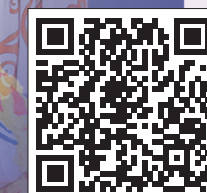


# PENDIDIKAN JASMANI dan PENDIDIKAN KESIHATAN

## Tingkatan 4

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 4



RM7.40  
ISBN 978-967-388-496-4  
9 789673 884964  
Kod SPBT FT120085





**KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH**

# **PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

## **TINGKATAN 4**

### **Penulis**

Dr. Sanmuga Nathan a/l K. Jeganathan  
Dr. Abdul Razak bin Noruzzaman  
Azamudin bin Ahmad Barkat  
Rosman bin Rosli

### **Editor**

Nur Arifah binti Mohd Din

### **Pereka Grafik**

Mohd Habibullah bin Ismail

### **Pelukis**

Mohamad Isnin bin Zainuddin

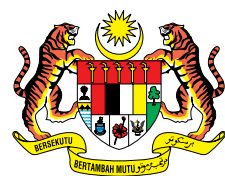
### **Jurugambar/Juruvideo**

Rahmat Hidayat bin Abdul Rahman  
Nur Tauffik bin Aris  
Muhammad Hanif bin Rosli



Telaga Biru Sdn. Bhd.

2019



No. Siri Buku: 0096

KPM2019 ISBN 978-967-388-496-4  
Cetakan Pertama 2019  
© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:

Telaga Biru Sdn. Bhd.  
No. 28 Jalan Tembaga SD 5/2A  
Sri Damansara Industrial Park  
52200 Kuala Lumpur  
Tel: 03 - 62754070  
Faks: 03 - 62754110  
E-mel: admin@telagabiru.net.my

Reka Letak dan Atur Huruf:  
Telaga Biru Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Myriad Pro  
Saiz Muka Taip Teks: 11 poin

Dicetak oleh:  
Tihani Cetak Sdn. Bhd.  
No. 1, Jalan SB Jaya 15,  
Taman Industri SB Jaya,  
47000 Sungai Buloh, Selangor.

## PENGHARGAAN

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

- Jawatankuasa Penambahbaikan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Pembetulan Pruf Muka Surat, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penyemakan Naskhah Sedia Kamera, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Penyelaras Projek dan Pegawai Teknikal, Bahagian Sumber dan Teknologi Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negeri Sembilan
- Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Perak
- Persatuan Kriket Melayu Malaysia
- Persatuan Penganut Chee Yin Thong
- Hospital Jelebu, Negeri Sembilan
- Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur
- SMK Teriang Hilir, Negeri Sembilan
- SMK Undang Jelebu, Negeri Sembilan
- SMK Dato' Undang Musa al-Haj, Negeri Sembilan
- Kolej Vokasional (Pertanian) Teluk Intan, Perak
- SMK Sultan Abdullah, Perak
- SMK Sungai Manik, Perak
- SK Tasek Dermawan, Perak
- Semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku.

# KANDUNGAN

## PENDIDIKAN JASMANI

Pendahuluan

v

Pengenalan Ikon

vi

UNIT 1: Pergerakan Berirama

2

▶ Tarian Sewang

4

▶ Tarian Singa

11

UNIT 2: Permainan Kategori Serangan

17

▶ Bola Sepak

18

▶ Bola Jaring

30

▶ Bola Baling

44

UNIT 3: Permainan Kategori Jaring

61

▶ Bola Tampar

62

▶ Sepak Takraw

78

▶ Tenis

94

UNIT 4: Permainan Kategori Pukul dan Memadang

106

▶ Kriket

106

UNIT 5: Rekreasi dan Kesenggangan

124

UNIT 6: Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan

136



# PENDIDIKAN KESIHATAN

## UNIT 1: Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)

156

▶ Kesihatan Diri dan Reproduktif

156

▶ Penyalahgunaan Bahan

166

▶ Pengurusan Mental dan Emosi

174

▶ Kekeluargaan

182

▶ Perhubungan

190

▶ Penyakit

198

▶ Keselamatan

206

## UNIT 2: Pemakanan

214

## UNIT 3: Pertolongan Cemas

220

- *Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)*

222

## Senarai Rujukan

227

## Indeks

231



## PENDAHULUAN

Buku teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 4 ditulis berdasarkan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP) bagi memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan untuk melahirkan individu yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Kandungan buku ini disertakan unsur Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), elemen Pembelajaran Abad ke-21 (PAK-21), Elemen Merentas Kurikulum (EMK) dan menekankan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) yang berpusatkan murid. Pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* dan *Quick Response Code* (kod QR) dapat merangsang minat dan keseronokan murid.

Tiga domain utama iaitu psikomotor, kognitif dan afektif masih diberikan penekanan dalam enam unit Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani tingkatan empat. Manakala Pendidikan Kesihatan pula, terdapat tiga unit iaitu Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS), Pemakanan dan Pertolongan Cemas yang bertujuan meningkatkan literasi kesihatan murid.

Pembelajaran peringkat menengah rendah yang dilalui murid bertujuan untuk melahirkan murid yang mempunyai kemahiran berfikir secara kritis, kreatif dan inovatif serta mempunyai jati diri yang tinggi. Pembelajaran peringkat menengah atas yang bermula daripada tingkatan empat pula bertujuan untuk membentuk murid berprestasi tinggi berasaskan *New Pedagogies for Deep Learning* yang menjurus kepada pembelajaran bermakna.

Pengajaran permainan dalam Pendidikan Jasmani mengaplikasikan pendekatan TGfU. Pendekatan ini menjadikan strategi dan taktikal permainan sebagai medium pengajaran dan pemudahcaraan. Aspek strategi dan taktikal permainan yang dicadangkan merupakan panduan murid untuk mempelajari permainan melalui kemahiran menaakul berkonsepkan *brain base learning*. Strategi dan taktikal menyerang dan bertahan didedahkan dalam pembelajaran permainan kategori serangan, jaring, pukul dan memadam.

Penulisan buku teks ini juga menerapkan kemahiran kepimpinan dalam pasukan bagi melahirkan murid yang dapat menguasai kemahiran insaniah. Kemahiran kepimpinan yang terkandung dalam DSKP amat penting untuk ditonjolkan bagi mencorak kemenjadian murid yang merupakan aspirasi Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013–2015.

Ilustrasi, gambar, peta minda, peta *i-Think* dan jadual yang terkandung dalam buku ini bertujuan untuk mempelbagaikan cara penyampaian agar murid dapat memahami pembelajaran dengan lebih mudah dan berkesan. Maklumat tambahan turut diselitkan bagi menambah pengetahuan murid. Diharapkan buku ini mampu memenuhi keperluan serta dimanfaatkan sebaik mungkin oleh guru dan murid.

# Pengenalan Ikon

Buku ini turut dilengkapi dengan pelbagai ikon istimewa agar menjadi nilai tambah dalam pemahaman topik selain merangsang minat murid.

## Aktiviti

### Singa Meaum

Dengan menggunakan video sebagai panduan, kenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian singa. Berdasarkan pemerhatian ke atas video tersebut, reka cipta pergerakan tarian singa anda bertemakan "Keindahan, Kegembiraan dan Kebijaksanaan Seekor Singa" untuk dipersembahkan di dalam kelas. Pemilihan muzik yang tepat dan persediaan *props* akan menjadikan persembahan anda lebih menarik.

Pergerakan	Langkah Tarian Singa
1	Singa tidur
2	Singa terjaga dari lena
3	Singa beri hormat
4	Singa melompat mencari sesuatu
5	Singa jumpa makanan
6	Singa makan
7	Singa kongsi kegembiraan
8	Singa membersihkan diri
9	Singa tunduk
-	Ulang pergerakan 4 hingga 9
10	Singa tidur

**Tahukah ANDA?**

Tarian ini diiringi oleh muzik seperti gong, simbal dan gendang besar selain dentuman mercun yang dipercayai membawa tuah.

**Info TAMBAHAN**

Tarian singa berasal dari China yang dikatakan bermula sejak lebih 1000 tahun dahulu. Tarian singa yang popular ialah "tarian singa utara" dan "tarian singa selatan". Tarian ini ditarikan sebagai hiburan kepada kerabat diraja, membuang semangat jahat dan upacara meminta tuah. Hari ini, tarian singa bukan sahaja dipersembahkan pada Tahun Baru Cina, malah telah ditarikan dalam pelbagai acara berkaitan kebudayaan.

Sumber: Sum Siew Foong (2019)

**1 Singa tidur**

- Duduk di atas lantai dengan lutut fleksi ke hadapan.
- Tangan memegang kepala singa dan gerakkan kepala singa perlahan-lahan ke kiri dan ke kanan.

**2 Singa terjaga dari lena**

- Bangun dari kedudukan duduk dan melompat ke atas.
- Tangan mengangkat kepala dengan tinggi serta menggelengkan ke kiri dan ke kanan.

**3 Singa beri hormat**

- Dalam keadaan berdiri tegak, tundukkan kepala singa sebanyak tiga kali.
- Ikut rentak gendang semasa tunduk hormat.

## Aktiviti

**AKTIVITI**

Bertujuan untuk meluaskan pengetahuan dan pengalaman serta mengukuhkan kemahiran berdasarkan ilmu yang sedang dipelajari oleh murid. Aktiviti yang disediakan melibatkan murid untuk menghasilkan inovasi, perbincangan atau penggunaan teknologi.

## Info TAMBAHAN

**INFO TAMBAHAN**

Maklumat dan pengetahuan baharu mengenai unit yang dibincangkan.

## Tahukah ANDA?

**TAHUKAH ANDA**

Info tambahan mengenai hal semasa berkaitan unit pembelajaran.

