buah-buahan, daging dan kekacang, hasil tenusu, dan minyak. Faktor lain yang perlu diambil kira termasuklah tahap aktiviti dan kandungan kalori dalam setiap makanan.

Berikut ialah satu contoh menu makanan harian yang seimbang untuk murid-murid yang sederhana aktif.

Sajian	Menu Makanan	Kalori	Jumlah Kalori
Sarapan Pagi	• Minuman susu rendah lemak (1 gelas)	130	440
	• Roti putih (2 keping)	160	
	• Telur separuh masak (2 biji)	150	
Minum Pagi	• Teh O (1 cawan)	60	202
	• Sandwic sardin (2 keping)	142	
Makan Tengah Hari	• Nasi putih (1 pinggan)	204	559
	• Ayam goreng (1 ketul)	255	
	• Sayur rebus (1 senduk)	20	
	• Air kosong (1 gelas)	0	
	• Buah-buahan (2 potong)	80	
Minum Petang	• Jus buah segar (1 gelas)	130	386
	• Karipap (2 biji)	256	
Makan Malam	• Nasi putih (1 pinggan)	204	444
	• Ikan masak asam pedas (1 ketul)	60	
	• Sup sayur (1 mangkuk)	30	
	• Telur rebus (1 biji)	70	
	• Buah-buahan (2 potong)	80	
JUMLAH KALORI SEHARI			2031

Sumber: Panduan Nilai Kalori 200 Jenis Makanan, dan Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat.



Sebagai seorang remaja yang sedang membesar dan aktif, bagaimanakah anda memastikan jumlah pengambilan kalori seharian dikawal dengan berkesan?



LATIHAN PENGUKUHAN

Tinjauan Makanan Seimbang Rakan

Jalankan satu tinjauan amalan pemakanan seharian bagi salah seorang rakan anda.

- (a) Kenal pasti Aktiviti Fizikal Sehari dan Pengambilan Kalori Makanan Sehari rakan dan catatkan maklumat ke dalam Jadual 1 dan 2 yang disediakan di bawah.

Jadual 1: Aktiviti Fizikal Sehari

Jenis aktiviti fizikal	Tempoh (minit)	Jumlah kalori diguna

Jadual 2: Pengambilan Kalori Makanan Sehari

Sajian	Makanan yang diambil

- (b) Analisis maklumat yang diperolehi dan tuliskan satu kesimpulan tentang amalan pemakanan seharian rakan anda.



PERTOLONGAN CEMAS

Standard Pembelajaran

- 9.1.1 Menerangkan prinsip dan prosedur R.I.C.E.
- 9.1.2 Menerangkan kecederaan yang boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.
- 9.1.3 Menunjuk cara prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.

Pengenalan

Apabila berlakunya kecederaan tisu lembut, bahagian yang mengalami kecederaan akan berdarah secara dalaman dan mula membengkak. Keadaan bengkak ini akibat darah yang terkumpul dan hal ini akan mengurangkan aliran darah ke bahagian yang tercedera. Rawatan untuk kecederaan tisu lembut ialah R.I.C.E. Rawatan R.I.C.E ialah singkatan bagi perkataan *rest, ice, compression* dan *elevation*.





R.I.C.E

Bagaimanakah Prinsip dan Prosedur R.I.C.E Diaplikasikan?

R

- R mewakili *rest*, iaitu merehatkan bahagian yang cedera.
- Bawa murid ke tempat yang redup, selamat, dan selesa supaya dia dalam keadaan tenang.
- Pastikan bahagian yang cedera disokong supaya pendarahan dan bengkak tidak menjadi parah.
- Cara ini memastikan pemulihan dapat berlaku dengan lebih pantas.
- Jika murid disyaki mengalami fraktur atau patah tulang, sila hubungi 999 dengan segera.



I

- I mewakili *ice*, iaitu perlu meletakkan beg ais ke atas bahagian yang cedera dengan segera.
- Ais yang digunakan perlu dimasukkan ke dalam beg plastik atau tuala basah, atau pek sejuk dibalut dengan tuala basah.
- Pastikan satu tuala atau kain anduh diletakkan di antara bahagian yang cedera dengan beg ais bagi mengelakkan ais bersentuhan terus dengan kulit.
- Ais akan mengecilkan salur darah bahagian yang cedera dan kaedah ini dapat bantu mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.
- Aplikasi ais ke atas bahagian yang cedera harus diletakkan. Jika kecederaan adalah ringan, ais diletakkan antara 10 hingga 20 minit setiap jam, selama 24 jam.



