



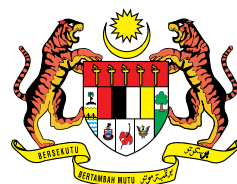
KEMENTERIAN
PENDIDIKAN
MALAYSIA

PENDIDIKAN JASMANI **DAN** PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KHAS

TINGKATAN
3





RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

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

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

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

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

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

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH PENDIDIKAN KHAS

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KHAS

TINGKATAN

3

PENULIS

Wan Nomi binti Wan Omar
Nur Amalina binti Samsudin
Rosli Sham bin Ramli
Hamizon bin Hamid

EDITOR

Norazhar bin Razali
Arifah binti Amran
Dr. Borhannuddin bin Abdullah

PEREKA BENTUK

Muhamad Faizal bin Mokhtar

ILUSTRATOR

Aqilah binti Zainuddin

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

2018



No Siri Buku: 0121

KPM2018 ISBN 978-967-2212-05-8

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, Sg. Merab,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.
No. Telefon: 03-8925 8975
No. Faksimile: 03-8925 8985
Laman Web: www.arasmega.com
E-mel: amsb@arasmega.com

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

Dicetak oleh:
Attin Press Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan Perindustrian PP4,
Taman Perindustrian Bukit Permai,
43300 Seri Kembangan, Serdang, Selangor.
No. Telefon: 03-8939 0660
E-mel: attinpress@gmail.com

PENGHARGAAN

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

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Pegawai-pegawai Bahagian Buku Teks dan Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Aras Mega (M) Sdn. Bhd.
- Majlis Sukan Negara Malaysia
- Malaysian Basketball Association (MABA)
- Persatuan Dodgeball Malaysia (Malaysia Association of Dodgeball)
- SMK Seri Tasik, Bandar Seri Permaisuri, Kuala Lumpur
- SK Taman Sungai Besi Indah, Seri Kembangan, Selangor

Semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam usaha menjayakan penerbitan buku ini.

KANDUNGAN

Pendahuluan	v
PENDIDIKAN JASMANI	
UNIT 1 Gimnastik Asas	2
• Gimnastrada	
UNIT 2 Pergerakan Berirama	14
• Tarian Zapin	
UNIT 3 Permainan Kategori Serangan	22
• Bola Keranjang	24
• Hoki	36
UNIT 4 Permainan Kategori Memadang	50
• Sofbol	50
UNIT 5 Permainan Kategori Sasaran	64
• Petanque	64
UNIT 6 Olahraga Asas	74
• Lari Berpagar	76
• Lompat Kijang	80
• Lempar Cakera	83
UNIT 7 Rekreasi dan Kesenggangan	88
• <i>Orienteering</i>	90
• Dodgeball	95
UNIT 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan	100
• Kapasiti Aerobik	102
• Kelenturan	105
• Daya Tahan Otot	107
• Kekuatan Otot	109
• Komposisi Badan	111
• Pentaksiran Kecergasan Fizikal	112

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1	Kesihatan Diri dan Reproduktif	117
UNIT 2	Penyalahgunaan Bahan	123
UNIT 3	Pengurusan Mental dan Emosi	129
UNIT 4	Keluargaan	135
UNIT 5	Perhubungan	141
UNIT 6	Penyakit	147
UNIT 7	Keselamatan	153
UNIT 8	Pemakanan	159
UNIT 9	Pertolongan Cemas	165
	Senarai Rujukan	169
	Indeks	170

PENDAHULUAN

Buku Teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Pendidikan Khas Tingkatan 3 ini memfokuskan keseluruhan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP), Kurikulum Standard Sekolah Menengah Pendidikan Khas (KSSMPK). Kandungan dalam buku ini merangkumi Standard Kandungan (SK) dan Standard Pembelajaran (SP) yang disediakan oleh Bahagian Pembangunan Kurikulum (BPK), Kementerian Pendidikan Malaysia. Buku ini mengandungi dua bahagian, iaitu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Kandungan bahagian Pendidikan Jasmani dibina berdasarkan lapan unit pembelajaran yang dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu Bidang Kemahiran dan Bidang Kecergasan. Manakala kandungan bahagian Pendidikan Kesihatan dibina berdasarkan sembilan unit pembelajaran yang dibahagikan kepada tiga elemen utama, iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan, dan Pertolongan Cemas.

Setiap unit pembelajaran dipersembahkan dan dipaparkan dalam bentuk yang mudah dan menarik melalui info grafik, foto, dan juga ilustrasi. Maklumat tambahan yang berkaitan dengan kandungan pembelajaran dimasukkan dalam bentuk *QR Code*. Elemen Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) ditekankan dalam penyediaan kandungan. Halaman rangsangan bagi setiap unit pula dipersembahkan dalam pelbagai bentuk.

Pada akhir setiap unit terdapat latihan dan rumusan bagi merangsang minat murid dalam pembelajaran. Latihan pengukuhan disediakan bagi menilai tahap penguasaan murid dalam pembelajaran. Aktiviti berkumpulan dilakukan untuk menguji sejauh mana kemahiran murid. Rumusan bagi setiap topik dipersembahkan dalam bentuk peta pemikiran, ilustrasi, ataupun foto dan penerangan ringkas.

Kandungan buku ini memberi fokus kepada kemahiran asas pergerakan tubuh badan, permainan, sukan, rekreasi, dan kesenggangan dan kecergasan. Aktiviti, kaedah, atau teknik pengajaran dan pembelajaran yang ditunjukkan diolah dan disesuaikan mengikut murid berkeperluan khas agar murid dapat melakukan aktiviti pendidikan jasmani dengan selamat dan mencapai kepuasan sendiri.

Diharapkan semoga segala usaha murni daripada pelbagai pihak dalam penerbitan buku teks ini dapat membantu guru dan murid berkeperluan khas bagi menjayakan objektif KSSMPK dan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

PENERANGAN IKON



Tajuk bagi setiap unit.



QR Code

Memberikan maklumat interaktif yang boleh diimbab menggunakan aplikasi khas di dalam telefon pintar atau tablet.



Uji Minda

Latihan pengukuhan berkaitan topik.



Mari Mencuba!

Mengalakkan murid membuat aktiviti berdasarkan teknik yang dipelajari.



Info

Memuatkan fakta atau maklumat tambahan.



Tip Keselamatan

Peringatan terhadap teknik dan lakuan yang betul semasa melakukan aktiviti.



Tahukah Anda

Maklumat lengkap yang berkaitan dengan topik yang dipelajari.



Tip Penting

Memberikan cadangan atau peringatan berkenaan aspek keselamatan semasa melakukan aktiviti.



Aktiviti Berkumpulan

Aktiviti pembelajaran di dalam atau di luar kelas secara berkumpulan.



Rumusan

Rumusan di akhir pembelajaran topik yang dipelajari.

Nota Guru

Memberikan panduan kepada guru untuk melaksanakan aktiviti atau mencadangkan aktiviti tambahan kepada murid.



Latihan Pengukuhan

Memberikan soalan untuk menilai pencapaian murid pada setiap unit.



KBAT

Mencabar minda murid ke arah berfikir aras tinggi.

Glosari:

Merujuk kepada makna sesuatu perkataan atau istilah.

PENDIDIKAN JASMANI



UNIT 1

GIMNASTIK ASAS GIMNASTRADA

Gimnastrada merupakan persembahan pergerakan badan dengan iringan rentak muzik secara berkumpulan yang melakukan rangkaian elemen-elemen gimnastik; mendarat, imbangan, gerak edar, hamburan, putaran, dan ayunan.

Alatan:



Peti lombol



Papan anjal



Tilam



Bangku

Standard Kandungan

- 1.1 Melakukan rangkaian kemahiran asas gimnastik dalam gimnastrada.
- 2.1 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan semasa melakukan rangkaian kemahiran asas gimnastik dalam gimnastrada.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 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.

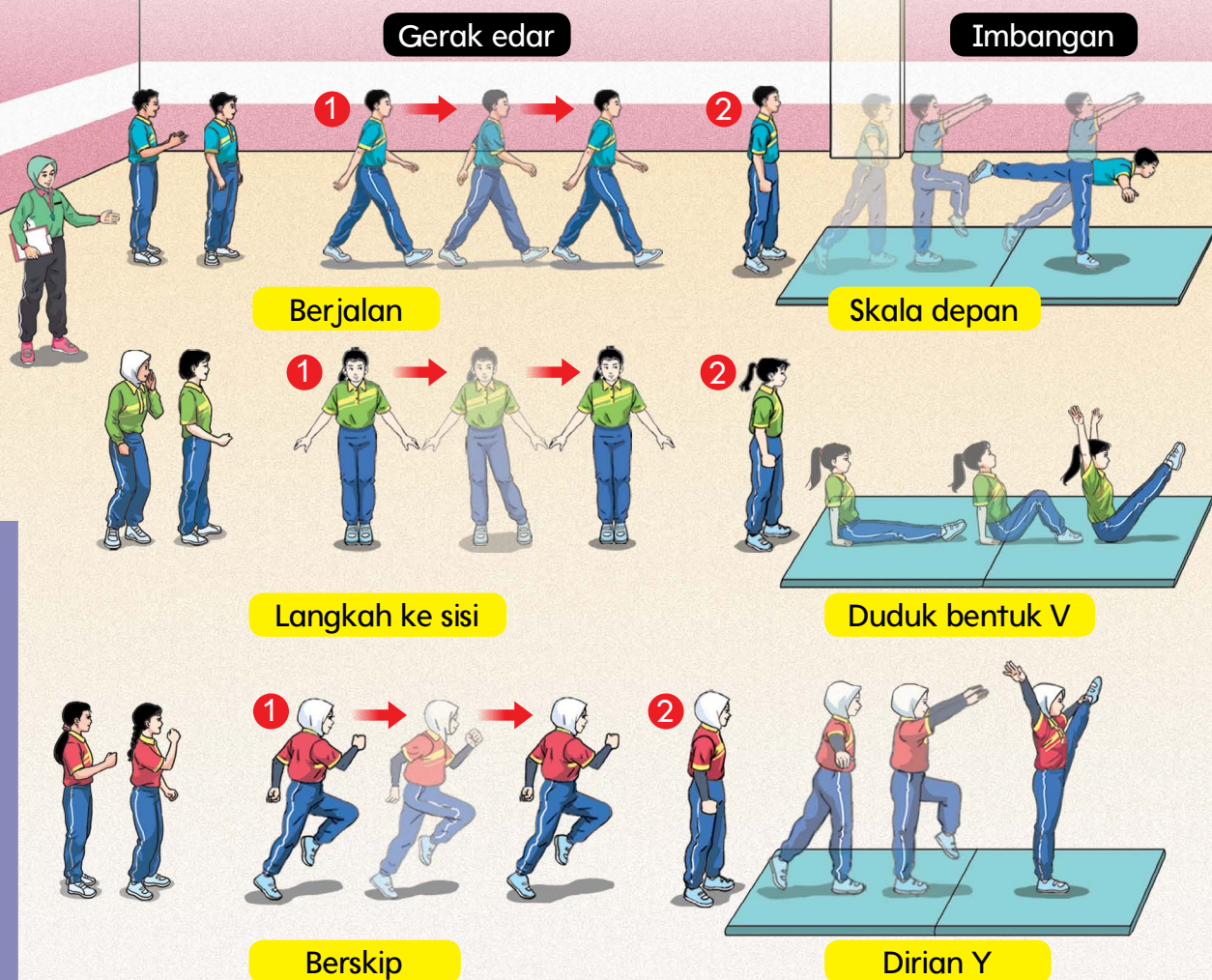


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-gimnastrada/> untuk menonton video Gimnastrada. (Dicapai pada 12 Disember 2017)



Kemahiran Rangkaian Gerak Edar dan Imbangan Secara Berkumpulan

Kemahiran rangkaian ialah gabungan lengkap kemahiran perlakuan pilihan seperti berjalan, langkah ke sisi, berskip (gerak edar) dan skala depan, duduk bentuk V, dirian Y (imbangan).



Teknik Lakuan Gerak Edar

Berjalan

- Melangkah dengan badan tegak.
- Dalam keadaan relaks, tarik kedua-dua bahu sedikit ke belakang.
- Ayunkan tangan ketika berjalan dengan koordinasi bersilang kaki dan tangan.
- Bergerak dalam satu garisan lurus dan mata pandangan ke hadapan.

S.P: 1.1.1, 2.1.1, 5.2.4, 5.4.1

Langkah ke sisi

- Langkah asas dengan fleksi lutut sedikit.
- Sebelah kaki diseret di lantai.
- Satu kaki mendahului dan sebelah lagi diseret untuk rapat.
- Tangan buka di sisi dan diayun berlawanan dengan kaki diseret.

Berskip

- Sebelah lutut diangkat separas pinggang.
- Melangkah dan melompat dengan sebelah kaki yang sama dengan ulangi kaki yang berikutnya.
- Ayunkan tangan berselang-seli dengan langkah kaki.
- Berskip berterusan.

Teknik Lakuan Imbangan

Skala depan

- Berdiri tegak, tangan diluruskan ke atas.
- Langkah ke hadapan sambil melentik ke belakang.
- Kaki kiri ke hadapan, angkat lutut kanan dan tangan lurus ke atas.
- Turunkan lutut kanan, kaki kiri diangkat ke belakang sambil mendepa tangan. Lakuan tangan dan kaki dilakukan serentak.

Duduk bentuk V

- Duduk di lantai sambil mengimbang badan.
- Kaki dilunjurkan ke hadapan dan diangkat tinggi bersama badan.
- Tangan dilunjurkan ke arah kaki.
- Keadaan badan seperti huruf V.

Dirian Y

- Berdiri tegak.
- Angkat kedua-dua belah tangan ke atas.
- Tumit kaki dinaikkan.
- Turunkan tumit dan berdiri tegak.
- Pandang ke hadapan dengan tangan lurus.
- Kaki rapat dan lurus.



Tip Keselamatan

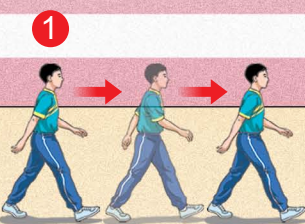
- Bagi mendapatkan imbangan yang baik, beri penekanan latihan kekuatan tangan dan kaki murid untuk menyokong seluruh badannya.
- Sokongan hendaklah diberi sehingga murid yakin untuk melakukan aktiviti.
- Mulakan aktiviti dengan memanaskan badan dan regangan untuk mengelakkan kecederaan.



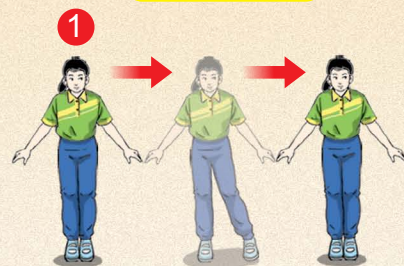
Kemahiran Rangkaian Gerak Edar, Imbangan, dan Putaran Secara Berkumpulan

Kemahiran rangkaian ialah gabungan lengkap kemahiran perlakuan pilihan seperti berjalan, langkah ke sisi, berskip (gerak edar), skala depan, duduk bentuk V, dirian Y (imbangan), putaran 180°, roda kereta, dan guling hadapan (putaran).

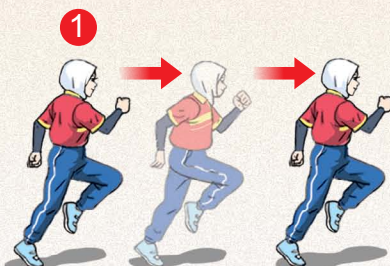
Gerak edar



Berjalan



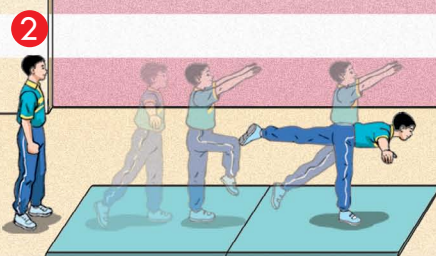
Langkah ke sisi



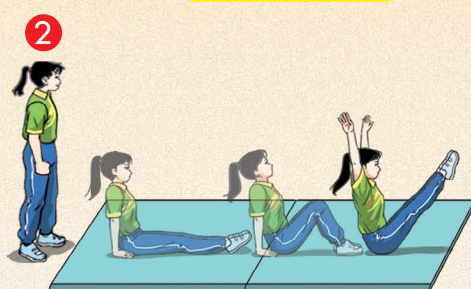
Berskip



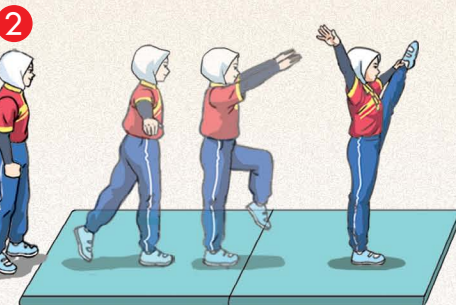
Imbangan



Skala depan



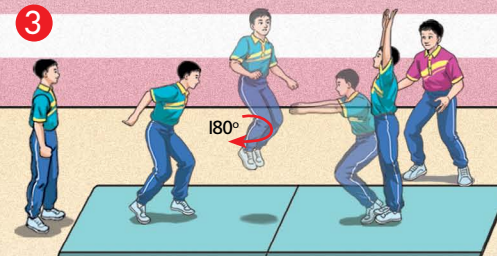
Duduk bentuk V



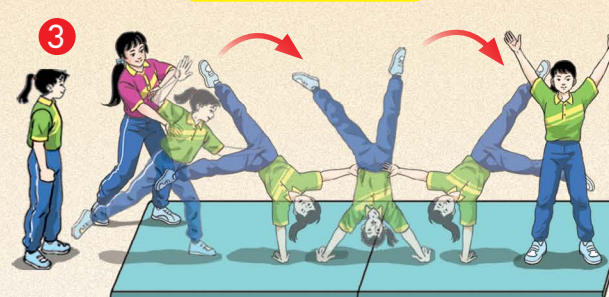
Dirian Y



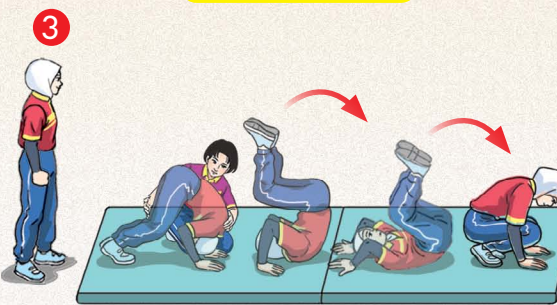
Putaran



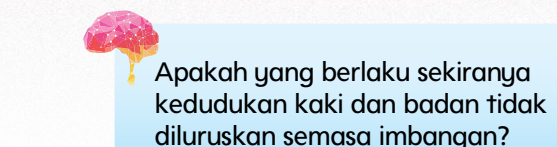
Putaran 180°



Roda kereta



Guling hadapan



Tip Penting

Rangkaian imbangan dan guling hadapan:

- Fleksi kedua-dua tangan.
- Dagu dirapatkan ke dada.
- Pindahkan berat badan ke hadapan.
- Fleksi lutut membentuk bulatan.
- Guling ke hadapan seperti perlakuan gulingan.
- Pastikan tidak menggunakan dahi dalam lakuan guling hadapan.

Teknik Lakuan Putaran

Putaran 180°

- Berdiri tegak.
- Kaki rapat dan tangan lurus ke atas.
- Fleksi lutut sedikit dan ayun tangan ke belakang.
- Lompat ke atas, luruskan kaki, dan pusing badan 180°.
- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Roda kereta

- Berdiri dengan kaki dibuka dan tangan menedapa.
- Condongkan badan ke kiri menapak di atas lantai diikuti dengan tangan kanan.
- Kaki kanan dilejarkan ke atas dan diikuti dengan kaki kiri terus bergerak mengikut bulatan.
- Mendarat atas kaki kanan diikuti dengan kaki kiri.

Guling hadapan

- Berdiri tegak.
- Dari kedudukan dakap, letak kedua-dua belah tangan di atas lantai.
- Naikkan bahagian punggung dan rapatkan dagu ke dada.
- Fleksi siku dan guling ke hadapan.
- Selepas gulingan, berdiri tegak.

Glosari:

putaran gerakan berputar, kisanan, kitaran, pusingan.

S.P: 1.1.2, 2.1.1, 5.2.2, 5.2.4



Apakah yang berlaku sekiranya kedudukan kaki dan badan tidak diluruskan semasa imbangan?



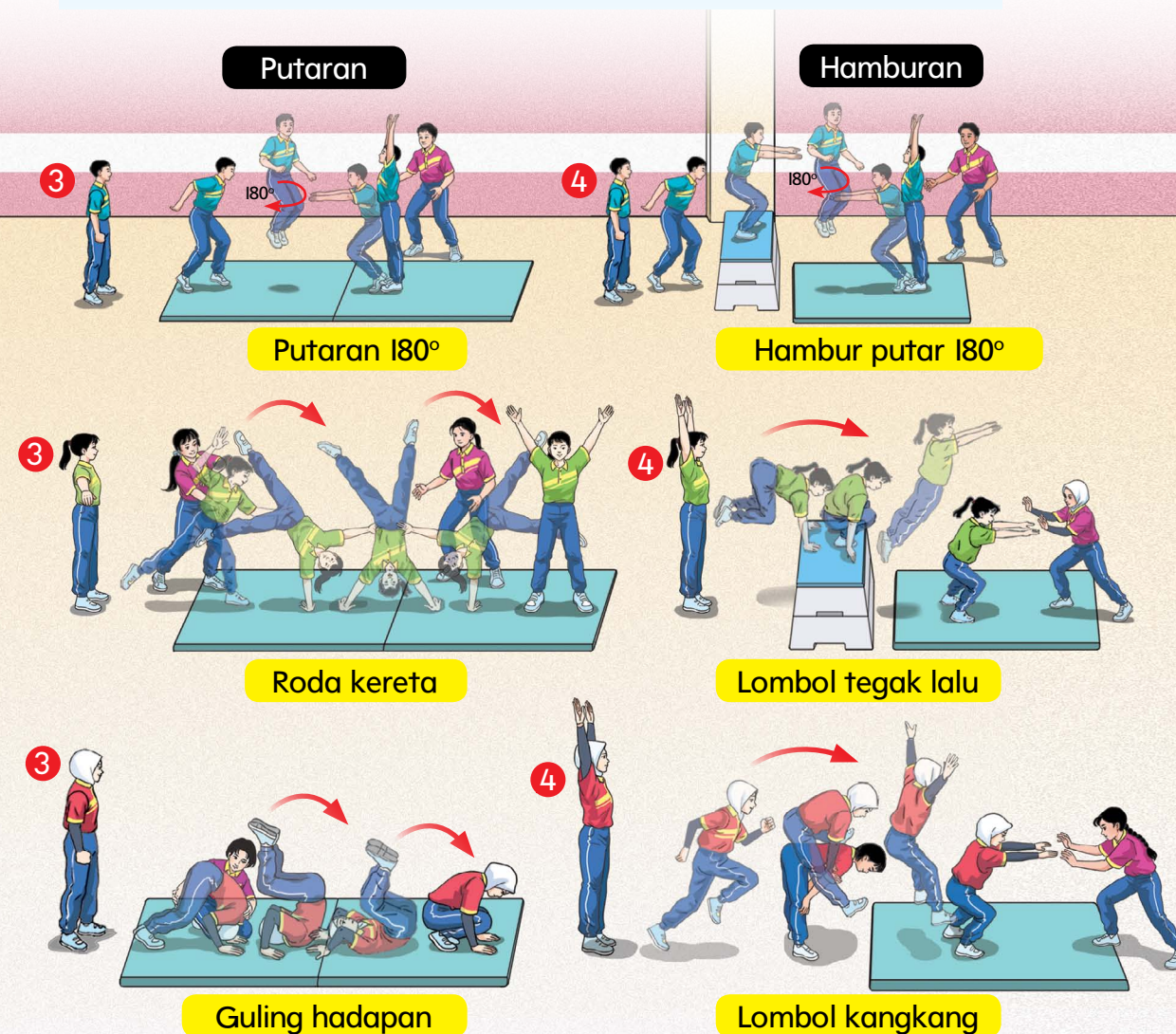
Kemahiran Rangkaian Gerak Edar, Imbangan, Putaran, dan Hamburan Secara Berkumpulan

Kemahiran rangkaian ialah gabungan lengkap kemahiran perlakuan pilihan seperti berjalan, langkah ke sisi, berskip (gerak edar), skala depan, duduk bentuk V, dirian Y (imbangan), putaran 180°, roda kereta, guling hadapan (putaran) dan hampur putar 180°, lombol tegak lalu, lombol kangkang (hamburan).



Tip Keselamatan

- Gunakan tilam semasa mendarat.
- Penyokong bersedia berhampiran peti lombol semasa murid melakukan aktiviti.
- Fleksi lutut untuk mengelak kecederaan ketika mendarat.



Hampur putar 180°

- Berdiri tegak.
- Kaki rapat dan tangan lurus ke atas.
- Fleksi lutut sedikit dan ayun tangan ke belakang.
- Lompat ke atas, luruskan kaki, dan pusing badan 180°.
- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Lombol tegak lalu

- Lari dua atau tiga langkah.
- Lonjak dari kedua-dua belah kaki dan lompat angkat punggung dengan meletakkan tangan atas peti lombol.
- Bawa kedua-dua belah kaki melalui kedua-dua celah tangan.
- Luruskan kaki sebelum mendarat.
- Mendarat dengan fleksi lutut.

Lombol kangkang melalui rakan

- Berdiri tegak.
- Berlari beberapa langkah.
- Kedua-dua tapak tangan menyentuh di atas belakang rakan.
- Kaki kangkang, hancurkan ke hadapan melepasi belakang rakan.
- Mendarat dengan kedua-dua kaki rapat, lutut fleksi.
- Mata pandangan ke hadapan.



Kemahiran Rangkaian Gerak Edar, Imbangan, Putaran, dan Hamburan Secara Berkumpulan dengan Menggunakan Peralatan

Kemahiran rangkaian ialah gabungan lengkap kemahiran perlakuan pilihan seperti berjalan, langkah ke sisi, berskip (gerak edar), skala depan, duduk bentuk V, dirian Y (imbangan), putaran 180°, roda kereta, guling hadapan (putaran) dan hambur putar 180°, lombol tegak lalu, lombol kangkang (hamburan) dengan menggunakan peralatan.

Alatan: Bangku, papan anjal, peti lombol, dan tilam.

The illustrations are arranged in a 3x4 grid. Each illustration shows a sequence of steps numbered 1 to 4. The skills are labeled as follows:

- Gerak edar (Berjalan):** A group of students walking in a line.
- Imbangan (Skala depan):** A student performing a front scale on a bench.
- Putaran (Putaran 180°):** A student performing a 180-degree rotation on a mat.
- Hamburan (Hambur putar 180°):** A student performing a 180-degree rotation jump on a mat.
- Langkah ke sisi:** A group of students performing side steps.
- Duduk bentuk V:** A student performing a V-sit on a mat.
- Roda kereta:** A group of students performing a wheelbarrow walk on a mat.
- Lombol tegak lalu:** A student performing a vertical vault on a mat.
- Berskip:** A student performing a skip.
- Dirian Y:** A student performing a Y-stance on a bench.
- Guling hadapan:** A student performing a front roll on a mat.
- Lombol kangkang:** A student performing a vault on a mat.

S.P: 1.1.4, 2.1.2, 5.1.2, 5.1.3, 5.2.3, 5.3.1, 5.4.4

(Sumber: Panduan Pengajaran Pendidikan Jasmani Tahun 1, <http://id.wikihow.com>, Buku Panduan Guru Gimnastik Artistik, Kementerian Pendidikan Malaysia)



Latihan Pengukuhan

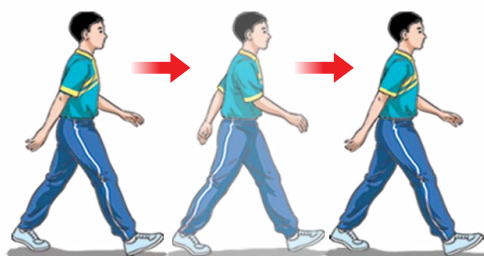
1. Nyatakan jenis gerak edar bagi lakuan berikut.

Langkah ke sisi

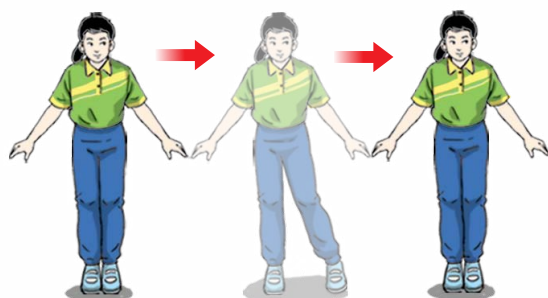
Berjalan

Berskip

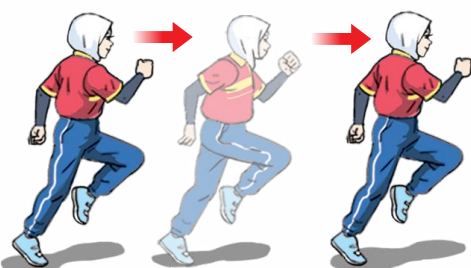
(a)



(b)



(c)



Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Gimnastrada ialah gerakan rangkaian gabungan pergerakan asas dan kemahiran asas gerakan gimnastik dengan iringan muzik menggunakan alatan.



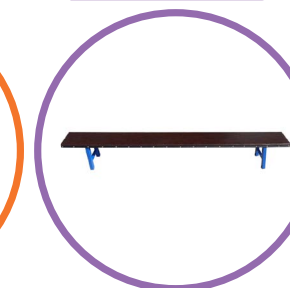
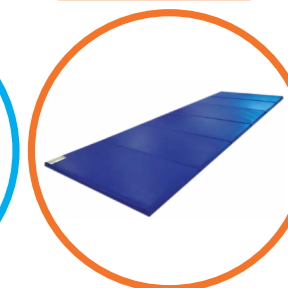
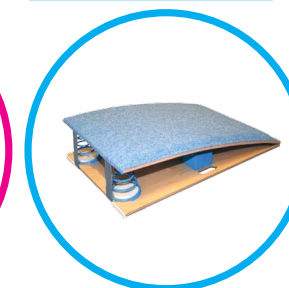
ALATAN

Peti lombol

Papan anjal

Tilam

Bangku



UNIT 2

PERGERAKAN BERIRAMA

Tarian Zapin

Tarian Zapin merupakan tarian tradisional kaum Melayu yang diilhamkan oleh kaum peranakan Arab dan telah menjadi satu tarian yang terkenal di rumpun nusantara ini. Tarian Zapin dipersembahkan secara berkumpulan dengan diiringi kumpulan muzik yang memainkan pelbagai alat muzik seperti gambus, rebana, gendang, marakas, marwas, akordion, dan rebab.



Alat muzik:



Gambus



Rebab



Rebana



Gendang



Marakas



Marwas



Akordion

Standard Kandungan

- 1.2 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik.
- 2.2 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan berirama.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 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.



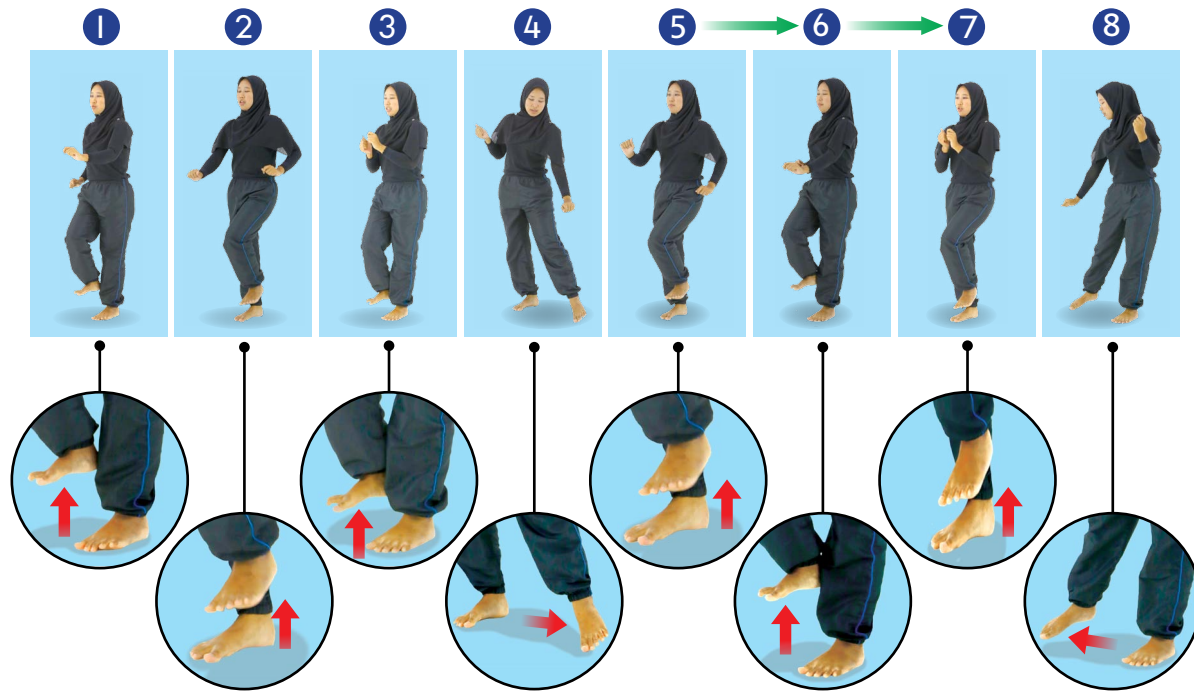
Layari laman sesawang
<http://arasmega.com/qr-link/video-zapin-budi/>
untuk menonton video Zapin Budi.
(Dicapai pada 12 Disember 2017)





Gerak Asas Tarian Zapin

Pergerakan Setempat



- Pergerakan dalam kiraan 8.
- Pergerakan 1 hingga 3, kaki dan tangan diangkat berselang-seli.
- Pada kiraan ke-4, gerakkan tangan kiri ke sisi dengan meluruskan siku, selari dengan kaki kiri yang diunjurkan.
- Ulang semula pergerakan 5 hingga 7 di tempat yang sama.
- Pada kiraan ke-8, gerakkan tangan kanan ke sisi dengan meluruskan siku, selari dengan kaki kanan yang diunjurkan.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-langkah-asas-pergerakan-setempat/> untuk menonton video Langkah Asas Setempat. (Dicapai pada 15 Mei 2018)

S.P: 1.2.1, 2.2.1, 5.1.3, 5.2.2, 5.2.4

Nota Guru

- Guru membimbing murid melakukan pergerakan dengan iringan muzik.
- Guru menekankan bahawa postur badan yang betul iaitu berdiri tegak dan sedikit mendada merupakan aspek penting dalam Tarian Zapin.

Pergerakan Maju Undur

- Mulakan langkah dengan kaki kanan.
- Bergerak ke hadapan dan mengundur ke belakang dalam kiraan 8.
- Pergerakan tangan dan kaki sama seperti pergerakan setempat.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-langkah-asas-pergerakan-maju-undur/> untuk menonton video Langkah Asas Maju Undur. (Dicapai pada 16 Mei 2018)

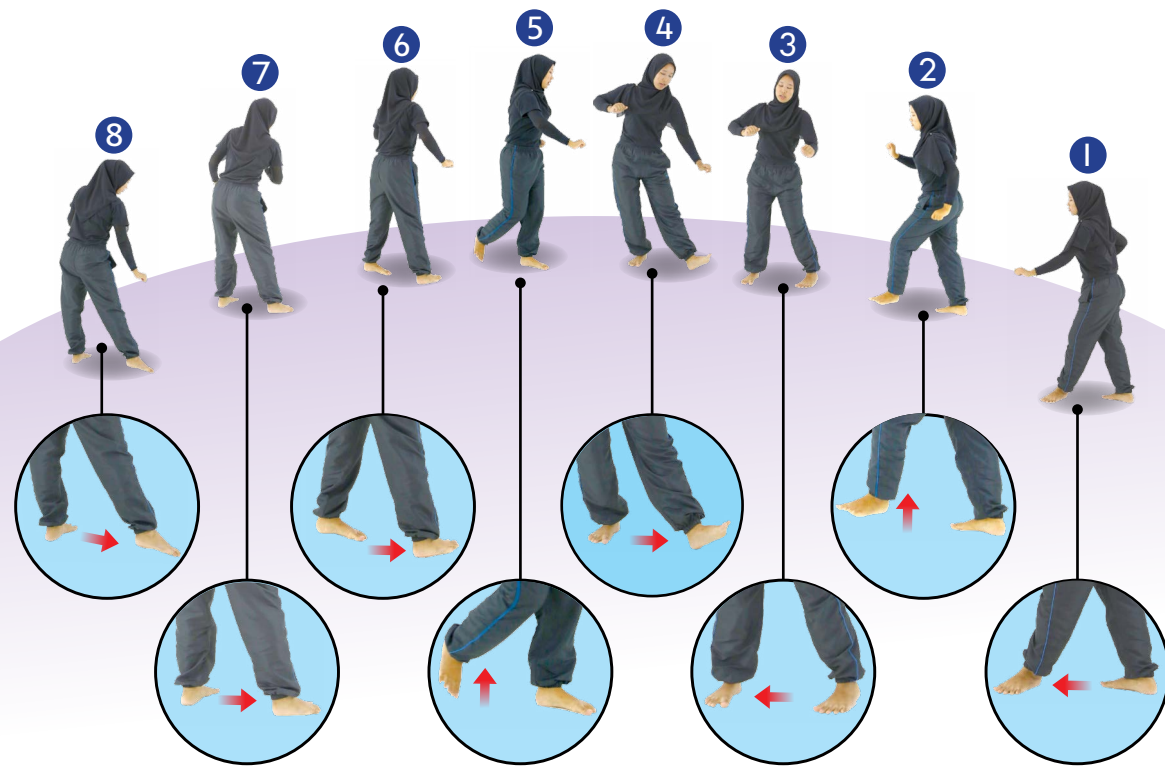
Pergerakan maju undur merupakan pergerakan lokomotor atau bukan lokomotor?



S.P: 1.2.1, 2.2.1, 5.1.3, 5.2.2, 5.2.4

Pergerakan Melingkar

- Kiraan satu, kaki kanan dibawa ke belakang.
- Kiraan dua, kaki kiri diangkat setempat.
- Kaki kanan ke hadapan.
- Kiraan empat, kaki kiri dipacak dan memusing 180° dan seterusnya kiraan lima, kaki yang sama menapak ke lantai.
- Kiraan enam hingga tujuh bergerak ikut lajak.
- Kiraan lapan, gerakkan tangan kanan ke sisi, luruskan siku selari dengan kaki kanan yang diunjurkan.
- Ulang langkah yang sama untuk mendapatkan satu putaran lengkap.