## PENGUKUHAN

Latihan pengukuhan yang meningkatkan kefahaman agar murid dapat menguasai unit pembelajaran. Murid perlu melaksanakan latihan secara amali atau praktikal pada akhir setiap unit.

## FORMASI

Gabungan strategi yang digunakan dalam situasi permainan.

## Pengujaan

- Konsep pergerakan dapat memperkaya nilai estetika dalam tarian. Berdasarkan tarian seawang, senaraikan nilai estetika yang terdapat dalam tarian tersebut.
- Tarian seawang melibatkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan. Klasifikasikan setiap ragam tarian seawang yang telah dipelajari mengikut konsep pergerakan, pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.
- Huraikan kepentingan tarian seawang dan tarian singa kepada etnik orang asli dan masyarakat Cina khususnya serta masyarakat Malaysia umumnya.
- Kelas anda merancang untuk mengadakan pertandingan tarian singa. Anda dikehendaki untuk mencari tema yang sesuai bagi pertandingan tersebut. Senaraikan lima tema yang sesuai untuk dibincangkan di dalam kelas.
- Tarian singa memerlukan penari untuk sentiasa bekerjasama dan berkomunikasi dengan rakan bagi memastikan pergerakan tarian berjalan lancar. Berdasarkan video yang anda tonton, senaraikan ciri-ciri penting yang perlu dimiliki oleh seorang penari dalam memastikan tarian singa yang dipersembahkan dapat menghasilkan kepuasan kepada penonton.
- Kumpulan anda dikehendaki untuk mereka cipta *props* dan kostum kepala singa. Kepala singa yang dicipta perlu memenuhi spesifikasi berikut:

## Formasi 3:5:2

- Formasi serangan ini meletakkan tiga orang pemain pertahanan, lima orang pemain tengah dan dua orang pemain penyerang utama.
- Ketika menyerang, dua orang pemain tengah akan menjadi pemain penyerang sayap kiri dan kanan.
- Tiga orang pemain tengah akan menjadi pemain penyerang sokongan di bahagian tengah padang dan di dalam kotak penalti pasukan lawan.
- Dua orang pemain penyerang akan bergerak bebas di kawasan gol pihak lawan.
- Tiga orang pemain pertahanan akan berada di kawasan tengah ketika menyerang.
- Formasi ini merupakan formasi yang sesuai bagi membuat serangan balas pantas dan membolehkan perubahan transisi formasi lain.

- GK Penjaga gol
- DB Pemain pertahanan kanan
- CB Pemain pertahanan tengah
- LB Pemain pertahanan kiri
- LM Pemain tengah kiri
- CM Pemain tengah
- RM Pemain tengah kanan
- FW Penyerang

Nota tambahan Formasi 4:4:2 dan 4:4:2

## KOD QR

Muat turun aplikasi secara percuma daripada Google Play atau App Store ke telefon pintar atau tablet anda. Imbas kod QR dengan menggunakan telefon pintar atau tablet anda untuk mendapatkan penjelasan lanjut atau maklumat tambahan bersumberkan pelayaran Internet atau laman sesawang.

## STRATEGI PERMAINAN

Kemahiran-kemahiran yang digunakan dalam situasi permainan.



## CARA BERMAIN

Cara sesuatu aktiviti dilaksanakan oleh murid.



## KEKUATAN & KELEMAHAN

Kebaikan dan keburukan menggunakan strategi.



## SOALAN KBAT

Kemahiran Berfikir Aras Tinggi untuk merangsang kemahiran dan tahap berfikir murid berkonsepkan soalan menganalisis, menilai, mencipta atau mengaplikasi.



## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 3:5:2

1. Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Setiap kumpulan terdiri daripada sebelas orang pemain.
2. Kumpulan A menyerang manakala Kumpulan B sedia untuk bertahan. Murid yang tidak terlibat boleh menjadi penjaga garisan.
3. Kumpulan A terdiri daripada tiga orang pemain pertahanan, lima orang pemain tengah dan dua orang pemain penyerang.
4. Semasa menyerang, pemain tengah akan menghantar bola kepada pemain sayap.
5. Pemain sayap akan menghantar bola lintang kepada pemain penyerang di tengah kotak penalti atau kawasan yang boleh menjaringkan gol.
6. Pemain penyerang boleh menjaringkan gol dengan menenduk jika bola tinggi dan menendang apabila bola rendah.
7. Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola sepak.
8. Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

### Variasi:

1. Ubah suai alatan
2. Ubah suai saiz gelanggang
3. Ubah suai tiang gol



Pendidikan Jasmani

## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 3:5:2

### Kekuatan

1. Pasukan mempunyai ramai pemain penyerang.
2. Boleh melakukan transisi dengan cepat daripada menyerang kepada bertahan.

### Kelemahan

1. Memerlukan pemain sayap yang pantas untuk membuat serangan.
2. Pemain pertahanan perlu mahir mengawal bola jika berlaku serangan pantas kerana mereka hanya terdiri daripada tiga orang.



Pada pandangan anda, apakah yang perlu dilakukan oleh pemain pertahanan jika pemain tengah menghantar bola kepada mereka?

TGR/ bola sepak



21 KPM

## Strategi Servis untuk Mendapatkan Mata

1. Tekong melakukan servis ke arah gelanggang lawan.
2. Servis yang dilakukan oleh tekong bergantung kepada situasi lambungan bola daripada pemain apit.
3. Sasaran ditujukan pada kelemahan pihak lawan untuk mendapatkan mata.
4. Servis kancang ke arah sasaran 1, 3, 5 dan 7 akan menyukarkan pemain lawan untuk melakukan serangan balas yang baik.
5. Servis kancang dan mengelirukan ke arah sasaran 3 dan 5 selalunya menjadi pilihan tekong. Sasaran ini mengelirukan pemain lawan dan membuatkan dua orang pemain teragak-agak jika tiada komunikasi yang berkesan. Sasaran ini mudah untuk tekong mendapatkan mata.
6. Servis drop di hadapan jaring merupakan hulah tekong untuk mendapatkan mata. Melalui servis ini, pemain lawan akan terpaksa kerana tidak menjangka kedudukan bola yang tiba.
7. Servis drop selalunya digunakan apabila didapati kedudukan ketiga-tiga pemain lawan jauh ke belakang dari jaring.

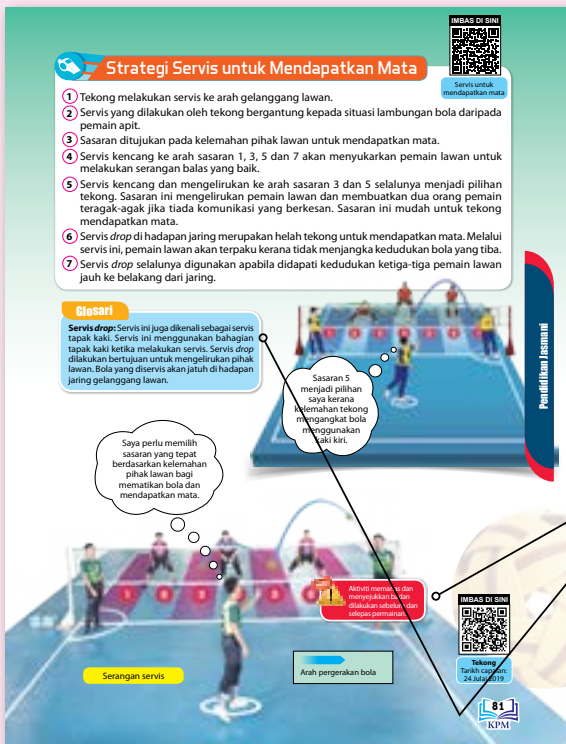
### Glosari

**Servis drop:** Servis ini juga dikenali sebagai servis tapak kaki. Servis ini menggunakan bahagian tapak kaki ketika melakukan servis. Servis drop dilakukan bertujuan untuk mengelirukan pihak lawan. Bola yang diservis akan jatuh di hadapan jaring gelanggang lawan.

Sasaran 5 menjadi pilihan saya kerana kelemahan tekong mengangkat bola menggunakan kaki kiri.

Saya perlu memilih sasaran yang tepat berdasarkan kelemahan pihak lawan bagi memantikan bola dan mendapatkan mata.

Atroli menggunakan mengangkat bola dan melepaskan mata.



## INGAT

Langkah berjaga-jaga bagi mengelakkan sebarang kemalangan dan kecederaan daripada berlaku.

## Glosari

### GLOSARI

Daftar kata berserta maksud dilengkapi dengan penerangan yang sesuai.



PENDIDIKAN  
**JASMANI**

# PERGERAKAN BERIRAMA

## STANDARD KANDUNGAN

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

## Pengenalan

Pergerakan berirama merupakan suatu gerak tari yang melibatkan elemen kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan bagi mewujudkan kepelbagaian corak pergerakan mengikut alunan muzik. Pergerakan berirama memberi ruang serta peluang kepada murid untuk berfikir dan bergerak secara kreatif. Pergerakan berirama yang berkonsepkan tarian tradisional masyarakat Malaysia membolehkan murid mengenali dan mempraktikkan langkah tarian asas sebagai suatu pergerakan bagi meningkatkan kecergasan fizikal dan amalan gaya hidup sihat.

Dalam unit ini, murid didedahkan dengan langkah asas tarian sewang dan tarian singa. Murid juga boleh mengimprovisasi tarian ini bagi mewujudkan satu pergerakan kreatif berdasarkan imaginasi, kreativiti, kerjasama dan keyakinan dalam mereka cipta serta mempersembahkan tarian mengikut alunan muzik.