Tahukah Anda?

Kecederaan seperti terseliah, ketegangan dan fraktur mudah berlaku akibat kemalangan, terjatuh atau semasa melakukan aktiviti sukan. Apabila berlakunya kecederaan, maka akan berlaku pendarahan dalaman serta bengkak pada kawasan yang cedera, yang mungkin menyebabkan kecederaan yang serius.



Video prosedur R.I.C.E.



**C**

- C mewakili *compression*, iaitu tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera.
- Kaedah ini mampu mengurangkan bengkak, pendarahan serta sokongan ke atas bahagian yang cedera.
- Balutan boleh dilakukan ke atas pek ais selama 10 minit pertama.
- Balutan tidak terlalu ketat atau longgar.

**E**

- E mewakili *elevation*, iaitu meninggikan bahagian yang cedera.
- Tujuannya untuk mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.
- Jika bahagian yang cedera melibatkan kaki, kaki harus ditinggikan melebihi paras jantung dengan meletakkan bantal, bangku atau sokongan di bawahnya.
- Jika bahagian yang cedera melibatkan lengan, gunakan anduh untuk meninggikannya dari paras jantung.



Keselamatan

Secara umumnya, prosedur R.I.C.E. harus dilakukan selama 48 jam kerana pendarahan ke atas kecederaan tisu lembut lazimnya berlaku dalam tempoh ini. Dalam tempoh masa antara 48 hingga 72 jam selepas kecederaan, jangan beri rawatan lain seperti urutan di bahagian yang cedera. Ais tidak boleh diletakkan di atas kulit secara langsung. Rujuk prosedur rawatan dalam kod QR.



Kenapa kaki perlu ditinggikan kedudukannya melebihi paras jantung semasa proses pemulihan?

9.1.1, 9.1.2, 9.1.3

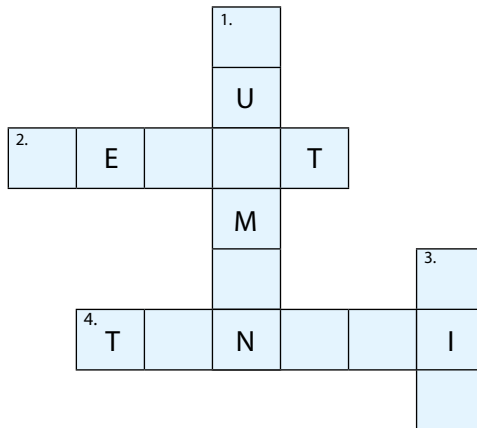


LATIHAN PENGUKUHAN

1. Kecelakaan tisu lembut lazimnya boleh dirawat dengan menggunakan prinsip dan prosedur R.I.C.E. Bincangkan.

2. Ketika membaca buku di sebuah gerai di pesta buku, tiba-tiba kedengaran seorang murid meraung kesakitan. Anda dan rakan pergi melihat dan mendapati murid tersebut mengerang kesakitan sambil memegang pergelangan tangan. Memandangkan anda dan rakan baru sahaja belajar tentang prosedur R.I.C.E., apakah tindakan anda bagi memberi bantuan kepada murid tersebut?

3. Lengkapkan silang kata berikut berdasarkan pernyataan yang diberikan.



Menegak

1. Balutan anjal yang dibuat ke atas bahagian cedera bagi mengurangkan bengkak atau pendarahan.
3. Bahan ini dapat mengecilkan salur darah bahagian yang cedera supaya kesakitan atau bengkak dapat dikurangkan.

Melintang

2. Keadaan di mana murid yang mengalami kecederaan dinasihatkan tidak melakukan sebarang aktiviti.
4. Kedudukan ini penting bagi memastikan bahagian anggota yang cedera tidak menjadi lebih parah.