Info

Pergerakan bukan lokomotor:
Gerakan setempat

Pergerakan lokomotor:
Maju undur dan melingkar

QRCode



Layari laman sesawang
<http://arasmega.com/qr-link/video-langkah-asas-melingkar/>
untuk menonton video Langkah Asas Melingkar.
(Dicapai pada 16 Mei 2018)

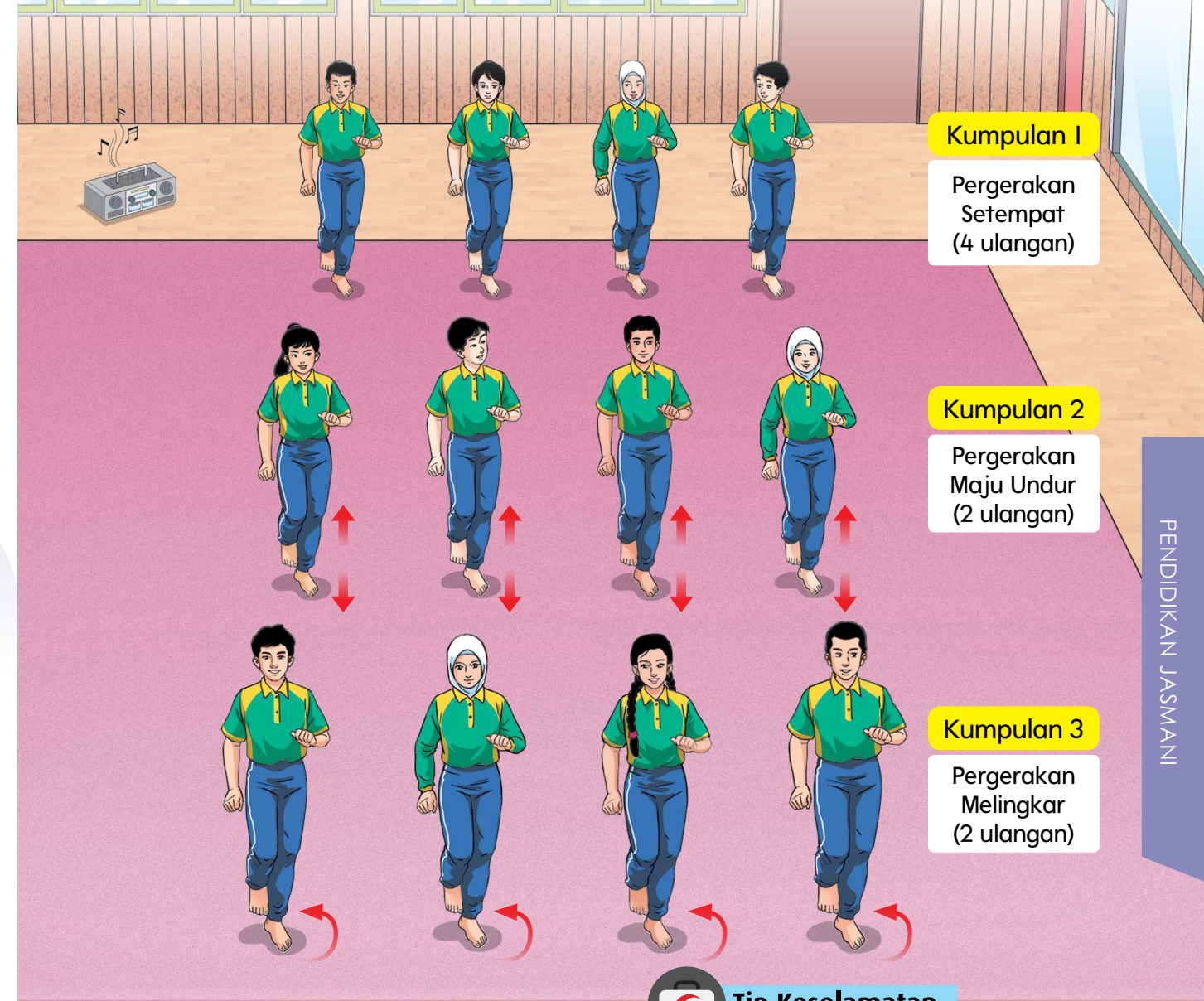
S.P: 1.2.1, 2.2.1, 5.1.3, 5.2.2, 5.2.4

Nota Guru

- Pergerakan melingkar perlu dijalankan secara berterusan mengikut irama.
- Pertandingan persembahan dalam kumpulan ialah aktiviti yang menarik untuk dilakukan pada akhir pembelajaran.

Aktiviti Berkumpulan

1. Murid dibahagikan kepada tiga buah kumpulan berempat.
2. Setiap kumpulan akan melakukan pergerakan Tarian Zapin seperti setempat, maju undur, dan melingkar sambil diiringi muzik.
3. Kumpulan akan bertukar kedudukan setelah selesai melakukan pergerakan.



Kumpulan 1

Pergerakan
Setempat
(4 ulangan)

Kumpulan 2

Pergerakan
Maju Undur
(2 ulangan)

Kumpulan 3

Pergerakan
Melingkar
(2 ulangan)

Tip Keselamatan

Bergerak dalam kawasan masing-masing untuk mengelakkan kemalangan.

S.P: 1.2.1, 2.2.1, 5.1.3, 5.2.1, 5.3.2, 5.5.1

Nota Guru

- Pemenang boleh dicalonkan sebagai wakil sekolah untuk menyertai pertandingan tarian dalam karnival kebudayaan dan membuat persembahan dalam majlis keraian di sekolah.



Latihan Penguahan

1. Pilih jenis pergerakan di bawah mengikut keterangan yang diberikan.

Pergerakan Setempat

Pergerakan Maju Undur



- Pergerakan bukan lokomotor.
- Pergerakan statik yang tidak melibatkan perubahan tempat.



- Pergerakan lokomotor.
- Terdapat pergerakan ke hadapan dan ke belakang.

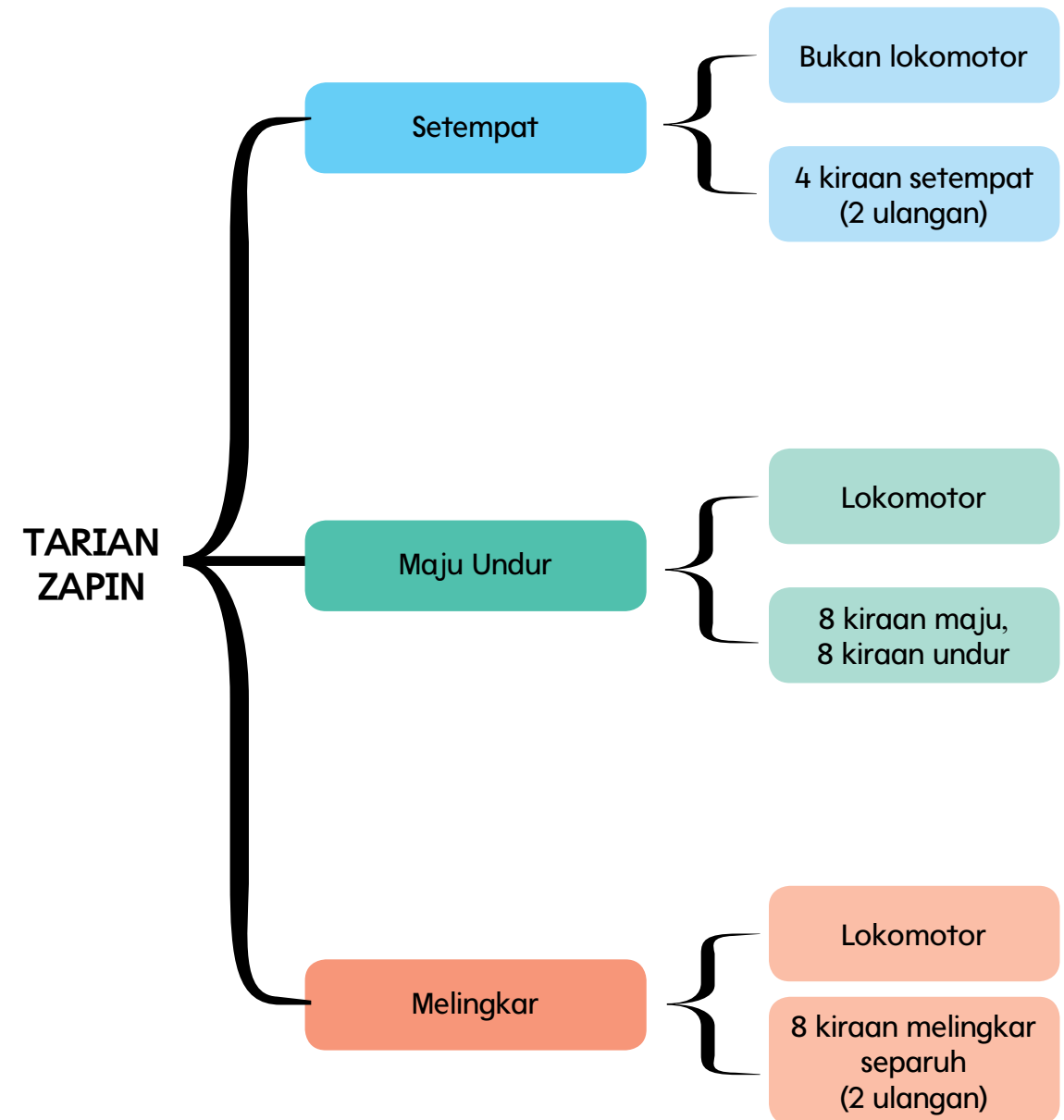
Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Sebagai seorang murid yang suka mencuba dan rajin berusaha, anda perlu mencuba untuk memahirkan diri dengan kemahiran asas Tarian Zapin seperti pergerakan setempat, pergerakan maju undur, dan pergerakan melingkar. Kelembutan dan kesenian dalam pergerakan perlu diberi keutamaan dalam persembahan tarian ini.



UNIT
3

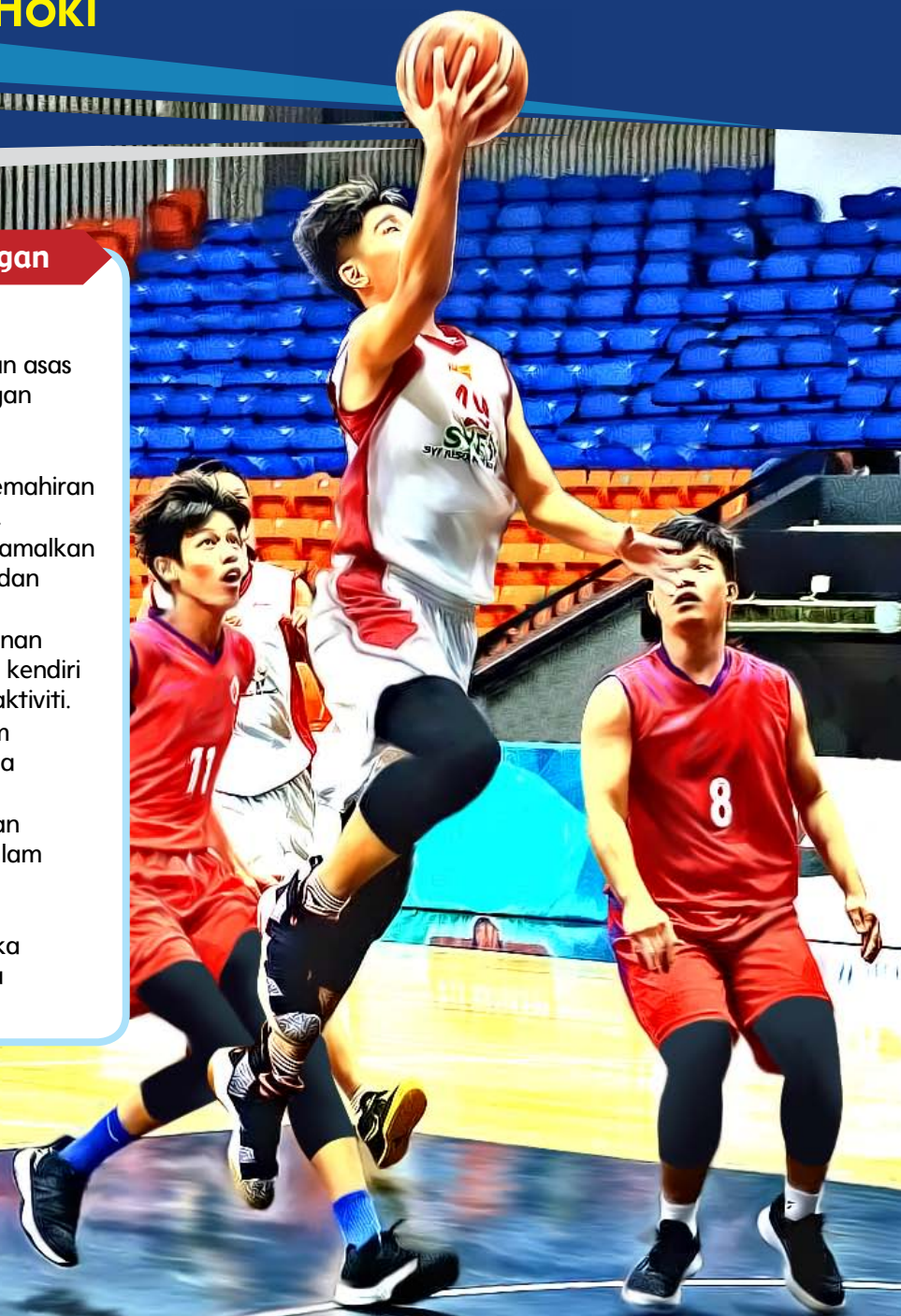
KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

- Bola Keranjang
- Hoki

Standard Kandungan

Bola Keranjang

- 1.3 Melakukan kemahiran asas bola keranjang dengan lakuan yang betul.
- 2.3 Mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran asas bola keranjang.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 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.



Standard Kandungan

Hoki

- 1.4 Melakukan kemahiran asas hoki dengan lakuan yang betul.
- 2.4 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas hoki.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 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.

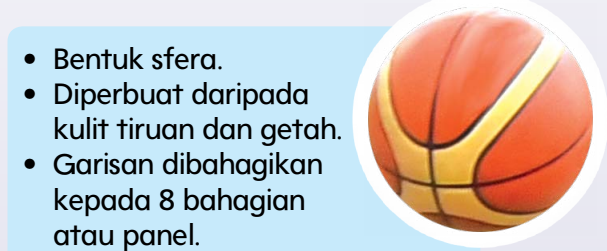


Bola Keranjang

Permainan Bola Keranjang

Permainan bola keranjang melibatkan dua pasukan yang terdiri daripada lima orang pemain setiap pasukan. Terdapat dua orang pengawal (*guard*), dua orang pemain hadapan (*forward*), dan seorang pemain tengah. Pasukan penyerang akan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan pasukan pertahanan akan cuba mengadang bola daripada membolosi keranjangnya.

Peralatan dan Pakaian Pemain



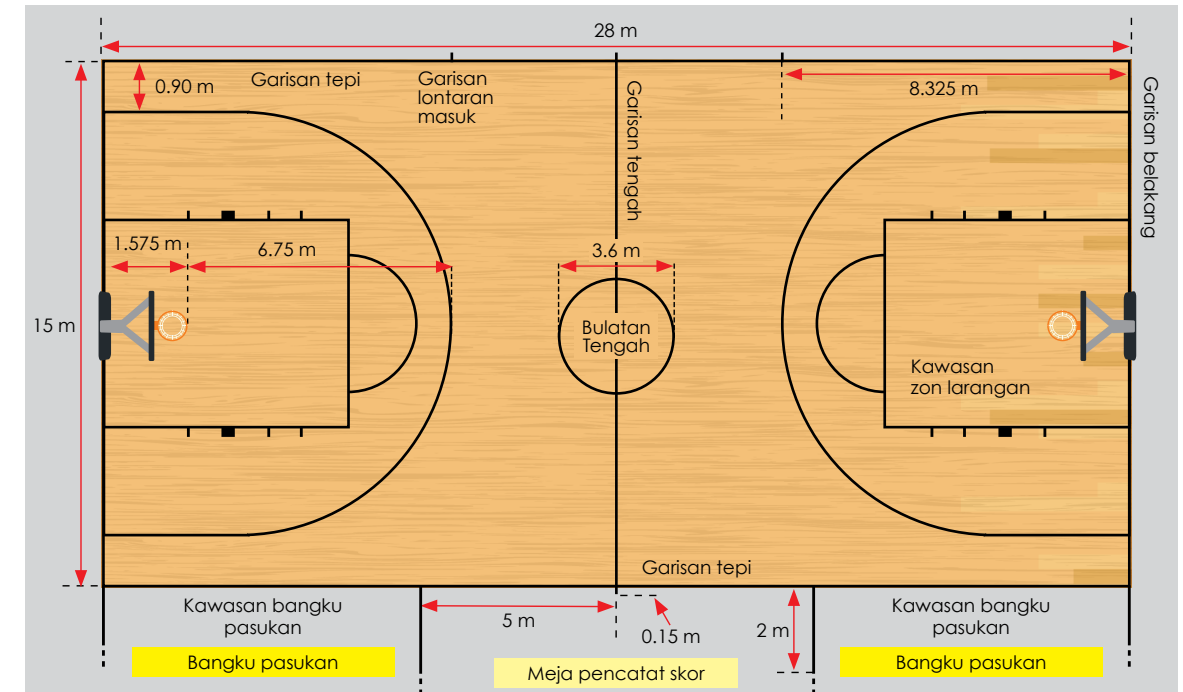
- Bentuk sfera.
- Diperbuat daripada kulit tiruan dan getah.
- Garisan dibahagikan kepada 8 bahagian atau panel.
- Perempuan sekolah menengah
 - Saiz 6
 - Berat: 510 - 567 g
 - Lilitan: 72.4 - 73.7 cm
- Lelaki sekolah menengah
 - Saiz 7
 - Berat: 567 - 650 g
 - Lilitan: 74.9 - 78 cm

Tip Penting
Murid perlu melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan permainan.

Info
Kesesuaian tekanan udara ditentukan berdasarkan kadar lantunan bola yang melantun pada aras pinggang ketika dijatuhkan dari aras bahu.

Ukuran Gelanggang Bola Keranjang

Ukuran Gelanggang

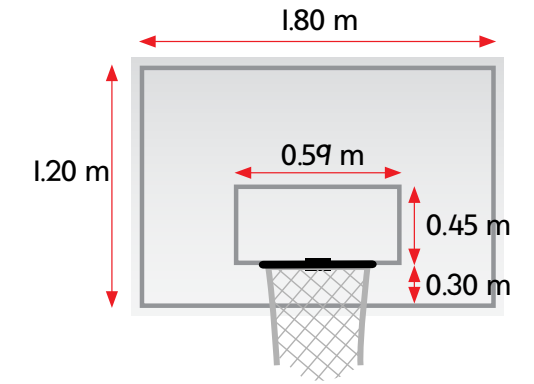


(Sumber: International Basketball Federation (FIBA))

Ukuran Tiang



Ukuran Papan



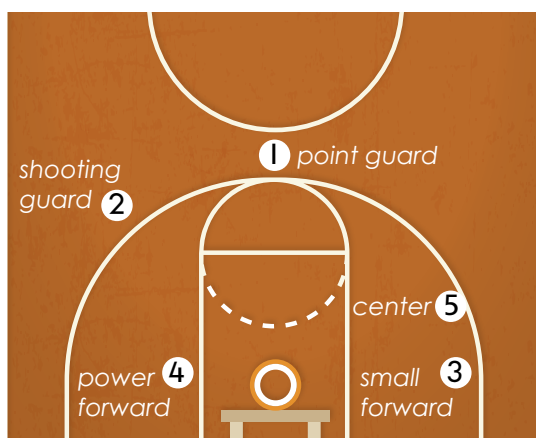
(Sumber: Buku 1 Murid 1 Sukan Bola Keranjang)



Cara Permainan Bola Keranjang

- Untuk memulakan permainan, pengadil melambung bola di tengah gelanggang.
- Seorang pemain daripada kedua-dua pasukan akan berada di bulatan tengah gelanggang untuk merebut dan merampas bola.
- Pihak yang berjaya merebut bola akan menyerang kawasan pihak lawan untuk membuat jaringan.
- Pihak lawan akan cuba bertahan supaya keranjang tidak dibolosi dan cuba merampas kembali untuk membuat serangan.

Posisi Pemain



Pemain mengawal

- 1 Point guard
- 2 Shooting guard

Pemain hadapan

- 3 Small forward
- 4 Power forward

Pemain tengah

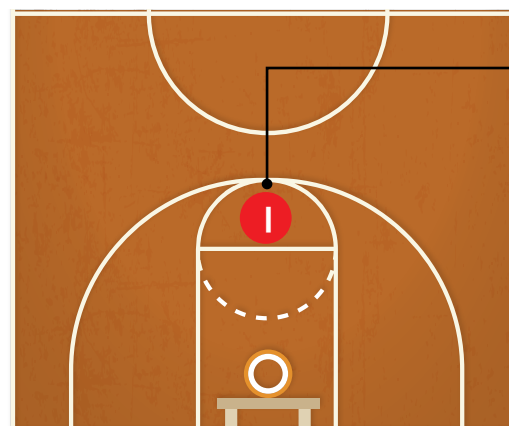
- 5 Center

(Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Basketball_positions)

Posisi Pemain	Tugas/Fungsi
Pemain mengawal (guard) 1. Point guard 2. Shooting guard	<ul style="list-style-type: none"> • Merancang serangan • Membawa bola ke kawasan pihak lawan • Menjaring dari jarak jauh
Pemain hadapan (forward) 3. Small forward 4. Power forward	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dari arah kiri atau kanan gelanggang • Menjaring dari jarak jauh • Bertindak sebagai penjaring
Pemain tengah (center) 5. Center	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu menjaring bola berhampiran keranjang • Menyukarkan pasukan lawan melakukan jaringan berhampiran keranjang

(Sumber: <https://www.breakthroughbasketball.com/basics/basics.html>)

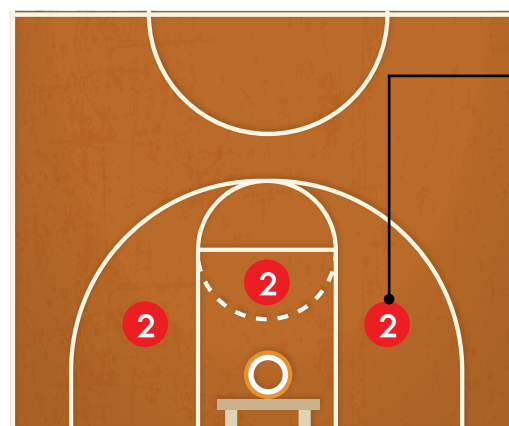
Pengiraan Skor



Jaringan penalti yang dibuat di dalam kawasan ini akan mendapat satu mata



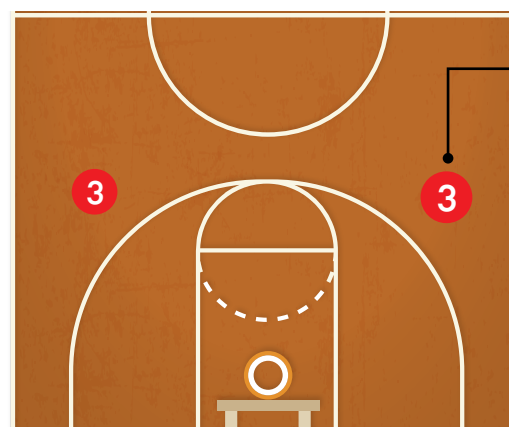
Isyarat 1 mata oleh pengadil



Jaringan yang dibuat di dalam kawasan ini akan mendapat dua mata



Isyarat 2 mata oleh pengadil



Jaringan yang dibuat di dalam kawasan ini akan mendapat tiga mata



Isyarat 3 mata oleh pengadil



QR Code



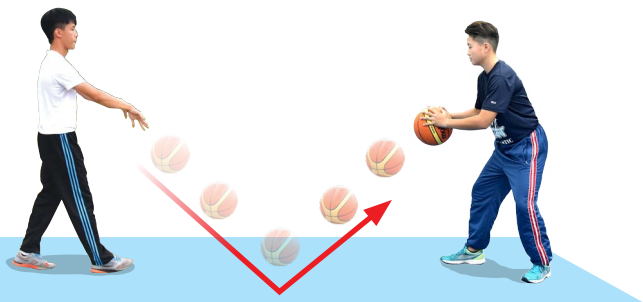
Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/undang-undang-dan-peraturan-bola-keranjang-fiba/> untuk mendapatkan maklumat berkenaan undang-undang dan peraturan permainan bola keranjang oleh *International Basketball Federation (FIBA)*. (Dicapai pada 12 Disember 2017)

Kemahiran Menghantar

Menghantar ialah kemahiran utama dalam permainan bola keranjang yang berfungsi untuk menggerakkan serangan dan menghadapi situasi yang pelbagai dalam mengawal permainan bola keranjang.

Hantaran Lantun

Tujuan: Melepasi adangan pihak lawan yang mengawal rapat.

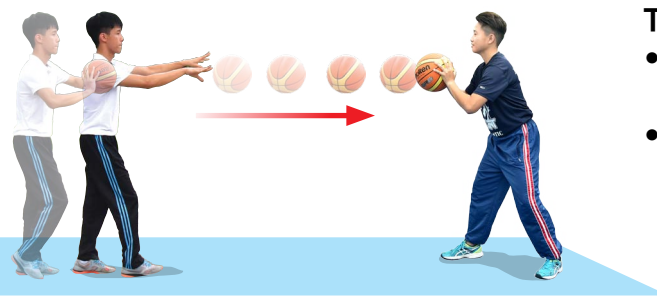


Teknik lakuan:

- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan.
- Tolak bola ke bawah dan melangkah sambil tangan lurus ke hadapan dan ikut lajak.
- Menolak bola ke bawah menggunakan hujung jari.

Hantaran Aras Dada

Tujuan: Hantaran dekat, pantas, dan tepat.

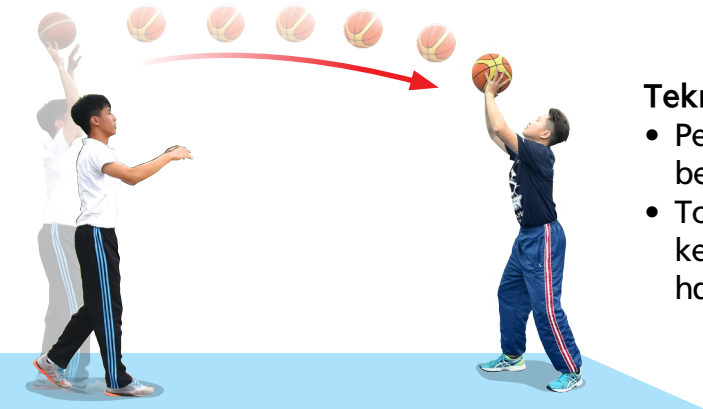


Teknik lakuan:

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

Hantaran Atas Kepala

Tujuan: Hantaran tinggi dan melepasi jangkauan pasukan lawan.



Teknik lakuan:

- Pegang bola dengan kedua-dua belah tangan mengarah ke atas.
- Tolak bola ke atas dari belakang ke hadapan dan melangkah ke hadapan serta ikut lajak.

Kemahiran Menerima

Kemahiran menerima juga penting dalam permainan bola keranjang untuk mengawal dan menguasai dalam permainan.



Bersedia

- Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu.
- Kedudukan tangan di hadapan dengan tapak tangan bersedia menerima bola.
- Mata memandang arah bola.



Bawah aras pinggang

- Rendahkan badan dan fleksi lutut sedikit.
- Kedudukan tangan di hadapan dengan tapak tangan bersedia menerima bola.
- Luruskan tangan untuk menyerap daya.



Atas aras pinggang

- Fleksi lutut sedikit.
- Kedudukan tangan di hadapan dengan tapak tangan bersedia menerima bola.
- Luruskan tangan untuk menyerap daya.



Menerima sambil berlari

- Berlari menuju ke arah bola.
- Fleksi tangan untuk menyerap daya semasa menangkap bola.



Melompat dan menyambut bola tinggi

- Melompat untuk menyambut bola.
- Gunakan kedua-dua belah tangan.
- Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Kemahiran Menghantar dan Menerima Bola dalam Situasi Permainan

Hantaran Serangan

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- Setiap kumpulan terdiri daripada seorang penjaga gol, seorang penjaring, dan empat orang penyerang.
- Hanya penjaring kedua-dua buah kumpulan sahaja yang boleh berada dalam kawasan D dan membuat jaringan.
- Setiap kumpulan boleh membuat hantaran dan menerima bola untuk menjaringkan gol.
- Jaringan gol hanya dikira apabila penjaga gol berjaya menangkap bola dengan kemas di dalam gelung bulatan.
- Masa permainan ialah enam minit (3 : 1 : 3).
- Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

Tip Penting

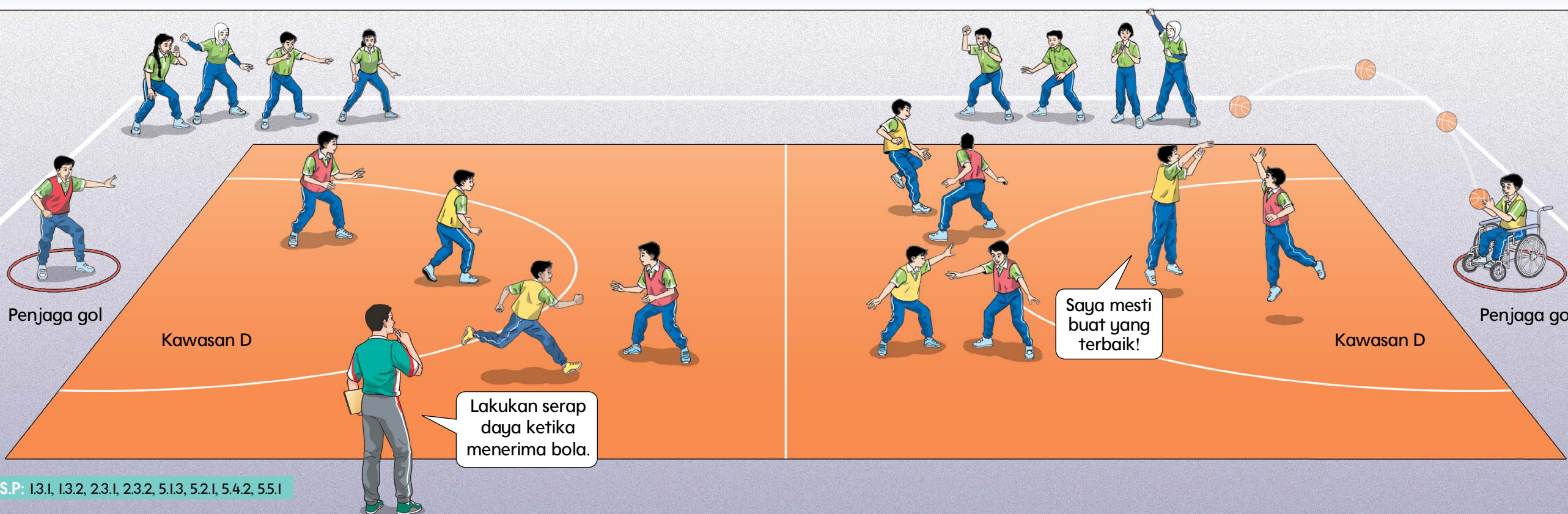
- Terima bola dan serap daya dengan membawa bola ke aras dada.
- Lakukan serap daya; fleksi tangan semasa menerima bola.
- Terima bola dengan hujung jari bukan tapak tangan.

Tip Keselamatan

Pastikan kuku tangan sentiasa dipotong pendek untuk mengelakkan sebarang kecederaan.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-bola-keranjang/> untuk menonton video bola keranjang. (Dicapai pada 15 Mei 2018)



S.P: I.3.1, I.3.2, 2.3.1, 2.3.2, 5.1.3, 5.2.1, 5.4.2, 5.5.1



Kemahiran Mengelecek

Mengelecek ialah perlakuan mengawal dan melindungi bola secara berjalan atau berlari. Kemahiran ini terdiri daripada mengelecek lantunan rendah dan tinggi.

Mengelecek Lantunan Rendah



- Fleksi lutut dan rendahkan badan.
- Buka jari dengan luas seperti kedudukan mencengkam pada bahagian atas bola.
- Imbangkan badan.

Mengelecek Lantunan Tinggi



- Badan dicondongkan dan bergerak ke hadapan.
- Fleksi tangan dan tolak bola untuk lantunan pada aras pinggang.
- Imbangkan badan.



Kemahiran Mengadang

Kemahiran mengadang bertujuan mematahkan serangan pihak lawan dan menguasai kembali bola untuk serangan balas.

Adangan Hadapan



- Mata perlu memerhatikan pemain lawan dan posisi bola.
- Tangan didepakan atau diangkat sambil menggunakan badan untuk mengadang.

S.P: I.3.3, I.3.5, 2.3.3, 2.3.5, 5.2.4



Kemahiran Mengelecek dan Mengadang dalam Situasi Permainan



Block Killer

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu penyerang dan bertahan.
- Kumpulan penyerang perlu melepasi kawasan halangan 1, 2, dan 3.
- Kumpulan bertahan akan cuba mengadang pihak lawan. Bola yang berjaya dirampas menyebabkan pihak lawan perlu memulakan permainan di tempat mula.
- Masa permainan ialah tiga minit. Kumpulan akan bertukar peranan setelah tamat masa permainan.
- Tiga mata akan diberi untuk bola yang berjaya dibawa melepasi garisan penamat.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



S.P: I.3.3, I.3.5, 2.3.3, 2.3.5, 5.2.1, 5.3.1, 5.4.1, 5.4.4

Kemahiran Menjaring Sebelah Tangan (*One Hand Shot*) dan Menjaring Melompat (*Jump Shot*)

Tujuan kemahiran jaringan ini adalah untuk mendapatkan mata daripada bola yang berjaya dimasukkan ke dalam keranjang pihak lawan.

Jaringan Sebelah Tangan

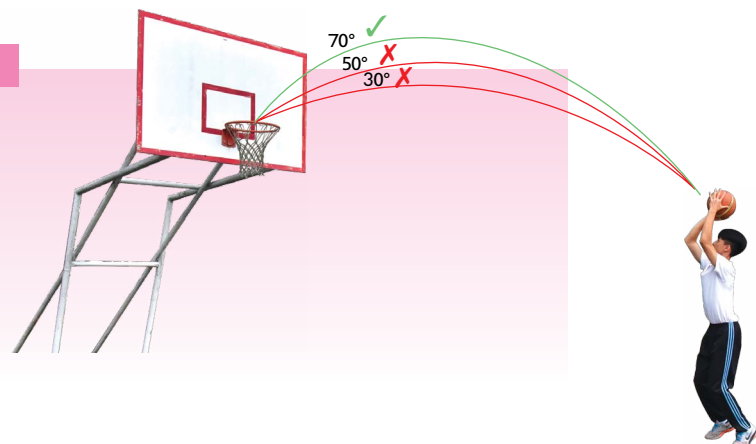
Jaringan Melompat



- Mata memandang sasaran.
- Tangan dominan memegang bola dan tangan bebas menyokong bola.
- Siku dan pergelangan tangan membentuk huruf L.
- Bola di atas kepala.
- Bola ditolak ke atas dengan kedudukan kaki diluruskan.
- Melompat ke atas sebelum menolak bola ke jaring untuk jaringan lompat.

Tip Penting

Sudut pelepasan bola yang baik semasa menjaring ialah 70° .



S.P: I.3.4, 2.3.4, 5.1.3

Kemahiran Menjaring Sebelah Tangan (*One Hand Shot*) dan Menjaring Melompat (*Jump Shot*) dalam Situasi Permainan

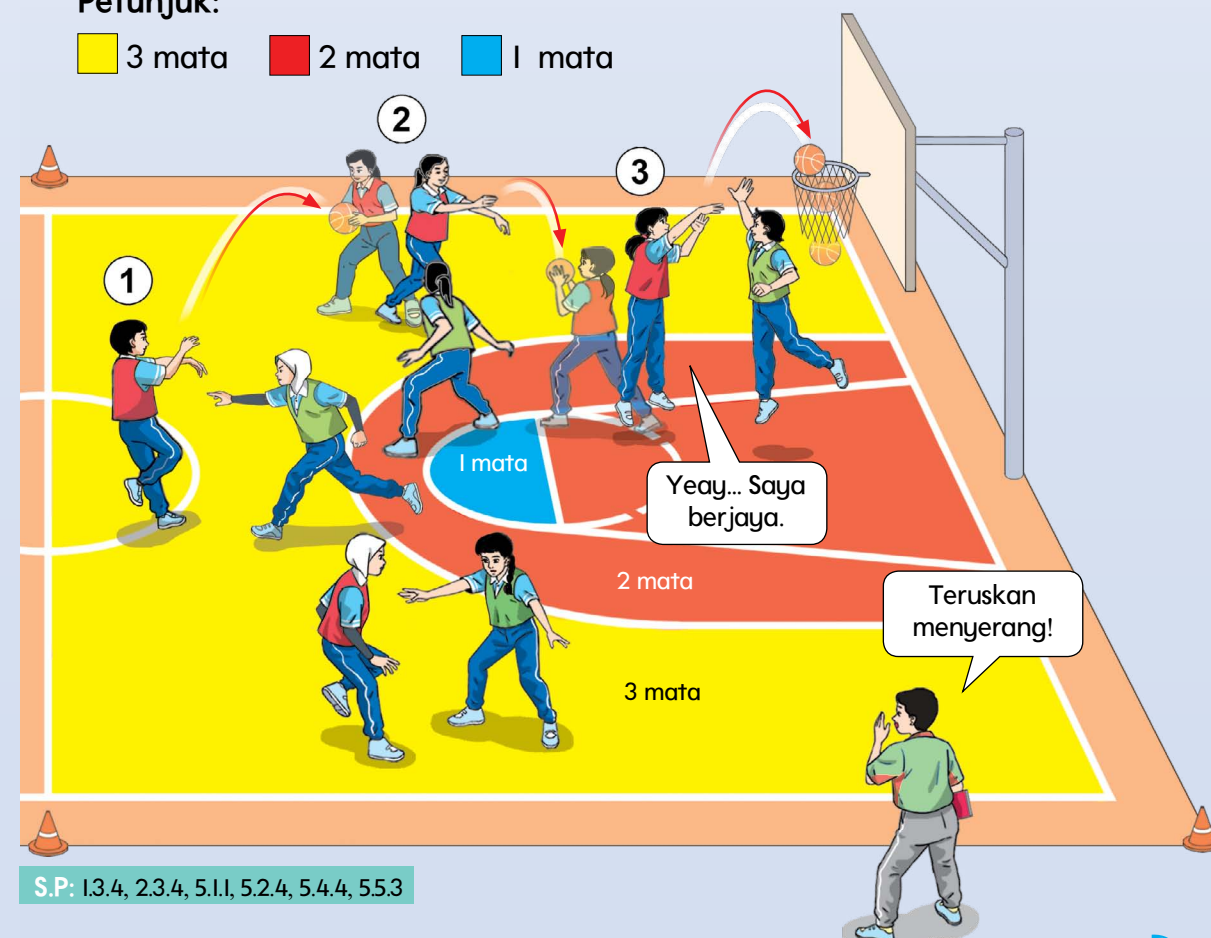
Jaringan Bermata

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat, iaitu penyerang dan bertahan.
- Kumpulan penyerang akan melakukan serangan dan kumpulan bertahan akan menghalang serangan tersebut.
- Kumpulan penyerang akan membuat jaringan di kawasan-kawasan yang ditetapkan mengikut mata 3, 2, dan 1.
- Masa permainan ialah lima minit. Kumpulan akan bertukar peranan setelah tamat masa permainan.
- Kumpulan yang berjaya memperoleh mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

Petunjuk:

3 mata 2 mata 1 mata



S.P: I.3.4, 2.3.4, 5.1.1, 5.2.4, 5.4.4, 5.5.3

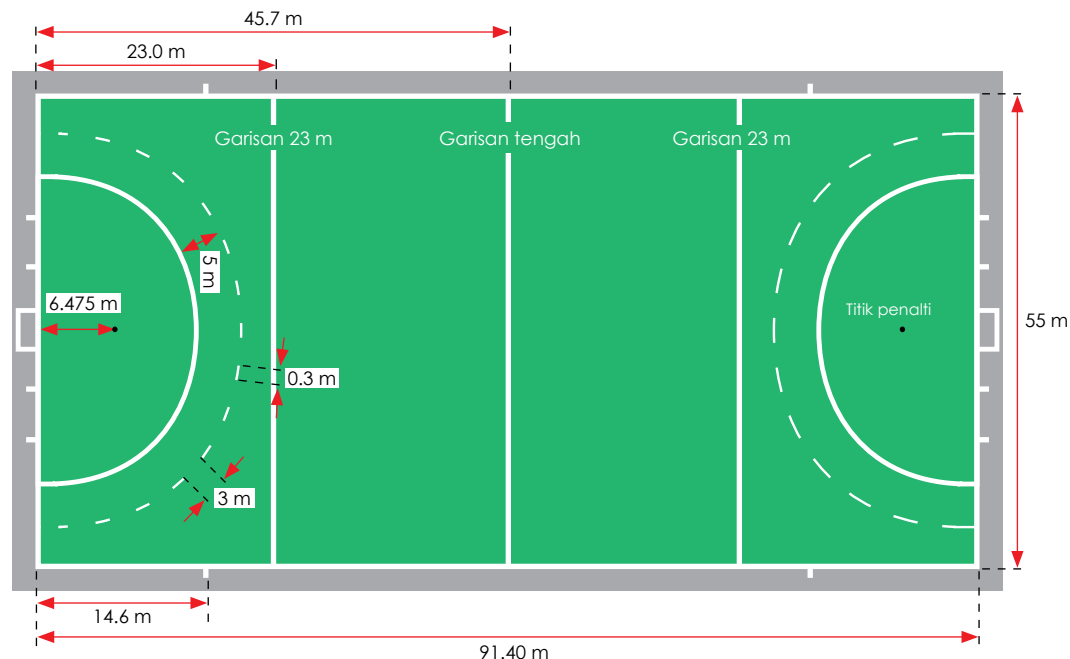
Hoki



Permainan Hoki

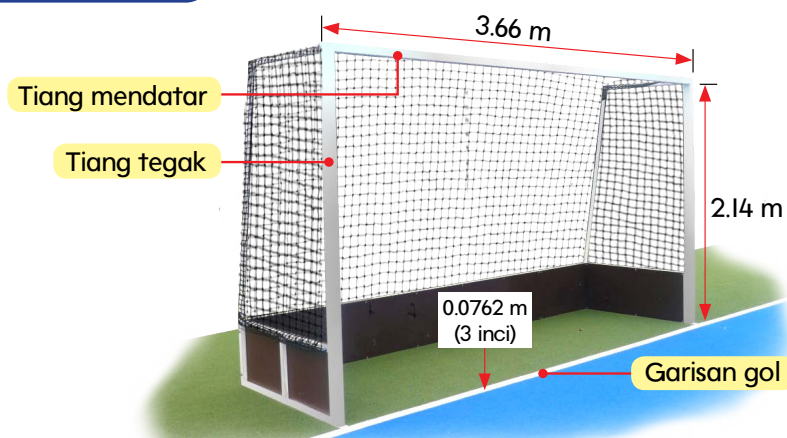
Hoki ialah permainan berpasukan yang terdiri daripada 11 orang pemain dalam padang. Permainan ini memerlukan pergerakan mengawal bola dengan menggunakan kayu hoki.