# Tarian Sewang

Sewang merupakan salah satu tarian suku kaum orang asli yang terdapat di Malaysia. Tarian ini dilakukan bagi tujuan perubatan yang merangkumi unsur-unsur spiritual dan ritual. Walau bagaimanapun, tarian ini telah diolah semula dan dipersembahkan kepada masyarakat umum sebagai satu tarian kebudayaan. Tarian sewang kebiasaannya dipersembahkan dalam bentuk bulatan iaitu penari akan membentuk bulatan semasa persembahan diadakan. Tarian ini diiringi dengan bunyian alat muzik yang berasaskan alam semula jadi seperti ketukan buluh.

Sumber: Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara, Negeri Sembilan (2019)

## Kemahiran Sewang Semak Alam

Sewang Semak Alam merupakan tarian etnik bagi suku kaum Semelai di Negeri Sembilan. Sewang bermaksud tarian manakala Semak merupakan orang. Alam pula merujuk kepada alam semula jadi. Tarian ini diiringi muzik Rambutan Gading.

Sewang Semak Alam menampilkan gerak tari yang berbeza antara lelaki dengan perempuan dalam satu-satu persembahan. Namun, gabungan kedua-duanya menjadikan tarian ini cukup unik untuk dipelajari. Sewang Semak Alam merangkumi pergerakan yang kreatif berdasarkan imaginasi, kreativiti, kerjasama dan keyakinan. Selepas mempelajari tarian ini, murid dapat mengimprovisasi tarian asas bagi mewujudkan satu pergerakan kreatif yang lebih menarik. Mari kita sama-sama mempelajari tarian ini dengan diiringi muzik Rambutan Gading.

Sumber: Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara, Negeri Sembilan (2019)

## Langkah Asas Lelaki

Petunjuk pergerakan kaki



Kaki diletak



Kaki diangkat

### 1 Ragam Nginjak Tanah

1. Pergerakan dimulakan dengan kaki kanan.
2. Kaki dalam posisi langkah menapak maju ke hadapan dalam kiraan lapan.
3. Ketukan buluh seiring dengan setiap gerak langkah kaki kanan.



### 2 Ragam Mengintai Sisi

1. Gerakan dimulakan dengan hujung kaki kanan dititik selangkah ke belakang.
2. Kepala dipalingkan ke sisi melalui arah bahu kanan.
3. Kaki kanan ditarikan ke hadapan diikuti posisi kepala menghadap ke hadapan.
4. Ulang langkah dalam kiraan 1 x 8.



### 3 Ragam Menyempit

1. Kaki kanan ditarik ke belakang untuk dijadikan kekuda.
2. Kemudian, kaki diletakkan semula ke posisi bersedia.
3. Kedudukan posisi penari dalam pergerakan menurun dan mencangkung.
4. Buluh diletakkan di mulut dalam posisi menyempit.
5. Buluh ditegakkan semula seiring dengan gerak badan ke posisi berdiri.



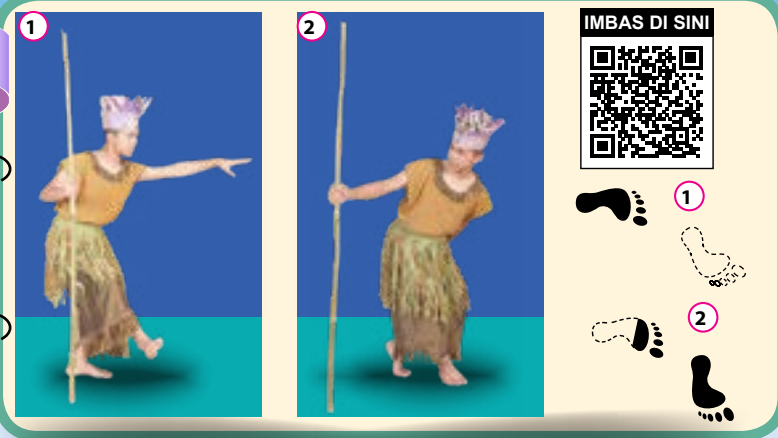
### 4 Ragam Berjalan Puyuh

1. Gerakan dimulakan dengan langkah menapak kaki kanan.
2. Seterusnya, diikuti kaki kiri dengan posisi berjalan dalam bulatan.
3. Kedudukan badan direndahkan.



### 5 Ragam Semak Kuis

1. Sama dengan pergerakan Ragam Berjalan Puyuh.
2. Setiap langkah kaki kanan, tangan kiri dinaikkan sehingga paras bahu.
3. Setiap langkah kaki, dikuiskan.



### 6 Ragam Mengetuk Bumi

1. Dimulakan dengan ketukan buluh di sisi kiri badan.
2. Kaki kanan dibuka ke arah jam dua.
3. Kemudian, disilangkan antara tangan dengan kaki dan posisi badan menghadap ke arah jam tiga.
4. Seterusnya, kaki kanan melangkah untuk digabungkan dengan ragam lain.



### 7 Ragam Alam Berputar

1. Dimulakan dengan menitik ibu jari kaki kanan. Badan dicondongkan ke sebelah kiri.
2. Seterusnya, melakukan gerak balas dan pusing mengikut arah jam.
3. Menghadap ke hadapan semula serta menitikkan kaki kanan dan diikuti kaki kiri.
4. Kemudian, ulang dari awal.



### 8 Ragam Mengajak Burung

1. Langkah kaki kanan berjalan ke arah jam satu sambil mengepakkan tangan.
2. Kaki kiri ditiakkan bersebelahan dengan kaki kanan.
3. Seterusnya, mengetuk buluh ke lantai.
4. Balas pergerakan yang sama tetapi dimulakan dengan kaki kiri menuju ke arah jam 11.



### 9 Ragam Menyapu Diri

1. Kaki kanan disilangkan di hadapan kaki kiri.
2. Posisi tangan kiri ditepuk pada paha kanan.
3. Kemudian, balas pergerakan dengan kaki kiri.



### Info TAMBAHAN

Terdapat beberapa peralatan untuk tarian iaitu:

1. Ruang tarian – dihiasi dengan daun kelapa yang dianyam.
2. Penari – daun kelapa dijadikan sebagai aksesori yang dililit di kepala, badan dan pinggang.
3. Alat muzik – centung yang dimainkan oleh empat orang.

## Langkah Asas Perempuan

### 1 Ragam Nginjak Tanah

1. Pergerakan langkah dimulakan dengan kaki kanan menuju masuk.
2. Kaki kanan dititikkan di hadapan dan di belakang.



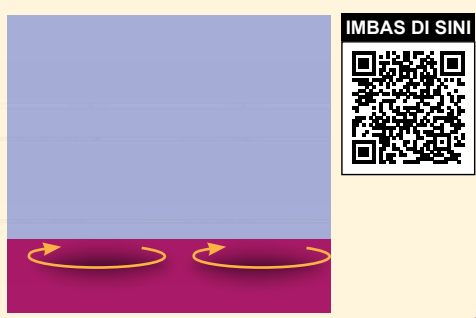
### 2 Ragam Mencari

1. Posisi tangan didepakan pada paras dada manakala pergelangan tangan digulungkan ke luar dan ke dalam.
2. Posisi kaki melangkah silang sisi di hadapan kaki kiri pada arah jam sembilan.
3. Seterusnya, balas dengan gerak yang sama.
4. Mulakan dengan kaki kiri dalam proses yang sama seperti awal.



### 3 Ragam Memetik Buah

1. Kedudukan kaki berjalan dengan keadaan mengundur dalam kiraan lapan.
2. Posisi tangan kiri didepakan paras dada.
3. Kedudukan tangan kanan digulungkan seperti memetik buah dan meletakkan buah di dalam bakul.
4. Ulang gerak yang sama sehingga membuat satu pusingan bulatan.



### 4 Ragam Alam Berputar

1. Dimulakan dengan menitik ibu jari kaki kanan. Badan dicondongkan ke sebelah kiri.
2. Seterusnya, melakukan gerak balas dan pusing mengikut arah jam.
3. Menghadap ke hadapan semula serta dititikkan kaki kanan diikuti dengan kaki kiri.
4. Kemudian, ulang dari awal.



### 5 Ragam Papatung

1. Dimulakan dengan langkah kaki kanan berjalan ke arah jam satu sambil mendekati kedua-dua belah tangan.
2. Kaki kiri dititikkan bersebelahan kaki kanan, seterusnya menggerakkan pergelangan tangan ke bawah dan ke atas.
3. Kemudian, balas dengan pergerakan yang sama, dimulakan dengan kaki kiri menuju ke arah jam 11.



### 6 Ragam Semak Kuis

1. Pergerakan sama dengan Ragam Alam Berputar.
2. Pada setiap langkah, kaki dikuiskan.
3. Kedudukan bahu naik dan turun seiring dengan pergerakan posisi kepala.



### 7 Ragam Mencium Bunga

1. Kedudukan kaki bergerak ke hadapan.
2. Posisi tangan akan dibengkokkan ke arah leher sambil memegang bakul dengan tangan kiri diselarikan ke aras muka.



## Tahukah ANDA?

### Info TAMBAHAN

Antara jenis sewang:

1. Sewang chechen
2. Sewang gamok
3. Sewang panoh
4. Sewang penhei
5. Sewang manjai



Alat terpenting mengiringi sewang ialah centung yang dimainkan oleh empat orang pemuzik. Satu set centung terdiri daripada dua batang buluh yang mempunyai bahagian atas terbuka dan di bahagian bawahnya ditutup oleh bahagian ruas. Centung yang lebih besar dinamakan Centung Jantan manakala Centung Betina berukuran lebih kecil dipegang menggunakan tangan kanan.