Senarai Rujukan

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's resources for the personal trainer (4th ed.)* USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K.A. (2016). *Concepts of fitness and wellness : A comprehensive lifestyle approach (11th ed.)*. NY: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Curriculum Developers. (n.d.). *Fundamental field hockey: 10 session curriculum guide*. USA: USA Field Hockey.
- Fisher, C. B., Wallace, S. A., & Fenton, R. E. (2000). Discrimination distress during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 679-695. doi:10.1023/A:1026455906512.
- Gardner, H. (2017). *Physical literacy on the move: Games for developing confidence and competence in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- International Tennis Federation. (2016). *2017 ITF Rules of tennis*. London, UK: ITF Ltd.
- Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia. (2014). *Makan sihat, bergerak aktif: Cegah obesiti*. KL: Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan kekeluargaan/seksualiti – aspek fizikal*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan kekeluargaan/seksualiti – gender*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2004). *Pendidikan kesihatan kekeluargaan/seksualiti – penyakit jangkitan seks*. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. (2017). *Dokumen standard kurikulum dan pentaksiran tingkatan 3*. Kuala Lumpur: Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Manson, M., & Herman, A. (2012). *Smart PE moves for middle school students: Ready-to-use lesson plans and assessment tools for standards-based physical education*. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- Matusky, P. & Tan, S.J. (2012). *Muzik Malaysia: Tradisi klasik, rakyat dan sinkretik*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Shamsul Anuar Nasarah & Ahmad Shahar Nasarah (2015). *Siri panduan permainan tradisional kanak-kanak: Da Da Ko. (Ed. Ke-2)*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Tee, E. S., Mohd Ismail, N., Mohd Nasir, A., & Khatijah, I. (1997). *Panduan nilai kalori 200 jenis makanan*. KL: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Telljohann, S., Symons, C., Pateman, B., & Seabert, D. (2012). *Health education: Elementary and middle school applications (7th ed.)*. Chicago: Humanities & Social Sciences.
- The International Hockey Federation. (2016). *FIH: Rules of hockey*. Lausanne, Switzerland: International Hockey Federation.
- The International Table Tennis Federation. (2017). *The international table tennis federation handbook*. Lausanne, Switzerland: The International Table Tennis Federation.
- Thompson, P. (2009). *Run! Jump! Throw! The official IAAF guide to teaching athletics*. United Kingdom: Meyer & Meyer.
- Wiles J.W., & Bondi, J.C. (2014). *Curriculum development: A guide to practice (9th ed.)*. New York: Allyn and Bacon.

Indeks

A

Aci Sep 102, 114, 117
AIDS 170 - 74

B

batas pergaulan 162, 166
bola keranjang 26, 28

D

daya tahan otot 119, 124, 126
diskriminasi 136, 138, 140, 174
Dodgeball 102, 106, 109, 110
dorsifleksi 89

E

eksploitasi 158, 176, 178 - 79, 180

G

Gelap Cerah 102, 112
gender 136 - 38, 140
gimnastrada 2, 4

H

HIV 170 - 74
hoki 25, 36

I

identiti gender 136 - 38

K

kad arahan 104
kalori 184
kapasiti aerobik 120
kecergasan fizikal 119
kedudukan ancaman tiga 28
kekuatan otot 124
kelenturan 122
kemarahan 152 - 54
kompas 104 - 05
komposisi badan 128

L

lari berpagar 86, 88
lempar cakera 86, 96
lob kilas 69
lob pepat 69
lompat kijang 86, 92

O

olahraga 86

P

pandu arah 102, 104, 106
penanda kawalan 104, 107
penyalahgunaan bahan 142, 144, 146 - 47
peraturan 146, 148
persahabatan 162, 164 - 65
peta 104, 106
pingpong 47 - 48
prinsip FITT 119 - 20, 133
prosedur R.I.C.E. 188 - 91

S

sofbol 73 - 74
stereotaip gender 136, 138
sumbang mahram 156, 158, 160

T

tarian Ngajat 17
tarian Zapin 14
tenis 47, 60
titik kawalan 104

U

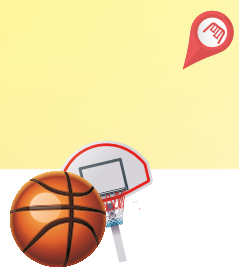
Ujian SEGAK 131 - 33

V

voli kilas 66 - 67
voli pepat 66 - 67

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

Skim Pinjaman Buku Teks			
Sekolah _____			
Tahun	Tingkatan	Nama Murid yang Menerima	Tarikh Terima
Nombor Perolehan: _____			
Tarikh Penerimaan: _____			
BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL			



RM7.65
ISBN 978-967-2212-03-4
9 789672 212034
FT123001