Ukuran Gelanggang



(Sumber: The International Hockey Federation (FIH))

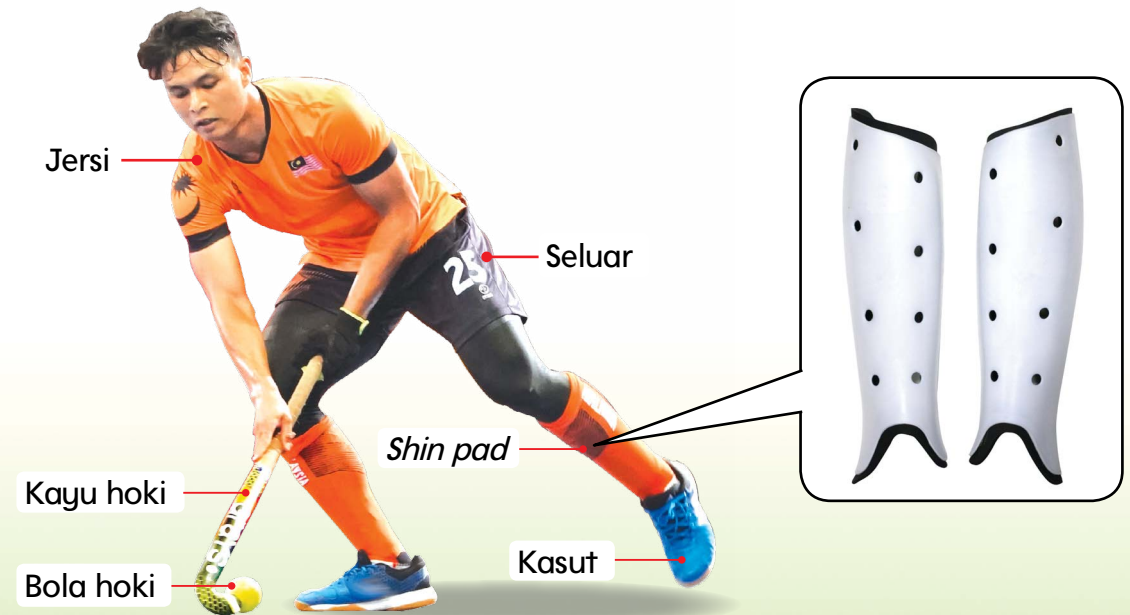
Ukuran Tiang Gol



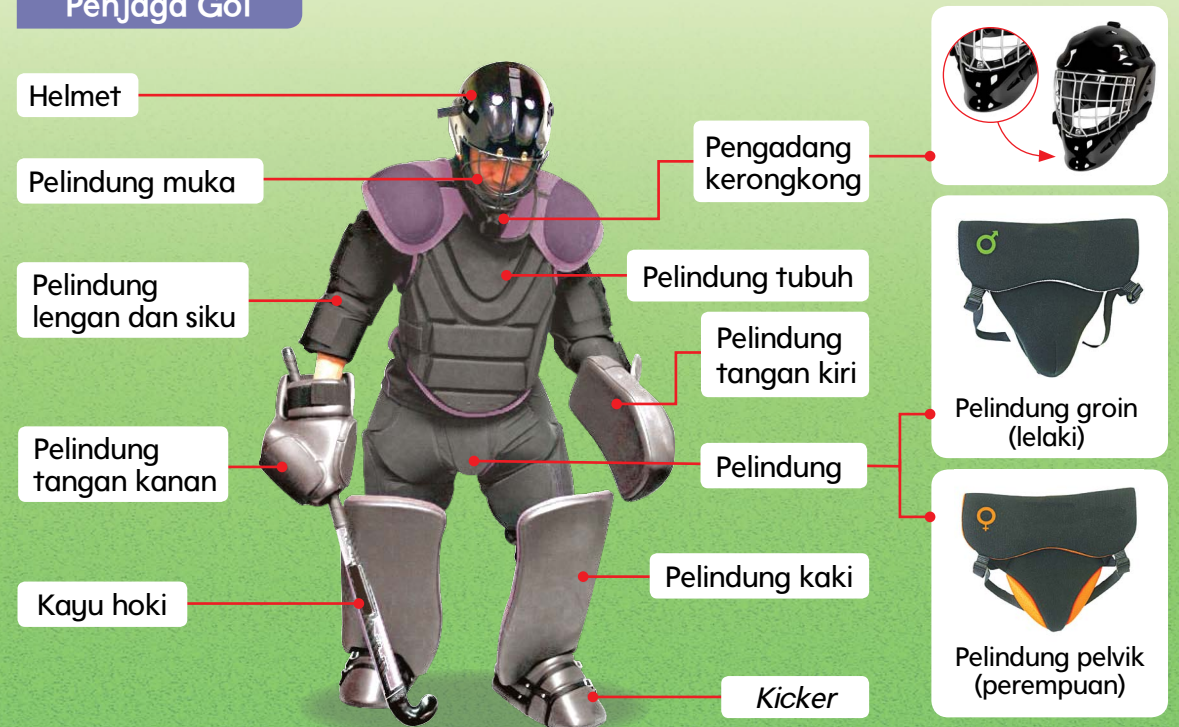
(Sumber: Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Hoki Sekolah Menengah)

Peralatan dan Pakaian Pemain

Pemain



Penjaga Gol





Kemahiran Asas Cara Memegang Kayu Hoki

Genggaman Rapat



Kegunaan:
Memukul

Genggaman Berjarak



Kegunaan:
Mengelecek, menolak,
mencedok, dan menerima.



Kemahiran Menghantar

Kemahiran Memukul

Berfungsi untuk membuat hantaran jauh, memasukkan bola ke dalam gol, dan membuat pukulan bebas, pukulan percuma, dan pukulan ke dalam.



- Tangan kiri di atas tangan kanan.
- Bola selari dengan kaki kiri.
- Ayun kayu ke belakang.

- Ayunan ke arah bola.
- Fleksi lutut.
- Mata memandang bola
- Kontak bahagian belakang bola.

- Ikut lajak.
- Mata ke arah sasaran.

S.P: 1.4.1, 2.4.1, 5.1.3, 5.2.2

Kemahiran Menolak

Berfungsi untuk membuat hantaran jarak dekat, membuat jaringan pantas, dan gerakan hantaran semasa melakukan pukulan sudut penalti.



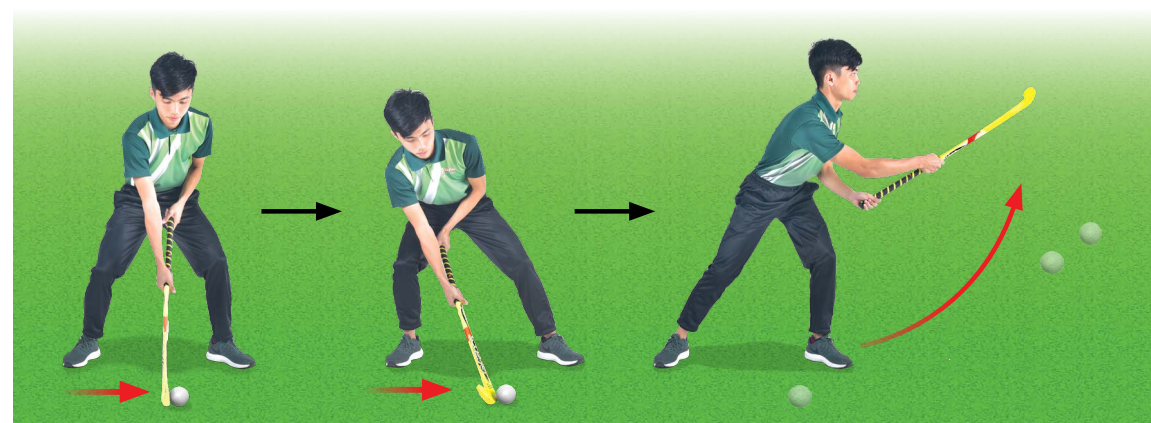
- Rendahkan badan dan fleksi lutut.
- Pandang kedudukan bola.

- Tolak bola dengan bahu kiri ke sasaran.
- Pandang bola.

- Ikut lajak selepas menolak.

Kemahiran Mencedok

Berfungsi untuk membuat hantaran jauh dalam keadaan pihak lawan mengawal ketat pergerakan setiap pemain.



- Kayu hoki berada di bawah bola.
- Fleksi lutut.
- Bahu kiri mengadap sasaran.

- Condongkan badan.
- Pandang bola.
- Cedok bola ke hadapan dan ke atas.

- Ayun dan cedok ke hadapan serta ikut lajak.

S.P: 1.4.1, 2.4.1, 5.1.3, 5.2.2

Kemahiran Menghantar Bola ke Sasaran dalam Situasi Permainan

Hantaran 3M (Memukul, Menolak, dan Mencedok)

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
- Kedua-dua kumpulan melakukan kemahiran memukul, menolak, dan mencedok untuk menghantar kepada rakan dalam gol (gelung) untuk mendapatkan mata.
- Pihak lawan akan menghalang dan merampas bola untuk membuat serangan balas.
- Masa permainan ialah 10 minit (5 : 1 : 5) menggunakan bola tenis.
- Kumpulan yang berjaya mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



S.P: 1.4.1, 2.4.1, 5.2.3, 5.4.4

Kemahiran Menerima

Kemahiran menerima berfungsi untuk memberhenti dan mengawal bola. Pemain harus memilih kemahiran menerima yang sesuai bergantung kepada kedudukan bola yang diterima.

Menerima Tepat Sisi



- Rendahkan badan dan fleksi kedua-dua belah kaki.
- Tangan kiri memegang pangkal kayu dan dicondongkan sedikit ke hadapan.
- Terima bola di hadapan kaki.

Menerima Kilas Atas



- Rendah dan condongkan badan ke hadapan dengan sebelah kaki di hadapan.
- Terima bola dengan mengilas kayu menggunakan sebelah tangan.
- Kawal bola dengan kayu hoki.

S.P: 1.4.2, 5.1.1

Menerima Tepat Hadapan



- Rendahkan badan dan dua belah kaki dirapatkan.
- Tangan kiri memegang pangkal kayu dan dicondongkan sedikit ke hadapan.
- Terima bola di hadapan kaki.

Menerima Kilas Bawah



- Rendah dan condongkan badan ke hadapan dengan sebelah kaki di hadapan.
- Terima bola dengan sebelah tangan dengan mengilas kayu selari dengan tanah.
- Tangan kiri diluruskan dengan memegang kayu hoki.



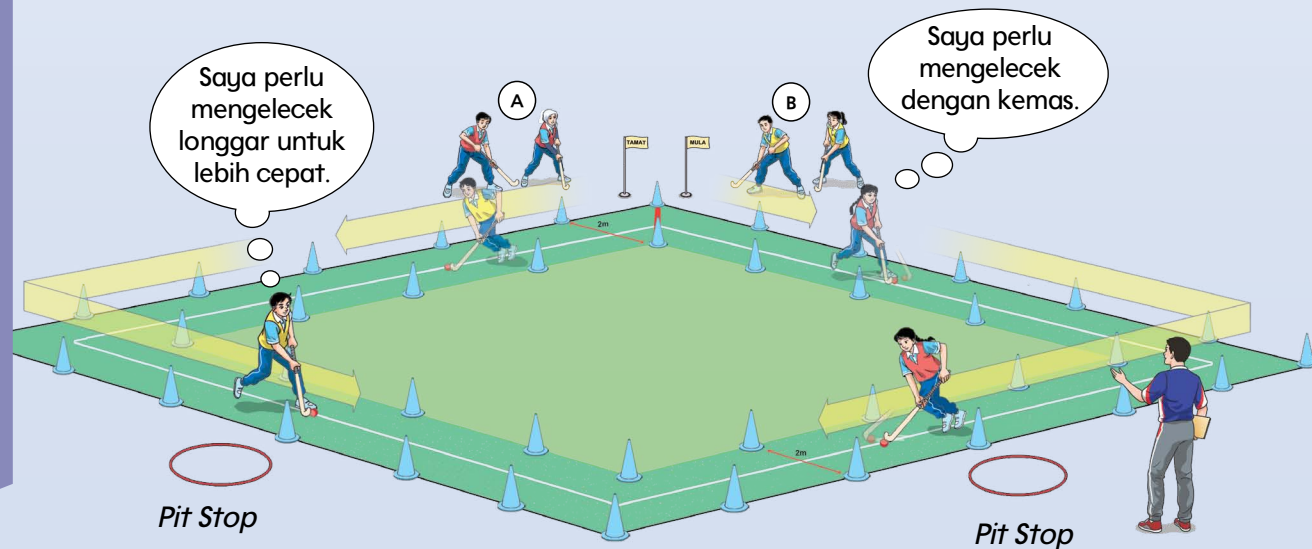
Kemahiran Mengelecek dalam Situasi Permainan



Mengelilingi Dunia

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu A dan B.
- Setiap kumpulan perlu mengelecek bola di atas garisan empat segi 20 meter x 20 meter.
- Setiap ahli akan bergerak ke arah bertentangan dari tempat bermula.
- Setiap kumpulan perlu mengelecek balik semula ke tempat bermula. Bola yang terkeluar daripada garisan 1 meter (lebar) kawasan mengelecek dianggap mati dan perlu bermula di tempat permulaan.
- Pihak lawan boleh mengadang untuk mengeluarkan bola pihak lawan dalam permainan.
- Bola perlu diletakkan di tempat *Pit Stop* ketika melakukan halangan.
- Jumlah ahli kumpulan yang terbanyak berjaya sampai di garisan mula dianggap sebagai pemenang.



Glosari:

mengelecek (dalam permainan bola sepak, hoki dan sebagainya) membawa bola dengan kaki, kayu pemukul dan sebagainya dengan pergerakan yang cepat dan tangkas serta mengelirukan supaya tidak dapat dirampas pihak lawan.

S.P: 1.4.3, 2.4.3, 5.1.3, 5.2.2, 5.2.4



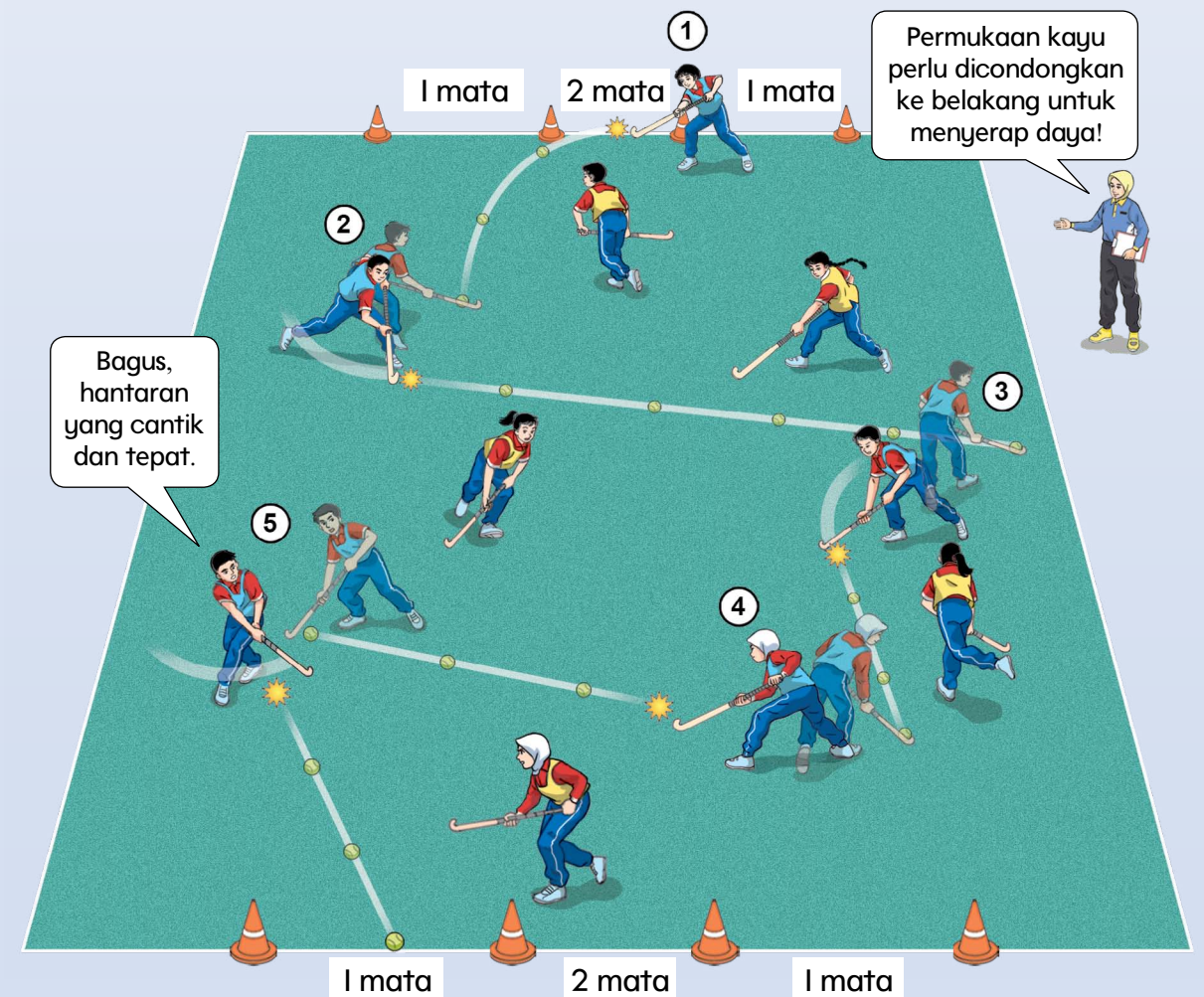
Kemahiran Menghantar Untuk Menjaring dalam Situasi Permainan



Push and Goal

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
- Setiap kumpulan melakukan serangan dan bertahan untuk mendapatkan jaringan mengikut mata 1 atau 2 dalam 3 kawasan jaringan.
- Masa permainan ialah 10 minit (5 : 1 : 5) menggunakan bola tenis.
- Kumpulan yang berjaya memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



S.P: 1.4.4, 2.4.4, 5.3.2, 5.4.2, 5.5.3

Nota Guru

- Guru mengingatkan murid supaya menggunakan kemahiran menghantar yang melibatkan kemahiran memukul, menolak, dan mencedok (*scoop*).



Kemahiran Menjaga Gawang

Penjaga gawang harus membuat tindakan dan gerakan yang tepat bagi menjaga gawang daripada dibolosi oleh pihak lawan.



Menendang bola



Menepis dengan pelapik tangan



Menepis dengan *padding*



Bersedia



Menepis dengan kayu hoki



Menepis dengan pelapik kaki

Glosari:

gawang 1. dua tiang terpancang yang disambung di atasnya dengan kayu palang.
2. tiang gol (untuk bola sepak dan lain-lain).

S.P: 1.4.5, 2.4.5, 5.1.1



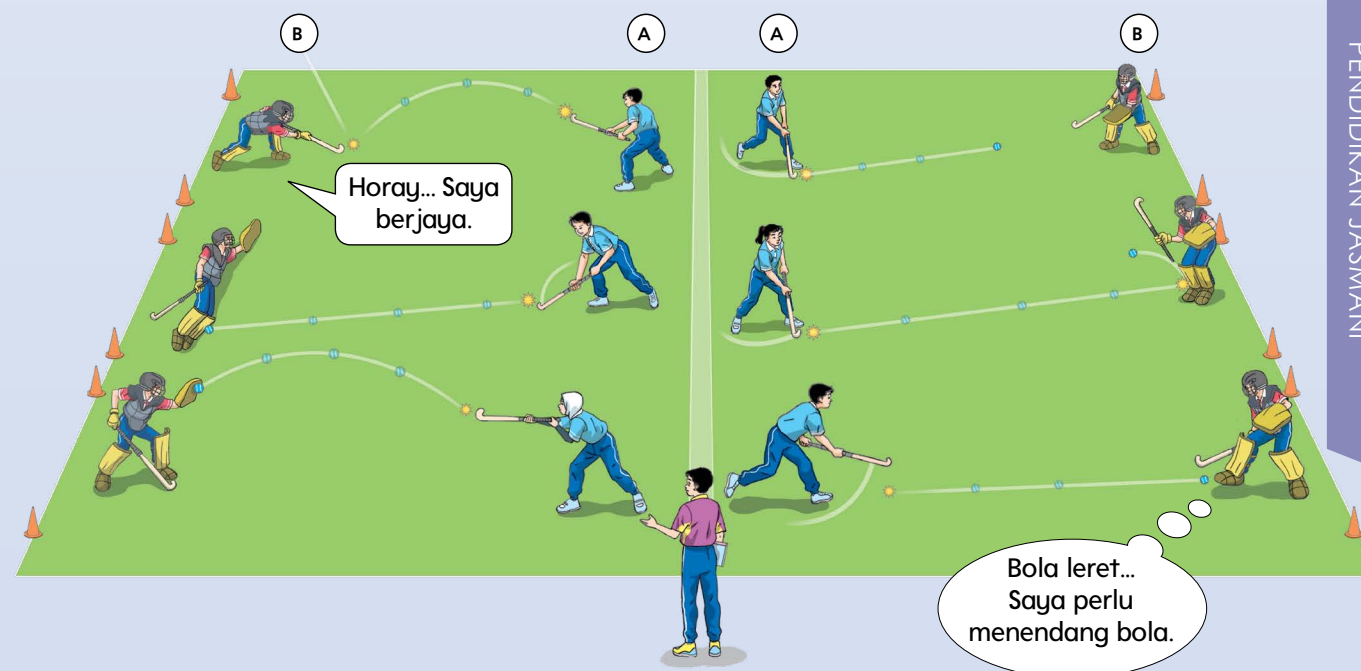
Kemahiran Menjaga Gawang dalam Situasi Permainan



Satu Lawan Satu

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu A dan B.
- Kumpulan A akan membuat jaringan dari pelbagai arah kepada kumpulan B. Kumpulan B akan menyelamatkan kawasan golnya daripada dibolosi.
- Masa permainan ialah 10 minit (5 : 1 : 5) menggunakan bola tenis.
- Apabila tamat masa permainan, kumpulan akan bertukar kedudukan.
- Pemenang ditentukan berdasarkan bilangan bola terbanyak yang berjaya dihalang daripada bolos ke dalam gol.



S.P: 1.4.5, 2.4.5, 5.1.2, 5.2.4, 5.3.1, 5.5.1, 5.5.3

Nota Guru

- Penjaga gol boleh menggunakan set penuh penjaga gol jika mempunyai kelengkapan yang mencukupi.



Latihan Pengukuhan

1. Tuliskan posisi pemain bola keranjang dengan betul.

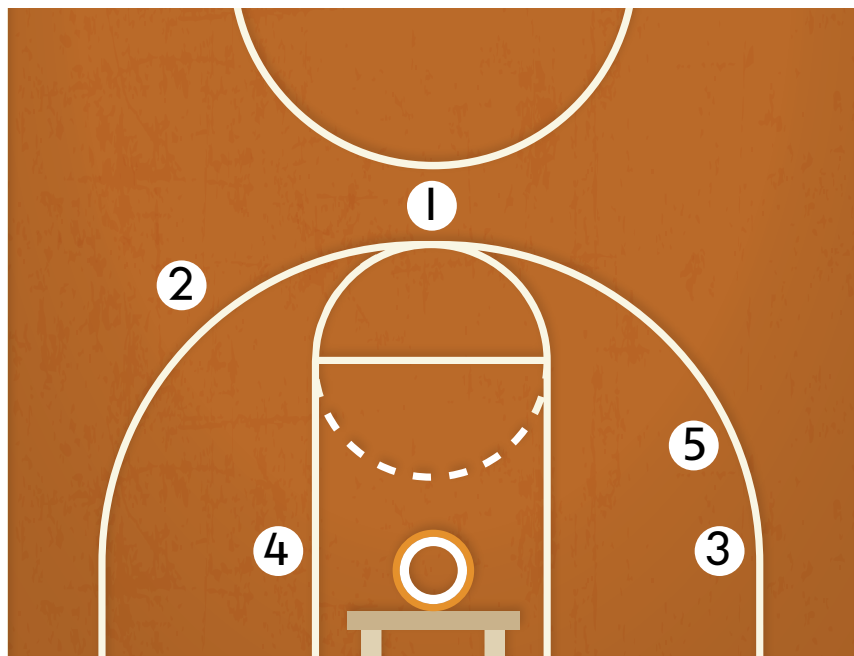
Point guard

Shooting guard

Center

Power forward

Small forward



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

2. Senaraikan empat kemahiran menerima dalam permainan hoki.

- (a) _____
- (b) _____
- (c) _____
- (d) _____

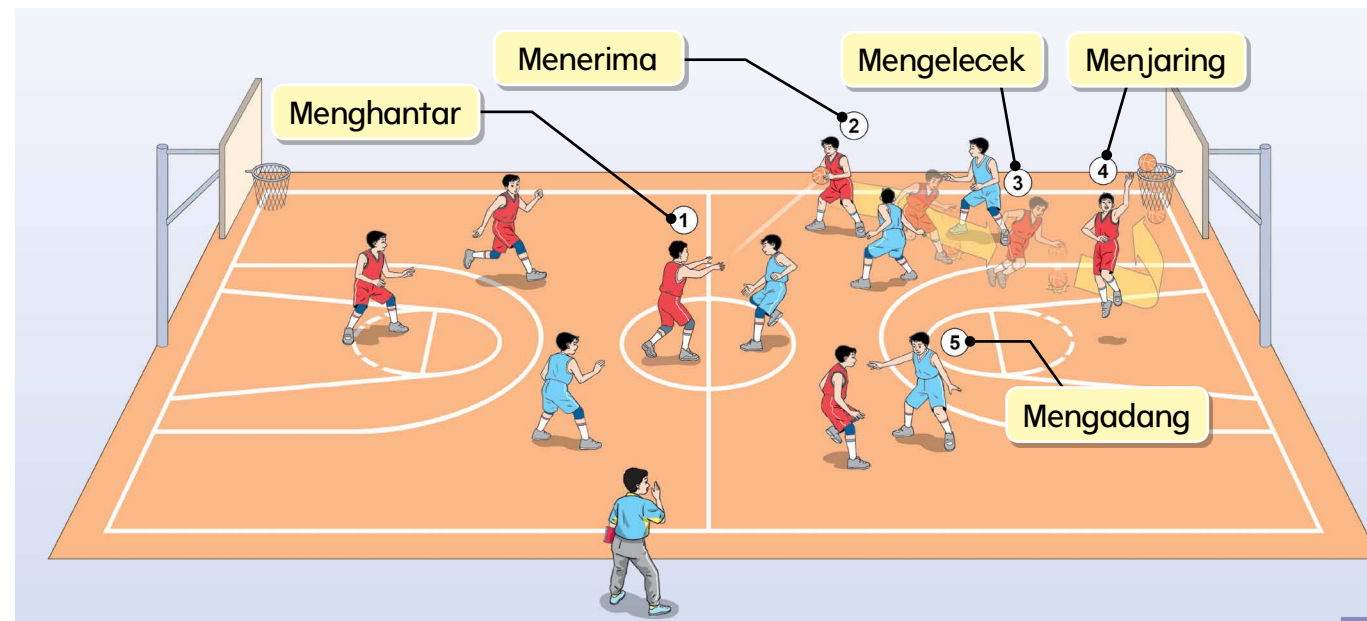
Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

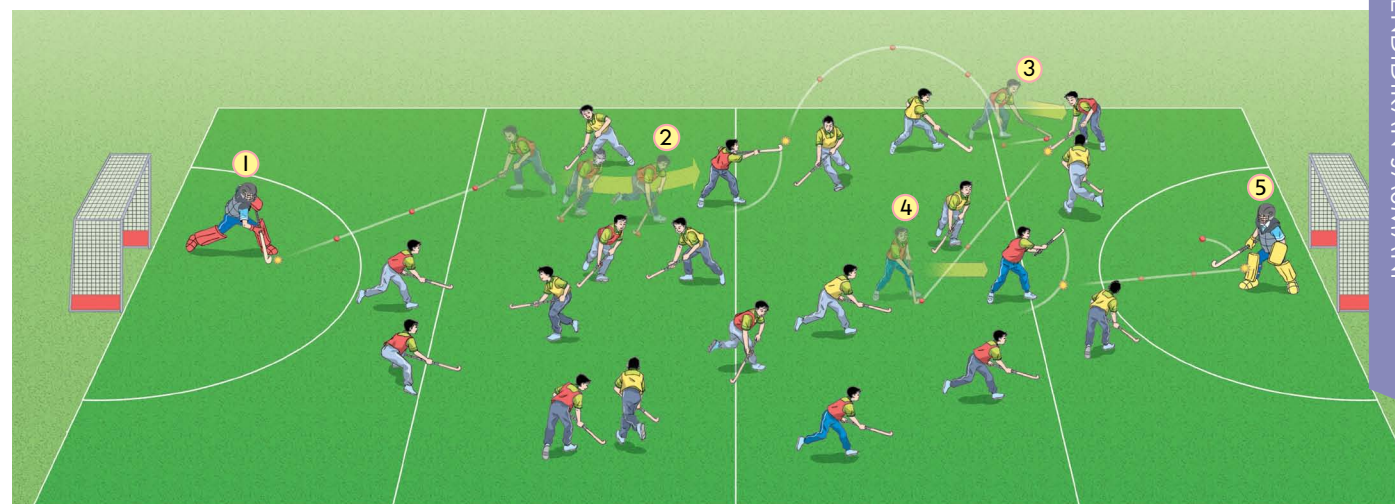


Rumusan

Aplikasi Kemahiran Bola Keranjang dalam Situasi Permainan



Aplikasi Kemahiran Asas Hoki dalam Situasi Permainan



- | | |
|------------------------------|--|
| ① Menolak dan hantaran tepat | ④ Menerima tepat dan memukul tepat ke arah gol |
| ② Mengelecek dan mencedok | ⑤ Menepis dengan pelapik kaki |
| ③ Menerima kilas dan menolak | |

UNIT 4

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI MEMADANG

Sofbol

Info

Mengikut peraturan pertandingan sofbol Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) 2017, peraturan pakaian pemain sofbol adalah seperti berikut:

- Pengurus pasukan, jurulatih, dan pemain mesti memakai pakaian seragam pasukan.
- Nombor pemain mesti dipamerkan di belakang pakaian seragam.
- Dua buah pasukan yang bertanding tidak boleh memakai pakaian seragam yang sama warna (Pasukan yang disebut akhir dalam jadual hendaklah menukarkan pakaiannya).
- Untuk pemain *catcher*, *Face mask with helmet*, *Catcher Helmet*, *Throat Protector*, *Chest Protector*, dan *Leg Guard* adalah **WAJIB** dipakai semasa pertandingan.

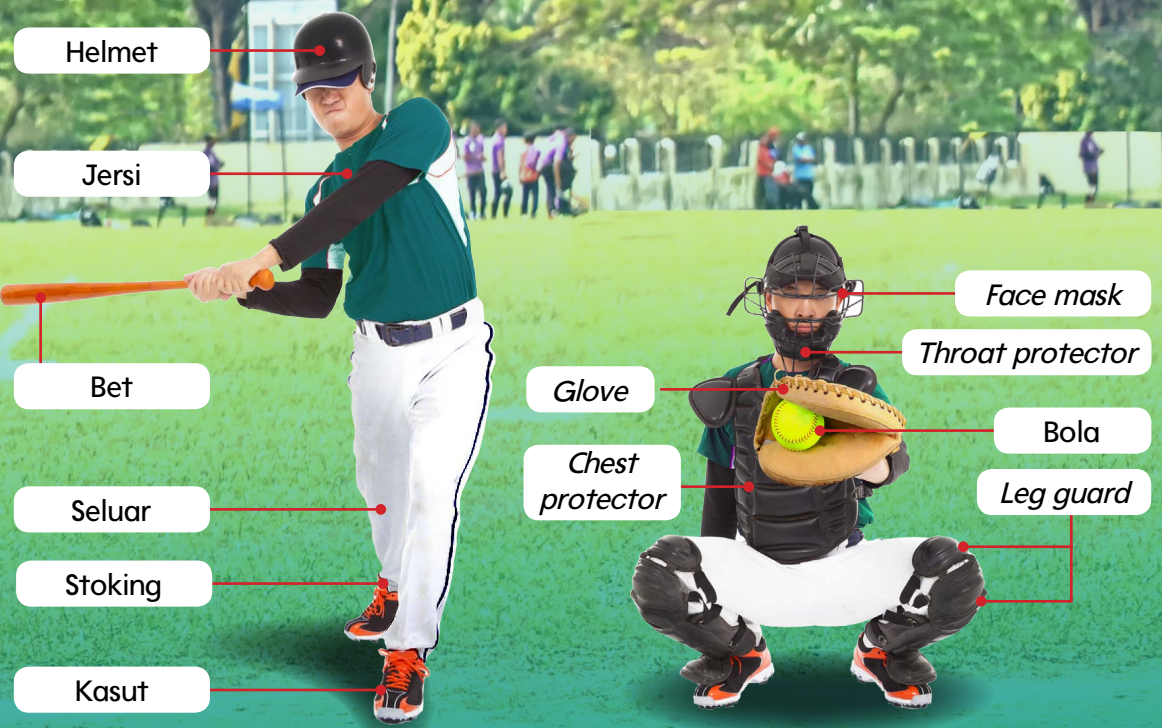
(Sumber: Diadaptasi daripada *Buku Teknikal Sofbol MSSM 2017*)

Standard Kandungan

- 1.6 Melakukan kemahiran asas sofbol dengan lakuan yang betul.
- 2.6 Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas sofbol.
- 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- 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.



Kelengkapan Pemain



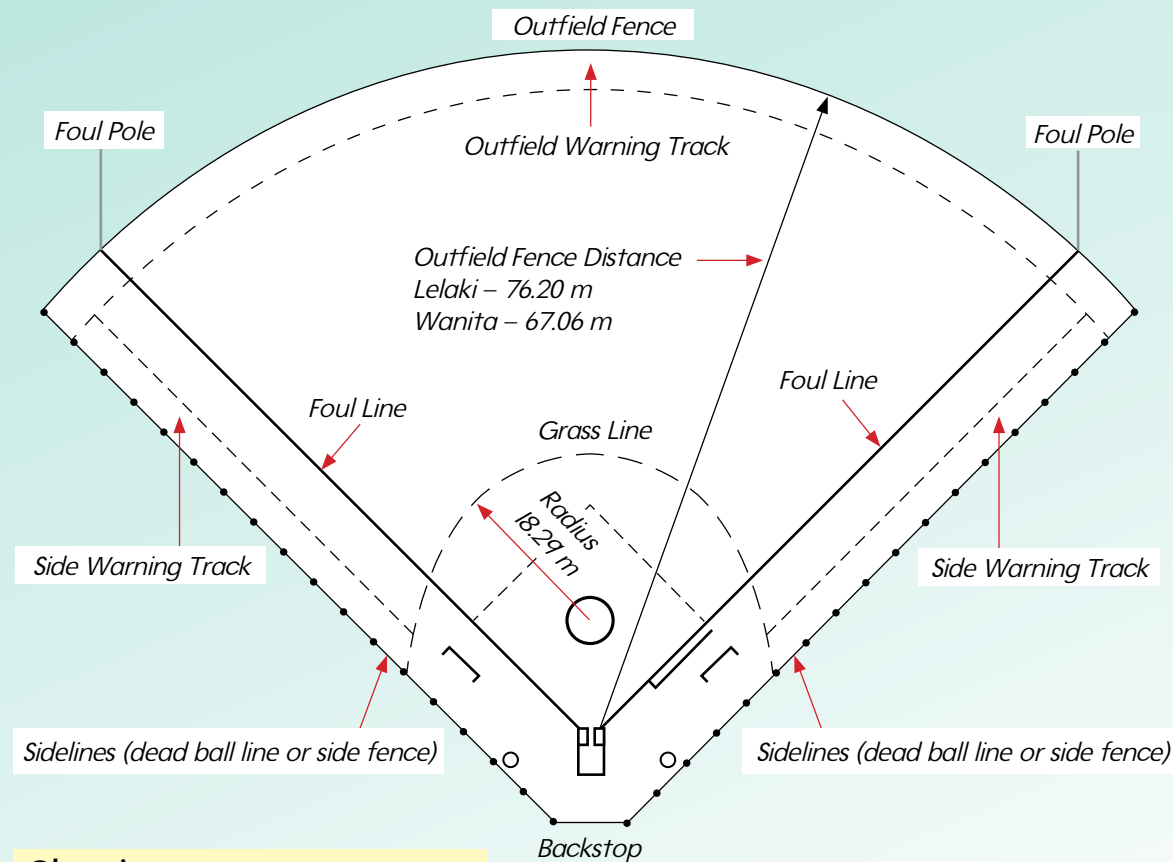


Permainan Sofbol

Sofbol diadaptasi daripada sukan besbol tetapi menggunakan bola yang lebih besar dan padang yang lebih kecil. Dalam permainan ini;

- Bola dibaling oleh seorang pemain (*pitcher*) dan menjadi sasaran seorang pemain daripada pasukan lawan yang akan memukul bola (*batter*) menggunakan kayu pemukul (*bet*).
- Terdapat dua kumpulan yang terdiri daripada 9 atau 10 pemain dalam setiap kumpulan. Sebuah kumpulan akan bertindak sebagai penyerang (pemukul) manakala satu kumpulan lagi sebagai pamadang.
- Pemain perlu berlari mengelilingi gelanggang sehingga ke *home plate* untuk mendapat semua mata.