Sumber: Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara, Negeri Sembilan (2019)

# Sewang Semak Alam

Mari kita mereka cipta dan mempersembahkan satu pergerakan menggunakan langkah sewang berdasarkan lagu Rambutan Gading. Anda boleh menggunakan *props* yang sesuai bagi melengkapkan persembahan kumpulan anda. Kenal pasti dan lakukan justifikasi bagi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam gerak tari yang dicipta. Anda juga boleh mengimprovisasi tarian ini supaya lebih menarik berdasarkan kreativiti, penghayatan, nilai seni, muzik dan *props*. Penerapan kerjasama, keseragaman dan keyakinan akan menghasilkan satu persembahan tarian yang kreatif.

Mari kita menyaksikan Tarian Sewang Semak Alam dan bersama-sama menarikannya.

## Gerak Tari Lelaki

Ragam	Gerak Tari	Langkah/ Kiraan
1	Ngingjak Tanah	3 x 8
2	Mengintai Sisi	1 x 8
3	Menyumpit	3 x 8
4	Berjalan Puyuh	2 x 8
5	Semak Kuis	2 x 8
6	Mengetuk Bumi	2 x 8
-	Ulang Ngingjak Tanah	1 x 8
	Ulang Menyumpit	1 x 8
	Ulang Semak Kuis	1 x 8
	Ulang Mengintai Sisi	1 x 4
7	Alam Berputar	2 x 8
-	Ulang Mengetuk Bumi	2 x 8
8	Mengajuk Burung	2 x 8
9	Menyapu Diri	1 x 8
-	Ulang Mengetuk Bumi	2 x 8
	Ulang Menyumpit	2 x 8
	Ulang Ngingjak Tanah	2 x 8
	Ulang Mengetuk Bumi	4 x 8

## Gerak Tari Perempuan

Ragam	Gerak Tari	Langkah/ Kiraan
1	Ngingjak Tanah	3 x 8
2	Mencari	1 x 8
3	Memetik Buah	3 x 8
4	Alam Berputar	2 x 8
-	Ulang Ngingjak Tanah	2 x 8
5	Pepatung	2 x 8
6	Semak Kuis	1 x 8
-	Ulang Ngingjak Tanah	1 x 8
	Ulang Mencari	1 x 8
	Ulang Memetik Buah	1 x 4
7	Mencium Bunga	2 x 8
-	Ulang Ngingjak Tanah	2 x 8



Video Sewang Semak Alam



Lagu Rambutan Gading

Sumber: Nik Azwadi Amri; Tok Batin Dusat Kadin dan Tok Batin Abu Mantot (2019)



Bagaimanakah kemahiran pergerakan berirama dapat mempengaruhi aktiviti harian anda? Jelaskan.

# Tarian Singa

Tarian singa merupakan antara tarian tradisional dan adat warisan masyarakat Cina. Tarian ini memerlukan penari untuk meniru pergerakan singa dengan menggunakan kostum singa. Kebiasaannya, tarian ini dimainkan semasa perayaan Tahun Baru Cina. Tarian singa dipersembahkan oleh dua orang penari. Seorang akan bertindak sebagai penari di bahagian hadapan (kepala) dan seorang lagi di bahagian belakang (ekor). Penari di bahagian hadapan perlu menggerakkan kostum kepala singa mengikut rentak muzik. Kedua-dua penari akan bergerak seakan-akan seekor singa. Tarian ini diiringi alat muzik seperti gong, simbal dan gendang besar serta letusan mercun yang dipercayai membawa tuah.

**Petunjuk pergerakan kaki**

Kaki diletak      Kaki diangkat

## Pergerakan Asas Tarian Singa

### 1 Langkah 1



1. Pergerakan dimulakan dengan kedudukan bersedia.
2. Kaki dibuka seluas bahu. Fleksi lutut dan kuatkan kekuda kaki.
3. Tangan seperti sedang memegang kepala singa.



### 2 Langkah 2



1. Kaki kanan diangkat ke sisi dengan fleksi lutut.
2. Badan dipusing sedikit ke arah kanan.
3. Tangan bergerak ke kanan dengan memusingkan kepala singa.



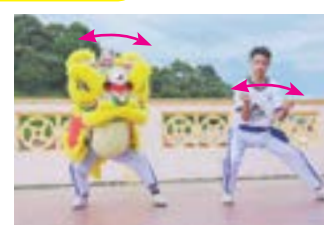
### 3 Langkah 3



1. Badan digerakkan ke bawah.
2. Fleksi lutut sehingga paras terendah.
3. Kaki kiri diluruskan ke sisi.
4. Tangan bergerak ke kiri dengan memusing kepala singa.



### 4 Langkah 4



1. Kedudukan posisi badan sama seperti langkah 3.
2. Tangan yang memegang kepala singa digerakkan ke kanan dan ke kiri berulang kali.



### 5 Langkah 5



1. Badan digerakkan ke bawah.
2. Fleksi lutut sehingga paras terendah.
3. Kaki kiri diluruskan ke sisi.
4. Tangan yang memegang kepala singa digerakkan ke atas.

IMBAS DI SINI



### 6 Langkah 6



1. Posisi badan sama seperti langkah 5.
2. Badan digerak ke atas. Kaki dibuka seluas bahu dan fleksi lutut.
3. Tangan yang memegang kepala singa digerakkan ke atas dan ke bawah sebanyak dua kali serta digelengkan ke kiri dan ke kanan sebanyak empat kali.

IMBAS DI SINI



### 7 Langkah 7



1. Kaki dibuka seluas bahu dan fleksi lutut.
2. Kaki kanan diangkat tinggi separas dada dan digoyang ke hadapan dan ke belakang.
3. Tangan kiri diangkat tinggi ke atas seperti sedang menyengetkan kepala singa ke bawah.
4. Kepala singa digerakkan sedikit ke kiri dan ke kanan.

IMBAS DI SINI



### 8 Langkah 8



1. Ulang langkah 7.
2. Kaki kiri diangkat tinggi separas dada dan digoyang ke hadapan dan ke belakang.
3. Tangan kanan diangkat tinggi ke atas seperti menyengetkan kepala singa ke bawah.
4. Kepala singa digerakkan sedikit ke kiri dan ke kanan.

IMBAS DI SINI



### 9 Langkah 9



1. Kaki dibuka seluas bahu dan fleksi lutut.
2. Lutut kanan fleksi ke atas separas paha.
3. Tangan memegang kepala singa dan diangkat tinggi. Pergerakan seperti leher singa dipanjangkan.

IMBAS DI SINI



### 10 Langkah 10



1. Pergerakan badan bermula dari sisi kanan.
2. Fleksi lutut kaki kanan manakala kaki kiri dalam kedudukan lurus.
3. Tangan memegang kepala singa dan diangkat tinggi serta digerakkan secara perlahan ke hadapan.
4. Posisi badan bergerak ke hadapan mengikut pergerakan tangan yang memegang kepala singa.

IMBAS DI SINI



Sumber: Sum Siew Foong (2019)

## Aktiviti

### Singa Mengaum

Dengan menggunakan video sebagai panduan, kenal pasti pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian singa. Berdasarkan pemerhatian ke atas video tersebut, reka cipta pergerakan tarian singa anda bertemakan "Keindahan, Kegembiraan dan Kebijaksanaan Seekor Singa" untuk dipersembahkan di dalam kelas. Pemilihan muzik yang tepat dan persediaan *props* akan menjadikan persembahan anda lebih menarik.

IMBAS DI SINI



Tarian Singa

Tahukah

ANDA?

Tarian ini diiringi alat muzik seperti gong, simbal dan gendang besar selain dentuman mercun yang dipercayai membawa tuah.



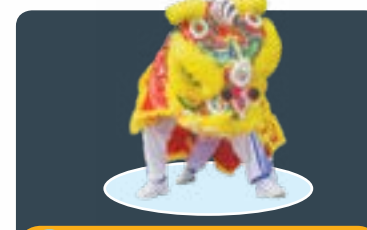
Info

TAMBAHAN

Tarian singa berasal dari China yang dikatakan bermula sejak lebih 1000 tahun dahulu. Tarian singa yang popular ialah "tarian singa utara" dan "tarian singa selatan". Tarian ini ditarikan sebagai hiburan kepada kerabat diraja, membuang semangat jahat dan upacara meminta tuah.

Hari ini, tarian singa bukan sahaja dipersembahkan pada Tahun Baru Cina, malah telah ditarikan dalam pelbagai acara berkaitan kebudayaan.

Sumber: Sum Siew Foong (2019)



#### 1 Singa tidur

1. Duduk di atas lantai dengan lutut fleksi ke hadapan.
2. Tangan memegang kepala singa dan gerakkan kepala singa perlahan-lahan ke kiri dan ke kanan.



#### 2 Singa terjaga dari lena

1. Bangun dari kedudukan duduk dan melompat ke atas.
2. Tangan mengangkat kepala dengan tinggi serta menggelengkan ke kiri dan ke kanan.



#### 3 Singa beri hormat

1. Dalam keadaan berdiri tegak, tundukkan kepala singa sebanyak tiga kali.
2. Ikut rentak gendang semasa tunduk hormat.



**4 Singa melompat mencari sesuatu**

- Bergerak ke kiri dan ke kanan secara bebas.
- Kepala singa ditundukkan ke bawah mencari sesuatu.
- Ulang pergerakan ke kiri dan ke kanan.



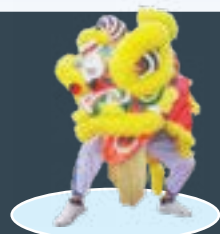
**5 Singa jumpa makanan**

- Pergerakan dari belakang dengan kepala digoyangkan.
- Tangan memegang kepala singa dan ditundukkan ke arah hadapan seperti terjumpa makanan.
- Pergerakan singa memeriksa makanan dan melompat ke belakang.
- Ulang pergerakan dari sudut yang berbeza.