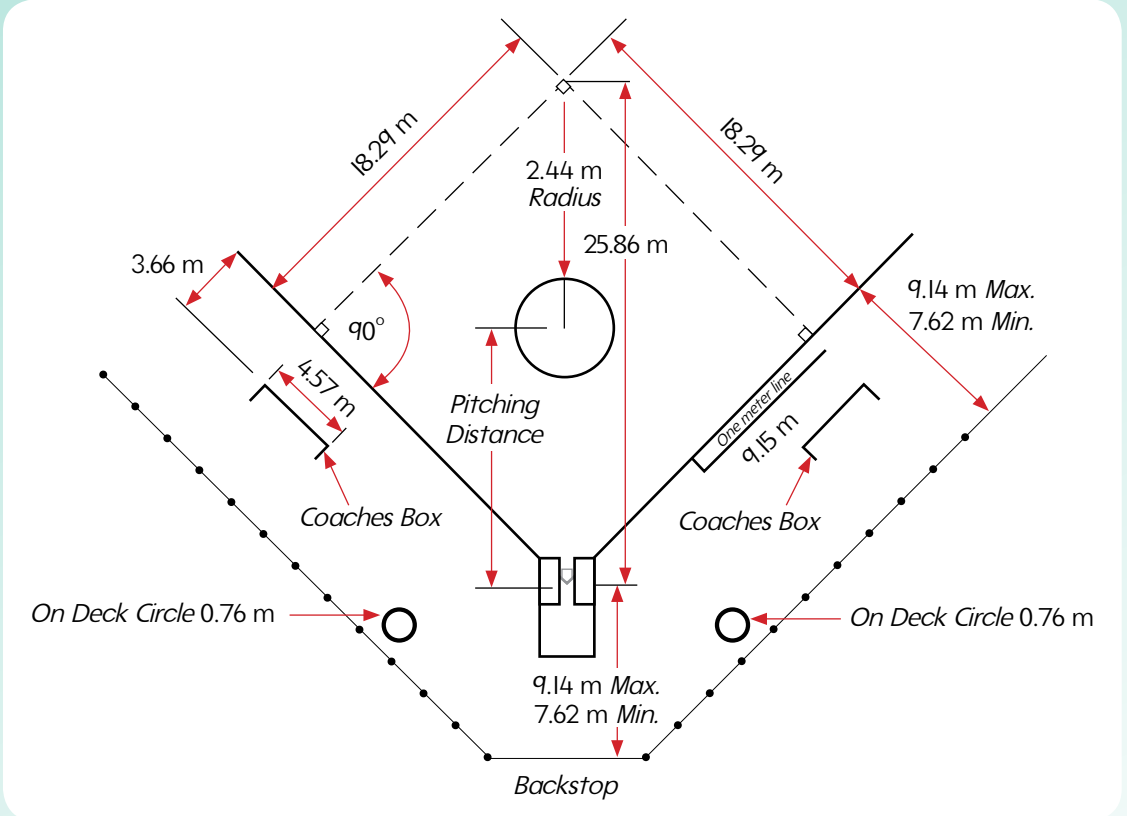
Padang Sofbol



(Sumber: World Baseball Softball Confederation)

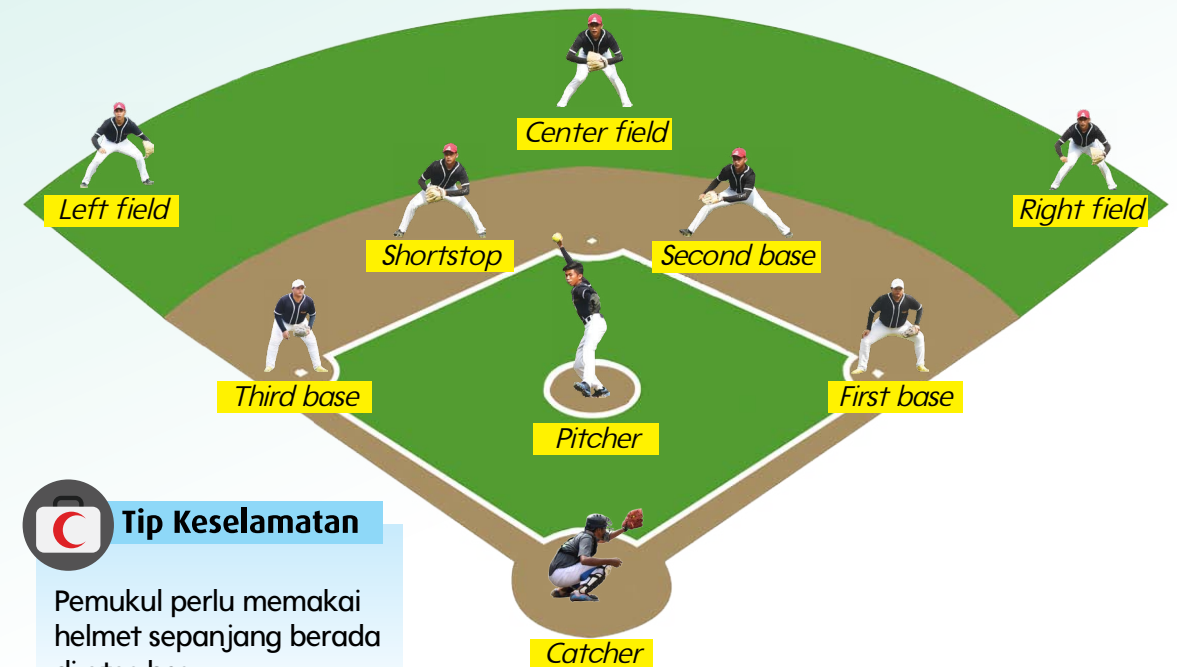
Glosari:

bet alat daripada kayu dan lain-lain untuk memukul bola dalam permainan (seperti pingpong, kriket, besbol, dan lain-lain).



(Sumber: World Baseball Softball Confederation)

Posisi Pemain



Tip Keselamatan

Pemukul perlu memakai helmet sepanjang berada di atas bes.

Kemahiran Memadang

Kemahiran memadang merangkumi dua kemahiran, iaitu membaling dan menangkap.

Kemahiran Membaling



Pandang tepat ke sasaran, gerakkan tangan dari belakang ke atas kemudian ayun dan lepaskan bola ke sasaran. Badan perlu mengikut lajak selepas balingan.

Kemahiran Menangkap



Kemahiran Menangkap (Catcher)



Pandang tepat ke arah bola, buka tangan dalam bentuk W, buka kaki dan fleksi lutut dan gerakkan tangan ke arah bola untuk menangkapnya. Rendahkan badan. Tekup bola ke sarung tangan setelah berjaya menangkap bola.

S.P: 1.6.1, 2.6.1, 2.6.2, 5.1.3

Nota Guru

- Guru menerangkan perbezaan antara menangkap bola tinggi dengan bola leret semasa aktiviti.

Kemahiran Memadang dalam Situasi Permainan

“Best Catcher”

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat.
- Pemain kumpulan A akan memukul bola dan melalui semua tapak (tapak ① → tapak ② → tapak ③ → tapak ④ → tapak ①).
- Bola yang dipukul akan dikutip oleh pemain kumpulan B yang terdekat dan dibaling kepada pemain B di tapak ① untuk dibaling kepada rakan di tapak ②, ③, ④, dan ① kembali.
- Bola boleh dibaling pelbagai aras mengikut kesesuaian pemain.
- Jika bola sampai dahulu ke tapak ①, kumpulan B akan dikira sebagai pemenang tetapi jika pemain sampai dahulu ke tapak ①, kumpulan A akan dikira sebagai pemenang.

Tip Penting

Pastikan kaki pemukul kekal di posisi asal semasa bola dilepaskan.

Tahukah Anda

Berikut merupakan perbezaan cara balingan atau *pitcher* dalam permainan softball dan besbol.



(Sumber: www.rulesofsport.com)



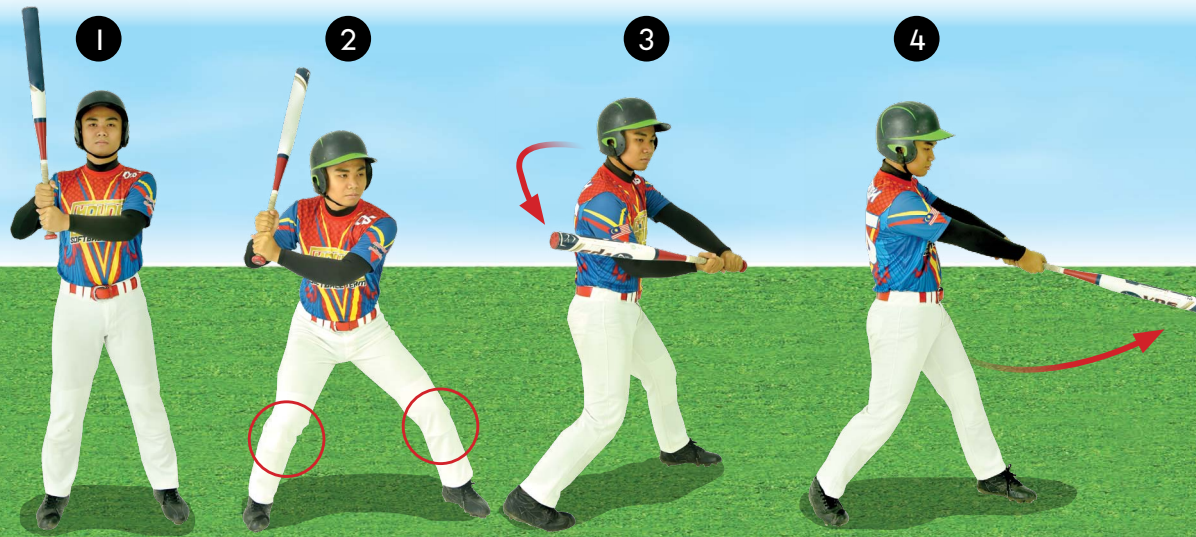
S.P: 1.6.1, 2.6.1, 2.6.2, 5.1.1, 5.1.2, 5.3.1

Nota Guru

- Bola mesti diterima dan dihantar semasa pemain berada di atas tapak sahaja.
- Jika bola terjatuh di luar, pemain kumpulan B perlu mengambil bola semula dan berdiri di atas tapak sebelum melontar bola semula.

Kemahiran Memukul

Bagi menghasilkan pukulan yang baik dalam permainan softball, pemain haruslah memegang bet dengan betul dan membuat ayunan yang tepat.



- 1 Pegang bet dengan tangan dominan di atas dan tangan satu lagi di bawah.
- 2 Buka kaki seluas mungkin mengikut keselesaan dan fleksi lutut. Angkat bet aras kepala, mata memandang bola, dan condongkan badan ke belakang bagi mengumpul daya.
- 3 Ayunkan bet dengan membuat rotasi pada pinggang.
- 4 Luruskan siku semasa ayunan dan ikut lajak.

Tip Keselamatan

- Pastikan tidak memaling bet selepas memukul bola.
- Pastikan tidak membawa bersama bet ketika melakukan larian.



Nyatakan kesan kepada kelajuan bola yang dipukul jika badan tidak dicondongkan ke belakang?

S.P: 1.6.2, 5.2.2

Kemahiran Menampan

Kemahiran menampan bola dengan bet supaya bola dapat menyentuh bet dan pemukul dapat membuat larian ke bes pertama.



- 1 Berdiri dalam kedudukan bersedia untuk memukul bola.
- 2 Apabila bola sudah dekat, gerakkan tangan dominan ke atas bet serta kaki ke belakang, dan bongkokkan badan.
- 3 Setelah bola menyentuh pada bet, terus lari ke bes pertama.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-how-to-bunt-for-a-base-hit-in-softball/> untuk menonton video *How to Bunt for a Base Hit in Softball*. (Dicapai pada 12 Disember 2017)



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-softbol/> untuk menonton video *Softbol*. (Dicapai pada 15 Mei 2018)

S.P: 1.6.3, 2.6.3, 5.2.2

Tip Penting

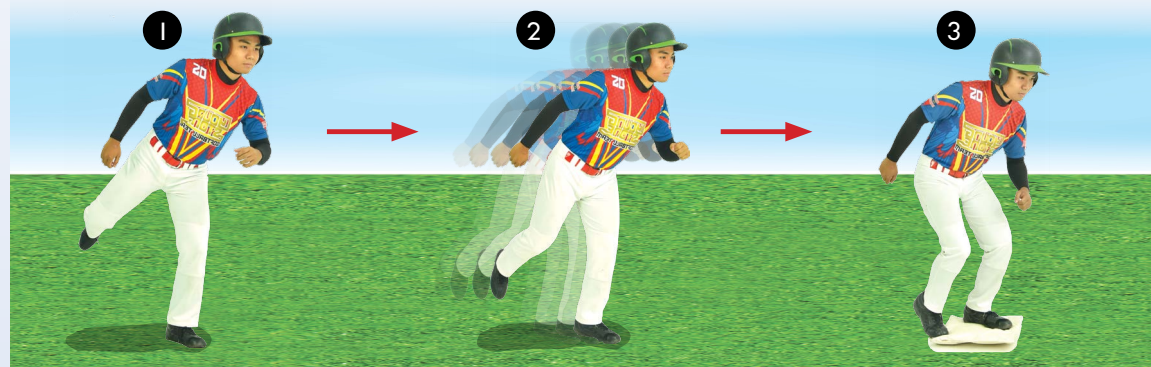
Menampan ialah kemahiran yang licik. Jangan tunjukkan yang kita akan menampan bola sehingga ke saat yang terakhir.

Glosari:

menampan menahan (perjalanan, aliran, pergerakan sesuatu), menghalang, menyekat.

Kemahiran Larian Tapak

Kemahiran larian tapak merupakan langkah seterusnya dalam permainan softball setelah bola ditampam atau dipukul.

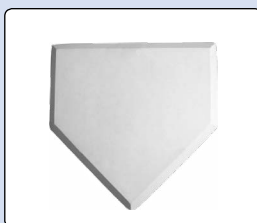


- 1 Langkah seluasnya untuk berlari ke bes pertama.
- 2 Lari sekuat hati dengan ayunan tangan di sisi.
- 3 Tamatkan larian setelah kaki memijak bes pertama.

Terdapat empat bes dalam permainan softball termasuk *home plate*. Bagi mendapatkan markah penuh atau *home run*, pemain perlu berlari dengan memijak ketiga-tiga bes dalam bulatan merah di atas dan berakhir dengan memijak *home plate*.

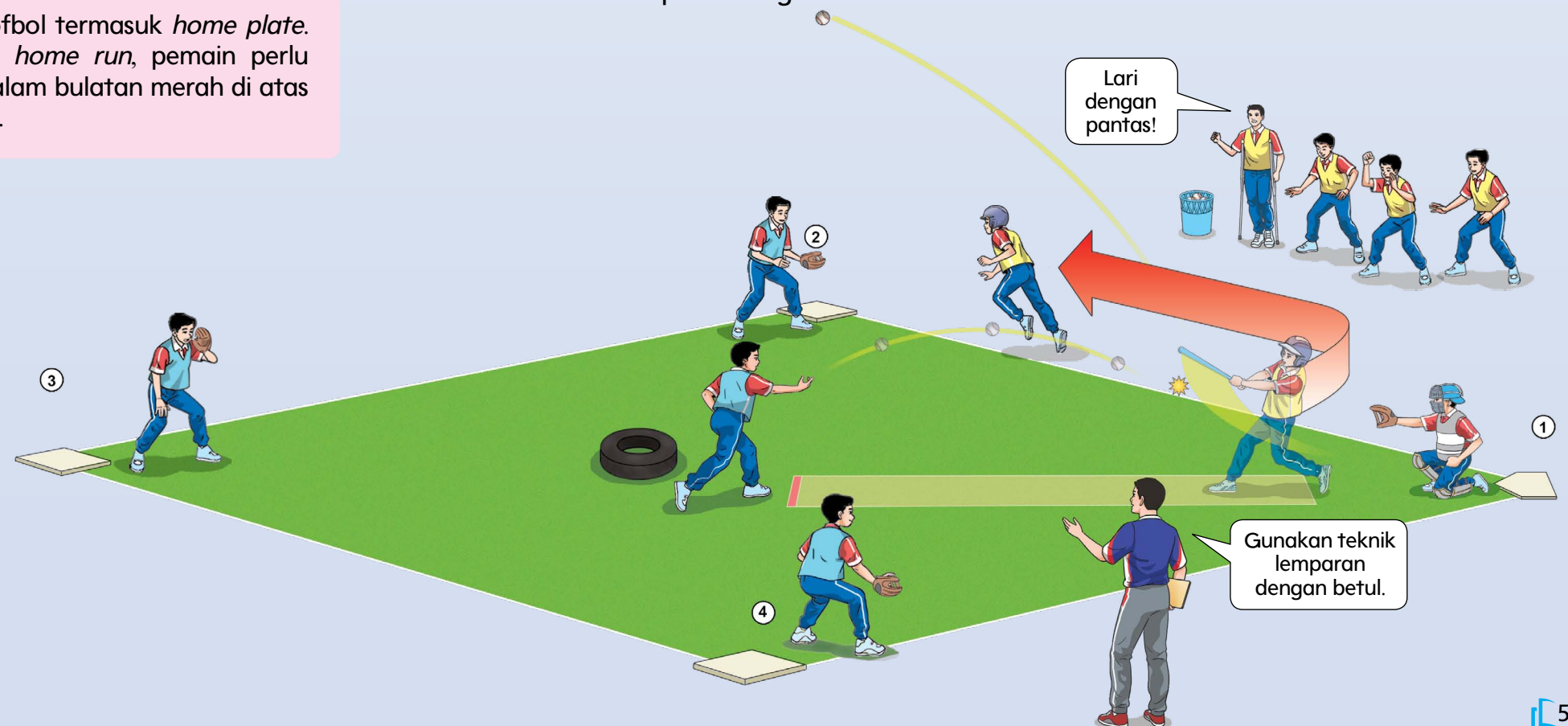


Bes



Home plate

S.P: 1.6.2, 1.6.3, 1.6.4, 2.6.3, 5.2.4, 5.5.3



Kemahiran Memukul dan Menampam dalam Situasi Permainan



Pukul atau Tampam

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
- Pemain kumpulan A akan memukul atau menampam bola yang dibaling oleh pemain kumpulan B mengikut kesesuaian, kemudian berlari melalui semua tapak (tapak ① → tapak ② → tapak ③ → tapak ④ → tapak ①).
- Pemain yang mengutip bola akan berlari semula ke tapaknya dan melontar bola ke dalam tayar.
- Pemain kumpulan A akan dikira mati setelah bola masuk ke dalam tayar. Kumpulan akan bertukar peranan setelah semua pemain kumpulan A berjaya memukul dan berlari.
- Mata dikira melalui tapak yang dilalui pelari. Satu tapak membawa satu mata. Kumpulan yang berjaya memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

Kemahiran Melempar

Terdapat dua cara melempar bola dalam permainan softball.

Gaya Bawah Tangan (*Slingshot*)

Gaya ini menghasilkan lemparan bola yang pantas dan kuat.



- Genggam bola dengan empat jari sambil jari kelingking sebagai penampar.
- Ayun bola ke bawah dan lurus ke depan.
- Bengkokkan tangan dan langkah setapak ke hadapan.
- Ayun bola ke atas melepasi kepala.
- Bengkokkan tangan ke dalam setelah selesai melempar.

Gaya Putaran (*Windmill*)

Merupakan gaya lemparan pergerakan satu pusingan penuh tangan atau putaran 360° seperti bilah kincir angin. Gaya ini lebih perlahan berbanding gaya bawah tangan.



- Ayun tangan paras peha dari belakang badan ke depan.
- Gerakkan tangan 360° seperti dalam gambar.
- Setelah bola melalui peha, lepaskan bola ke depan dan fleksi siku untuk ikut lajak.

S.P: 1.6.5, 2.6.4, 5.2.1



Kemahiran Larian Tapak dan Melempar dalam Situasi Permainan



Hantar Pintar

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima.
- Pemain kumpulan A akan memukul bola yang dilempar secara gaya bawah tangan atau gaya putaran oleh pemain kumpulan B dari tengah padang kemudian berlari mengikut tapak (tapak ① → tapak ② → tapak ③ → tapak ④).
- Pemain kumpulan B akan mengutip bola yang dipukul tadi dan melemparkannya ke tapak yang paling dekat dengan pelari kumpulan A.
- Jika pemain kumpulan B dapat menyentuh pelari kumpulan A dengan bola ditangannya, pelari kumpulan A dikira mati dan diganti dengan pemain lain. Jika pelari kumpulan A tiba ke tapak 4 semula tanpa disentuh oleh mana-mana pemain kumpulan B, maka kumpulan A mendapat 4 mata.
- Mata dikira melalui tapak yang dilalui pelari. Satu tapak membawa satu mata. Kumpulan yang berjaya memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

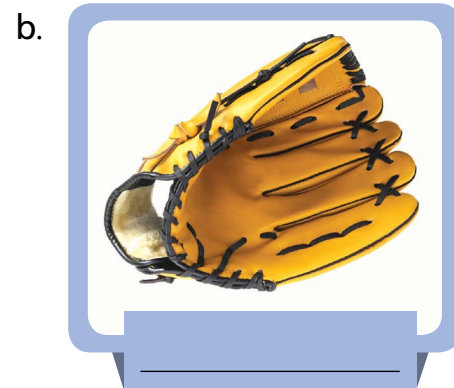
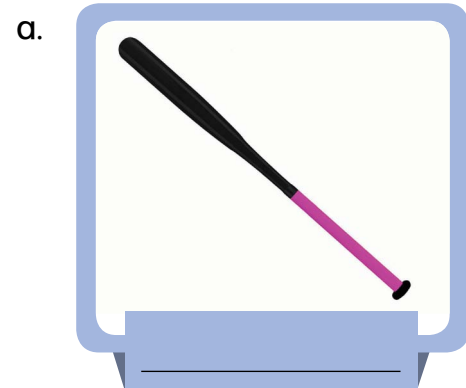


S.P: 1.6.4, 1.6.5, 2.6.4, 5.4.1, 5.4.3, 5.5.2



Latihan Pengukuhan

1. Namakan peralatan di bawah.



2. Bulatkan jawapan yang betul.

- Dalam permainan softball terdapat (4 / 6) tapak.
- Terdapat dua kemahiran dalam kemahiran memadam iaitu (membaling / menampan) dan menangkap.
- Tangan dominan perlu berada di (atas / bawah) tangan bukan dominan semasa memegang bet.

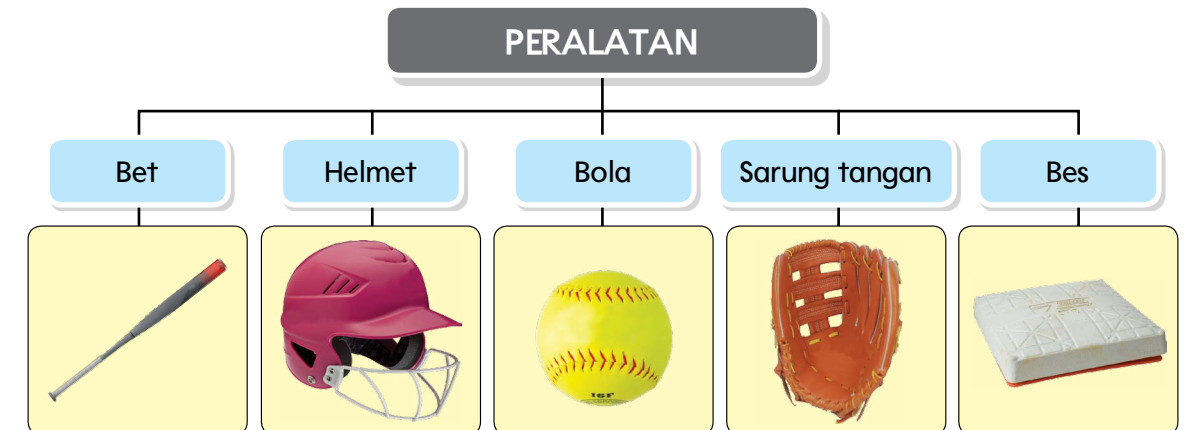
Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Pemain softball yang handal haruslah menguasai kesemua kemahiran asas yang terdapat dalam permainan ini. Keadaan peralatan juga perlu dititikberatkan supaya keselamatan dan keselesaan murid semasa pembelajaran dapat dijamin.



Larian Tapak



Melempar



Slingshot

Windmill

UNIT
5

KEMAHIRAN ASAS PERMAINAN KATEGORI SASARAN

PETANQUE

Standard Kandungan

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



QRCode

Layari laman sesawang <http://www.artofpetanque.com/> untuk melihat cara-cara bermain petanque. (Dicapai pada 12 Disember 2017)



Info

- Jika tiada gelung petanque, bulatan boleh dilukis di atas tanah dengan diameter 50 cm.
- Jarak *jack* dengan gelung petanque ialah antara 6 - 10 m.



Tahukah Anda

Terdapat set petanque yang diperbuat daripada plastik (86% cecair & 14% *Polyethylene Low Density* (LDPE)) yang amat sesuai dan selamat dimainkan oleh kanak-kanak dan Murid Berkeperluan Khas.



(Sumber: https://www.geologic-precision.co.uk/petanque-8-plastic-boules-id_8245139?notes=4)

Peralatan Permainan



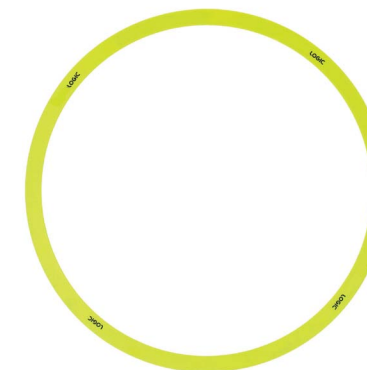
Boule

Berat: 650 - 800 g
Ukuran:
70.5 - 80 mm
(Garis pusat)



Jack

Ukuran:
25 - 35 mm
(Garis pusat)



Gelung Petanque (*Petanque ring*)



Pita Pengukur



Permainan Petanque

Petanque ialah permainan yang memerlukan kemahiran kawalan motor dan visual-objek. Pemain perlu melontar *boule* untuk mendekati penanda iaitu bola kayu kecil (*jack*) bagi mendapat mata (Mc Neely, 2012). Permainan ini dicipta pada tahun 1910 di Perancis. Perkataan petanque dalam bahasa Perancis bermaksud “kaki yang tetap/pegun”.

Boule dilontar supaya hampir dengan *jack* tanpa mengangkat kaki daripada tanah. *Boule* yang paling dekat dengan *jack* akan mendapat mata. Permainan ini boleh dimainkan secara individu atau berkumpulan seramai dua atau tiga orang. Dalam permainan petanque, setiap pemain akan memainkan tiga *boule* bagi kategori individu dan berpasangan manakala dua *boule* bagi kategori bertiga.

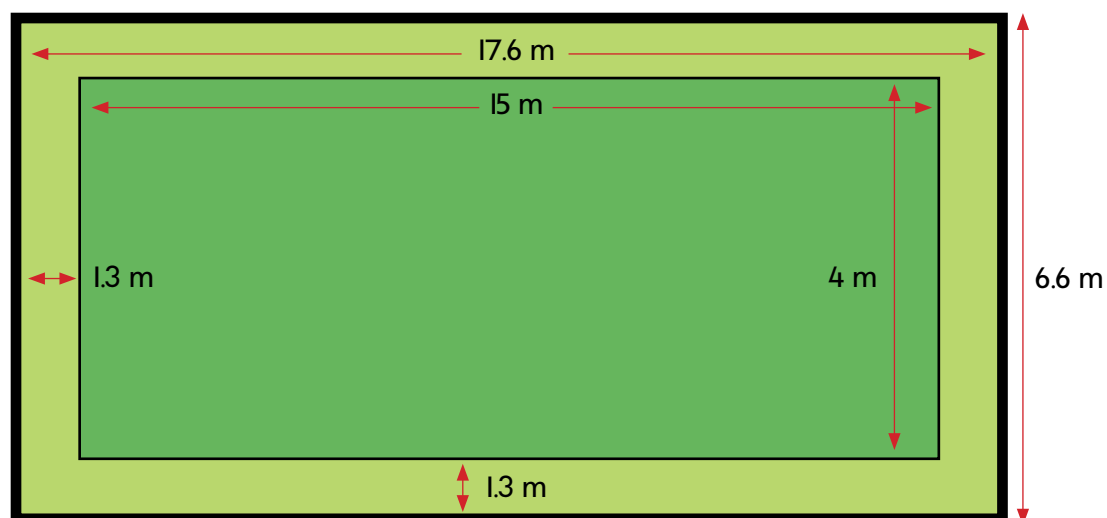


Tahukah Anda

Jack juga dikenali sebagai *cochonnet*.



Gelanggang Petanque



- Sempadan dalam 4 meter x 15 meter (tali berwarna)
- Sempadan kekal (1 meter dari sempadan dalam) (konkrit atau kayu)

(Sumber: Undang-undang Rasmi Sukan Petanque, Persekutuan Petanque Malaysia)

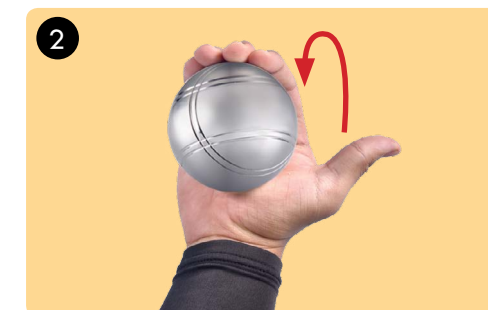


Kemahiran Memegang *Boule*

Cara pegangan *boule* yang salah akan memberikan kesukaran kepada pemain untuk melontar *boule* dengan tepat.



1 Buka genggaman tangan dan letakkan *boule* di tengah tapak tangan.



2 Rapat dan bengkokkan jari ke titik tengah *boule* kecuali ibu jari.



3 Rotasi tangan ke bawah.



4 Fleksi pergelangan tangan dengan kedudukan ibu jari di tepi *boule* dan bersedia untuk melontar.



Tip Penting

- Pastikan genggaman *boule* sentiasa stabil dan tanpa tekanan pada setiap masa.
- Jari yang dirapatkan akan menghasilkan genggaman yang baik.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-petanque-3/> untuk menonton video Petanque. (Dicapai pada 15 Mei 2018)

S.P: 1.7.1, 2.7.1, 5.1.2

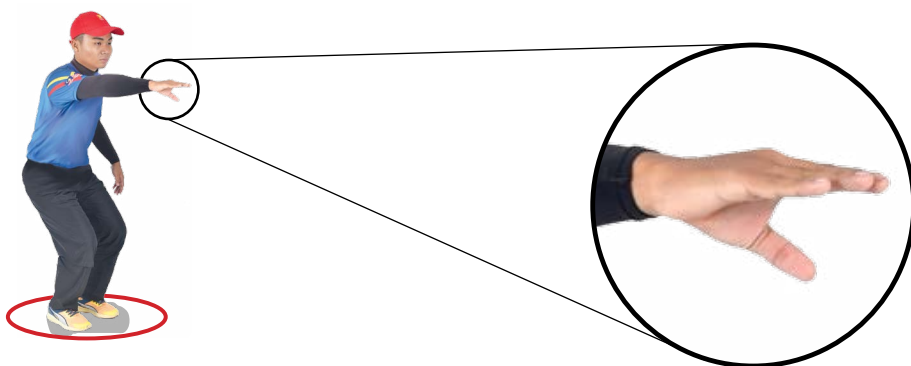
Kemahiran Memegang dan Melontar *Boule* Secara Lontaran Leret (*Roll*) dalam Situasi Permainan

Lontaran Leret (*roll*)

Lontaran yang mudah dikawal. Lontaran gaya ini amat sesuai diajar kepada pemain-pemain baharu.



- 1 Berdiri dengan kedua-dua kaki di dalam gelung.
- 2 Pegang *boule* seperti dalam gambar.
- 3 Letakkan tangan di sisi. Pegang *boule* dengan tenang dan stabil.
- 4 Ayunkan tangan ke belakang badan.
- 5 Rendahkan badan kemudian leretkan *boule* ke depan serta luruskan pergelangan tangan di depan semasa *boule* dilepaskan.



Cara melepaskan *boule* dalam lontaran leret (*roll*)

QRCode

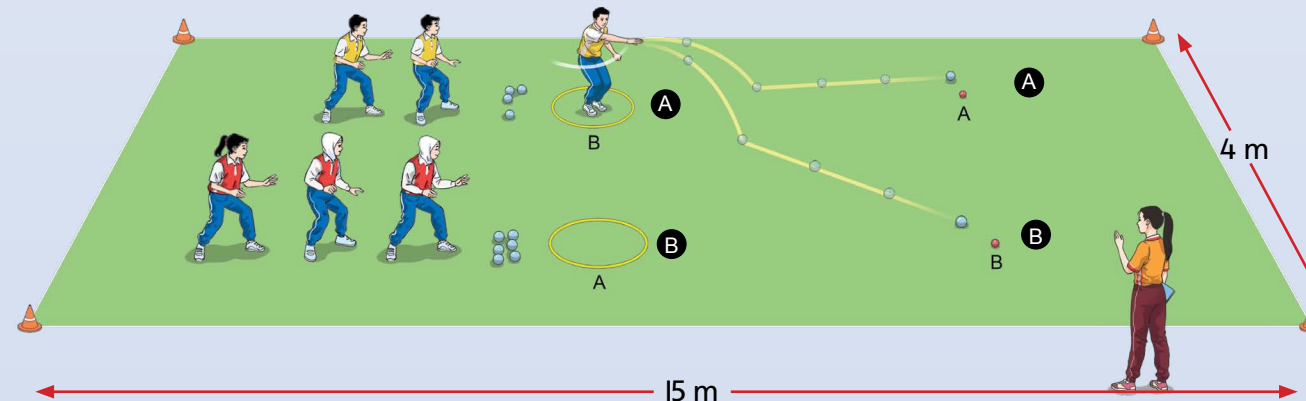


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/cara-cara-bermain-petanque/> untuk melihat video *EPA Petanque Training Video*. (Dicapai pada 12 Disember 2017)

Mari Leret *Boule*

Cara bermain:

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
2. Setiap kumpulan mempunyai satu set *boule*.
3. Giliran permainan ditentukan melalui undian. Kumpulan yang menang akan melontarkan *jack* dalam jarak lebih lima meter dan kumpulan yang kalah akan memulakan permainan dahulu.
4. Terdapat dua gelung dan dua *jack*. Kumpulan A akan melontar dari gelung A dan kumpulan B akan melontar dari gelung B. Setiap pemain akan membuat dua kali lontaran ke arah *jack* A dan *jack* B.
5. Pemain perlu melontar dari dalam gelung tanpa mengangkat kaki.
6. Hanya lontaran leret sahaja yang dibenarkan.
7. Kumpulan yang mempunyai bilangan *boule* terbanyak yang paling dekat dengan *jack* akan dikira sebagai pemenang.



Tip Keselamatan

Pastikan murid tidak berada di hadapan semasa rakan membuat lontaran.

S.P: 1.7.1, 1.7.2, 2.7.1, 5.1.1, 5.1.3, 5.2.2, 5.5.2

Nota Guru

- *Boule* boleh diganti dengan bola tenis, manakala gelanggang boleh dimodifikasi untuk menjadi lebih kecil atau besar mengikut kesesuaian aktiviti.
- Jarak antara gelung dengan *jack* boleh diletakkan mengikut keupayaan murid.

Kemahiran Memegang dan Melontar *Boule* Secara Lambungan Perlahan (*Soft-lob*) dalam Situasi Permainan

Lontaran Lambungan Perlahan (*soft-lob*)

Lontaran yang agak sukar dikawal berbanding lontaran leret. Lontaran ini boleh menjadi terlalu jauh atau terlalu dekat dengan *jack* jika kekuatan lontaran tidak dapat dikawal dengan baik. Apabila *boule* dilambung dengan lebih tinggi, *boule* akan bergolek dengan jarak yang dekat selepas *boule* mendarat.



- 1 Berdiri dengan kedua-dua kaki di dalam gelung.
- 2 Pegang *boule* seperti dalam gambar.
- 3 Letakkan tangan di sisi. Pegang *boule* dengan tenang dan stabil.
- 4 Ayunkan tangan ke belakang badan.
- 5 Rendahkan badan, kemudian fleksi pergelangan tangan semasa *boule* dilepaskan.



Cara melepaskan *boule* dalam lontaran lambungan perlahan (*soft-lob*)

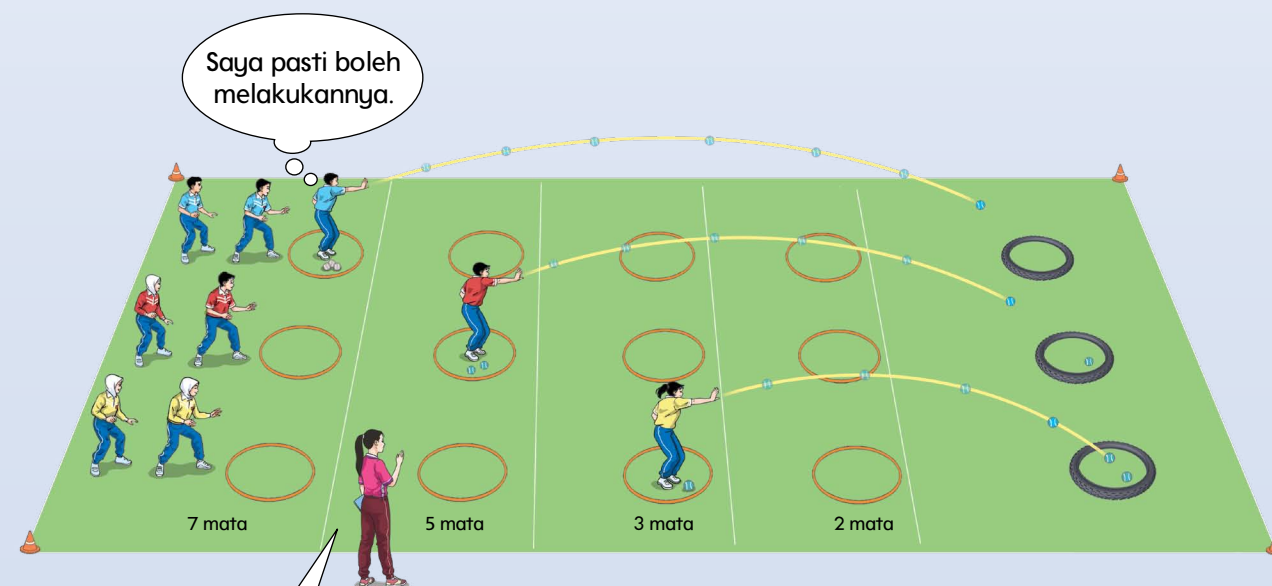
Uji Minda

Nyatakan perbezaan antara lontaran leret dan lontaran lambungan perlahan.