**6 Singa makan**

- Kepala singa ditundukkan untuk melihat makanan.
- Pergerakan tangan seperti mengambil makanan.
- Masukkan makanan ke dalam mulut singa.
- Kepala digeleng ke kiri dan ke kanan seperti sedang makan dengan menutup mulut.



**7 Singa kongsi kegembiraan**

- Pergerakan sedang makan makanan. Pergerakan kepala singa ke kiri dan ke kanan.
- Pergerakan membalik makanan ke hadapan seperti berkongsi makanan.



**8 Singa membersihkan diri**

- Menggerakkan kepala ke bawah dan ke atas seperti membersihkan diri.
- Berpura-pura seakan seperti menjilat diri.
- Ulang langkah ini sebanyak beberapa kali.



**9 Singa tunduk**

- Kepala singa ditundukkan ke bawah sebagai hormat.
- Ulang pergerakan tiga kali.



**10 Singa tidur**

- Duduk di atas lantai dengan lutut fleksi ke hadapan.
- Tangan seperti memegang kepala singa.
- Pergerakan turun dan naik kiri dan kanan dengan perlahan-lahan.



1. Terdapat pelbagai jenis tarian singa yang dipersembahkan dan dipertandingkan. Nyatakan kepelbagaian pergerakan tarian singa.

2. Tarian singa sering dilihat dan dipersembahkan semasa sambutan Tahun Baru Cina. Nyatakan dan berikan justifikasi kepentingan tarian ini ketika meraikan sambutan Tahun Baru Cina.

**Aktiviti PAK-21**

- Tajuk:** Mereka cipta dan mempersembahkan tarian singa mengikut muzik yang didengar.
- Alatan:** 1) *Props* yang telah direka oleh murid-murid untuk mempersembahkan tarian singa.  
2) Alatan muzik yang diubah suai mengikut kemampuan murid.

**Arahan:**

- Setiap kumpulan terdiri daripada lima orang murid.
  - Dua orang sebagai penari (bahagian hadapan dan belakang)
  - Seorang bertindak sebagai pemain drum
  - Dua orang bertindak sebagai pemain simbal
- Kandungan persembahan mesti mempunyai pergerakan seperti berikut:
  - Menghormati
  - Makan makanan (sayur)
  - Melompat
  - Tidur
  - Berguling
- Tarian perlu mengandungi pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan.
- Setiap kumpulan perlu menilai persembahan rakan dengan memberi markah, komen dan cadangan dalam borang yang disediakan.

NAMA AKTIVITI		Tarian Singa			
MASA		Empat minit			
TARIKH					
KUMPULAN		1	2	3	4
1	Lokomotor (5 markah)				
	Bukan lokomotor (5 markah)				
2	Langkah tarian singa	Menghormati (10 markah)			
		Melompat (10 markah)			
		Berguling (10 markah)			
		Makan makanan (10 markah)			
		Tidur (10 markah)			
3	Konsep pergerakan	Kesedaran ruang (5 markah)			
		Kesedaran tubuh (5 markah)			
		Hubungan (5 markah)			
		Kualiti pergerakan (5 markah)			
4	Kesesuaian <i>props</i> (10 markah)				
	Kesesuaian muzik (10 markah)				
<b>JUMLAH</b>		<b>/100</b>	<b>/100</b>	<b>/100</b>	<b>/100</b>

- Komen :**
- Cadangan :**
- Justifikasi :**



## Pengukuhan

- 1 Konsep pergerakan dapat memperkaya nilai estetika dalam tarian. Berdasarkan tarian sewang, senaraikan nilai estetika yang terdapat dalam tarian tersebut.

a

b

c

d

e

f

- 2 Tarian sewang melibatkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan. Klasifikasikan setiap ragam tarian sewang yang telah dipelajari mengikut konsep pergerakan, pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor.

- 3 Huraikan kepentingan tarian sewang dan tarian singa kepada etnik orang asli dan masyarakat Cina khususnya serta masyarakat Malaysia umumnya.

- 4 Kelas anda merancang untuk mengadakan pertandingan tarian singa. Anda dikehendaki untuk mencari tema yang sesuai bagi pertandingan tersebut. Senaraikan lima tema yang sesuai untuk dibincangkan di dalam kelas.

a

b

c

d

e

- 5 Tarian singa memerlukan penari untuk sentiasa bekerjasama dan berkomunikasi dengan rakan bagi memastikan pergerakan tarian berjalan lancar. Berdasarkan video yang anda tonton, senaraikan ciri-ciri penting yang perlu dimiliki oleh seorang penari dalam memastikan tarian singa yang dipersembahkan dapat menghasilkan kepuasan kepada penonton.



Tarian Singa

- 6 Kumpulan anda dikehendaki untuk mereka cipta *props* dan kostum kepala singa. Kepala singa yang dicipta perlu memenuhi spesifikasi berikut:

- Diperbuat daripada bahan-bahan terbuang.
- Penggunaan warna yang menarik bagi melambangkan wajah seekor singa.
- Boleh digunakan untuk mempersembahkan tarian.

UNIT

# 2

## PERMAINAN KATEGORI SERANGAN

- ▶ Bola Sepak
- ▶ Bola Jaring
- ▶ Bola Baling

**P**ermainan kategori serangan merupakan permainan yang melibatkan dua pasukan yang bermain dalam kawasan permainan. Permainan kategori ini memerlukan pemain dalam pasukan masing-masing untuk mengaplikasikan pelbagai strategi menyerang dan bertahan.

Dalam unit ini, kita akan mempelajari strategi tiga permainan iaitu bola sepak, bola jaring dan bola baling. Murid-murid juga akan didedahkan cara untuk merancang strategi menyerang dan bertahan dengan formasi yang sesuai untuk mencapai kemenangan.





# BOLA SEPAK

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran bola sepak menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola sepak.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

**B**ola sepak merupakan permainan kategori serangan yang dianggap sebagai sukan utama bagi kebanyakan negara di dunia. Permainan bola sepak telah mengalami transformasi yang begitu besar. Penerapan sains sukan dan kemajuan teknologi sukan telah menjadikan permainan bola sepak lebih menyeronokkan. Setiap pasukan mempunyai strategi dan formasi yang berbeza berdasarkan situasi permainan. Semua ini dirangka dan dilatih dengan kepakaran pengurusan dan jurulatih bagi setiap pasukan. Kemahiran asas dalam bola sepak seperti menendang, menyerkap, mengelecek, melakukan hantaran dan menanduk mempengaruhi formasi serangan dan bertahan yang akan dilakukan oleh jurulatih. Formasi serangan dan bertahan yang dibincangkan dapat membantu murid untuk merancang strategi dan taktikal secara sistematik, kreatif dan menyeronokkan.



Mengelecek



Melakukan hantaran



Menjaring

## Formasi 3:5:2

- 1 Formasi serangan ini meletakkan tiga orang pemain pertahanan, lima orang pemain tengah dan dua orang pemain penyerang utama.
- 2 Ketika menyerang, dua orang pemain tengah akan menjadi pemain penyerang sayap kiri dan kanan.
- 3 Tiga orang pemain tengah akan menjadi pemain penyerang sokongan di bahagian tengah padang dan di dalam kotak penalti pasukan lawan.
- 4 Dua orang pemain penyerang akan bergerak bebas di kawasan gol pihak lawan.
- 5 Tiga orang pemain pertahanan akan berada di kawasan tengah ketika menyerang.
- 6 Formasi ini merupakan formasi yang sesuai bagi membuat serangan balas pantas dan membolehkan perubahan transisi formasi lain.



Formasi 3:5:2

- GK** Penjaga gol
- RB** Pemain pertahanan kanan
- CB** Pemain pertahanan tengah
- LB** Pemain pertahanan kiri
- LM** Pemain tengah kiri
- CM** Pemain tengah
- RM** Pemain tengah kanan
- CF** Penyerang

Nota tambahan  
formasi 4:4:1:1  
dan 4:4:2



## Strategi Menyerang Formasi 3:5:2

- 1 Semasa menyerang, dua orang penyerang utama akan berada di tengah kawasan gol.
- 2 Dua orang pemain tengah di kiri dan kanan akan bertindak menjadi pemain penyerang sayap. Peranan mereka adalah untuk menghantar bola kepada pemain penyerang menggunakan hantaran leret atau di udara.
- 3 Tiga orang pemain tengah akan menjadi pemain penyerang sokongan kepada penyerang utama.
- 4 Ketika bola dihantar oleh pemain sayap, dua orang pemain penyerang perlu berada dalam kotak penalti dengan mengucar-ngacirkan pertahanan lawan. Tiga orang pemain tengah yang menjadi penyerang sokongan boleh membantu pemain penyerang utama bagi menjaringkan gol.
- 5 Sasaran gol boleh dilakukan mengikut situasi penjaga gol. Gol boleh dibuat dengan kemahiran menanduk dan tendangan mengikut situasi dihantar.
- 6 Sistem ini boleh dikekang dengan sistem bertahan formasi 5:4:1.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 3:5:2

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Setiap kumpulan terdiri daripada sebelas orang pemain.
- 2 Kumpulan A menyerang manakala Kumpulan B sedia untuk bertahan. Murid yang tidak terlibat boleh menjadi penjaga garisan.
- 3 Kumpulan A terdiri daripada tiga orang pemain pertahanan, lima orang pemain tengah dan dua orang pemain penyerang.
- 4 Semasa menyerang, pemain tengah akan menghantar bola kepada pemain sayap.
- 5 Pemain sayap akan menghantar bola lintang kepada pemain penyerang di tengah kotak penalti atau kawasan yang boleh menjaringkan gol.
- 6 Pemain penyerang boleh menjaringkan gol dengan menanduk jika bola tinggi dan menendang apabila bola rendah.
- 7 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola sepak.
- 8 Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.