Ayunan Bandul

Cara bermain:

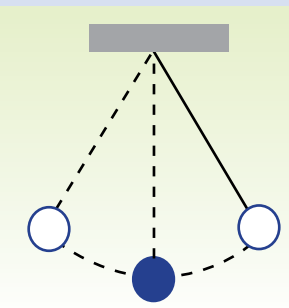
1. Murid dibahagikan kepada tiga kumpulan bertiga.
2. Murid bermula pada gelung 7 mata dan melontarkan *boule* secara lambungan perlahan (*soft-lob*) ke dalam tayar.
3. Kemudian murid akan bergerak ke gelung 5 mata dan seterusnya sehingga ke gelung 2 mata.
4. Setiap murid hanya dibenarkan melontar sekali sahaja pada setiap gelung mata.
5. Setelah ahli kumpulan selesai melontar pada setiap gelung mata, ahli seterusnya akan mengambil giliran.
6. Kumpulan yang berjaya memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.



Semakin jauh jarak balingan, semakin kuat kamu perlu mengayunkan tangan.

Info

Pergerakan ayunan bandul membentuk corak lengkungan dan ia sama seperti pergerakan tangan murid dalam aktiviti ini.



S.P: 1.7.1, 1.7.3, 2.7.1, 2.7.2, 5.2.4, 5.3.2, 5.4.4

Nota Guru

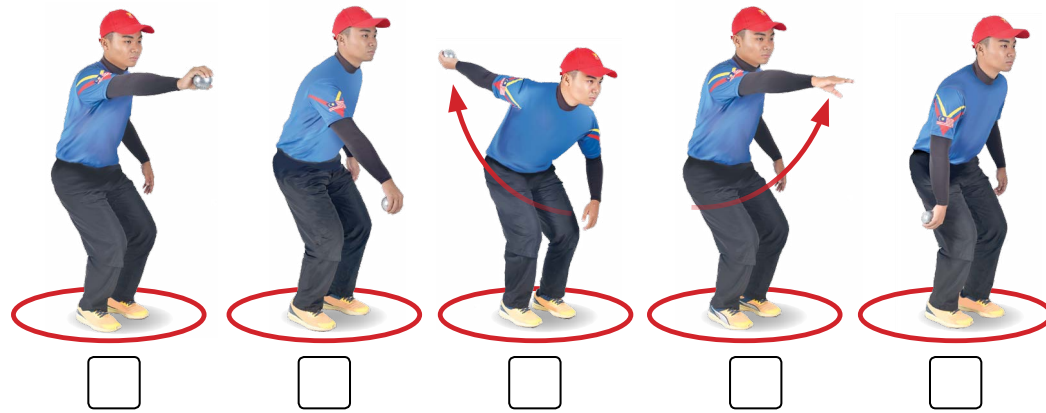
- Guru menjelaskan teknik memegang *boule* semasa bermain.
- Objektif permainan ini ialah supaya murid boleh memegang *boule* dengan relaks dan stabil tanpa menjatuhkannya semasa mengayun tangan.
- Guru mengingatkan murid supaya menggunakan lontaran lambungan perlahan (*soft-lob*).



Latihan Pengukuhan

1. Susun perlakuan mengikut turutan nombor yang betul.

Gaya lontaran leret



Gaya lontaran lambungan perlahan



2. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.



- _____ merupakan bola kayu kecil yang menjadi sasaran dalam permainan petanque.
- Lontaran secara _____ adalah lebih mudah dikawal berbanding lontaran secara _____.
- Permainan petanque boleh dimainkan secara berkumpulan ataupun secara _____.

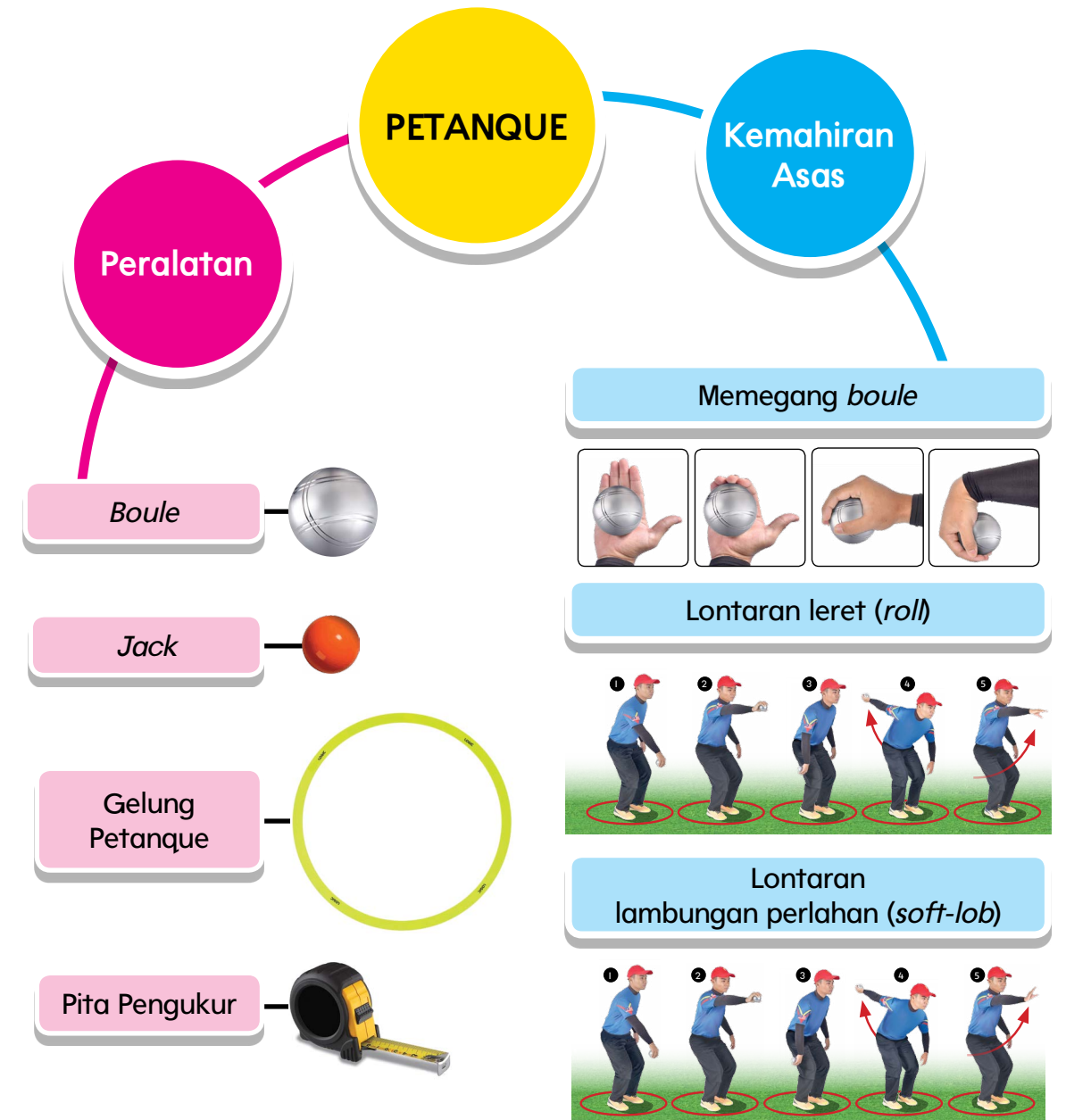
Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Permainan petanque amat mudah dimainkan jika kemahiran asas dapat dikuasai dengan baik. Aspek keselamatan dalam permainan terutamanya semasa lontaran *boule* harus diutamakan bagi mengelakkan kecederaan.



UNIT
6

OLAHRAGA ASAS

- Lari Berpagar
- Lompat Kijang
- Lempar Cakera

Standard Kandungan

- Lari Berpagar
- Lompat Kijang
- Lempar Cakera

- 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.
- 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.



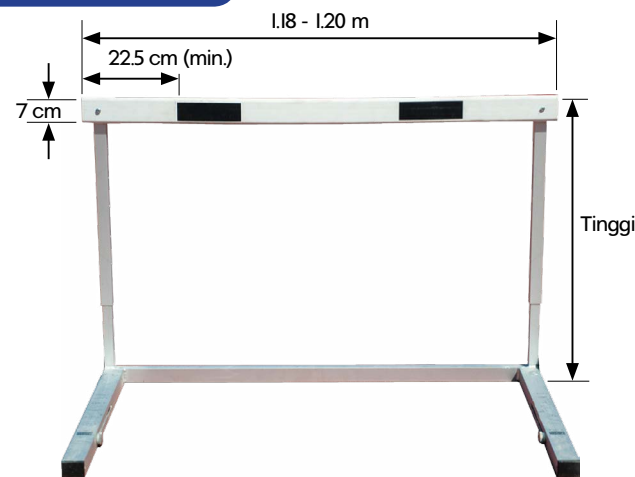
Lari Berpagar



Acara Lari Berpagar

Acara lari berpagar ialah acara olahraga kategori trek dan balapan. Acara ini memerlukan kelajuan, kuasa, imbangan, kelembutan, dan koordinasi yang baik. Acara ini dipertandingkan dalam kategori lelaki (110 meter, 200 meter, dan 400 meter) dan perempuan (100 meter, 200 meter, dan 400 meter).

Ukuran Pagar



Tip Keselamatan

- Pastikan peralatan yang hendak digunakan berada dalam keadaan baik dan selamat digunakan.
- Simpan dan susun peralatan yang telah digunakan di tempat yang selamat.
- Laporkan kerosakan alat kepada pihak pengurusan.

Jadual ukuran tinggi pagar Majlis Sukan Sekolah Malaysia tahun 2018.

Acara	Tinggi Pagar (Lelaki)		Tinggi Pagar (Perempuan)	
	18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah	18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah
100 m	-	-	0.762 m	0.762 m
110 m	0.914 m	0.838 m	-	-
200 m	-	0.838 m	-	0.762 m
400 m	0.838 m	-	0.762 m	-

Peraturan asas bagi perlumbaan lari berpagar (Peraturan I68)

- Terdapat 10 pagar di sepanjang trek larian
- Pelari berlari dalam lorong masing-masing
- Pembatalan boleh dikenakan dalam keadaan berikut:
 - Semasa melepasi pagar, kaki berada di tepi pagar.
 - Pada pendapat referi, pelaku sengaja menjatuhkan pagar.

(Sumber: Buku Peraturan Olahraga KOAM 2018 – 2019)

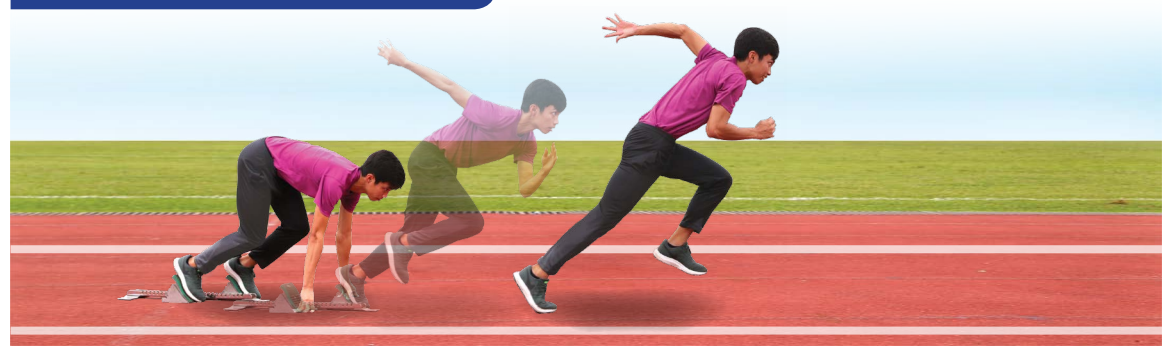


Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-lari-berpagar/> untuk menonton video Lari Berpagar. (Dicapai pada 15 Mei 2018)



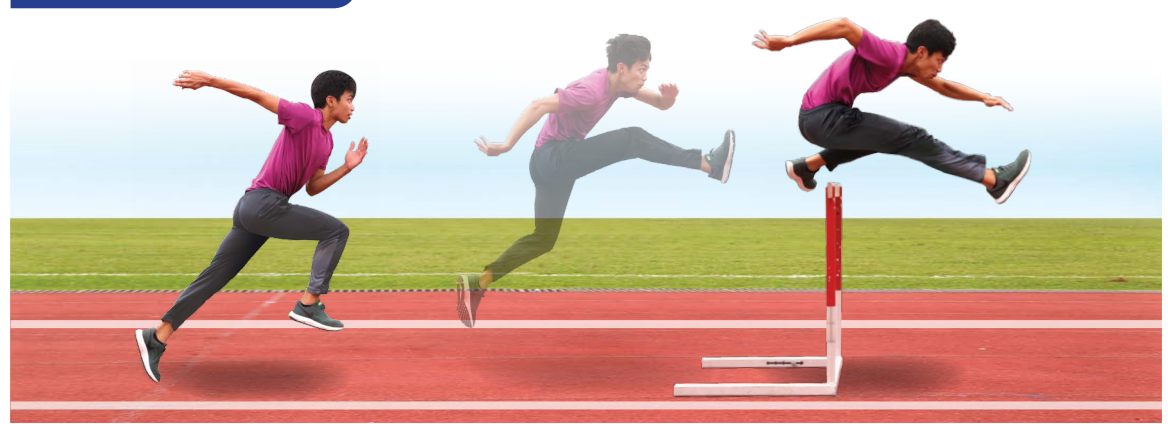
Fasa-fasa Lari Berpagar

Fasa Persediaan dan Larian



- Bersedia dalam keadaan acara lari pecut.
- Posisi badan semakin menegak semasa keluar dari blok permulaan.
- Pastikan kesesuaian jarak langkah untuk membuat larian berpagar.

Fasa Lonjakan



- Murid perlu fokus kepada lompatan untuk melepasi pagar.
- Kaki hadapan diangkat bersesuaian ketinggian untuk melompat.
- Bawa bahagian bawah kaki ke hadapan.
- Kedudukan tangan dan kaki bertentangan semasa lonjakan.
- Kedudukan kaki hadapan diangkat pantas melepasi pagar dengan tangan diayun selari dengan kaki.



Tip Keselamatan

- Gunakan pakaian yang sesuai.
- Lakukan aktiviti memanaskan badan dan regangan sebelum memulakan aktiviti.
- Buat aktiviti gerak kendur selepas aktiviti.

S.P: 1.8.1, 2.8.1, 2.8.2, 5.1.2, 5.2.4, 5.5.3

Nota Guru

- Guru mengingatkan murid supaya kekal berlari di lorong masing-masing kerana jika terkeluar ke lorong lain, perlumbaannya dikira batal.

Fasa Pendaratan



- Jatuhkan kaki hadapan selepas kaki belakang melepasi pagar.
- Mendarat dengan hujung kaki hadapan. Elakkan daripada mendarat menyentuh bahagian tumit supaya tidak melambatkan pergerakan.
- Melangkah dengan pecutan biasa untuk pergerakan pagar seterusnya.

Fasa Penamat



- Lari dengan pecutan maksimum.
- Ayunkan kedua-dua tangan untuk membantu pecutan.
- Pecut ke garisan penamat dengan bahagian torso di hadapan.



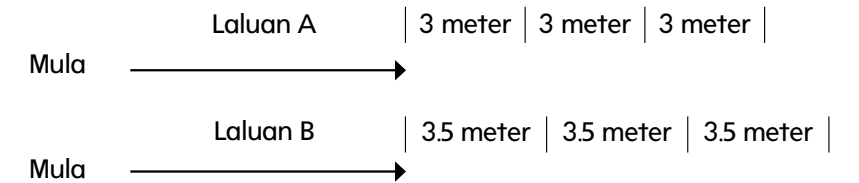
Mengapakah pecutan dilakukan dengan bahagian torso di hadapan?

Glosari:

torso (biologi) bahagian utama tubuh manusia, tidak termasuk kaki, lengan, dan kepala.

S.P: 1.8.1, 2.8.1, 2.8.2, 5.1.2, 5.2.4, 5.5.2

Aktiviti Ansur Maju



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-ansur-maju-susunan-kayu/> untuk menonton video Ansur Maju Susunan Kayu. (Dicapai pada 15 Mei 2018)

Ansur maju susunan kayu 3 meter dan 3.5 meter

- Sediakan dua laluan (A dan B).
- Bagi laluan A, susun kayu pada jarak 3 meter.
- Bagi laluan B pula, susun kayu pada jarak 3.5 meter.
- Murid dikehendaki berlari sambil melangkah halangan (kayu).
- Ukuran ketinggian halangan (kayu) mengikut kesesuaian murid.



Ansur maju 1: Latihan kaki belakang



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-latihan-kaki-belakang/> untuk menonton video Latihan kaki belakang. (Dicapai pada 15 Mei 2018)



Ansur maju 2: Latihan kaki belakang

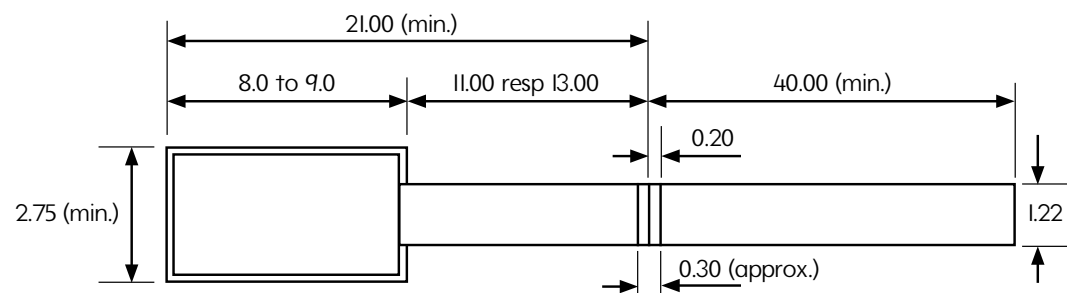
Lompat Kijang



Acara Lompat Kijang

Lompat kijang ialah acara kategori padang dalam sukan olahraga. Kaedah lompatan yang digunakan ialah melakukan pergerakan *hop*, *step*, dan *jump*. Gabungan tiga pergerakan ini dinamakan *triple jump*. Murid perlu mempunyai gabungan kepantasan serta kuasa lonjakan yang baik untuk perlakuan yang sempurna.

Ukuran Padang Lompat Kijang



(Sumber: *International Association of Athletics Federations (IAAF)*)

Fasa Lari Landas



- Bersedia dalam keadaan berdiri.
- Memecut dengan pecutan maksimum.
- Murid boleh memilih langkah 12 hingga 16 langkah.
- Tegakkan badan apabila menghampiri papan lonjakan.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-lompat-kijang/> untuk menonton video Lompat Kijang. (Dicapai pada 15 Mei 2018)

Fasa Melonjak (*Hop*)



- Murid perlu melonjak dan mendarat dengan kaki yang sama.
- Lonjak sejauh yang mungkin mengikut keupayaan murid.

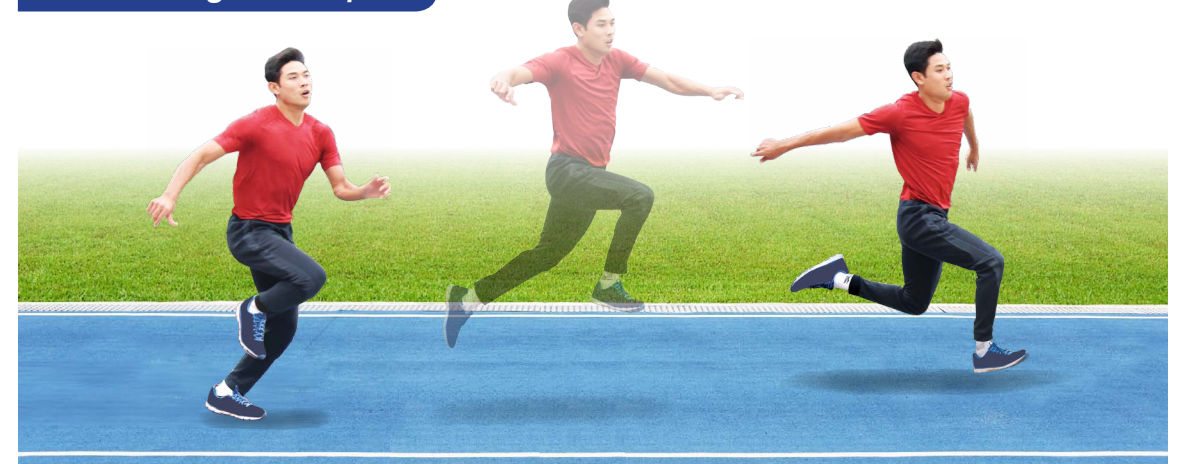


Info

Pemilihan lompatan langkah lonjakan bergantung kepada ketetapan berikut:

- Kanan, kanan, kiri, lompat.
- Kiri, kiri, kanan, lompat.

Fasa Melangkah (*Step*)



- Tumit kaki yang mendarat ditolak dengan kuat dan melonjak ke hadapan.
- Ayun kedua-dua tangan ke belakang untuk membantu daya lonjakan ke hadapan.
- Pindahkan berat badan ke hadapan dan kedudukan tangan di belakang.

Fasa Melompat (Jump)



- Kaki kiri atau kaki kanan dikayuh ke hadapan dan fleksi lutut.
- Lonjak dengan kuat sambil disokong dengan ayunan tangan.
- Lonjak dengan sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapat lompatan dan lonjakan yang baik.

Fasa Mendarat



- Kedua-dua tangan dan kaki lurus dibawa ke hadapan.
- Badan dicondongkan ke hadapan. Kedua-dua siku dan tapak kaki selari.
- Fleksi lutut apabila tapak kaki mendarat di pasir dan bawa kedua-dua tangan ke hadapan.

S.P: 1.8.2, 2.8.3, 5.1.3, 5.5.2

Lempar Cakera



Acara Lempar Cakera

Acara lempar cakera dipertandingkan dalam acara kategori padang. Saiz dan berat cakera adalah berbeza bagi lelaki dan wanita. Terdapat lima fasa semasa melempar cakera iaitu fasa persediaan dan pegangan cakera, ayunan awal, pusingan, lemparan, dan pulihan (ikut lajak).

Alatan Cakera dan Kawasan Lemparan



Diameter
Lelaki: 219 - 221 mm
Perempuan: 180 - 182 mm

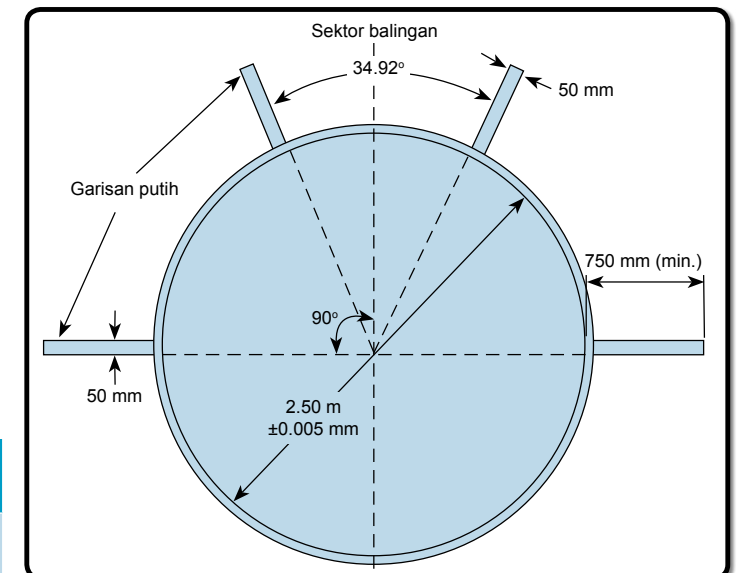
Tebal
Lelaki: 44 - 46 mm
Perempuan: 37 - 39 mm

Kategori	Umur	Berat cakera
Lelaki	Bawah 18 tahun	1.5 kg
Perempuan	Bawah 18 tahun	1 kg
Lelaki	Bawah 15 tahun	1 kg
Perempuan	Bawah 15 tahun	1 kg

(Sumber: Peraturan Olahraga KOAM (2012, Januari 12))



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-lempar-cakera/> untuk menonton video Lempar Cakera.
(Dicapai pada 15 Mei 2018)



(Sumber: International Association of Athletics Federations (IAAF))



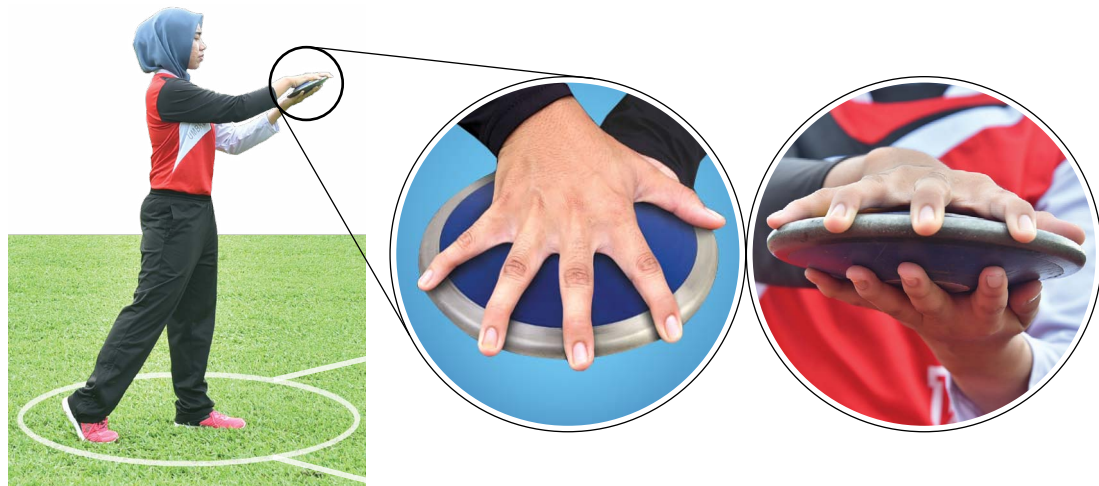
Info

Peraturan 189

- Cakera dilempar dalam keadaan pegun.
- Lemparan dibuat dari dalam bulatan.
- Pembatalan berlaku apabila:
 - Atlet menyentuh mana-mana kawasan dalam bulatan lemparan.
 - Pelempar keluar di bahagian hadapan sebelum atau selepas cakera jatuh di lapangan.
 - Lemparan dibuat melewati tempoh 30 saat.

(Sumber: Buku Peraturan Olahraga KOAM 2018 - 2019)

Fasa Persediaan dan Pegangan Cakera



- Bersedia dengan bukaan kaki seluas bahu.
- Kedudukan kaki tidak dominan diluruskan dan fleksi sedikit kaki dominan. Berat badan dipindahkan ke kaki tidak dominan.
- Cakera dipegang di tapak tangan dominan. Ibu jari tangan diletakkan di atas muka cakera dan jari-jari lain diregangkan dengan selesa.
- Pergelangan tangan tidak menyentuh cakera.

Fasa Ayunan Awal



- Rendahkan badan dan fleksi kedua-dua lutut.
- Pindahkan berat badan ke kaki dominan.
- Cakera digerakkan menjangkau, badan ke hadapan dan kaki dominan mengikut arah jam.
- Tangan yang memegang cakera didepakan lurus manakala tangan tidak dominan mengimbangi badan.

S.P: 1.8.3, 2.8.4, 5.1.2, 5.1.3, 5.5.2

Fasa Pusingan



- Pandang ke arah sasaran.
- Kedudukan tangan memegang cakera dikilaskan semaksimum dalam keadaan lurus untuk mendapat daya manakala tangan tidak dominan mengikut pada arah yang sama.

Fasa Lemparan



- Dapatkan daya semaksimum yang boleh untuk membuat lemparan.
- Kedudukan badan dicondongkan ke belakang.
- Berat badan bersedia untuk dipindahkan ke hadapan (kiri).
- Tangan tidak dominan didepakan untuk mengimbangi badan.
- Bersedia untuk melempar cakera.

Fasa Pemulihan



- Ikut lajak dan cakera dilepaskan.
- Sudut pelepasan cakera terbaik ialah 45° .
- Selepas cakera dilepaskan, tangan melempar mengikut arah lemparan (ikut lajak).
- Mata memandangi ke arah cakera.

S.P: 1.8.3, 2.8.4, 5.1.2, 5.1.3, 5.5.2



Latihan Pengukuhan

1. Lengkapi ukuran ketinggian pagar berikut.

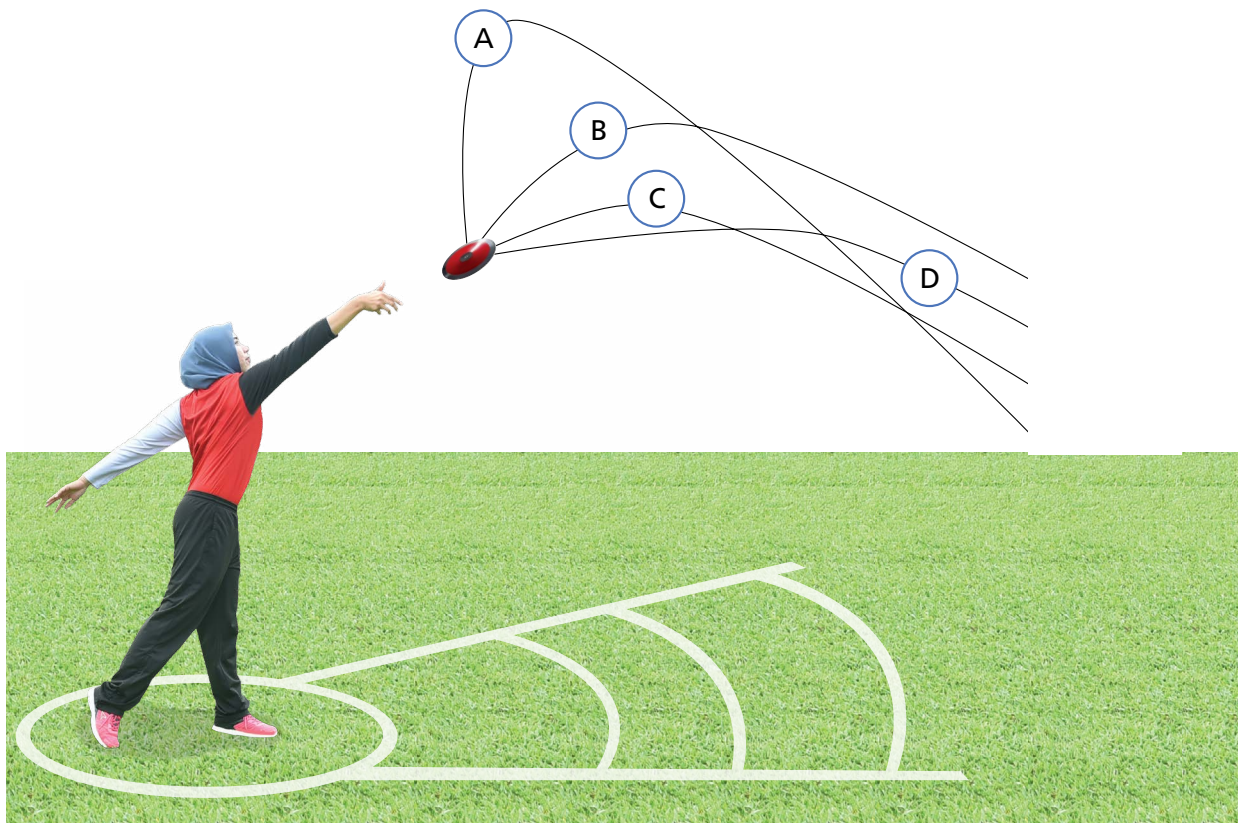
Acara	Tinggi Pagar	
	Lelaki 15 tahun ke bawah	Perempuan 15 tahun ke bawah
200 m		

2. Tanda (✓) pada pernyataan yang betul dan (X) pada pernyataan yang salah.

(a) Ketika fasa melonjak (*hop*) murid perlu melonjak dan mendarat dengan kaki yang sama dan menggunakan kaki dominan apabila tiba di papan lonjakan. ()

(b) Ketika fasa melangkah (*step*) murid perlu meluruskan lutut dan membiarkan lutut selari dengan aras pinggang. ()

3. Tandakan sudut pelepasan terbaik ketika fasa lontaran pada huruf dalam gambar di bawah.



Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Lari Berpagar



Fasa-fasa Lari Berpagar

Persediaan dan larian	Lonjakan	Pendaratan	Penamat
-----------------------	----------	------------	---------

Lompat Kijang



Fasa-fasa Lompat Kijang

Lari landas	Melonjak (<i>Hop</i>)	Melangkah (<i>Step</i>)	Melompat (<i>Jump</i>)	Mendarat
-------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	----------

Lempar Cakera



Fasa-fasa Lempar Cakera

Persediaan dan pegangan cakera	Ayunan awal	Pusingan	Lemparan	Pemulihan
--------------------------------	-------------	----------	----------	-----------

UNIT 7

REKREASI DAN KESENGGANGAN

- ORIENTEERING
- DODGEBALL

Standard Kandungan

- 1.9 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- 2.9 Mengaplikasi 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.
- 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.

Orienteering

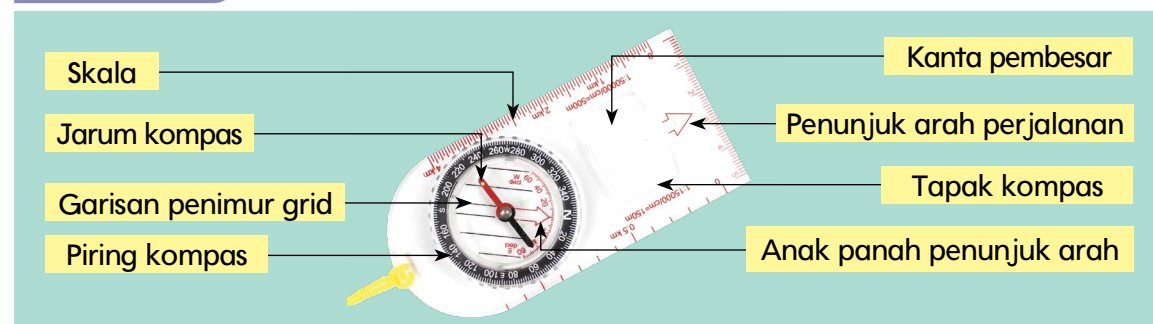
Orienteering ialah aktiviti berjalan menggunakan kompas, peta dan kad arahan. Sukan ini boleh disertai secara individu ataupun kumpulan.

Mengenal Peralatan *Orienteering*

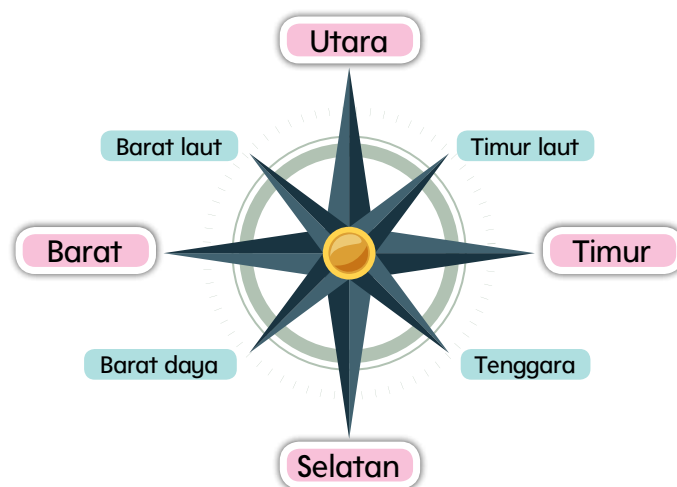
Peralatan asas aktiviti *orienteering*, ialah kompas, peta, dan kad arahan. Tiga jenis kompas yang biasa digunakan ialah Kompas Silva, Bidik, dan Prisma.



Kompas



Mengenal Arah Mata Angin



i Info

Cara penjagaan kompas:

- Jauhkan daripada bahan berlogam dan peralatan yang berkuasa elektromagnet seperti pembesar suara.
- Elakkan daripada kerap terjatuh terutama kompas jenis cecair (bidik).
- Cara penggunaan kompas ditunjukkan sekali dengan gambar.

Cara Penggunaan Kompas

- Letakkan kompas di atas tapak tangan dalam keadaan datar dan di hadapan dada. 
- Pusing sehingga jarum kompas berwarna merah putih masuk ke dalam anak panah penunjuk arah utara (*home*). 
- Pusingkan piring darjah kepada darjah yang dikehendaki sehingga tepat kepada anak panah penunjuk arah. 
- Pusing dan masukkan kembali jarum kompas ke dalam *home* dengan memusingkan kedudukan badan. 
- Lihat arah anak panah yang menunjukkan arah yang dicari. 
- Dapatkan anggaran jarak (meter) atau langkah ke arah sasaran yang ditetapkan. 

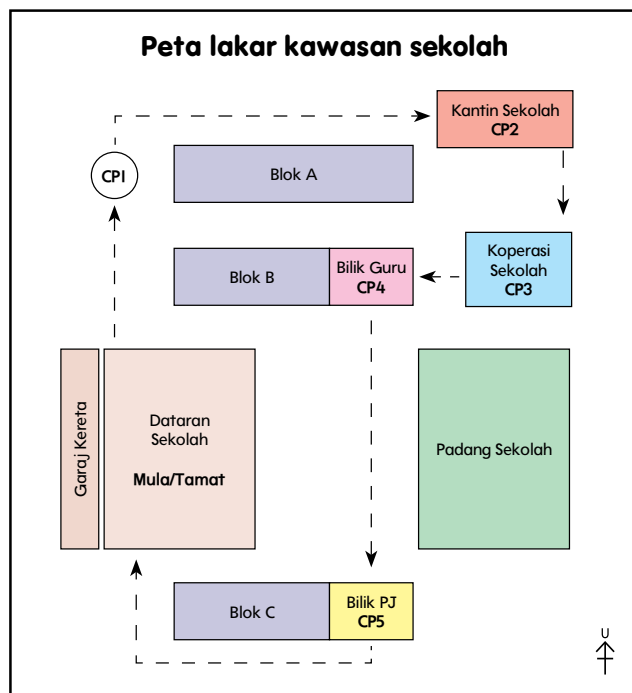
QRCode

Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-cara-menggunakan-kompas-orienteering/> untuk menonton video Cara Mudah Menggunakan Kompas *Orienteering*. (Dicapai pada 15 Mei 2018)



Peta Lakar

Peta lakar ialah sesuatu gambaran kawasan yang dipilih untuk menunjukkan ciri fizikal dan ciri-ciri budaya yang dilukis tanpa skala. **Ciri fizikal** ialah ciri semula jadi seperti bukit, sungai, tasik dan lain-lain. Manakala **ciri budaya** ialah objek ciptaan manusia seperti jalan raya, bangunan, sekolah dan lain-lain.



Contoh Peta Lakar

Info

Titik Kawalan (*Control Point*)

- Tanda yang ditentukan di atas peta yang harus dilawati peserta.

Penanda Kawalan (*Control Marker*)

- Kain merah muda dan putih diletakkan di titik kawalan (lingkungan 10 m).

Kad Arahan (*Control Card*)

- Kad yang dibawa bersama apabila tiba sebagai pengesahan yang akan ditanda oleh pihak penganjur.

Landasan (*Course*)

- Panduan arah titik kawalan mula hingga penamat.

- △ Permulaan
- Titik kawalan
- ⊙ Penamat

“leg” ialah perjalanan antara dua titik kawalan.

Kad Arahan

SEKOLAH _____					
Nama Kumpulan: _____			Tarikh: _____		
Nama Ahli Kumpulan: 1. _____			Masa Mula: _____		
2. _____			Masa Tamat: _____		
3. _____					
CP	Tempat Penanda (LM)	Bearing	Jarak	Tugasan	Pengesahan

Contoh Kad Arahan

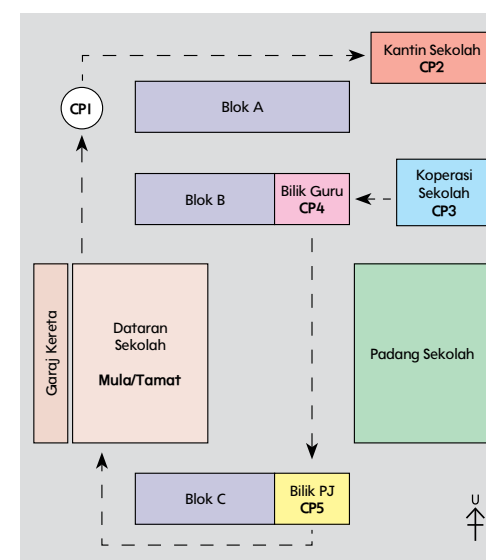


Siapa Cepat Dia Hebat (*Orienteering*)

Murid bergerak melaksanakan tugas mengikut kad arahan yang diberi secara berkumpulan.

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SRI HANG TUAH					
Nama Kumpulan: A			Tarikh: 13.01.2019		
Nama Ahli Kumpulan: 1. Abdullah bin Ahmad			Masa Mula: 8.30 pagi		
2. Amirah binti Saad			Masa Tamat: 9.40 pagi		
3. Lim Song Feng					
4. Kavitha Kaur					
5. Tan Peng Peng					
6. Tanabalan a/l Anbu					
CP	Tempat Penanda (LM)	Bearing	Jarak (2 langkah = 1 m)	Tugasan	Pengesahan
Mula/Tamat	Dataran Sekolah	-	-	Lakarkan peta laluan sepanjang melalui CPI, CP2, CP3, CP4, dan CP5	
CPI	Pondok Pengawal			Senaraikan nama dua orang pengawal yang bertugas hari ini.	
CP2	Kantin Sekolah			Senaraikan menu makanan yang disediakan hari ini.	
CP3	Koperasi Sekolah			Nyatakan harga senaskah buku tulis sains.	
CP4	Bilik Guru			Namakan meja guru yang berada pada kedudukan ke-3 dari pintu utama bilik guru.	
CP5	Bilik Pendidikan (PJ)			Dapatkan dua biji bola sepak daripada bilik PJ dengan kebenaran.	

Kumpulan yang berjaya menamatkan permainan *orienteering* ini dengan menjawab semua soalan pada kad arahan dengan betul dalam masa terpantas dikira sebagai pemenang.



Info

Penanda Kawalan (*Control Marker*)

- Terdapat kod kawalan tersendiri dan penebuk lubang.
- Tujuan untuk membantu peserta tiba ke destinasi yang betul.



S.P: 1.9.1, 2.9.1, 5.2.1, 5.3.2, 5.4.3



Aktiviti Pelaksanaan Permainan *Orienteering*

Sebelum Aktiviti

- Bahagikan murid kepada lima kumpulan berenam.
- Guru memberi taklimat ringkas tentang permainan *orienteeing*. Syarat-syarat pertandingan:
 - Mengisi maklumat dalam kad arahan dan lengkapkannya.



Semasa Aktiviti

- Murid bergerak melaksanakan tugas lakaran peta laluan *orienteeing* mengikut kad arahan dan arahan yang diberi secara berkumpulan.



Selepas Aktiviti

- Serahkan kad arahan dan tugas kepada urus setia di garisan penamat.
- Pembatalan Penyertaan
 - Gagal memulangkan kad arahan.
 - Tiada pengesahan kad arahan di setiap *check point* yang dilawati.
 - Tidak mematuhi peraturan pertandingan.
- Pasukan yang berjaya menamatkan pertandingan dengan masa terpantas dan melengkapkan kad kawalan dan tugas dengan betul diisytiharkan sebagai pemenang.



S.P: 1.9.1, 2.9.1, 5.2.4, 5.3.1, 5.4.4, 5.5.2, 5.5.3

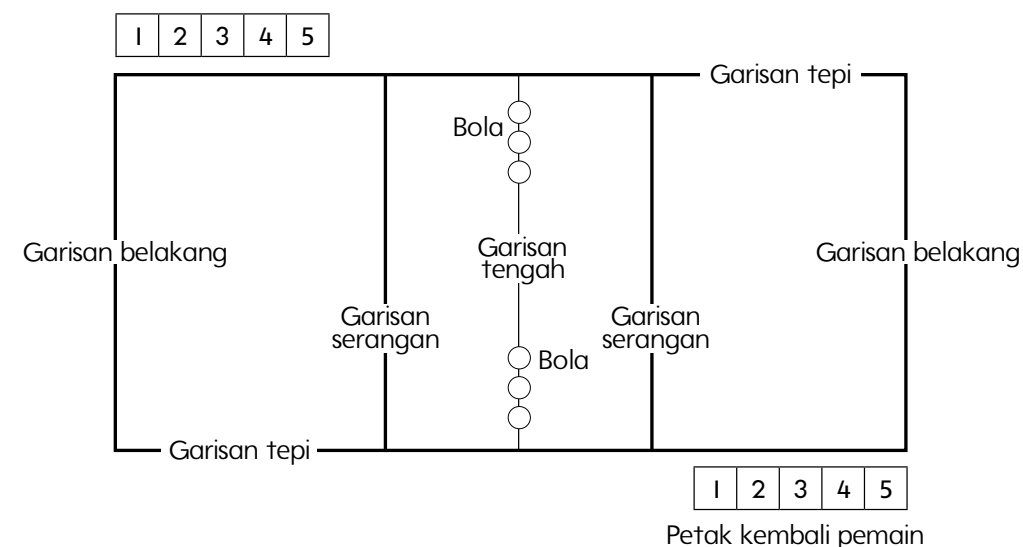
Dodgeball



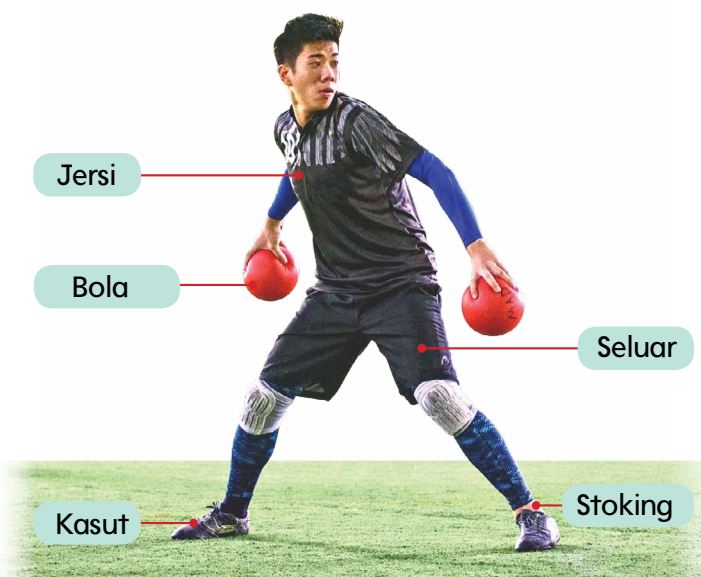
Permainan Dodgeball

Dodgeball dimainkan secara berkumpulan dan memerlukan kemahiran memaling, mengelak, dan menerima bola. Permainan ini boleh dimainkan di gelanggang terbuka atau tertutup.

Gelanggang Dodgeball



Pakaian dan Peralatan



Info

**Cadangan
Ukuran Gelanggang**
 Lelaki = 30 X 60 kaki
 Perempuan = 30 x 50 kaki
 Kanak-kanak = 30 x 40 kaki



Layari laman sesawang
<http://arasmega.com/qr-link/video-dodgeball/> untuk menonton video Dodgeball.
 (Dicapai pada 4 Jun 2018)





Kemahiran

Membaling	Mengelak	Menerima
 Lompat	 Lompat	 Sebelah tangan
 Sisi	 Tunduk	 Rendah dengan dua belah tangan
 Atas kepala	 Menahan bola dengan bola	 Aras dada



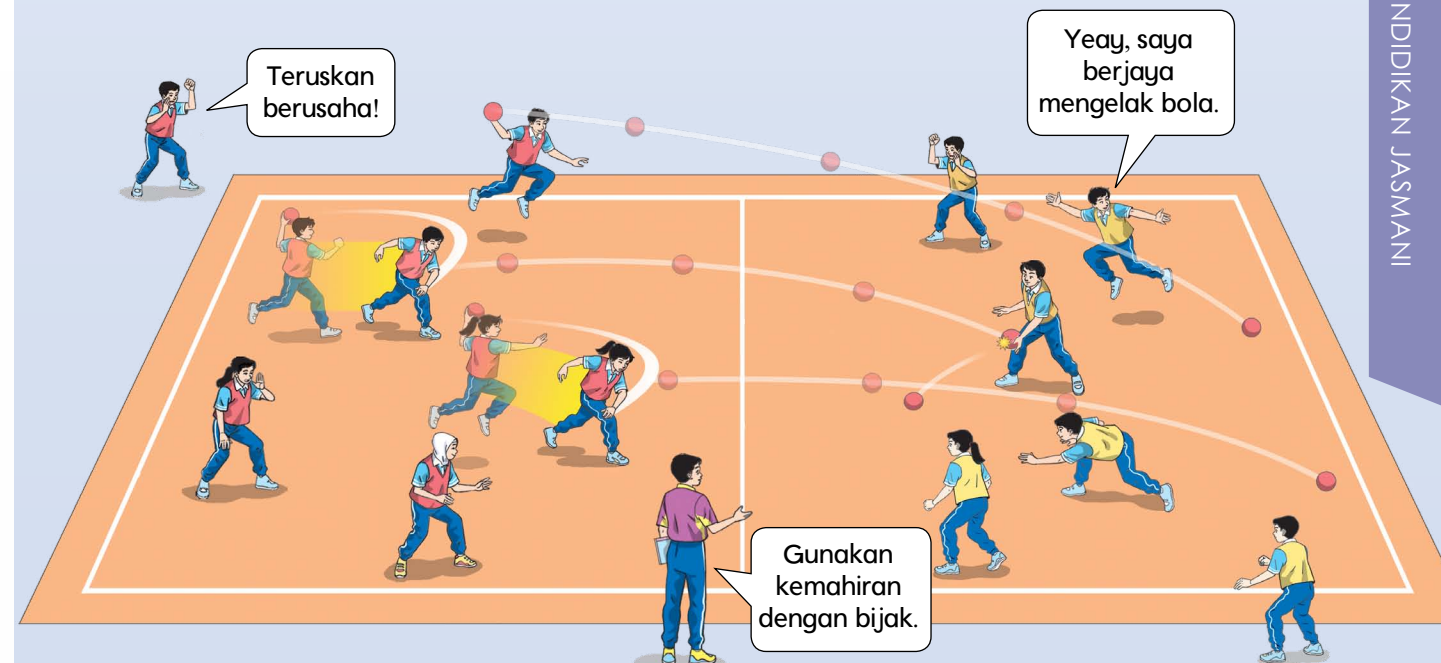
Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/peraturan-dodgeball/> untuk melihat Peraturan Permainan Dodgeball. (Dicapai pada 4 Jun 2018)

 Kemahiran Membaling, Mengelak, dan Menerima dalam Permainan Dodgeball

 Task Force

Cara bermain:

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berlima.
- Masa permainan ialah enam minit (3 : 1 : 3).
- Setiap kumpulan akan memulakan permainan dengan memijak garisan belakang.
- Permulaan isyarat pengadil, dua orang pemain dari setiap kumpulan akan berlari ke garisan tengah untuk mengambil bola dan memulakan serangan.
- Pemain yang terkena bola yang dibaling oleh pihak lawan dikira mati dan harus keluar gelanggang.
- Kedua-dua kumpulan akan menyerang dan bertahan sehingga masa tamat atau kesemua pasukan lawan berjaya dimatikan.
- Seorang ahli pasukan akan hidup kembali apabila bola pasukan lawan yang dibaling berjaya ditangkap.
- Pasukan yang berjaya mengekalkan pemain yang lebih ramai dalam gelanggang dikira sebagai pemenang.



S.P: 1.9.2, 2.9.2, 5.1.3, 5.2.2, 5.3.2, 5.4.1, 5.5.1



Latihan Pengukuhan


1. Namakan bahagian-bahagian pada kompas di bawah.

Jarum kompas Garisan penimur grid Kanta pembesar Tapak kompas

Piring kompas Penunjuk arah perjalanan Skala Anak panah penunjuk arah

2. Lengkapkan jadual kemahiran dodgeball di bawah.

Kemahiran		
Membaling	Mengelak	Menerima
Lompat		
Sisi	Tunduk	Rendah dengan dua belah tangan
		Aras dada

(a) Nyatakan kemahiran balingan yang paling sesuai digunakan ketika melakukan serangan? 

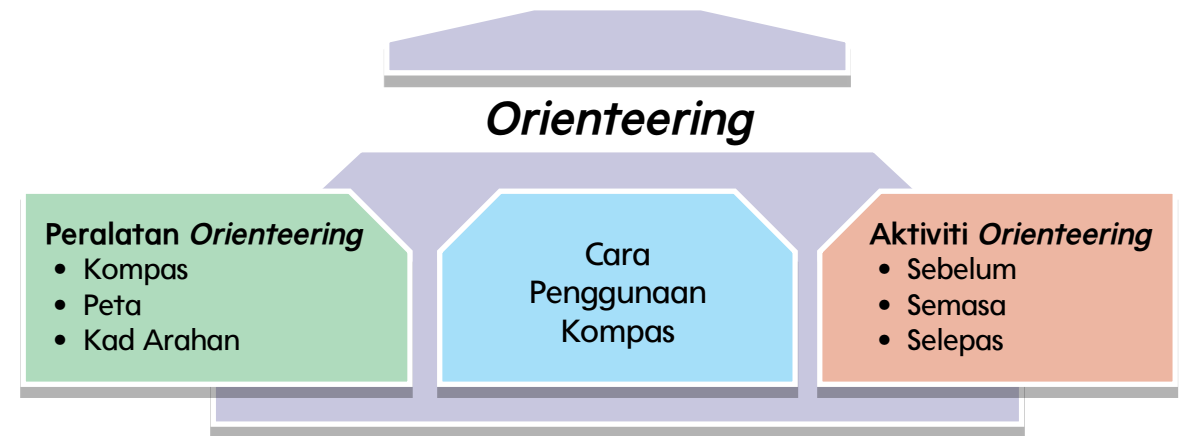
(b) Mengapakah anda memilih kemahiran balingan tersebut?

Nota Guru

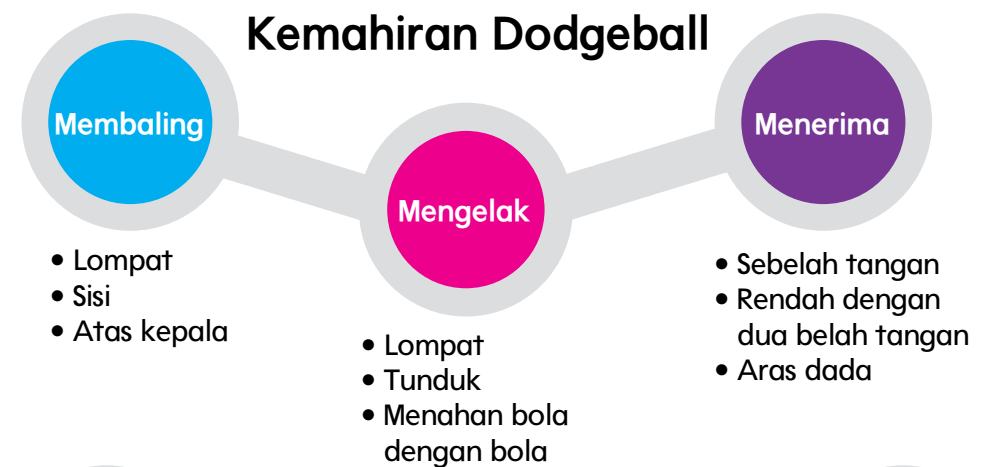
- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan



Kemahiran Dodgeball



Pakaian dan Peralatan



UNIT 8

KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

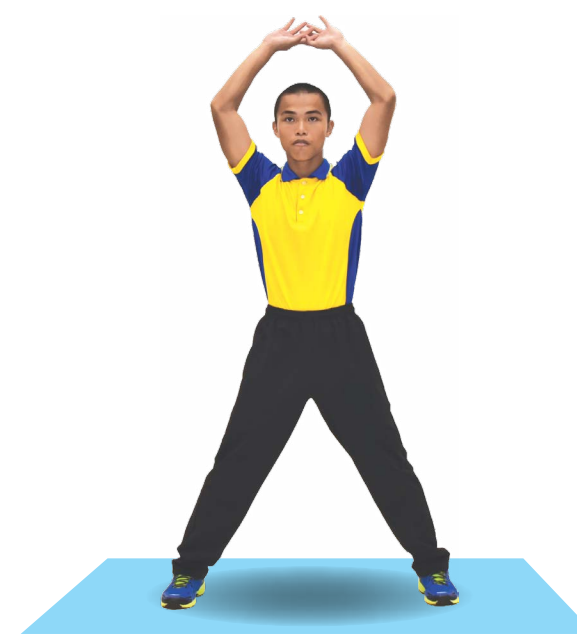
Kecergasan Fizikal ialah keupayaan individu untuk melakukan kerja fizikal harian yang berkesan tanpa berasa letih dan mempunyai tenaga bagi menghadapi situasi kecemasan. Kecergasan Fizikal terbahagi kepada dua komponen iaitu Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan dan Kecergasan Fizikal Berdasarkan Lakuan Motor.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/kecergasan-fizikal-3/> untuk maklumat lanjut mengenai Kecergasan Fizikal. (Dicapai pada 12 Disember 2017)

Nota Guru

- Guru dan murid melayari Internet menggunakan QR Code bagi mengenal pasti komponen dalam kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dan lakuan motor dan contoh aktiviti.



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 daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul.
- 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.
- 3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- 4.1 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kapasiti aerobik.
- 4.2 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kelenturan.
- 4.3 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan daya tahan otot.
- 4.4 Mengaplikasi pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kekuatan otot.
- 4.5 Mengaplikasi pengetahuan kecergasan fizikal dalam komposisi badan dengan kecergasan.
- 4.6 Mengaplikasi 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.
- 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.

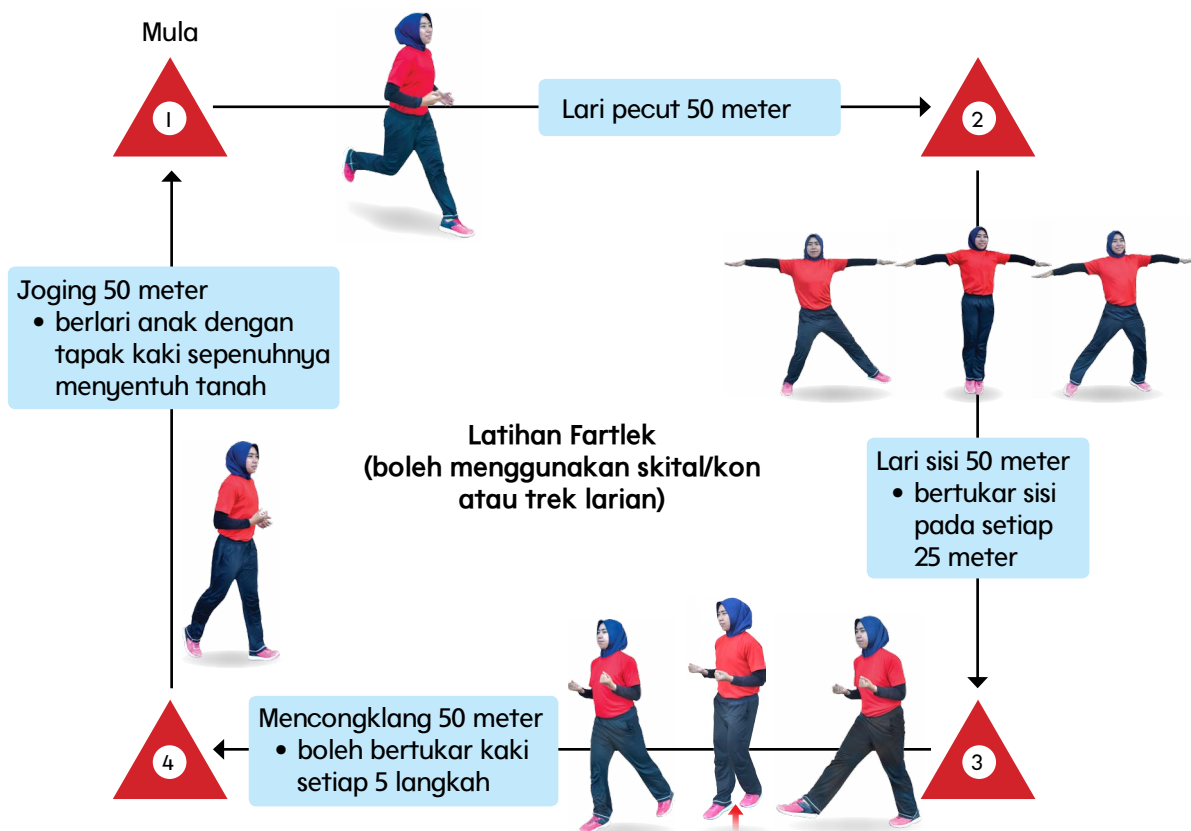


Kapasiti Aerobik

Kapasiti aerobik bermaksud ketahanan seseorang menjalankan aktiviti aerobik dalam masa tertentu. Situasi tersebut menunjukkan tahap daya tahan kapasiti aerobik yang baik.

Latihan Fartlek pula bermaksud variasi kelajuan dalam bahasa Sweden iaitu merupakan latihan meningkatkan kapasiti aerobik sehingga 60% ke 80% Kadar Nadi Latihan (KNL). Latihan Fartlek merupakan latihan larian dengan pelbagai kelajuan, di mana larian intensiti tinggi diselang-seli dengan larian intensiti rendah.

Contoh Prosedur Latihan Fartlek



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-mencongklang/> untuk menonton video mencongklang (*gallop*). (Dicapai pada 14 Mei 2018)

Nota Guru

- Guru membimbing murid untuk mengira Kadar Nadi Latihan (KNL) seperti yang sudah dipelajari semasa di Tingkatan 2.

Cara Pengiraan Kadar Nadi Latihan (KNL)

Hantar Simpan Buang Label

Kepada: cikgulina@gmail.com

Subjek: Bagaimanakah cara untuk mengira peratusan kadar nadi latihan?

Assalamualaikum Cikgu Lina,
Bagaimanakah untuk mengira 60% Kadar Nadi Latihan (KNL) untuk diri sendiri? Saya ingin mencapai 60% KNL semasa bersenam.
Harap cikgu boleh bantu saya.
Terima kasih.
Yang ingin tahu,
Muhammad Arrash Ferhan
Tingkatan 3 Arif

i Info
Kadar Nadi Maksimum:
= 220 - umur
Kadar Nadi Rehat:
= diambil setelah bangun tidur.
(220 diambil daripada kadar nadi bayi yang baharu dilahirkan)

Hantar Simpan Buang Label

Kepada: arrash@gmail.com

Subjek: Cara mengira peratusan kadar nadi latihan (KNL)

Walaikumussalam Arrash,
Peratusan Kadar Nadi Latihan (KNL) boleh dikira dengan formula ini:
Peratusan Kadar Nadi Latihan (KNL) = Kadar Nadi Rehat (KNR) + Peratus yang dikehendaki (%) (Kadar Nadi Maksimum (KNM) – Kadar Nadi Rehat (KNR))
Contoh:
Awak berumur 15 tahun. Awak mempunyai Kadar Nadi Rehat (KNR) 81 denyutan seminit. Kadar nadi maksimum pula ialah 205 (220 - umur individu).
Kira Kadar Nadi Latihan (KNL) Arrash pada kadar 60%.
$$\begin{aligned} \%KNL &= 81 + 60\% (205-81) \\ &= 81 + 60\% (124) \\ &= 81 + 74.4 \\ &= 155 \end{aligned}$$

Oleh itu, kamu perlu bersenam hingga mencapai denyutan nadi 155/seminit bagi mencapai 60% KNL. Harap cikgu telah membantu kamu.
Semoga berjaya,
Cikgu Lina

i Info

Peringkat Umur	Kadar Nadi Rehat (per minit)
Kanak-kanak	70 - 120
Dewasa	60 - 100
Atlet terlatih	40 - 60

(Sumber: www.borntoreignathletics.com)

S.P: 3.1.1, 4.1.1, 5.2.2

Nota Guru

- Guru membimbing murid untuk mengira 60%-80% Kadar Nadi Latihan (KNL) masing-masing.

Menjalani aktiviti Latihan Fartlek mengikut jadual latihan berprinsipkan FITT bagi mencapai 60%-80% Kadar Nadi Latihan (KNL)

Berikut merupakan contoh jadual latihan fartlek mengikut prinsip FITT. Jadual ini boleh diaplikasi untuk latihan-latihan lain bagi meningkatkan kapasiti aerobik murid mengikut kadar nadi latihan masing-masing.

PERKARA	Minggu 1			Minggu 2		
F (Frequency)	Isnin Sesi 1	Rabu Sesi 2	Jumaat Sesi 3	Selasa Sesi 4	Khamis Sesi 5	Jumaat Sesi 6
I (Intensity)	Rendah 60% KNL	Rendah 65% KNL	Sederhana 70% KNL	Rendah 65% KNL	Sederhana 70% KNL	Sederhana 70% KNL
T (Time)	5 minit	6 minit	7 minit	6 minit	7 minit	7 minit
T (Type of exercise)	Jogging - Lari sisi - Lari pecut - Jalan kaki			Jogging - Congklang - Lari pecut - Jalan kaki		

PERKARA	Minggu 3			Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin Sesi 7	Rabu Sesi 8	Jumaat Sesi 9	Selasa Sesi 10	Khamis Sesi 11	Jumaat Sesi 12
I (Intensity)	Rendah 65% KNL	Sederhana 70% KNL	Tinggi 80% KNL	Rendah 65% KNL	Sederhana 70% KNL	Tinggi 80% KNL
T (Time)	6 minit	7 minit	8 minit	6 minit	7 minit	8 minit
T (Type of exercise)	Joging - Lari lutut tinggi - Lari pecut - Jalan kaki			Joging - Lari lutut tinggi - Lari pecut - Jalan kaki		

PERKARA	Minggu 5		
F (Frequency)	Isnin Sesi 13	Selasa Sesi 14	Rabu Sesi 15
I (Intensity)	Sederhana 70% KNL	Tinggi 80% KNL	Tinggi 80% KNL
T (Time)	7 minit	8 minit	8 minit
T (Type of exercise)	Congklang - Jalan kaki - Lari pecut - Joging		



Tip Keselamatan

Bagi mengelakkan dehidrasi, minum air dengan secukupnya dan elak melakukan aktiviti ini dalam cuaca panas terik.



Info

Latihan Fartlek sesuai dijalankan pada waktu pagi kerana latihan tersebut melibatkan penggunaan tenaga yang banyak selain cuaca yang redup di waktu pagi lebih sesuai untuk aktiviti ini.

S.P: 3.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 5.2.4



Kelenturan

Kelenturan bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon, dan ligamen bagi menggerakkan anggota badan pada julat pergerakan yang maksimum. Kelenturan boleh dibina dan ditingkatkan dengan meregangkan otot semaksimum mungkin.

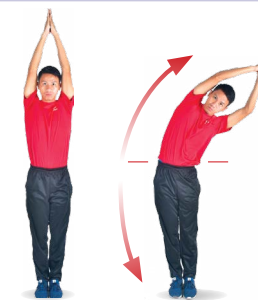
(Sumber: www.livestrong.com)

$$\text{Regangan Statik} + \text{Regangan Dinamik} = \text{Kelenturan}$$

Regangan Statik

Dilakukan semasa badan pegun pada satu titik. Regangan statik meliputi pelbagai teknik meregangkan otot ke satu tahap ketidakselesaan yang akan meningkatkan kelenturan. Setiap pergerakan regangan otot haruslah dilakukan antara 25 hingga 30 saat dengan ulangan sebanyak tiga kali.

Regangan Statik Abdomen



Regangan Statik Leher



Regangan Statik Kaki



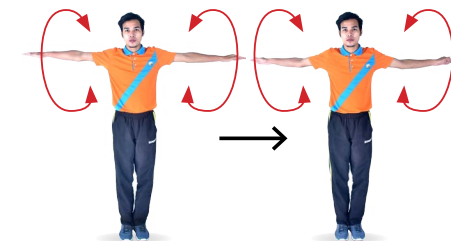
Regangan Dinamik

Menggerakkan anggota badan bagi menghasilkan gerak otot yang maksimum. Regangan dinamik harus dilakukan dengan membuat pengulangan dalam masa 30 saat.

Regangan Dinamik - Kaki



Regangan Dinamik - Tangan



S.P: 3.2.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.2.1, 5.2.4

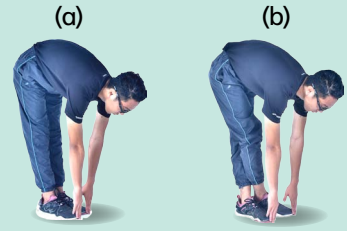
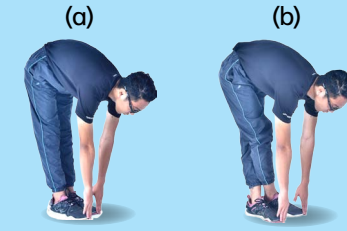
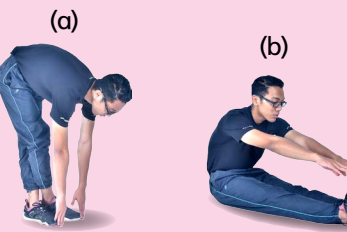

Nota Guru

- Guru membimbing murid melakukan aktiviti regangan di atas permukaan yang rata dan stabil bagi mengelakkan kecederaan.

Melakukan senaman kelenturan berdasarkan Prinsip FITT

Prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type of exercise*) merupakan prinsip latihan yang menyeluruh bagi meningkatkan kelenturan.

Berikut merupakan contoh jadual senaman kelenturan mengikut Prinsip FITT:

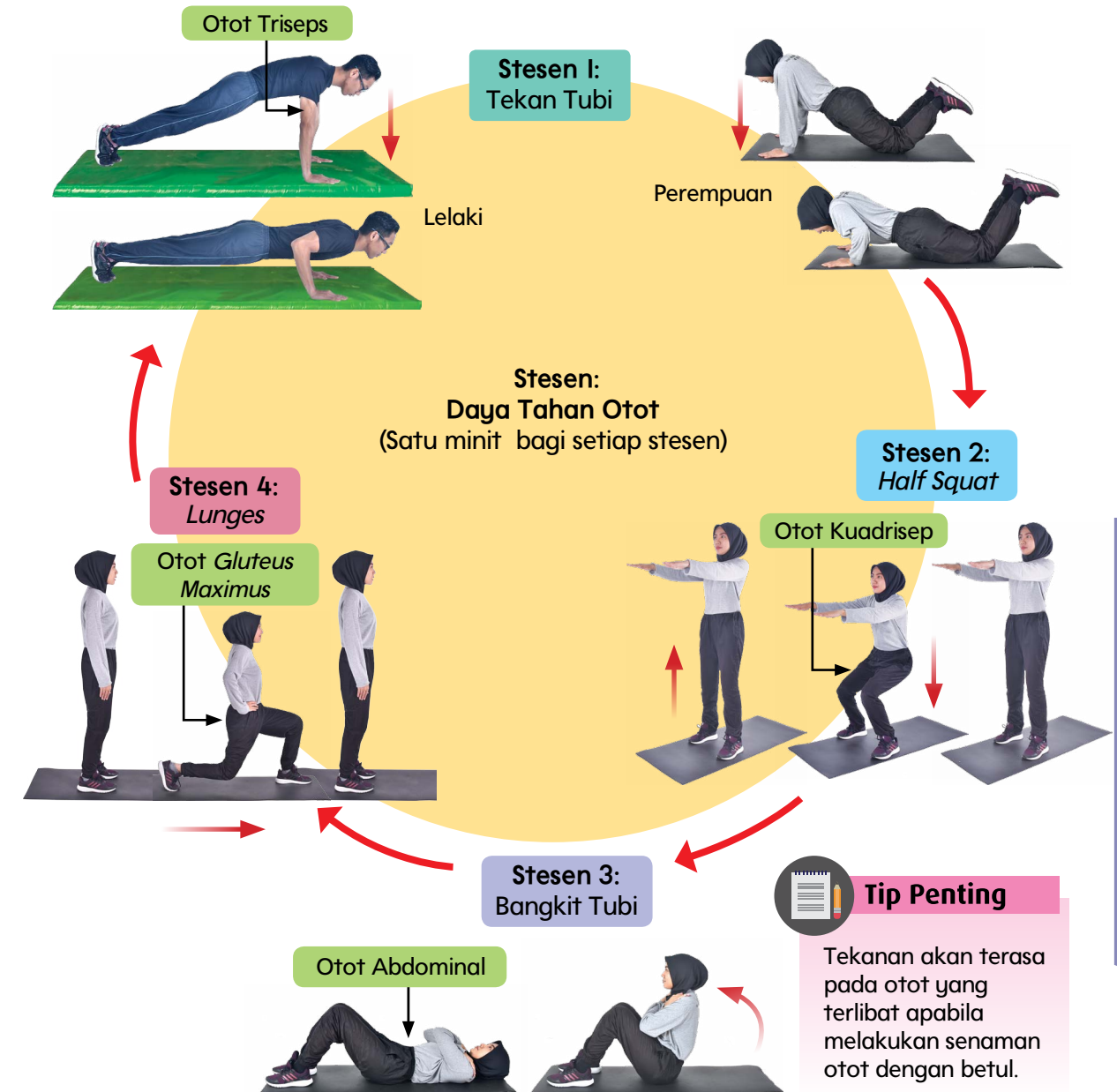
PERKARA	Minggu 1			Minggu 2		
F (Frequency)	Isnin Sesi 1	Selasa Sesi 2	Rabu Sesi 3	Selasa Sesi 4	Rabu Sesi 5	Khamis Sesi 6
I (Intensity)	Rendah 2 kali ulangan	Rendah 2 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Rendah 2 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan
T (Time)	8 minit	8 minit	10 minit	8 minit	10 minit	10 minit
T (Type of exercise)	(a) Membongkok dan sentuh ibu jari kaki. (b) Membongkok, silang kaki dan sentuh ibu jari kaki. 			(a) Membongkok dan sentuh ibu jari kaki. (b) Membongkok, silang kaki dan sentuh ibu jari kaki. 		
PERKARA	Minggu 3			Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin Sesi 7	Rabu Sesi 8	Jumaat Sesi 9	Selasa Sesi 10	Khamis Sesi 11	Jumaat Sesi 12
I (Intensity)	Rendah 2 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Tinggi 6 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Sederhana 4 kali ulangan	Tinggi 6 kali ulangan
T (Time)	8 minit	10 minit	12 minit	10 minit	10 minit	12 minit
T (Type of exercise)	(a) Membongkok, silang kaki dan sentuh ibu jari kaki. (b) Duduk melunjur dan sentuh ibu jari kaki. 			(a) Duduk melunjur dan sentuh ibu jari kaki. (b) Duduk melunjur, buka kaki dan tolak tangan ke depan. 		

S.P: 3.2.2, 4.2.2, 5.1.3



Daya Tahan Otot

Daya tahan otot membawa maksud keupayaan otot melakukan sesuatu aktiviti secara berulang-ulang dalam jangka masa yang panjang.



S.P: 3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 5.2.2, 5.2.4



Melakukan senaman meningkatkan Daya Tahan Otot berdasarkan Prinsip FITT

Berikut merupakan contoh jadual senaman Daya Tahan Otot mengikut Prinsip FITT:

PERKARA	Minggu 1			Minggu 2		
F (Frequency)	Selasa Sesi 1	Rabu Sesi 2	Khamis Sesi 3	Selasa Sesi 4	Khamis Sesi 5	Jumaat Sesi 6
I (Intensity)	Rendah 2 set	Rendah 2 set	Sederhana 3 set	Rendah 2 set	Sederhana 3 set	Sederhana 3 set
T (Time)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (Type of exercise)	Tekan Tubi Bangkit Tubi Half Squat Lunges			Tekan Tubi Bangkit Tubi Half Squat Lunges		

PERKARA	Minggu 3			Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin Sesi 7	Selasa Sesi 8	Rabu Sesi 9	Isnin Sesi 10	Khamis Sesi 11	Jumaat Sesi 12
I (Intensity)	Rendah 2 set	Sederhana 3 set	Tinggi 4 set	Sederhana 3 set	Sederhana 3 set	Tinggi 4 set
T (Time)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (Type of exercise)	Tekan Tubi Bangkit Tubi Half Squat Lunges			Tekan Tubi Bangkit Tubi Half Squat Lunges		

Set ialah satu pusingan bagi keempat-empat stesen. Lakukan ulangan lakukan semaksimum mungkin di setiap stesen dan bergerak ke stesen sebelah dalam masa 15 saat. Setelah lengkap satu set, rehat selama satu minit sebelum memulakan set kedua.



Tip Keselamatan

Pastikan murid berada dalam keadaan sihat dan cergas semasa melakukan aktiviti ini bagi mengelakkan kecederaan.

S.P: 3.3.1, 3.3.2, 4.3.1, 4.3.3, 5.1.3, 5.2.4



Kekuatan Otot

Kekuatan otot bermaksud kemampuan sesuatu otot untuk mengangkat beban atau mengatasi rintangan dengan menggunakan daya yang maksimum.



Angkat Tumit (Calf Raises)

Sesuai dilakukan bagi menguatkan otot gastroknemius. Buka kaki seluas bahu, perlahan-lahan naikkan tumit sehingga berdiri di atas jari kaki dan turunkan semula. Dalam kiraan 3 secara perlahan-lahan naik dan turunkan tumit. Ulang lakukan antara 15 hingga 20 kali.

Plank

Plank memerlukan kekuatan otot biceps, triceps dan *rectus femoris*. Lakukan ini perlu dikekalkan selama satu minit dan keatas bagi mendapatkan keberkesannya.

Squat

Squat merupakan aktiviti yang dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, meningkatkan fleksibiliti, dan meningkatkan keseimbangan. Posisi A dan posisi B perlu dilakukan secara berselang-seli sekerap mungkin bagi meningkatkan kekuatan otot.



Info

Kenali Perbezaannya

- Daya Tahan Otot:** Kemampuan otot untuk melakukan aktiviti secara berulang-ulang.
- Kekuatan Otot:** Kemampuan otot untuk melakukan sesuatu aktiviti dengan daya yang maksimum.



Tip Keselamatan

Lakukan aktiviti mengikut kemampuan.

S.P: 3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.3, 5.2.4

Bagaimanakah caranya untuk mengira Ulangan Maksimum (UM) bagi senaman kekuatan otot?

Ulangan Maksimum (UM) atau *Repetition Maximum (RM)* ialah bilangan berat maksimum yang mampu diangkat dalam satu percubaan lengkap. Ulangan Maksimum (UM) boleh dikenal pasti berdasarkan kemampuan seseorang mengangkat beban tertentu secara berulang kali.

Berikut merupakan formula untuk ulangan maksimum:

$$\text{Ulangan Maksimum (UM)} = (x\text{KG} \times 1.1307) + 0.6998$$

(Sumber: www.menshealth.co.uk>building-muscle/how-to-calculate-one-rep-max)

Contohnya:



Info

xKG merupakan berat maksimum yang mampu diangkat 4 - 6 kali oleh murid.