### Variasi:

1. Ubah suai alatan
2. Ubah suai saiz gelanggang
3. Ubah suai tiang gol



## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 3:5:2

### Kekuatan

1. Pasukan mempunyai ramai pemain penyerang.
2. Boleh melakukan transisi dengan cepat daripada menyerang kepada bertahan.

### Kelemahan

1. Memerlukan pemain sayap yang pantas untuk membuat serangan.
2. Pemain pertahanan perlu mahir mengawal bola jika berlaku serangan pantas kerana mereka hanya terdiri daripada tiga orang.



Pada pandangan anda, apakah yang perlu dilakukan oleh pemain pertahanan jika pemain tengah menghantar bola kepada mereka?

TGFU bola sepak



# Strategi Bertahan dalam Situasi Permainan

## Formasi 5:4:1

- 1 Formasi ini menggunakan lima orang pemain pertahanan, empat orang pemain tengah dan seorang penyerang sebagai *target man*.
- 2 Dua orang pemain *stopper* digunakan bagi mengawal penyerang pihak lawan.
- 3 Formasi ini boleh dikatakan mempunyai pertahanan paling kental dalam sistem permainan bola sepak. Apabila diserang, pemain tengah akan membantu untuk bertahan.
- 4 *Target man* berada di kawasan tengah padang. Jika ingin melakukan serangan balas, dua orang pemain pertahanan kiri dan kanan akan bertindak sebagai pemain sayap.
- 5 Tiga orang pemain masih bertahan di kawasan pertahanan.



- GK** Penjaga gol
- RB** Pemain pertahanan kanan
- CB** Pemain pertahanan tengah
- LB** Pemain pertahanan kiri
- LM** Pemain tengah kiri
- CM** Pemain tengah
- RM** Pemain tengah kanan
- CF** Penyerang

Formasi 5:4:1

## Strategi Bertahan Formasi 5:4:1

- 1 Lima orang pemain pertahanan akan mengawal pemain penyerang dan dua orang pemain *stopper* diberi tugas khas mengawal penyerang lawan.
- 2 Empat orang pemain tengah akan membantu pertahanan mengawal pemain lawan ketika bertahan. Situasi ini menyukarkan pihak lawan untuk membuat jaringan.
- 3 Pemain pertahanan akan menggunakan kemahiran tendangan deras bagi mengeluarkan bola dari kawasan gol. Mereka juga boleh menggunakan tandukan bagi menyelamatkan gol daripada dibolosi oleh pasukan lawan.
- 4 Pemain pertahanan boleh mengeluarkan bola dari zon bahaya dengan menendang bola keluar dari padang atau menghantar terus kepada penyerang yang berada di tengah padang.
- 5 Semua strategi dan taktikal bergantung kepada situasi semasa. Jurulatih perlu menyedari strategi yang dimainkan oleh pihak lawan dan bertindak segera bagi mendapatkan jaringan seterusnya memenangi perlawanan.

### Glosari

**Target man:** Penyerang tunggal

**Stopper:** Pemain pertahanan tengah yang mengawal penyerang pihak lawan.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 5:4:1

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan. Setiap kumpulan terdiri daripada sebelas orang pemain.
- 2 Kumpulan A menyerang manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan. Murid yang tidak terlibat boleh menjadi penjaga garisan.
- 3 Apabila diserang, pemain tengah akan membantu.
- 4 Penyerang perlu berada di tengah padang dan bersedia untuk melakukan serangan balas.
- 5 Semua pemain pertahanan perlu mengeluarkan bola dari zon bahaya. Bola boleh dihantar ke luar garisan di tepi atau dihantar ke tengah kepada penyerang bagi membuat serangan balas.
- 6 Pelbagai kemahiran menendang perlu digunakan.
- 7 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola sepak.
- 8 Kumpulan yang dapat menahan bolos dikira sebagai pemenang.

### Variasi:

1. Ubah suai alatan
2. Ubah suai saiz gelanggang
3. Ubah suai tiang gol



### Kekuatan dan Kelemahan Formasi 5:4:1

#### Kekuatan

1. Diguna pakai bagi jurulatih yang memilih untuk bertahan dalam sesuatu perlawanan. Hal ini bagi menyukarkan pasukan lawan menyerang dan menjaringkan gol.

#### Kelemahan

1. Sukar membuat jaringan kerana hanya seorang sahaja pemain penyerang.



Kenapakah pemain perlu bijak mengawal bola?

Contoh strategi bertahan  
Tarikh capaian:  
22 Julai 2019



Nota tambahan  
formasi 3:6:1



## Merancang Sistem Permainan untuk Menyerang dan Bertahan Berdasarkan Strategi yang Dipilih

Selepas mempelajari kemahiran, strategi dan formasi, maka kita perlu merancang strategi formasi menyerang dan formasi bertahan dalam situasi permainan. Berdasarkan kelebihan dan kekuatan setiap strategi yang telah dipelajari, kita dapat memilih strategi yang sesuai mengikut penguasaan kemahiran dan kekuatan pemain. Strategi dan formasi menyerang yang akan digunakan ialah sistem 2:2:1.

Pemilihan formasi bertahan juga memerlukan kekuatan, komunikasi, kepantasan dan koordinasi setiap pemain dalam pasukan bagi menguatkan sistem pertahanan. Formasi bertahan yang dipilih ialah 3:1:1. Formasi ini dipilih kerana tiga orang pemain sayap akan menguatkan jentera pertahanan pasukan. Matlamat bertahan adalah untuk menggagalkan serangan-serangan pihak lawan atau mengurangkan peluang gol oleh pihak lawan.

Namun begitu, strategi serta formasi menyerang dan bertahan bergantung kepada situasi permainan semasa berdasarkan kekuatan dan kelemahan formasi pasukan lawan.

### Formasi 2:2:1

- 1 Formasi ini meletakkan dua orang pemain pertahanan, dua orang pemain tengah dan seorang pemain penyerang.
- 2 Dua orang pemain pertahanan akan bergerak ke tengah padang ketika serangan dibuat. Mereka akan membantu pemain tengah yang bertindak sebagai pemain sayap semasa serangan dilakukan.
- 3 Hantaran bola serta komunikasi antara pemain perlu tepat dan jelas bagi mengelakkan kehilangan bola ketika hantaran dibuat.
- 4 Hantaran leret dan tepat sangat sesuai dalam formasi ini kerana permainan berlangsung dalam gelanggang futsal.
- 5 Kawalan bola dan kemahiran menyerkap yang baik diperlukan bagi melancarkan serangan kepada pihak lawan.
- 6 Asakan berterusan dalam kawasan D membuatkan pihak lawan kucar-kacir dan mendatangkan peluang untuk jaringan dibuat.
- 7 Formasi ini memudahkan transisi bertahan ketika serangan mengejut dilakukan oleh pihak lawan.

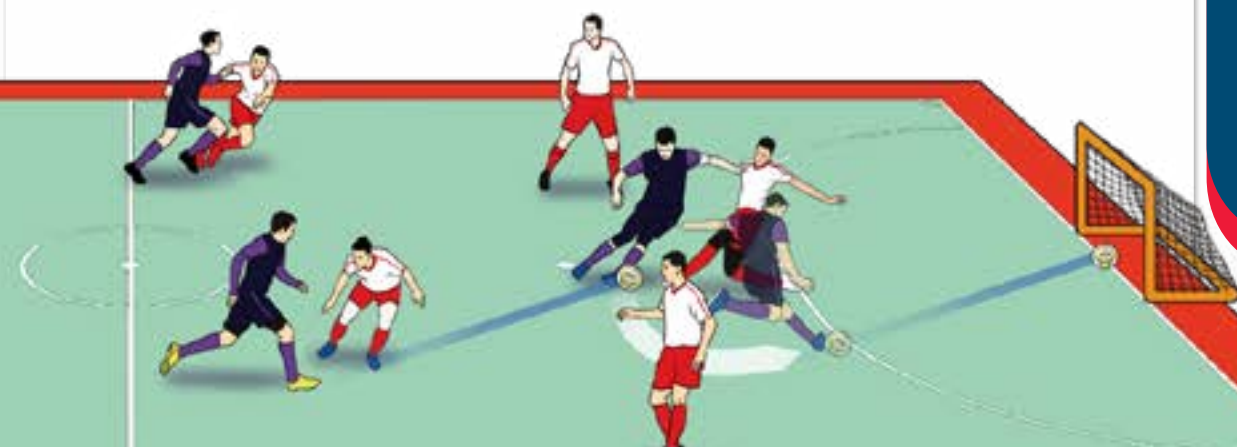
Saya akan menggunakan tendangan deras sekiranya bola ke arah kami bagi menjaringkan gol.

Saya akan tanduk bola ini kalau tinggi. Kalau rendah, saya akan tendang tepat.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Serang Pantas

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima. Kumpulan A menyerang manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan.
- 2 Ketika menyerang, dua orang pemain tengah akan bertukar menjadi pemain sayap. Pemain penyerang sayap mestilah pantas bergerak. Dua orang pemain pertahanan yang menjadi pemain tengah pula akan bertindak sebagai penyerang sokongan.
- 3 Pemain penyerang menunggu di tengah gelanggang untuk membuat serangan mengejut jika bola berjaya dikeluarkan dari zon bahaya.
- 4 Jaringan boleh dibuat dengan kemahiran menanduk dan menendang mengikut peluang semasa permainan berlangsung.
- 5 Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.
- 6 Semua strategi dan taktikal bergantung kepada situasi semasa. Jurulatih perlu menyedari strategi yang dimainkan oleh pihak lawan dan bertindak segera bagi mendapatkan jaringan seterusnya memenangi perlawanan.
- 7 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola sepak.