Ahmad dapat mengangkat pemberat sebanyak 5 kg bagi 5 kali ulangan senaman *squat*. Maka, perkiraan UM Ahmad ialah:

$$\begin{aligned} \text{Ulangan Maksimum (UM)} &= (5 \text{ kg} \times 1.1307) + 0.6998 \\ &= 6.35 \text{ kg} \end{aligned}$$

Ini bermakna, 1 UM Ahmad bersamaan dengan 6.35 kg.



Mari Mencuba!

Cuba lakukan senaman kekuatan otot dan kenal pasti ulangan maksimum (UM) untuk diri sendiri.

S.P: 3.4.2, 4.4.3, 5.1.1, 5.1.2

Nota Guru

- Guru haruslah sentiasa memantau beban yang diangkat oleh murid agar tidak berlaku kecederaan.



Komposisi Badan

Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak dalam badan seseorang. Tahap kesihatan diri seseorang juga boleh dinilai melalui peratusan lemak dalam badan.

(Sumber: Ahmad, H. G. (2007). *Kejurulatihan dan Sains Sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors.)



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/maklumat-lanjut-ukuran-lemak-badan-lelaki-dan-perempuan/> untuk maklumat lanjut mengenai ukuran lemak badan lelaki dan perempuan. (Dicapai pada 14 Mei 2018)

Body Fat Caliper

Body fat caliper ialah sejenis alat khas yang digunakan untuk mengukur peratusan lemak kulit pada tiga bahagian tubuh.



Lipatan kulit pada otot



	Gastrocnemius	Trisep	Abdominal
Langkah 1	Berdiri tegak dan bengkakkan sebelah lutut kaki dominan. Kawasan ukuran adalah pada bahagian lilitan terbesar otot gastroknemius.	Berdiri tegak dengan kedua-dua belah tangan di sisi dalam keadaan selesa. Kawasan ukuran adalah pada bahagian tengah otot trisep.	Berdiri tegak. Kawasan ukuran adalah pada bahagian 2.54 cm dari pusat ke sisi kanan abdominal.
Langkah 2	Dengan menggunakan <i>body fat caliper</i> , ketipkan 1 cm di atas atau di bawah tempat cubitan (pastikan hanya kulit yang dicubit, bukan otot) dan ambil bacaan 0.5 mm yang terhampir.		
Langkah 3	Ulang proses pengukuran sebanyak tiga kali dan rekod semua bacaan. Kemudian, ambil bacaan tengah/median sebagai bacaan akhir.		

(Sumber: Mohd Rizal Mohtar, Kamaruddin Daud & Zaharuddin Mohamad (2017). *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan (Pendidikan Khas) Tingkatan 2*. Selangor: Aras Mega (M) Sdn. Bhd.)



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/body-fat-caliper/> untuk mengetahui kaedah pengukuran menggunakan *Body Fat Caliper*. (Dicapai pada 14 Mei 2018)

S.P: 3.5.1, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 5.2.2



Pentaksiran Kecergasan Fizikal

Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) merupakan ujian yang digunakan bagi mengukur kecergasan berdasarkan kesihatan untuk semua murid aliran perdana dan pendidikan khas daripada tahun satu sehinggalah ke tingkatan lima.

Analisis Keputusan Ujian SEGAK daripada Aspek Tekan Tubi

BORANG UJIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN (SEGAK) SEKOLAH MENENGAH

Kelas Pendidikan Khas: Masalah Pembelajaran (LD)
 Nama: Ahmad bin Abdullah
 Tingkatan: 3 Arif
 Sekolah: SMK Bukit Gambir
 Jantina: Lelaki Bangsa: Melayu
 Tarikh Lahir: 24 Mei 2004 Umur: 15 tahun
 Tarikh Ujian: 24 Mac 2019
 Berat: 44 kg Tinggi: 154 cm
 Penglibatan Murid dalam Sukan dan Permainan:
 Mewakili sekolah dalam sukan hoki dan bola keranjang.



Mari Mencuba!

Berdasarkan keputusan ujian SEGAK yang telah dijalankan di sekolah, kenal pasti tahap kecergasan anda.

Skala Markah Keseluruhan

Bil.	Jenis Ujian	Skor
1.	Naik turun bangku	5
2.	Tekan tubi	2
3.	Ringkuk tubi separa	5
4.	Jangkauan melujur	5
Indeks Jisim Badan		18.6
Jumlah Skor/Gred		17/B

Jumlah skor keseluruhan	Gred	Penyataan
18 - 20 markah	A	5 bintang
15 - 17 markah	B	4 bintang
12 - 14 markah	C	3 bintang
8 - 11 markah	D	2 bintang
4 - 7 markah	E	1 bintang



Layari laman sesawang https://drive.google.com/open?id=IGcAK9Cowzz89C_UkIVVVkyXdoZvo7xGv untuk melihat jadual Norma Segak bagi lelaki dan perempuan 15 tahun. (Dicapai pada 4 Julai 2018)



Layari laman sesawang <https://drive.google.com/file/d/1hxY1kbPCTA4qrawobrwnN4AgYBLDDAE/view?usp=sharing> untuk maklumat ujian SEGAK. (Dicapai pada 22 Jun 2018)

S.P: 3.6.1, 4.6.1, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.2.1, 5.2.3, 5.5.3

Merancang pelan kecergasan bagi meningkatkan prestasi skor Tekan Tubi dalam Ujian SEGAK

Ahmad mendapat Gred B (4 bintang) dalam ujian SEGAK di sekolahnya. Skor tekan tubi Ahmad yang kurang baik telah menyebabkan grednya menjadi B walaupun Ahmad mendapat markah penuh bagi komponen lain. Apakah yang boleh dilakukan oleh Ahmad untuk memperbaiki keputusan SEGAK itu?

Berikut merupakan contoh pelan latihan yang boleh dijalankan oleh Ahmad bagi memperbaiki keputusan ujian SEGAK untuk komponen tekan tubi.

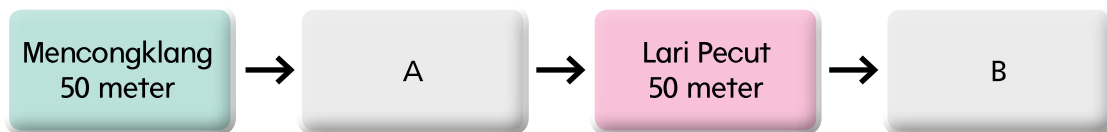
PERKARA	Minggu 1			Minggu 2		
F (Frequency)	Selasa Sesi 1	Rabu Sesi 2	Khamis Sesi 3	Selasa Sesi 4	Khamis Sesi 5	Jumaat Sesi 6
I (Intensity)	2 set (10 ulangan)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)
T (Time)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (Type of exercise)	Senaman Trisepts 			Tekan Tubi dan Rotasi 		
	Tekan Tubi 			Tekan Tubi 		
PERKARA	Minggu 3			Minggu 4		
F (Frequency)	Isnin Sesi 7	Selasa Sesi 8	Rabu Sesi 9	Isnin Sesi 10	Khamis Sesi 11	Jumaat Sesi 12
I (Intensity)	2 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	4 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	3 set (10 ulangan)	4 set (10 ulangan)
T (Time)	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat	60 saat
T (Type of exercise)	Tekan Tubi dan Kaki Bertindan 			Tekan Tubi dan Angkat Sebelah Kaki 		
	Tekan Tubi 			Tekan Tubi 		

S.P: 3.6.2, 4.6.2, 5.1.3, 5.2.4



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan contoh senaman kapasiti aerobik yang sesuai diletakkan dalam Latihan Fartlek:



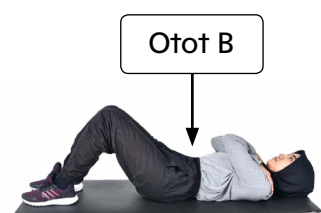
A

B

2. Namakan otot yang terlibat dalam senaman daya tahan otot di bawah:



Otot A:



Otot B:

3. Namakan alatan di bawah yang boleh digunakan sebagai alat bagi mengukur peratusan lemak badan.



Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Sebagai seorang murid yang ingin sentiasa sihat dan cergas, senaman yang meliputi kesemua komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan perlulah dirancang dan diamalkan secara berterusan dalam kehidupan seharian.

KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Kapasiti Aerobik

Latihan Fartlek

Kelenturan

Regangan Statik

Regangan Dinamik

Daya Tahan Otot

Tekan Tubi

Half Squat

Bangkit Tubi

Lunges

Kekuatan Otot

Calf Raises

Plank

Squat

Komposisi Badan

Peratusan Lemak Badan

Body Fat Caliper

PENTAKSIRAN KECERGASAN FIZIKAL

Analisis Keputusan Ujian SEGAK

Senaman Tingkatkan Pencapaian Komponen SEGAK

PENDIDIKAN KESIHATAN



UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Kesihatan Diri dan Reproduksi



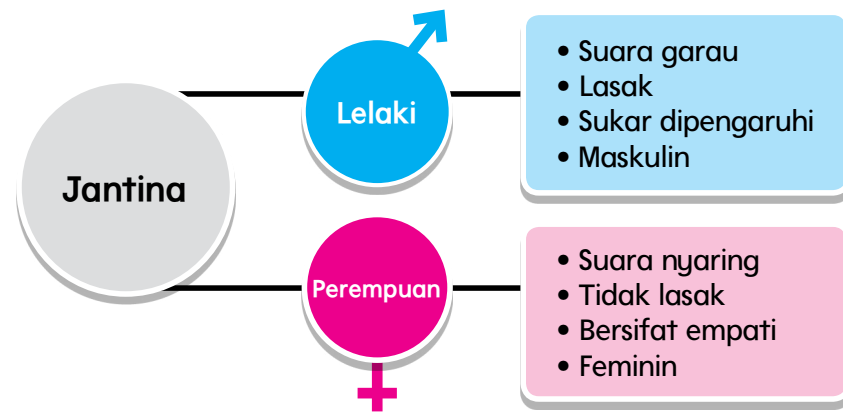
Standard Pembelajaran

- I.1.1 Mengenal pasti gender.
- I.1.2 Membincangkan identiti gender dan peranan gender.
- I.1.3 Menganalisis perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.
- I.1.4 Menjana idea bagaimana proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.
- I.2.1 Membincangkan stereotaip gender mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.
- I.2.2 Mengaplikasikan cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
- I.2.3 Mencadangkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.
- I.2.4 Menjana idea keperluan membudayakan kesaksamaan gender.

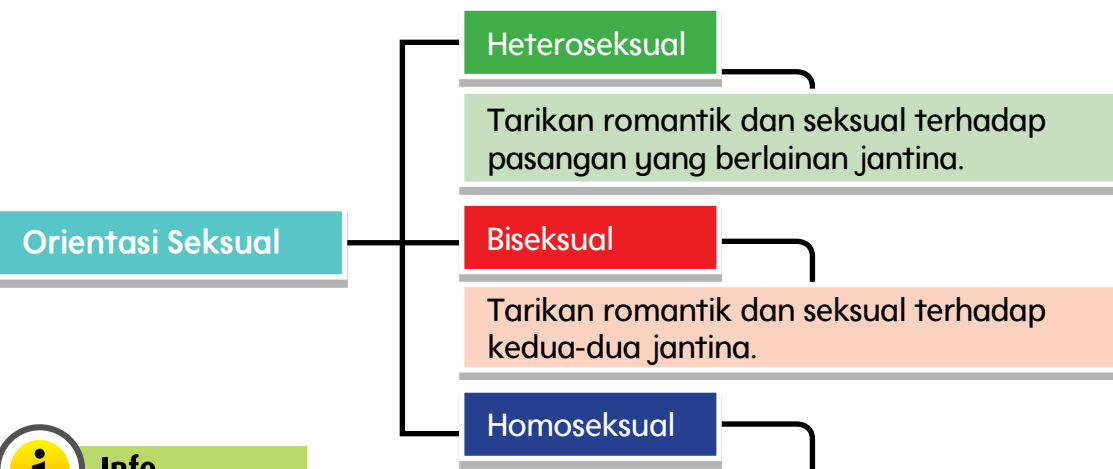


Apa Itu Gender?

Gender merujuk kepada persepsi masyarakat tentang tatacara pertuturan dan tingkah laku seseorang lelaki atau perempuan.



Orientasi Seksual



Info

Menurut *Kamus Dewan Edisi Keempat*, khunsa bermaksud orang yang mempunyai dua alat kelamin.

Glosari:

gender 1. jantina. 2. (linguistik) golongan jenis kata dalam tatabahasa sesuatu bahasa seperti maskulin, feminin dan neuter.

Suatu label yang diberikan kepada golongan yang cenderung dan tertarik dari segi seks kepada orang yang sama jenis jantina dengannya.

Gay: Suatu label yang diberikan kepada lelaki yang mempunyai tarikan seksual kepada lelaki lain.

Lesbian: Suatu label yang diberikan kepada wanita yang mempunyai tarikan seksual kepada wanita lain.

S.P: I.1.1

Identiti Gender

Cara seseorang menzahirkan personaliti diri seperti pemakaian, tingkah laku, dan penampilan diri.

Peranan Gender

Merangkumi perwatakan, sikap, tingkah laku, dan tanggungjawab yang diterima oleh sesebuah masyarakat bagi golongan lelaki dan perempuan.

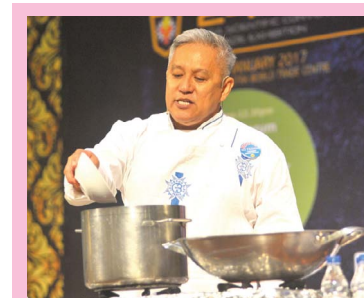
Proses Sosialisasi

Setiap individu memahami bahawa peranan gender berubah mengikut peredaran masa. Peranan gender timbul apabila terdapat perbezaan antara lelaki dan perempuan yang menentukan bagaimana mereka harus berfikir, bertindak dan menunjukkan emosi.

Berdasarkan situasi yang diberi, jelas menunjukkan proses sosialisasi telah mengubah tanggapan masyarakat umum.



Semakin ramai wanita menceburi karier sebagai juruterbang.



Lelaki lebih berminat menjadi tukang masak.

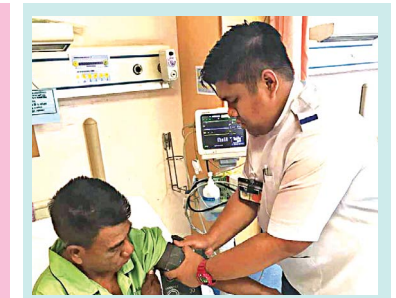


Foto ihsan daripada Muhammad Tarmidzi bin Yuzaili

Kesaksamaan keperluan pelbagai bidang pekerjaan lelaki dan wanita untuk ceburi dalam bidang kejururawatan.

Stereotaip Gender

Stereotaip gender merujuk kepada tanggapan atau persepsi yang ditetapkan tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras, atau budaya secara umum.

Glosari:

emosi perasaan jiwa yang kuat, seperti sedih, gembira, takut, dan lain-lain.

S.P: I.1.2, I.1.3, I.1.4, I.2.1

Ciri-ciri Stereotaip Gender

Lelaki	Diskriminasi	Perempuan
<ul style="list-style-type: none"> • Logikal • Agresif • Berterus terang • Kental • Berdikari 	<ul style="list-style-type: none"> • Pekerjaan • Pendidikan • Perjuangan • Hak-hak dalam keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensitif • Emosional • Penyayang • Lemah lembut • Senang dipengaruhi

Cara-cara Menangani Cabaran Stereotaip dan Diskriminasi

- Saling menghormati antara satu sama lain.
- Menghargai pendapat dan kebolehan masing-masing.
- Memberi peluang yang sama rata terhadap kedua-dua gender.

Kepentingan Menangani Cabaran Stereotaip dan Diskriminasi



- Memberi peluang kepada golongan yang tertindas untuk lebih maju.



- Mewujudkan suasana yang harmoni.



- Mewujudkan masyarakat yang prihatin.

Kesaksamaan Gender

Kesaksamaan gender adalah sangat penting. Masyarakat perlu mengikis stereotaip berkaitan gender dalam minda mereka agar kehidupan yang lebih sempurna dapat diaplikasikan dalam negara.

Kesaksamaan gender perlu dibudayakan untuk memastikan kewujudan generasi yang positif dan masyarakat yang progresif pada masa hadapan.

S.P: I.2.1, I.2.2, I.2.3, I.2.4



Latihan Pengukuhan


1. Isi dalam ruang yang disediakan dengan maksud yang betul.

Identiti Gender

Peranan Gender

Kesaksamaan Gender

2. Nyatakan ciri-ciri stereotaip gender.




1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Apakah cara-cara untuk membudayakan kesaksamaan gender dalam masyarakat? 

Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Walaupun berlainan gender, masyarakat perlulah saling menghormati dan menghargai untuk mewujudkan persekitaran yang aman dan makmur.

GENDER

Definisi:

Persepsi masyarakat tentang tatacara pertuturan dan tingkah laku seseorang lelaki atau perempuan.

Identiti:

Cara seseorang menzahirkan personaliti diri seperti pemakaian, tingkah laku, dan penampilan diri.

Peranan:

Merangkumi perwatakan, sikap, tingkah laku, dan tanggungjawab yang diterima oleh sesebuah masyarakat bagi golongan lelaki dan perempuan.

Sosialisasi:

Cara seseorang menerima perbezaan dan menyesuaikan diri dalam masyarakat.

Stereotaip:

Tanggapan atau persepsi yang ditetapkan tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras, atau budaya secara umum.

Kesaksamaan:

Membentuk persefahaman antara gender.

UNIT 2

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Penyalahgunaan Bahan

Standard Pembelajaran

- 2.1.1 Mengenal pasti kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.
- 2.1.2 Membincangkan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri serta keluarga.

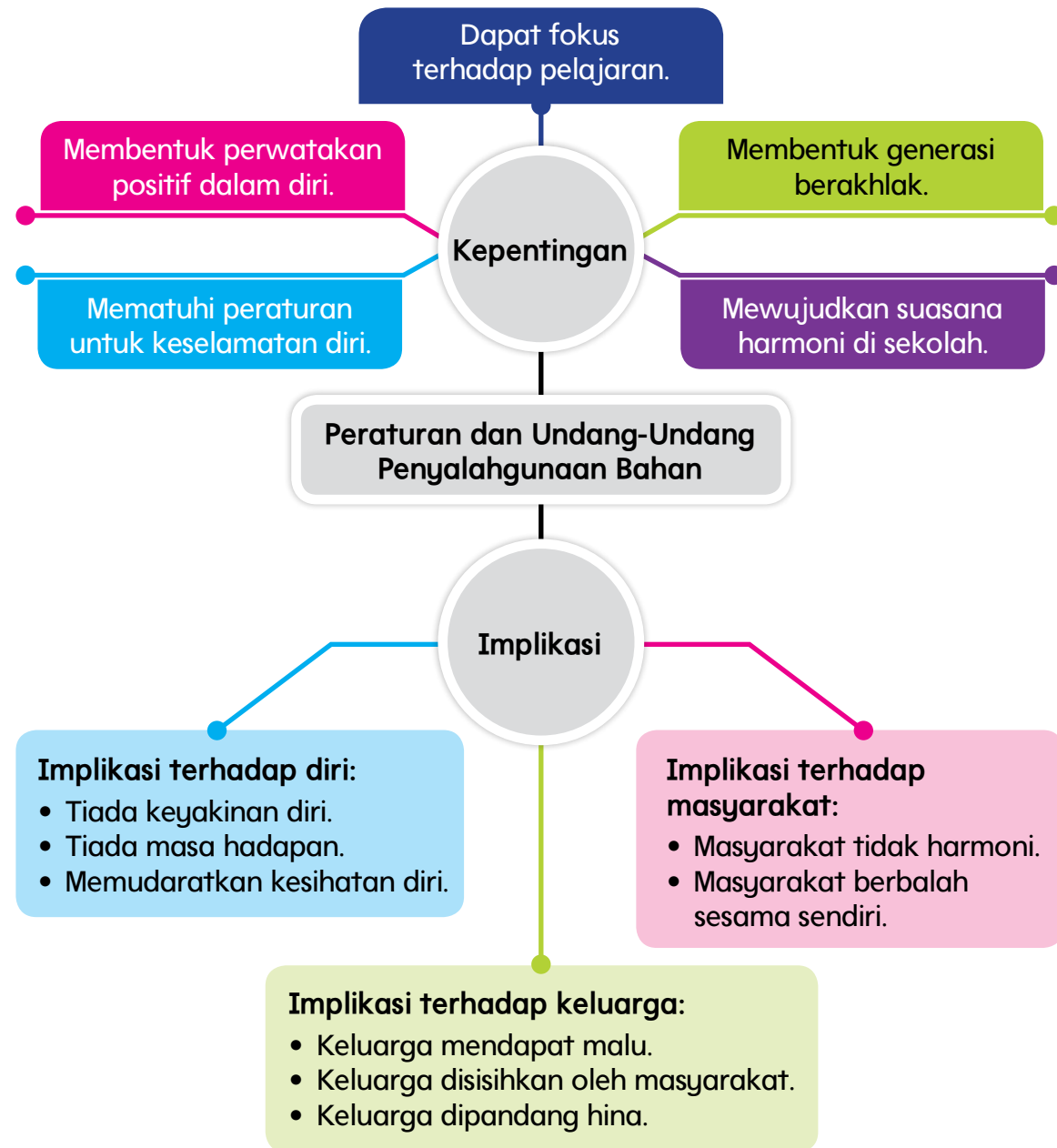


(Sumber: Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia & Agensi Antidadah Kebangsaan)



Apa Itu Penyalahgunaan Bahan?

Penyalahgunaan bahan bermaksud menggunakan bahan-bahan terlarang yang boleh menyebabkan seseorang menjadi ketagih secara berlebihan atau untuk tujuan sebenarnya. Antara contoh bahan yang disalahgunakan ialah alkohol, gam, turpentin, ubat batuk, dadah, daun ketum, dan sebagainya.



S.P: 2.1.1, 2.1.2



Hayati Bersama

Sempena kempen Anti Dadah peringkat sekolah, kelas Tingkatan 3 Wawasan telah mempersembahkan sebuah sketsa. Ikuti sketsa di bawah.



S.P: 2.1.2



Latihan Pengukuhan

1. Senaraikan bahan-bahan yang salah di sisi undang-undang.

- a. _____ b. _____
 c. _____ d. _____

2. Isi tempat kosong berdasarkan pilihan jawapan yang disediakan.

Keluarga disisihkan oleh masyarakat

Tiada masa hadapan

Masyarakat berbalah sesama sendiri

Keluarga mendapat malu

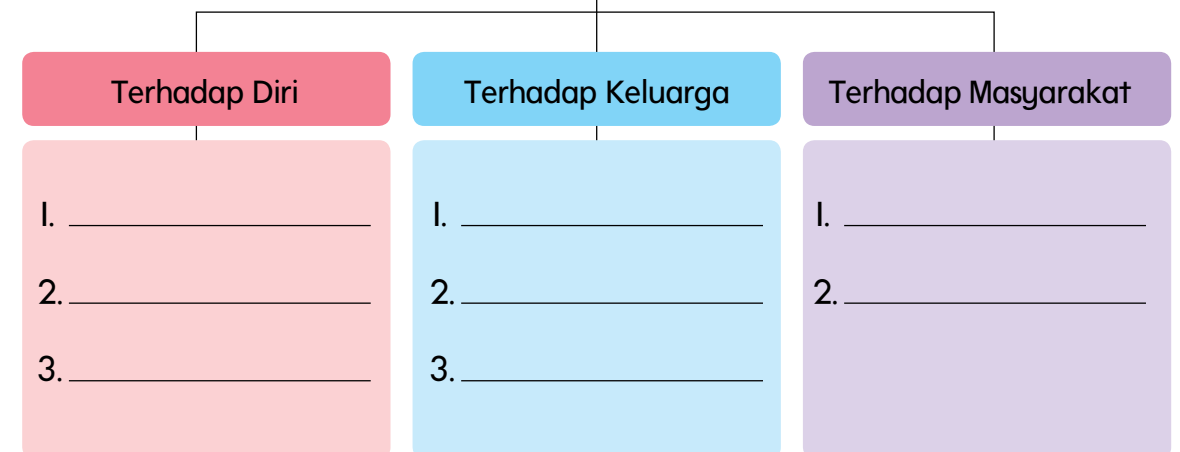
Masyarakat tidak harmoni

Memudaratkan kesihatan diri

Keluarga dipandang hina

Tiada keyakinan diri

Implikasi Penyalahgunaan Bahan



3. Bincangkan apakah tindakan anda apabila melihat rakan anda terlibat dalam penyalahgunaan bahan. 



Nota Guru

- Untuk menjadikan sketsa lebih berkesan, muzik latar boleh digunakan.

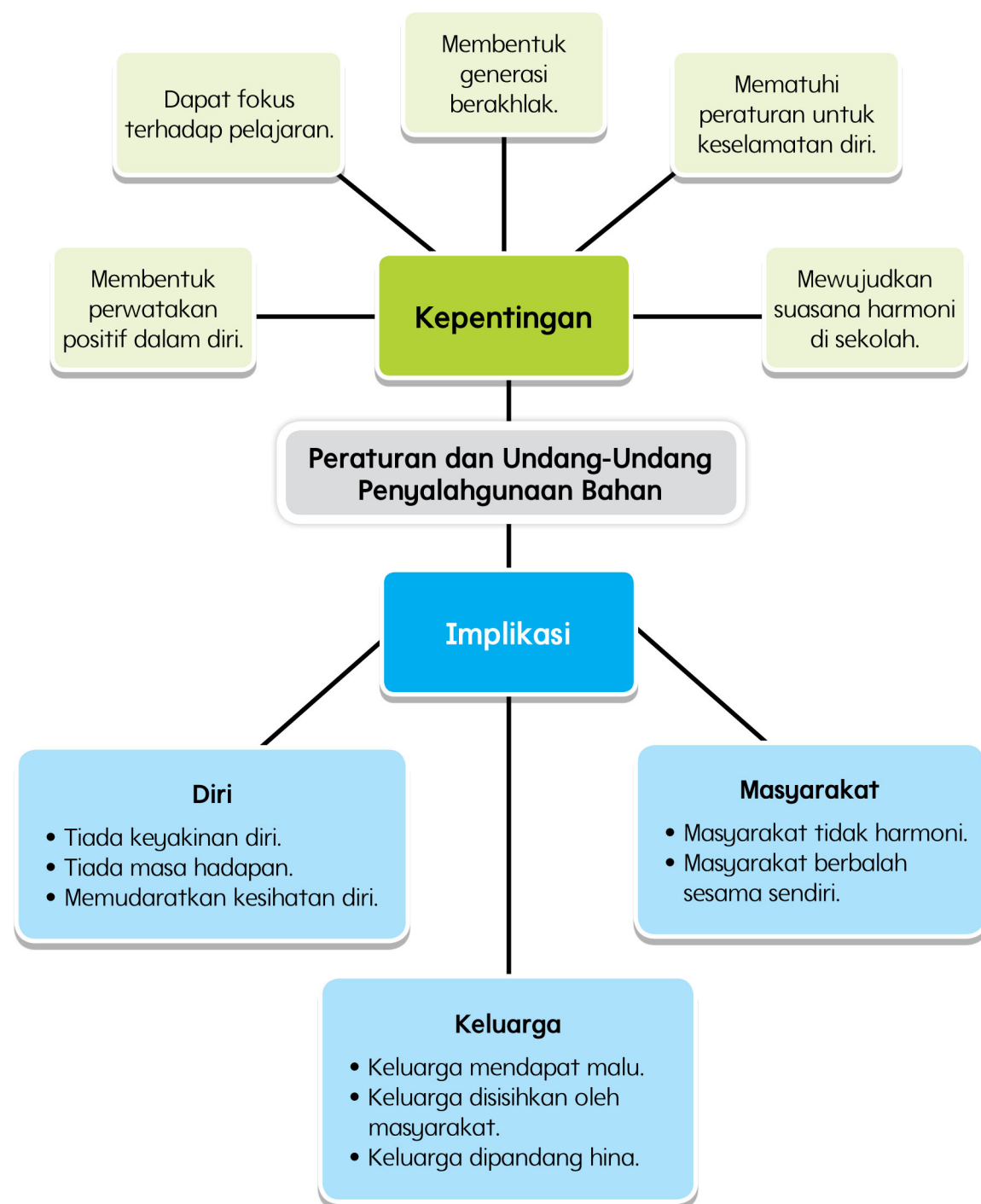
Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Kegagalan untuk mematuhi peraturan dan undang-undang membolehkan anda didakwa dan dihukum.



UNIT 3

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Pengurusan Mental dan Emosi

Standard Pembelajaran

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





Apa itu Marah?

Marah ialah sifat emosi negatif yang mungkin disebabkan oleh cemburu, kekecewaan, rasa tertipu, terkilan, atau kurang senang dengan sesuatu keadaan, perkara, atau individu.



Punca-punca Kemarahan

Kemarahan berpunca daripada dua faktor, iaitu faktor dalaman (intrinsik) dan faktor luaran (ekstrinsik).

Faktor Dalaman (Intrinsik)

- Mahukan setiap perkara secara sempurna.
- Lemah dalam berkomunikasi.
- Ingin kasih sayang.
- Menunjukkan kuasa.
- Bangga dengan status diri.



Faktor Luaran (Ekstrinsik)

- Perhubungan sosial sesama rakan.
- Hubungan kurang baik dalam keluarga.
- Faktor persekitaran seperti cuaca yang tidak menentu.
- Suasana bising serta sibuk.
- Tempat belajar yang tidak kondusif.

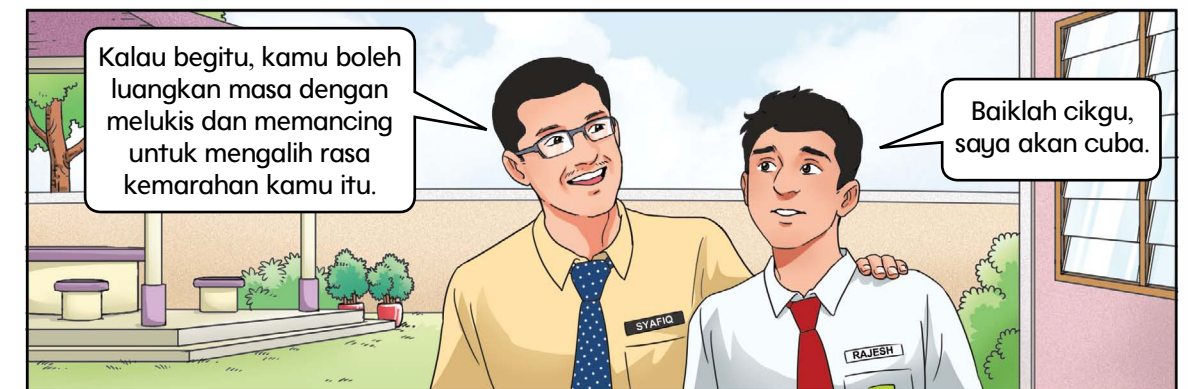
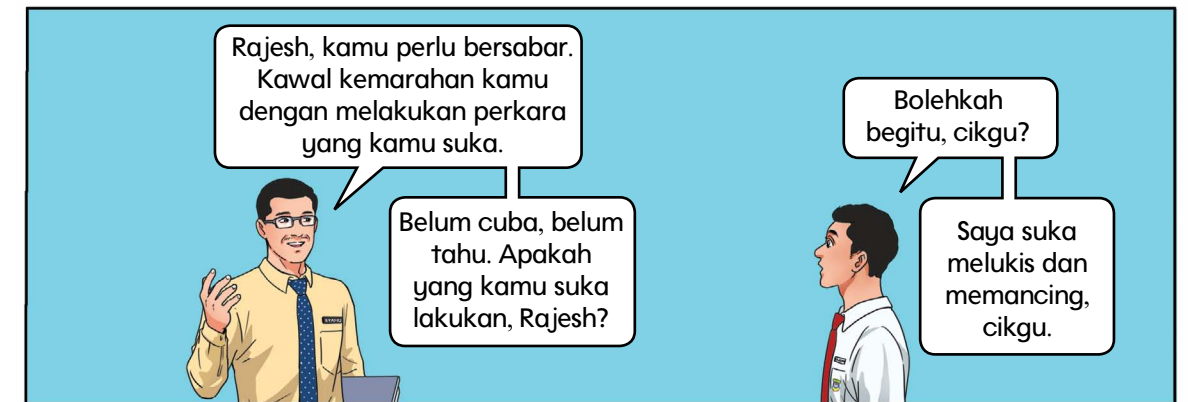
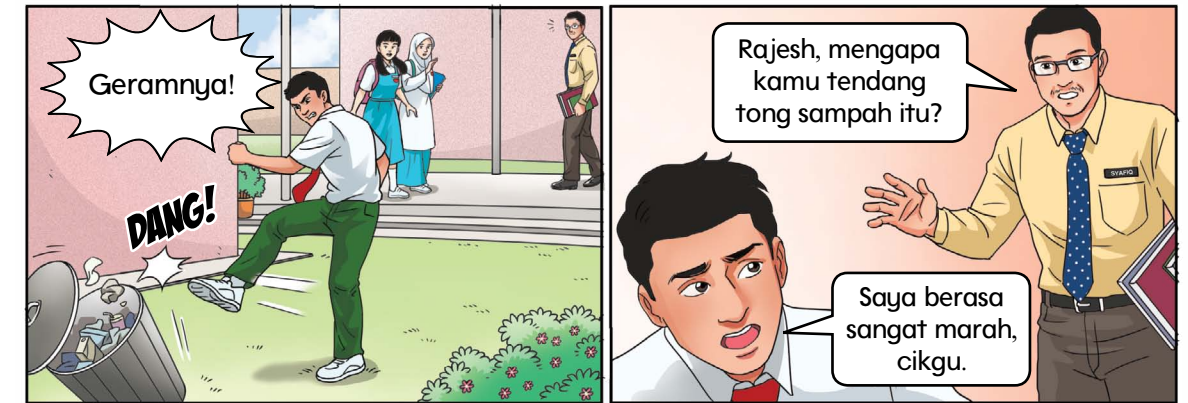


S.P: 3.1.1



Mengurus Kemarahan

Kemarahan boleh mengakibatkan kesan-kesan yang negatif. Oleh itu, kemarahan perlu diurus secara baik untuk mewujudkan kesan-kesan yang positif dalam diri. Ikuti situasi di bawah.



S.P: 3.1.2



Kesan Kemarahan

Kesan Kemarahan pada diri

Hormon kortisol meningkat

Tekanan darah meningkat

Arteriosclerosis

Risiko serangan sakit jantung

Kesan Kemarahan pada orang lain

Menimbulkan perbalahan

Keselamatan terancam

Kemurungan

Ketakutan

Info

Hormon kortisol

- Dihasilkan apabila tubuh manusia mengalami stres.
- Hormon kortisol yang tinggi boleh meningkatkan risiko untuk seseorang itu menghidap penyakit darah tinggi.

Arteriosclerosis

- Pengerasan pembuluh darah akibat lemak akan menyebabkan bekalan oksigen dan nutrien pada organ penting berkurangan.



Cara-cara Mengurus Kemarahan

Terdapat pelbagai cara positif yang boleh dilakukan oleh seseorang untuk mengawal kemarahan.



Relaksasi



Rekreasi



Refleksi sendiri



Riadah

Bagaimanakah anda menzahirkan perasaan marah melalui cara yang positif?



S.P: 3.1.3, 3.1.4

Glosari:

kemurungan (psikologi) keadaan apabila seseorang mengalami rasa kecewa dan putus asa yang diiringi dengan gejala seperti sukar tidur, lembap berfikir, dan rasa bersalah yang keterlaluan yang tidak setimpal dengan kesalahan yang dilakukan.



Latihan Pengukuhan

- Pilih jawapan bagi cara-cara mengurus kemarahan yang sesuai dengan gambar di bawah.

Riadah

Rekreasi

Refleksi sendiri

Relaksasi



Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.

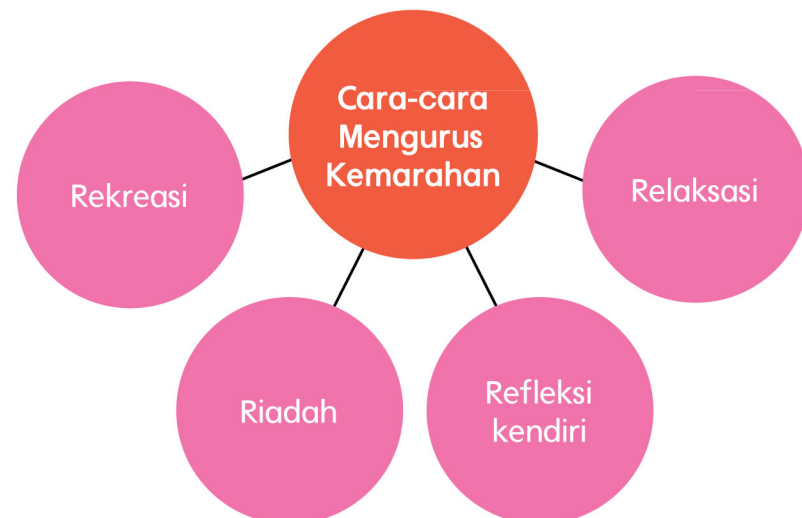


Rumusan

Jauhilah sifat marah kerana sifat ini boleh membawa padah kepada diri sendiri dan orang lain.



Kesan Kemarahan	
Kepada diri	Kepada orang lain
Hormon kortisol meningkat	Menimbulkan perbalahan
Tekanan darah meningkat	Keselamatan terancam
Arteriosclerosis (pengerasan pembuluh darah akibat lemak)	Kemurungan
Risiko serangan sakit jantung	Ketakutan



UNIT 4

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Kekeluargaan



Standard Pembelajaran

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



Sumbang Mahram

Kamus Dewan Edisi Keempat

Sumbang mahram merupakan perlakuan zina yang berlaku antara ahli keluarga yang terdekat. (*Kamus Dewan Edisi Keempat*)

Jabatan Agama Islam Selangor

Jabatan Agama Islam Selangor (2011) mendefinisikan sumbang mahram sebagai perbuatan zina yang dilakukan oleh seseorang yang ada pertalian darah dengan mangsa.

Ibu, apakah maksud peribahasa 'haruan makan anak'?

'Haruan makan anak' ialah seseorang yang sepatutnya menjadi pelindung ahli keluarga tetapi telah menganiaya ahli keluarganya sendiri.

Bagaimanakah perkara itu boleh berlaku?

Perkara itu boleh berlaku dalam sesebuah keluarga seperti antara abang dengan adik perempuan atau ayah dengan anak perempuannya.



Glosari:

sumbang mahram perlakuan zina yang berlaku antara dua orang anggota terdekat dalam sesebuah keluarga, misalnya antara abang dengan adik perempuan atau ayah dengan anak perempuannya.

Info

Akta	Seksyen	Kesalahan	Hukuman
559	20	Perbuatan sumbang mahram	Denda tidak melebihi RM5000 atau penjara tidak melebihi 3 tahun atau 6 kali sebatan atau kombinasi antara 3 hukuman tersebut

(Sumber: Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan)

S.P: 4.1.1



Cara Mengelakkan Sumbang Mahram



Mengunci pintu bilik.



Meminta kebenaran sebelum masuk ke dalam bilik.



Memakai pakaian yang sopan semasa di rumah.



Mengamalkan konsep sentuhan selamat dan tidak selamat dalam ahli keluarga.



Peranan Keluarga

Keluarga perlu memainkan peranan penting bagi mengelakkan daripada berlaku sumbang mahram.

Ibu

- Mendidik anak untuk berpakaian sopan.
- Mengasingkan tempat tidur anak-anak berlainan jantina.

Bapa

- Memberi didikan agama.
- Mengawal penggunaan media massa.