**Variasi:** 1. Ubah suai gelanggang 2. Ubah suai peraturan permainan



Contoh permainan kecil situasi menyerang

➔ Arah pergerakan bola  
➔ Arah pergerakan pemain

Tahukah  
**ANDA** ?

Ketahanan fizikal  
Christiano Ronaldo

IMBAS DI SINI



Tarikh capaian:  
5 Ogos 2019



Apakah fungsi penjaga gol ketika pasukannya sedang menyerang?

## Formasi 3:1:1

- 1 Formasi ini meletakkan tiga orang pemain pertahanan, seorang pemain tengah dan seorang pemain penyerang.
- 2 Semasa bertahan, tiga orang pemain pertahanan akan dibantu oleh pemain tengah dengan menjadikan empat orang pemain bertahan di hadapan kawasan D. Keadaan ini akan menyukarkan pemain penyerang kumpulan lawan untuk membuat jaringan.
- 3 Kawasan D yang dipenuhi oleh pemain pertahanan akan menyebabkan penyerang lawan terpaksa mengeluarkan bola dan menarik kembali bola ke tengah gelanggang.
- 4 Empat orang pemain pertahanan ini perlu mengeluarkan bola dari kawasan D, seterusnya membuat hantaran kepada penyerang yang menunggu di tengah gelanggang.
- 5 Bola boleh ditendang ke luar garisan atau dihantar kepada penyerang.
- 6 Formasi ini merupakan formasi terbaik bagi bertahan dalam permainan yang dibuat dalam gelanggang futsal.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Bertahan Kental

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berlima. Kumpulan A menyerang manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan.
- 2 Ketika bertahan, pemain tengah akan membantu tiga orang pemain pertahanan menjadikan pemain pertahanan seramai empat orang. Pemain penyerang menunggu di kawasan tengah gelanggang.
- 3 Kumpulan yang dapat menahan bolos dikira sebagai pemenang.
- 4 Semua strategi dan taktikal bergantung kepada situasi semasa. Jurulatih perlu menyedari strategi yang dimainkan oleh pihak lawan dan bertindak segera bagi mendapatkan jaringan seterusnya memenangi perlawanan.
- 5 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola sepak.

**Variasi:** 1. Ubah suai gelanggang 2. Ubah suai peraturan permainan



## Aktiviti PAK-21

**Tajuk:** Empat lawan empat  
**Alatan:** 10 biji bola sepak, empat buah kon, wisel, bib, jam randik, borang PBD  
**Masa:** Waktu PdP PJPK  
**Tempat:** Gelanggang bola sepak  
**Arahan:**

- 1) Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat. Seorang murid lain bertindak sebagai pencatat skor.
- 2) Cara bermain:
  - Kemahiran menjaring, menendang, menahan dan mengelecek digunakan.
  - Kumpulan A bertahan manakala Kumpulan B menyerang dengan menggunakan taktikal dan strategi yang telah dipelajari.
  - Sebiji bola akan digunakan bagi setiap kali serangan dilakukan. Jika jaringan dibuat, bola baru akan diganti sehingga semua bola digunakan.
  - Permainan dijalankan selama 10 minit sahaja (5-1-5).
  - Setiap kumpulan akan bertukar padang setelah lima minit permainan. Kumpulan A akan menyerang manakala Kumpulan B bertahan.
  - Bola leret sahaja yang dikira gol.
  - Kumpulan yang banyak menjaring dikira sebagai pemenang.
- 3) Guru berperanan sebagai pengadil.
- 4) Peraturan dan undang-undang permainan bola sepak diaplikasikan.
- 5) Guru membuat rumusan pada akhir PdP.
- 6) Murid membentangkan dapatan strategi permainan bagi kumpulan masing-masing.



## Pengukuhan

- 1) Anda telah menonton tayangan video pusingan separuh akhir pertama Kejohanan Bola Sepak AFC antara pasukan Malaysia dengan Thailand. Pasukan Malaysia telah seri 2-2 dalam perlawanan tersebut.



Tarikh capaian:  
22 Julai 2019

- a. Bagaimanakah pasukan negara berjaya memperoleh seri melawan pasukan Thailand?
- b. Adakah kelemahan formasi bertahan pasukan Thailand menyebabkan mereka tewas kepada pasukan Malaysia dalam agregat 3-2? Huraikan.
- c. Setelah anda menganalisis formasi tersebut, huraikan kelemahan-kelemahan pertahanan pasukan Thailand. Anda diminta untuk merangka strategi bertahan yang baru. Bina satu papan taktikal untuk menyatakan strategi tersebut. Rangka strategi tersebut dalam papan taktikal.
- d. Berdasarkan formasi 4:4:1:1 yang digunakan oleh pasukan Malaysia, bagaimanakah formasi tersebut memberikan kemenangan dari segi serangan?

- 2) Sebagai seorang jurulatih, apakah kriteria pemain pertahanan yang akan anda pilih berdasarkan aspek berikut?

Fizikal :   
 Kecergasan :   
 Kemahiran :

- 3) Permainan bola sepak memerlukan daya tahan otot, kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular yang tinggi. Dalam kumpulan bertiga, bina program latihan bagi membina kecergasan pemain bola sepak.

- 4) Ketika bertahan daripada serangan pasukan lawan, apakah yang patut dilakukan oleh pemain tengah dalam formasi 5:4:1? Huraikan dan lukis formasi tersebut.

# BOLA JARING

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran bola jaring menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola jaring.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

Permainan bola jaring merupakan permainan teknikal dalam kategori serangan. Terdapat beberapa kemahiran dalam permainan bola jaring seperti menerima bola, hantaran bola, gerak kaki, menjaring, mengawal dan mengadang. Kemahiran taktikal pula ialah strategi hantaran tengah, sistem hantaran ke dalam dari garisan tepi dan sistem hantaran ke dalam dari garisan gol. Kemahiran teknikal dan taktikal ini akan membantu murid merancang strategi menyerang dan bertahan dalam permainan bola jaring. Strategi menyerang dan bertahan akan dilakukan dalam situasi permainan.



Menerima



Menghantar



Menjaring

# Strategi Menyerang dalam Situasi Permainan

Permainan bola jaring mempunyai tujuh orang pemain di dalam gelanggang iaitu penjaga gol (GK), pertahanan gol (GD), pertahanan sayap (WD), pemain tengah (C), penyerang sayap (WA), penyerang gol (GA) dan penjaring gol (GS).

## Strategi Menyerang Hantaran Tengah

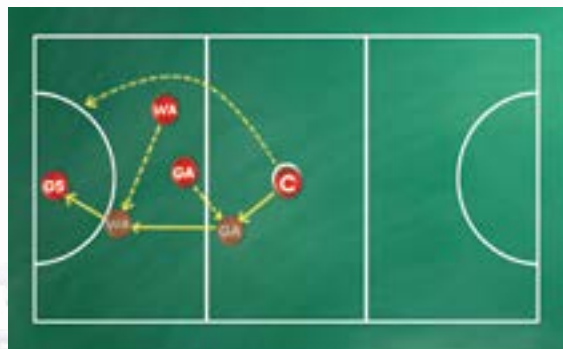
Strategi menyerang dari hantaran tengah dilakukan ketika pasukan dalam situasi menyerang pasukan lawan. Hantaran tengah ialah situasi untuk memulakan permainan bola jaring selepas setiap jaringan gol dilakukan. Contoh serangan dari hantaran tengah adalah seperti berikut:



C→GD→WA→GS



C→WA→GA/GS



C→GA→WA→GS



C→WD→C→GA/GS

**Petunjuk:**  
 → Hantaran  
 - - - Pergerakan pemain

**GK** Penjaga Gol      **WD** Pengadang Tepi  
**GA** Penyerang Gol    **C** Pemain Tengah  
**GD** Pengadang Gol    **GS** Penjaring Gol  
**WA** Penyerang Tepi



Hantaran tengah

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Hantaran Tengah

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Kumpulan A akan menggunakan serangan hantaran tengah manakala Kumpulan B bertahan di posisi masing-masing.
- 3 Pemain tengah boleh membuat hantaran pertama kepada pemain GA, WD, WA atau GD. Hantaran ini boleh bertukar mengikut kedudukan pemain yang tidak dikawal oleh pemain lawan atau pemain penyerang yang lebih bersedia menerima bola.
- 4 Pemain yang menerima bola daripada pemain C bebas melakukan hantaran walaupun sasaran utama ialah pemain GA atau GS yang boleh membuat jaringan.
- 5 Hantaran yang boleh digunakan ialah hantaran aras dada, aras bahu, lob, lantun dan sisi.
- 6 Hantaran ini dipilih berdasarkan saiz pemain lawan, pergerakan pemain lawan dan posisi mereka semasa membuat halangan.
- 7 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola jaring.
- 8 Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



### Kekuatan dan Kelemahan Strategi Menyerang Hantaran Tengah

#### Kekuatan

1. Pelbagai kemahiran hantaran boleh digunakan dalam strategi ini.
2. Pemain C mempunyai pilihan hantaran yang banyak.
3. Serangan boleh dilakukan dengan pantas.

#### Kelemahan

1. Pemain lawan dapat menjangka hantaran daripada pemain C sama ada kepada pemain GA, WA, WD atau GD.



Dalam permainan bola jaring, pemain tengah (C) perlu pantas bergerak. Ulas pernyataan ini.



## Strategi Menyerang Hantaran ke Dalam

Strategi menyerang hantaran ke dalam bertujuan untuk menyerang. Terdapat dua jenis hantaran ke dalam iaitu hantaran ke dalam dari garisan tepi dan hantaran ke dalam dari garisan gol.