Adik-beradik

- Memahami batasan pergaulan adik-beradik.
- Mengetahui dan memahami hak privasi adik-beradik.

Glosari:

media massa pelbagai jenis alat komunikasi (seperti televisyen, radio, surat khabar, majalah, dan sebagainya) yang dapat menyampaikan maklumat (berita dan sebagainya) kepada orang ramai dengan cepat (dalam masa yang singkat).

S.P: 4.1.2, 4.1.3

Bincangkan batas pergaulan dalam ahli keluarga semasa balik kampung untuk menyambut hari raya.



Rumusan

Setiap orang dalam satu keluarga perlulah menghormati sesama sendiri untuk mengelakkan kejadian sumbang mahram.

Sumbang Mahram

DEFINISI:

Kamus Dewan Edisi Keempat:

Perlakuan zina yang berlaku antara ahli keluarga yang terdekat.

Jabatan Agama Islam Selangor (2011):

Perbuatan zina yang dilakukan oleh seseorang yang ada pertalian darah dengan mangsa.

CARA ELAK:

- Mengunci pintu bilik.
- Meminta kebenaran sebelum masuk ke dalam bilik.
- Memakai pakaian yang sopan semasa di rumah.
- Mengamalkan konsep sentuhan selamat dan tidak selamat dalam ahli keluarga.

PERANAN KELUARGA:

Ibu

- Mendidik anak untuk berpakaian sopan.
- Mengasingkan tempat tidur anak-anak berlainan jantina.

Bapa

- Memberi didikan agama.
- Mengawal penggunaan media massa.

Adik-beradik

- Memahami batasan pergaulan adik-beradik.
- Mengetahui dan memahami hak privasi adik-beradik.

ADUAN:

- Mengadu kepada orang yang dipercayai.
- Melaporkan kepada pihak polis.
- Menghubungi 999.
- Talian Kasih.
- Memohon perlindungan daripada Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM).

UNIT 5

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) Perhubungan

Standard Pembelajaran

- 5.1.1 Menjelaskan maksud persahabatan.
- 5.1.2 Membezakan pelbagai jenis persahabatan.
- 5.1.3 Membincangkan kepentingan menjaga batasan pergaulan dalam persahabatan.
- 5.1.4 Menjana idea cara berkomunikasi secara sopan dalam persahabatan.

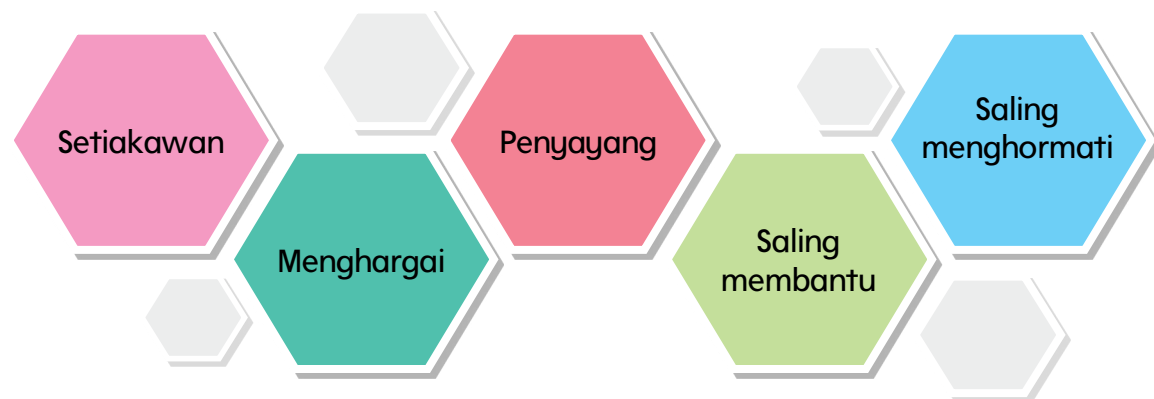




Apa Itu Persahabatan?

Persahabatan ialah suatu hubungan yang sangat dekat dan memiliki banyak unsur persamaan antara individu dengan individu lain. Sahabat ialah kawan dekat, iaitu seseorang untuk berbicara, bagi mendapatkan pertolongan, sokongan, dan bersama dalam melakukan sesuatu.

Ciri-ciri Persahabatan yang Baik



Jenis-jenis Persahabatan

Kenalan	Seseorang yang dikenali.
Kawan biasa	Seseorang yang berada bersama dalam pergaulan harian.
Kawan karib	Kawan yang paling rapat.
Kawan sejati	Kawan yang sanggup mengorbankan masa atau sumber lain untuk membantu kawan mereka yang mengalami kesusahan.

S.P: 5.1.1, 5.1.2



Kepentingan Menjaga Batasan Pergaulan



Menjaga Batasan Pergaulan

- Menghormati hak peribadi orang lain.
- Mengeratkan hubungan sesama rakan-rakan.
- Menghadkan hubungan lelaki dan perempuan.
- Menghormati agama masing-masing.



Kesan-kesan daripada Tidak Menjaga Pergaulan



Tip Penting

Media sosial juga merupakan perantaraan untuk menambah kenalan, namun batas pergaulan di media sosial juga mesti dijaga.

S.P: 5.1.3

PENDIDIKAN KESIHATAN

PENDIDIKAN KESIHATAN



Komunikasi dalam Persahabatan

Komunikasi Berkesan

Perwatakan yang baik (mesra dan peramah).

Memilih waktu yang tepat untuk berkomunikasi.

Wujud hubungan mata semasa berkomunikasi.

Menunjukkan minat dalam berkomunikasi.

i Info

Media sosial juga boleh dijadikan sebagai satu medium untuk berkomunikasi. Antara media sosial yang popular dalam kalangan pengguna masa kini ialah Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, dan banyak lagi.

S.P: 5.1.4

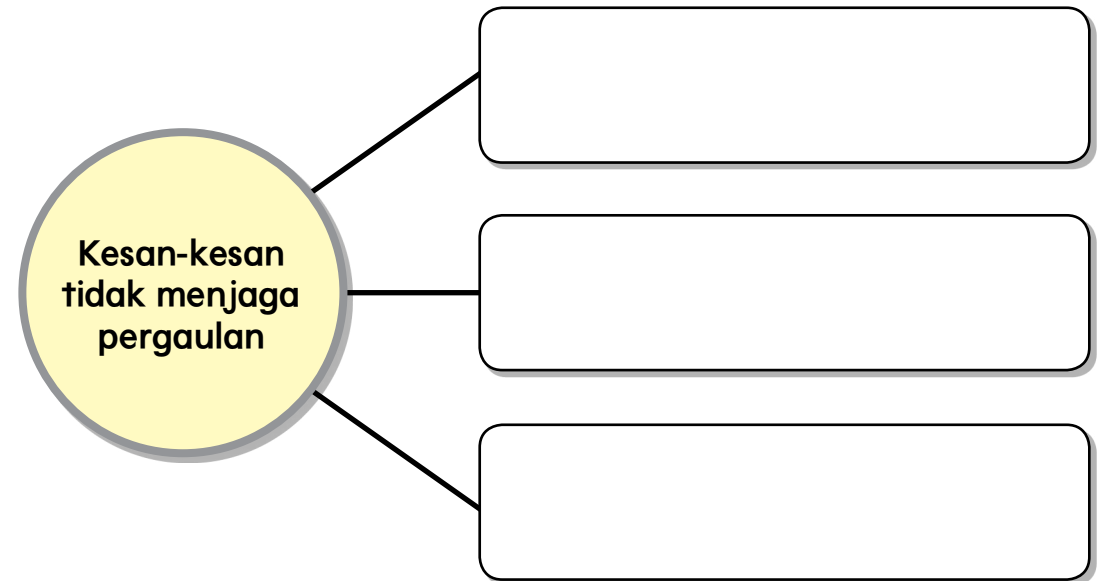



Latihan Pengukuhan

1. Bahagikan murid kepada empat kumpulan dan lakonkan situasi yang berkaitan dengan hubungan yang harmoni.

- (a) **Situasi 1** – Hubungan ayah dengan anak
- (b) **Situasi 2** – Hubungan guru dengan murid
- (c) **Situasi 3** – Hubungan nenek dengan cucu
- (d) **Situasi 4** – Hubungan sesama rakan sekolah

2. Tuliskan jawapan yang tepat.



3. Bincangkan cara komunikasi berkesan antara rakan yang berlainan jantina. 

Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Sahabat sering membuatkan kita selesa menjadi diri sendiri dan memberikan semangat dalam kehidupan.

Ciri-ciri persahabatan yang baik

- Setiakawan
- Penyayang
- Menghargai
- Saling menghormati
- Saling membantu

Kepentingan menjaga batas pergaulan

- Menghormati hak peribadi orang lain.
- Mengeratkan hubungan sesama rakan-rakan.
- Mengehadkan hubungan lelaki dan perempuan.
- Menghormati agama masing-masing.

Jenis-jenis persahabatan

- Kenalan
- Kawan biasa
- Kawan karib
- Kawan sejati

Kesan-kesan daripada tidak menjaga pergaulan

- Mendorong ke arah maksiat.
- Merosakkan perpaduan dan membangkitkan permusuhan dalam kalangan masyarakat.
- Hidup dalam keadaan tidak aman.
- Menjatuhkan air muka sendiri/ hilang perasaan malu.

Komunikasi dalam persahabatan

- Perwatakan yang baik.
- Pilih waktu yang tepat.
- Wujud hubungan mata semasa berkomunikasi.
- Tunjuk minat.

PERSAHABATAN



PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

Penyakit



Standard Pembelajaran

- 6.1.1 Menjelaskan tentang jangkitan HIV dan penyakit AIDS.
- 6.1.2 Menilai situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.
- 6.1.3 Membincangkan impak jangkitan HIV dan jangkitan AIDS kepada diri dan orang lain.

Apa Itu HIV dan AIDS

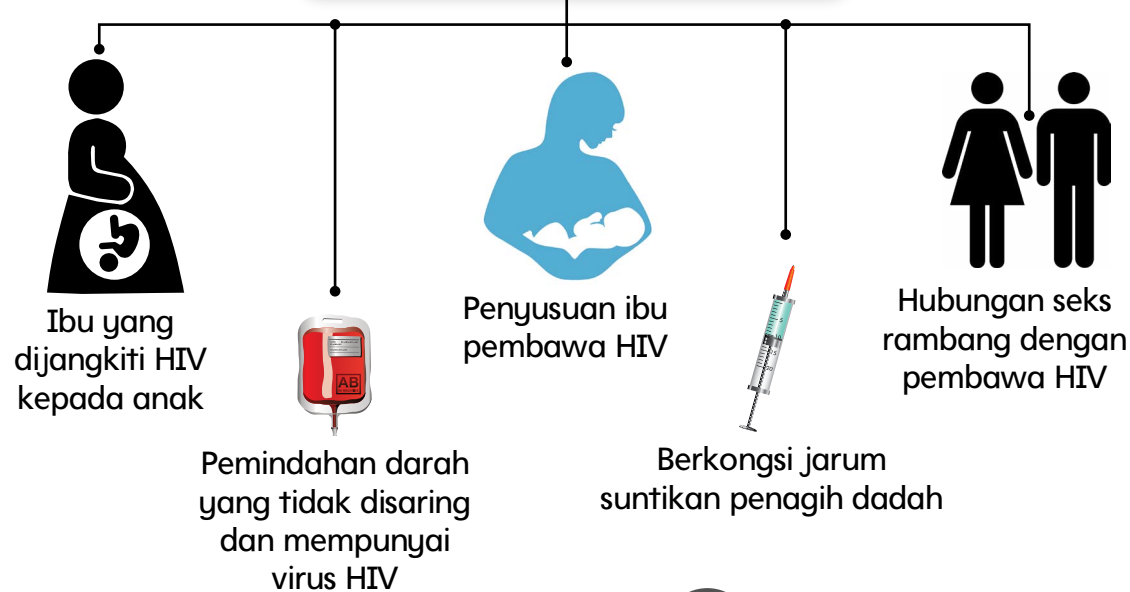
HIV dan AIDS

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) merupakan sejenis virus yang melemahkan sistem pertahanan badan untuk melawan penyakit. HIV menyebabkan AIDS.

AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) atau Sindrom Kurang Daya Tahan ialah penyakit yang disebabkan oleh virus HIV yang merosakkan sistem pertahanan tubuh badan. Apabila sistem pertahanan badan rosak, bakteria dan virus-virus lain boleh menjangkiti tubuh badan.

Perbezaan antara HIV dan AIDS ialah HIV merupakan virus yang menyebabkan penyakit AIDS. Pembawa virus HIV boleh menjadi pembawa dalam tempoh masa yang lama sebelum mendapat AIDS.

Cara Jangkitan HIV



Info

Hari AIDS Sedunia disambut pada 1 Disember setiap tahun.

S.P: 6.1.1

HIV dan AIDS Tidak Berjangkit dengan Cara:



Bersentuhan



Gigitan nyamuk



Berkongsi tandas



Bercium



Berkongsi makanan

Fahami

Siapa tahu bagaimana HIV dan AIDS boleh berjangkit?

Penagih dadah yang berkongsi jarum.

Ibu penghidap HIV kepada anak dalam kandungan.

Menerima darah daripada penderma yang dijangkiti HIV.

Hubungan seks rambang dan hubungan sejenis dengan pembawa HIV.



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/video-hiv/> untuk menonton video tentang HIV. (Dicapai pada 6 Jun 2018)

S.P: 6.1.2



Rumusan

HIV bukanlah penyakit yang diwarisi. Oleh itu, kita mestilah berusaha untuk mencegahnya.

HIV dan AIDS

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) merupakan sejenis virus yang melemahkan sistem pertahanan badan untuk melawan penyakit. HIV menyebabkan AIDS.

AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) atau Sindrom Kurang Daya Tahan ialah penyakit yang disebabkan oleh virus HIV yang merosakkan sistem pertahanan tubuh badan. Apabila sistem pertahanan badan rosak, bakteria dan virus-virus lain boleh menjangkiti tubuh badan.

Perbezaan antara HIV dan AIDS ialah HIV merupakan virus yang menyebabkan penyakit AIDS. Pembawa virus HIV boleh menjadi pembawa dalam tempoh masa yang lama sebelum mendapat AIDS.

Berjangkit Melalui

Ibu yang dijangkiti HIV kepada anak.

Penyusuan ibu pembawa HIV.

Hubungan seks rambang dengan pembawa HIV.

Pemindahan darah pembawa HIV.

Berkongsi jarum suntikan penagih dadah.

Kesan terhadap diri sendiri

Tahap kesihatan merosot.

Hilang selera makan.

Murung dan menyendiri.

Membawa maut.

Kesan terhadap orang lain

Keluarga akan mendapat malu.

Keluarga akan disisihkan oleh masyarakat.

Keluarga akan membuang ahlinya.

UNIT 7

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) KESELAMATAN



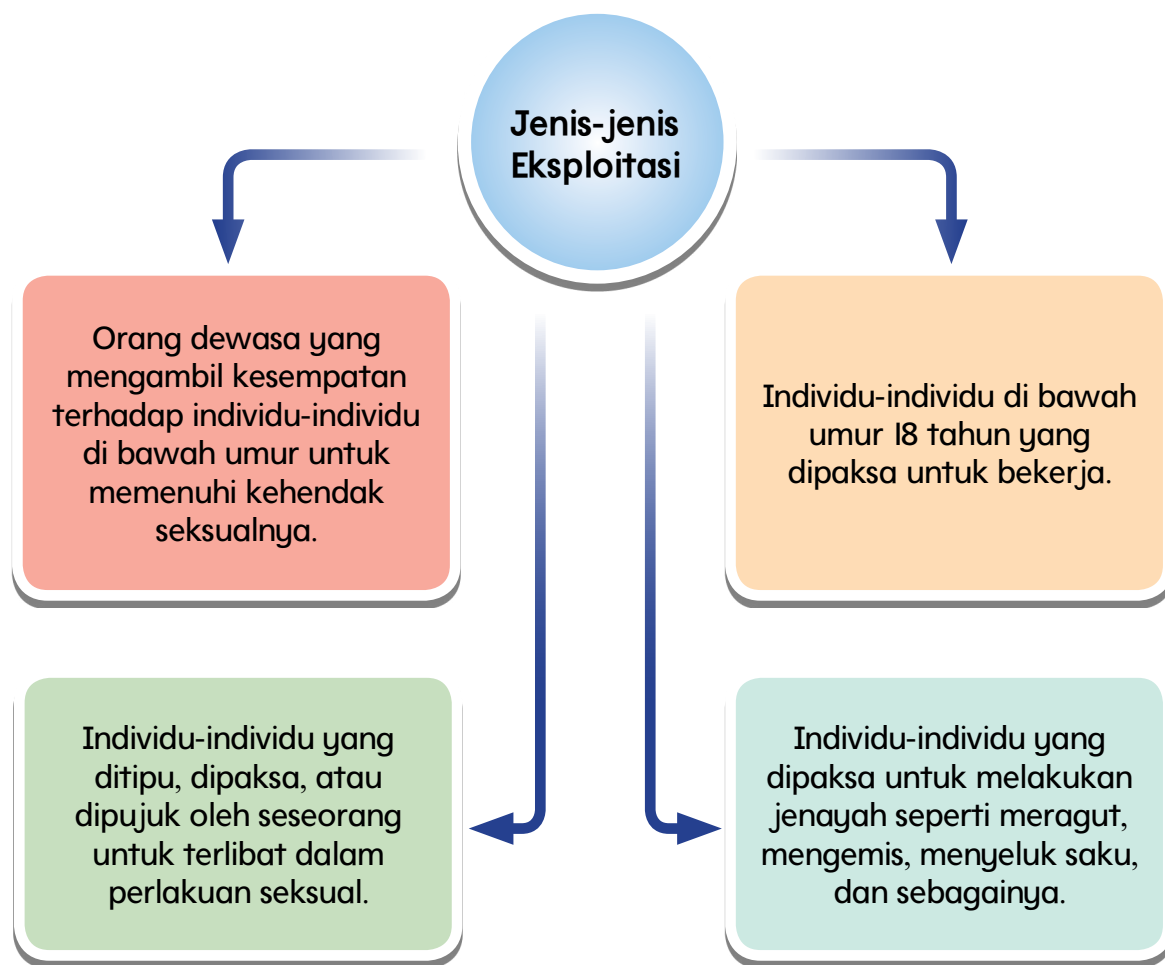
Standard Pembelajaran

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

(Sumber: Pusat Perubatan UKM)

Apa Itu Eksploitasi?

Eksploitasi bermaksud perbuatan mengambil kesempatan untuk mempergunakan seseorang tanpa kerelaan untuk memperoleh keuntungan bagi diri sendiri. Antara jenis eksploitasi ialah:



Glosari:

eksploitasi perbuatan (tindakan dan sebagainya) mengambil kesempatan untuk mempergunakan seseorang atau sesuatu keadaan dan sebagainya secara tidak adil demi kepentingan atau keuntungan diri sendiri.



Info

Terdapat agensi-agensi kerajaan yang boleh membantu seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), Polis Diraja Malaysia (PDRM), dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

S.P: 7.1.1

Punca-punca Eksploitasi

Terdapat pelbagai punca yang menyebabkan eksploitasi berlaku. Eksploitasi boleh melibatkan individu, keluarga, dan masyarakat.



Cara Mengelakkan Diri daripada Dieksploitasi

Menjadi mangsa eksploitasi ialah suatu perkara yang sangat malang. Perkara ini boleh dielakkan dengan mengetahui cara untuk bertindak.



Glosari:

gangguan seksual perlakuan yang kurang disenangi melalui kata-kata, isyarat, sentuhan dan sebagainya yang berunsur seks, misalnya kata-kata lucah, meraba dan sebagainya, biasanya dilakukan berulang-ulang, terutamanya oleh orang lelaki terhadap wanita.

S.P: 7.1.2



Kesan Eksploitasi kepada Diri, Keluarga, dan Masyarakat

Terhadap Diri

- Tekanan secara fizikal dan emosi.
- Trauma yang berpanjangan.



Terhadap Keluarga

- Keruntuhan institusi keluarga.
- Kurang kasih sayang dalam keluarga.

Terhadap Masyarakat

- Tiada lagi keamanan dan keharmonian dalam masyarakat.
- Ketakutan dan sentiasa curiga terhadap ahli masyarakat.
- Masyarakat yang mementingkan diri sendiri.



Layari laman sesawang
<http://arasmega.com/qr-link/akta-kanak-kanak-2001/>
untuk maklumat berkenaan Akta Kanak-kanak 2001.
(Dicapai pada 26 Jun 2018)

S.P: 7.I.3



Latihan Pengukuhan

1. Tuliskan jawapan dalam kotak di bawah berdasarkan pembayang yang diberikan.

Antara cara untuk mengelakkan diri daripada dieksploitasi ialah:

(a) Jauhi daripada _____.

d		b		l	
---	--	---	--	---	--

(b) Jauhi daripada orang _____.

	s		n	g
--	---	--	---	---

(c) Jauhi daripada gangguan _____.


s		k	s			l
---	--	---	---	--	--	---

(d) Bijak memilih _____.

r		k		n
---	--	---	--	---

(e) Rapatkan hubungan _____.

k		k		l			r	g			n
---	--	---	--	---	--	--	---	---	--	--	---

2. Apakah peranan masyarakat dalam membantu golongan yang dieksploitasi? 

Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Sebagai seorang yang berpelajaran, anda perlu bijak dalam mengendalikan keselamatan diri. Menjaga maruah diri, keluarga, dan masyarakat perlulah menjadi keutamaan. Anda boleh lindungi diri anda sendiri.

Orang dewasa yang mengambil kesempatan terhadap individu-individu di bawah umur untuk memenuhi kehendak seksualnya.

Individu-individu yang ditipu, dipaksa, atau dipujuk seseorang untuk terlibat dalam perlakuan seksual.

Jenis-jenis Eksploitasi

Individu-individu di bawah umur 18 tahun yang dipaksa untuk bekerja.

Individu-individu yang dipaksa untuk melakukan jenayah seperti meragut, mengemis, menyeluk saku, dan sebagainya.

Punca-punca Eksploitasi

Individu

- Seorang yang lemah dan penakut.
- Orang Kelainan Upaya (OKU).
- Anak yatim/tiada keluarga.

Keluarga

- Desakan ekonomi keluarga.
- Pengambilan bahan terlarang dalam keluarga.

Masyarakat

- Sikap tidak ambil peduli dalam kalangan masyarakat.

Cara Elakkan Diri

Jauhi daripada gangguan seksual.

Jauhi daripada dibuli.

Bijak memilih rakan.

Jauhi daripada orang asing.

Rapatkan hubungan kekeluargaan.

Kesan Eksploitasi

Terhadap Diri

- Tekanan secara fizikal dan emosi.
- Trauma yang berpanjangan.

Terhadap Keluarga

- Keruntuhan institusi keluarga.
- Kurang kasih sayang dalam keluarga.

Terhadap Masyarakat

- Tiada lagi keamanan dan keharmonian dalam masyarakat.
- Ketakutan dan sentiasa curiga terhadap ahli masyarakat.
- Masyarakat yang mementingkan diri sendiri.

UNIT 8

PEMAKANAN

Standard Pembelajaran

- 8.1.1 Menjelaskan maksud kalori.
- 8.1.2 Menilai pengambilan kalori seharian.
- 8.1.3 Membincangkan pengambilan kalori berdasarkan aktiviti.

Keperluan Kalori Seharian

PINGGAN SIHAT MALAYSIA
#SukuSukuSeparuh

Contoh-contoh Pinggan Sihat Malaysia

Mesy Utama
Makan 3 hidangan utama yang sihat dalam sehari.
Makan 1-2 snek yang sihat di antara waktu makan jika perlu.
Makan sekurang-kurangnya separuh daripada bijirin anda sebagai bijirin penuh daripada hidangan tidak bergoreng dan tanpa santan setiap hari.
Makan makanan yang dimasak di rumah lebih kerap.

Pengambilan Kalori dan Penggunaan Tenaga

Makanan	Kalori (kcal)	Aktiviti	Penggunaan Tenaga (kcal)
Teh tarik + roti canai	420	Menjalani Kerja	600
Nasi lemak + ayam goreng	690	Menjalani Kerja	600
Nasi tomato	600	Menjalani Kerja	600
Nasi goreng	600	Menjalani Kerja	600
Char kuettiau	730	Menjalani Kerja	600
Mi kari	450	Menjalani Kerja	600
Kuettiau goreng	670	Menjalani Kerja	600
Mi goreng	580	Menjalani Kerja	600
Burger special	370	Menjalani Kerja	600

(Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia)

Apa Itu Kalori

Kalori ialah unit yang digunakan untuk mengukur tenaga yang diperoleh daripada tubuh badan ketika mengambil makanan atau minuman. Tubuh badan memerlukan tenaga untuk melakukan aktiviti harian.



Makanan berkalori tinggi



Info

Kurma, pisang, dan kekacang merupakan contoh makanan berkhasiat dan mempunyai kalori yang tinggi.

Keperluan Kalori Seharian

Keperluan kalori seharian berbeza mengikut umur, jantina, saiz badan, dan tahap aktiviti fizikal.

Jadual keperluan kalori seharian mengikut jantina.

Jantina	Umur (Tahun)	Kalori (Kkal)
Lelaki	10 - 12	1930
	13 - 15	2210
	16 - <18	2340
Perempuan	10 - 12	1710
	13 - 15	1810
	16 - <18	1890

(Sumber: Cadangan Pengambilan Nutrien Malaysia, 2017)



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/kalori-makanan/> untuk maklumat tentang kalori makanan. (Dicapai pada 26 Jun 2018)

S.P: 8.1.1

Nota Guru

- Guru meminta murid memberikan contoh keperluan kalori harian mengikut umur mereka.

Pengambilan Kalori Seharian

Kebanyakan kalori seharian didapati dengan mengambil makanan yang mencukupi. Contohnya:

Sarapan pagi: (420 kalori)

- Nasi lemak (1 senduk nasi + 1 sudu besar sambal bilis + $\frac{1}{4}$ telur rebus + 3 keping timun) = **340 kalori**
- Buah belimbing (6 hiris) = **30 kalori**
- Teh susu (1 cawan) = **50 kalori**

Makan tengah hari: (510 kalori)

- Nasi putih (2 senduk) = **200 kalori**
- Ayam masak kicap (1 ketul) = **200 kalori**
- Sayur goreng campur (2 senduk) = **80 kalori**
- Buah tembikai (1 potong) = **30 kalori**
- Air kosong (1 gelas) = **0 kalori**

Makan malam: (520 kalori)

- Nasi putih (2 senduk) = **200 kalori**
- Ikan kembung masak asam (1 ekor) = **130 kalori**
- Sambal tempe (1 senduk kecil) = **80 kalori**
- Kacang buncis goreng (2 senduk) = **30 kalori**
- Buah tembikai (1 potong) = **30 kalori**
- Air kosong (1 gelas) = **0 kalori**

Faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi

Berikut merupakan faedah yang boleh didapati jika mengambil kalori seharian yang mencukupi.

Pengambilan kalori seharian yang mencukupi

Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk melakukan aktiviti harian.

Pertumbuhan dan perkembangan badan yang sihat.

Dapat mengekalkan kesihatan badan.

S.P: 8.1.2

Nota Guru

- Guru meminta murid menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian.



Pengambilan Kalori Berdasarkan Aktiviti

Aktiviti fizikal menggunakan jumlah kalori yang berbeza. Semakin kerap melakukan aktiviti, semakin banyak kalori yang dibakar. Oleh itu, jumlah pengambilan kalori juga perlu diambil kira bagi menggantikan kalori yang telah digunakan.

Makanan	Kandungan kalori dalam 1 sajian	Jangka masa aktiviti fizikal yang diperlukan untuk membakar jumlah kalori dalam 1 sajian makanan
1 pinggan nasi lemak dan ayam goreng	640	Berjoging selama 1 jam 45 minit
1 pinggan kuetiau goreng	320	Bermain badminton selama 1 jam
1 keping roti canai	300	Berjalan pantas selama 1 jam 15 minit
1 ketul ayam goreng	260	Menari selama 45 minit
1 biji burger ayam	440	Berjoging selama 1 jam 15 minit
1 gelas teh tarik	140	Berjalan pantas selama 35 minit
1 tin minuman berkarbonat	140	Menyapu lantai selama 1 jam
3 keping pisang goreng	390	Berbasikal selama 2 jam

(Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia. (2015). *Makan Sihat, Bergerak Aktif, Cegah Obesiti*. Petaling Jaya: Persatuan Pemakanan Malaysia.)



Info

Jumlah kalori yang dibakar bergantung kepada masa tenaga yang digunakan.

S.P: 8.13

Nota Guru

- Guru membandingkan keperluan kalori dengan jenis aktiviti.
- Guru mengesyorkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti seharian.



Latihan Pengukuhan

1. Padankan bahagian A dengan jawapan di bahagian B.

A

Remaja lelaki

Remaja perempuan

Keperluan kalori

Faedah kalori mencukupi

B

Mengekalkan kesihatan

1710 - 1890 kalori

Makanan seimbang

1930 - 2340 kalori

2. Tuliskan cadangan menu yang sihat.

Sarapan

1.

2.

3.

Makan tengah hari

1.

2.

3.

Makan malam

1.

2.

3.

3. Bagaimanakah anda memastikan pengambilan kalori anda mencukupi?

Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.





Rumusan

Pengambilan kalori sangat penting untuk tubuh badan. Pengambilan kalori juga membantu badan berfungsi dengan lebih berkesan apabila melakukan tugas harian dan juga semasa melakukan aktiviti-aktiviti tambahan.



UNIT 9

PERTOLONGAN CEMAS

Standard Pembelajaran

- 9.1.1 Mengetahui prinsip dan prosedur R.I.C.E.
- 9.1.2 Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.
- 9.1.3 Mengaplikasi prosedur R.I.C.E. untuk bertindak mengikut kecederaan.





Prinsip dan Prosedur R.I.C.E.

R.I.C.E. ialah kaedah bantu mula dalam merawat mangsa. R.I.C.E. digunakan untuk merawat kecederaan pada tisu lembut seperti lebam (*contusion*), ketegangan (*strain*), dan tergeliat (*sprain*). Jenis-jenis kecederaan tisu lembut ialah:

Lebam (*contusion*): Kecederaan perlanggaran disebabkan tekanan pada otot dengan tulang.

Ketegangan (*strain*): Kecederaan pada otot atau tendon.

Tergeliat (*sprain*): Kecederaan pada ligamen.



Pertolongan Cemas R.I.C.E.

Rest (rehat)



- Merehatkan bahagian yang cedera.
- Pastikan mangsa berada dalam keadaan selesa.
- Sekiranya mangsa masih berasa sakit, disarankan supaya tidak meneruskan aktiviti.

Ice (ais)



- Membuat tuaman dengan menggunakan ais.
- Ais diletakkan di dalam beg plastik supaya tidak bersentuhan pada kulit.
- Tuam ais selama 15 hingga 20 minit di tempat kecederaan sekurang-kurangnya tiga kali sehari selagi masih cedera.

Compression (tekanan)



- Tuam ais pada tempat yang cedera dengan menggunakan balutan yang mampat (balutan jangan terlalu ketat atau longgar).

Elevation (meninggikan)



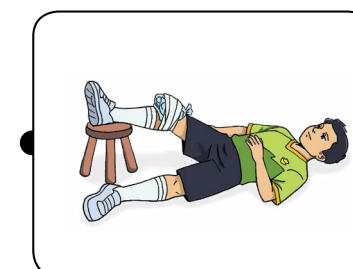
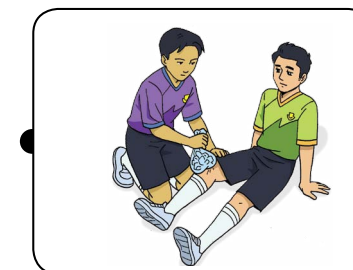
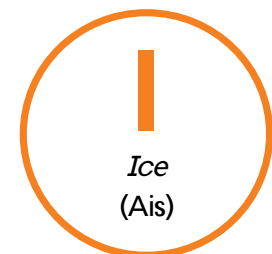
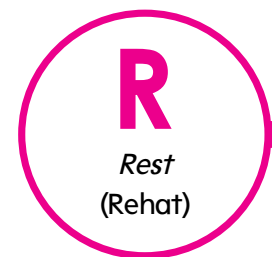
- Tinggikan bahagian yang cedera dari aras jantung.
- Tujuannya adalah untuk mengurangkan pengaliran darah ke kawasan yang cedera.

S.P: 9.1.1, 9.1.2, 9.1.3



Latihan Pengukuhan

1. Padankan prosedur R.I.C.E. dengan gambar dan lakukan prosedur tersebut mengikut susunan yang betul.



2. Mengapakah kaki yang cedera perlu diletakkan di aras yang lebih tinggi daripada aras jantung semasa fasa pemulihan?



Layari laman sesawang <http://arasmega.com/qr-link/prosedur-rice-2/> untuk menonton video prosedur R.I.C.E. (Dicapai pada 14 Mei 2018)

Nota Guru

- Perbanyakkan halaman ini untuk diedarkan kepada murid.



Rumusan

Pertolongan cemas yang mengikut prosedur boleh mencegah berlakunya kecederaan yang serius.

R

Rest
(Rehat)



Merehatkan mangsa dan bahagian yang cedera.

I

Ice
(Ais)



Membuat tuaman dengan menggunakan ais.

C

Compression
(Tekanan)



Tuam ais pada tempat yang cedera dengan menggunakan balutan yang mampat (balutan jangan terlalu ketat atau longgar).

E

Elevation
(Meninggikan)



Tinggikan bahagian yang cedera.

Jenis Kecederaan Tisu Lembut

Lebam (*contusion*)

Kecederaan perlanggaran disebabkan tekanan pada otot dengan tulang.

Ketegangan (*strain*)

Kecederaan pada otot atau tendon.

Tergeliat (*sprain*)

Kecederaan pada ligamen.

SENARAI RUJUKAN

Hasnul Faizah, Norazhan Che Lah & Shaifu Bahary Sulaiman. (2009). *HBPE3203 Pendidikan Luar*. Selangor: Open University Malaysia.

Kok, M. L., Lim, S. G. & Teng, S. L. (2014). *Siri Pendidikan Guru, Pergerakan Asas*. Kuala Lumpur: Oxford Fajar.

Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia. (1997). *Buku Panduan Gimnastik Artistik*. Selangor: Syarikat Mohamad Roduan.

Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Gimnastik (Gimnastrada)*. Putrajaya.

Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Sukan Bola Keranjang Sekolah Menengah*. Putrajaya.

Malaysia, Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran. (2012). *Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah: Sukan Hoki Sekolah Rendah*. Putrajaya.

McNeely, S. (2012). *Ultimate Book of Sports: The Essential Collection of Rules, Stats, and Trivia for Over 250 Sports*. Amerika Syarikat: Chronicle Books.

Mohd Anis Md. Nor. (2000). *Zapin Melayu di Nusantara*. Johor Bahru: Yayasan Warisan Johor.

Potter, D. L. & Johnson, L. V. (2007). *Softball: Steps to Success*. USA: Human Kinetics.

Putman, B. W. (2011). *Petanque: The Greatest Game You Never Heard Of: Beyond Bocce, the Elegant & Intelligent French Game of Boules*. USA: Createspace Independent Publishing Platform.

Ramakrishnan, P. Y. (1998). *Pendidikan Pergerakan Mudah*. Shah Alam: Fajar Bakti.

Teng, B. T. (2001). *Panduan Pengajaran Kemahiran Asas Permainan*. Kuala Lumpur: Longman.

Wee, E. H. (2005). *Panduan Pengajaran Olahraga Kepegawaian dan Kejurulatihan*. Shah Alam: Karisma Publications.

Winnick, J. & Porretta, D. (2016). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed). USA: Human Kinetics.

Wuest, D. A. & Bucher, C. A. (2006). *Foundation of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. Singapura: Mc Graw Hill.

INDEKS

adangan 32
hadapan 32
AIDS 147, 148, 149, 150, 151–152
alkohol 124, 125
arteriosclerosis 132

batter 52
bet 51, 63
bola keranjang 22, 24, 27, 28,
29, 31, 48, 112
boule 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71

cakera 74, 83, 84, 85, 87
catcher 51, 63

dadah 125
dodgeball 95, 96, 97, 98, 99,

eksploitasi 153, 154, 155, 154
emosi 119, 130, 156, 158, 122

fizikal 92, 100, 101, 112, 113, 156
fleksii 7, 9, 29, 32, 47, 49, 61,
63, 67, 73, 82, 87

gangguan seksual 155, 158
gawang 46, 47, 49
gender 117, 119, 120, 121–122
gerak edar 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13
gimnastrada 3, 13,

hamburan 2, 8, 10
hantaran 30, 45, 49,
lantunan 30
aras dada 45
atas kepala 49
HIV 147, 148, 149, 150, 151, 152
hoki 23, 36, 37, 43, 44, 46, 48
home plate 58
home run 58
homoseksual 118
hormon kortisol 132, 134
hubungan intim 139

imbangan 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10
inhalen 125

jack 65, 66, 68, 71, 72, 73
jaringan 26, 30, 34, 35, 40, 42,
45, 47, 49,
jarum 90, 98, 99
jersi 24, 37, 51, 95

kalori 159, 160, 162, 163
kecergasan 100, 101, 112, 113,
115, 116
kemurungan 132, 134
kendiri 22, 23, 34, 51, 64, 88,
132
kilas 42, 49
kompas 90, 91, 98, 99
komposisi badan 101

lambungan perlahan 68, 69,
71, 72, 73
larian tapak 58, 63
lari berpagar 74, 76, 77, 87
lempar cakera 74, 83, 87
leret 47, 54, 68, 70, 71
lompat kijang 74, 80, 87
lontaran 25, 68, 70, 71, 72, 73

media massa 137, 140
melempar 60, 83, 85
melontar 55, 59, 66, 67, 69, 71,
73
memadang 62, 63
membaling 56, 62, 95
memukul 38, 56, 63
menampan 57, 59, 62
mencedok 38, 49, 40, 49
mengelecek 32, 43, 44
mental 129

orienteeering 90, 91, 93, 94

peralatan 10, 24, 37, 63, 73,
90, 95
pergerakan 2, 3, 13, 15, 16, 17,
19, 21, 23, 36, 47, 51, 60,
61, 64, 78, 69, 80, 57, 49
persahabatan 142, 144, 146
pertolongan cemas 168
petanque 65, 66, 70, 73, 67
peti lombol 8, 9, 11,
pitcher 52, 55

R.I.C.E 165, 166, 167

senaman 101, 106, 108, 110, 114
sofbol 51, 55, 56, 58, 60, 62, 63,
sumbang mahram 135, 136,
137, 138, 139, 140,

tarian zapin 14, 16
torso 78

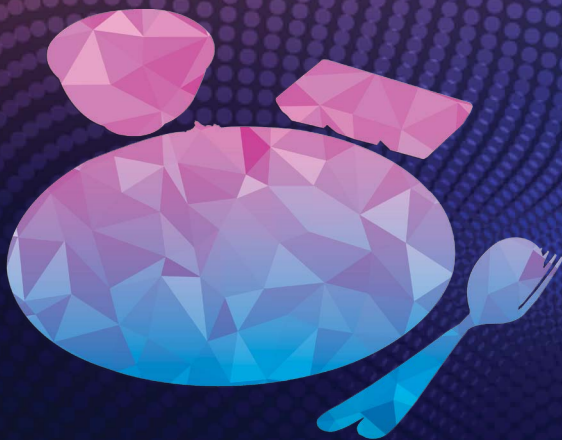
ukuran 24, 25, 36, 64, 76, 79,
80, 95, 111

virus 148, 152

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			

FAITH
HOW
DAYS



RM34.00

ISBN 978-967-2212-05-8



9 789672 212058

FTK123001