### 1 Hantaran ke dalam dari garisan tepi



GD→WA→C→GA/GS



GD→C→GA/GS



GK→GD→WA→GA/GS

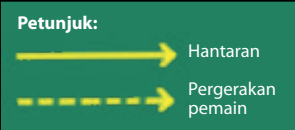


WA→C→GA/GS

### 2 Hantaran ke dalam dari garisan gol



GS→WA→GA



- GK** Penjaga Gol
- GA** Penyerang Gol
- GD** Pengadang Gol
- WA** Penyerang Tepi
- WD** Pengadang Tepi
- C** Pemain Tengah
- GS** Penjaring Gol



Hantaran ke dalam

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Hantaran ke Dalam

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Kumpulan A akan menggunakan serangan hantaran ke dalam manakala Kumpulan B bertahan di posisi masing-masing.
- 3 Semua hantaran ke dalam berdasarkan kawalan oleh pihak lawan semasa permainan.
- 4 Pemain yang akan membuat hantaran hendaklah peka kepada pemain yang dikawal dan tidak dikawal oleh pihak lawan dengan baik.
- 5 Hantaran perlu dibuat dengan pantas dan tepat.
- 6 Hantaran yang boleh digunakan ialah hantaran aras dada, aras bahu, lob dan lantun.
- 7 Hantaran dipilih berdasarkan saiz pemain lawan, pergerakan pemain lawan dan posisi mereka semasa membuat halangan.
- 8 Variasi hantaran kepada setiap pemain akan berubah mengikut situasi permainan ketika itu.
- 9 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola jaring.
- 10 Kumpulan yang mendapat jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.



### Kekuatan dan Kelemahan Strategi Menyerang Hantaran ke Dalam

#### Kekuatan

1. Pemain yang membuat hantaran ke dalam mempunyai pilihan yang banyak.
2. Serangan boleh dibuat dengan pantas.

#### Kelemahan

1. Pemain lawan boleh memintas hantaran yang dibuat oleh Kumpulan A.

### Tahukah ANDA?

England menjadi tuan rumah bagi perlawanan bola jaring Piala Dunia 2019. Kejohanan tersebut diadakan empat tahun sekali.



# Strategi Bertahan dalam Situasi Permainan

## Strategi Satu Lawan Satu

Ketika permainan berlangsung, semua posisi pemain akan mengawal setiap pemain penyerang. Strategi ini dipanggil satu lawan satu. Pemain GK akan mengawal GS, pemain GD mengawal GA, pemain WD mengawal WA dan pemain C mengawal C.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Bertahan Tegar

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Semua pemain perlu mengawal pemain lawan mengikut posisi masing-masing. Pemain akan menggunakan kemahiran mengadang, menepis dan melompat bagi mengelakkan hantaran dan serangan berlaku.
- 3 Semua pemain perlu berada dalam jarak tiga kaki dari pemain lawan untuk mengelakkan sentuhan berlaku.
- 4 Pemain perlu mengawal penyerang secara berdiri di hadapan pihak lawan. Pertahanan perlu mengikut pergerakan pihak lawan dan jika perlu, hulu tangan untuk memintas bola.
- 5 Kemahiran memintas, mengadang, menangkap dan menghantar dalam pelbagai kelajuan perlu dimiliki oleh pemain yang bertahan.
- 6 Pemain perlu sentiasa peka dengan pergerakan dan kemampuan pemain yang dikawal.
- 7 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola jaring.
- 8 Kumpulan yang dapat menahan bolos dikira sebagai pemenang.



Strategi satu lawan satu



Arah pergerakan bola

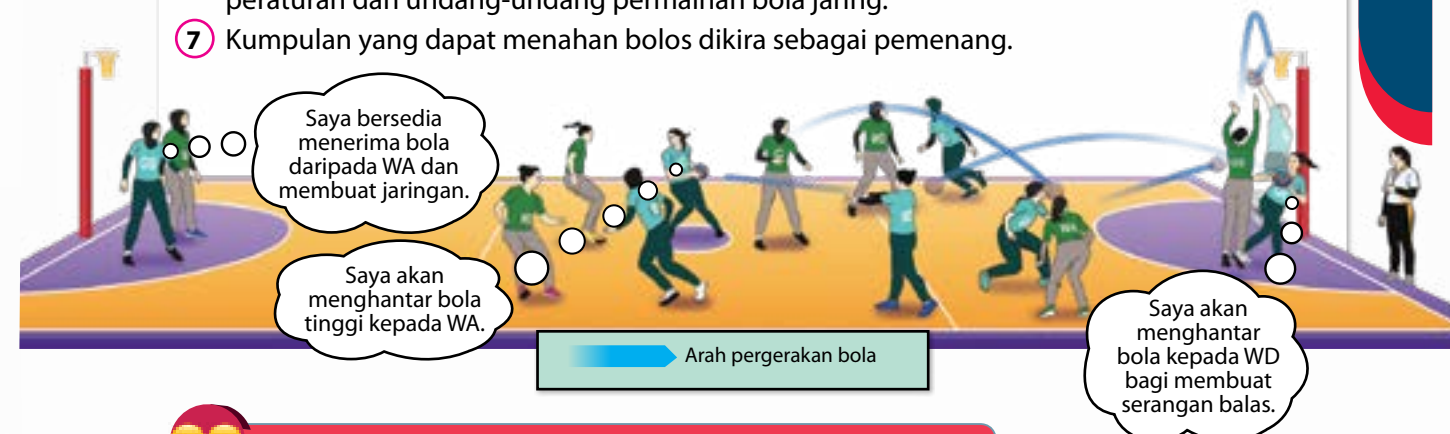
## Strategi Mengawal Zon

Kawalan pemain di dalam zon merupakan satu strategi bertahan yang terdapat dalam permainan bola jaring. Lima zon telah dibahagikan pada gelanggang bola jaring. Zon 1 (kawasan D1), zon 2 (kawasan gol 1 sebelah kiri), zon 3 (kawasan tengah), zon 4 (kawasan gol 2 sebelah kanan) dan zon 5 (kawasan D2).



## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Kekal Bertahan

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Kumpulan B akan menggunakan strategi bertahan mengawal zon manakala Kumpulan A menyerang dari hantaran tengah.
- 3 Apabila bola mula dimainkan oleh pemain C, kumpulan yang bertahan harus bergerak mengikut posisi. Contohnya, pemain WD akan mengawal pemain WA kumpulan lawan di zon 3 di kawasan tengah.
- 4 Kawalan zon ini bermaksud semua posisi bermain dalam zon masing-masing. Hanya pemain C sahaja boleh bergerak dan bermain di semua zon kecuali zon 1 dan zon 5.
- 5 Murid boleh menggunakan kemahiran mengadang dan menangkap bola yang dihantar oleh pemain lawan. Jika bola berjaya dirampas, kumpulan bertahan boleh melakukan serangan balas.
- 6 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola jaring.
- 7 Kumpulan yang dapat menahan bolos dikira sebagai pemenang.



Arah pergerakan bola

## Kekuatan dan Kelemahan Strategi Mengawal Zon

### Kekuatan

1. Setiap pemain mengetahui peranan masing-masing.
2. Kawalan di kawasan zon akan menyekat pasukan lawan daripada mara untuk menjaringkan gol.

### Kelemahan

1. Pemain pasukan bertahan akan cepat letih jika pasukan penyerang bermain pantas.



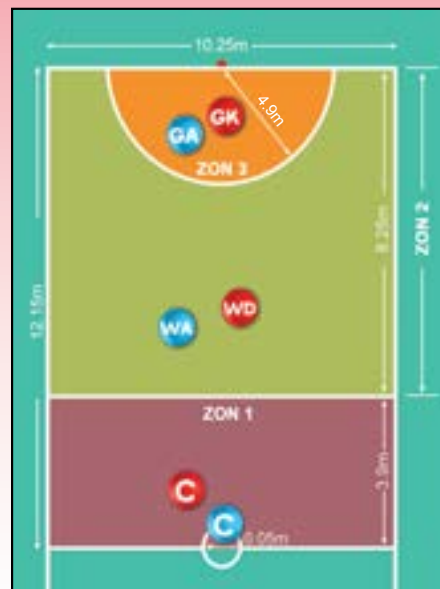
Maklumat lanjut mengenai bola jaring

# Merancang Strategi Menyerang dan Bertahan dalam Situasi Permainan

## Strategi Menyerang dan Bertahan Tiga Lawan Tiga

Peraturan ringkas bola jaring tiga lawan tiga:

- 1 Gelanggang digunakan separuh sahaja, bermula dari kawasan tengah dibahagikan kepada tiga zon iaitu zon 1, zon 2 dan zon 3.
- 2 Posisi pemain yang bermain ialah pemain C, WA dan GA.
- 3 Undang-undang dan peraturan pertandingan bola jaring diaplikasikan.
- 4 Masa permainan 5-1-5 minit sahaja. Pasukan yang menang diberikan tiga mata.
- 5 Posisi dan pergerakan pemain adalah seperti berikut:
  - C – zon 1 dan 2
  - WA – zon 1 dan 2
  - GA – zon 1, 2 dan 3
- 6 Selepas tamat permainan, guru boleh menukar pemain dengan murid yang lain. Semasa permainan berlangsung, murid yang tidak bermain perlu menganalisis strategi permainan.



● Pasukan Penyerang ● Pasukan Bertahan

Ukuran separuh gelanggang

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Tiga Lawan Tiga (Penyerang)

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Kumpulan A akan menyerang menggunakan strategi yang telah dipelajari manakala Kumpulan B bertahan di posisi masing-masing.
- 3 Pemain tengah perlu merancang strategi serangan sebelum perlawanan bermula.
- 4 Pemain C sentiasa bergerak dalam kawasan menyerang bersama-sama pemain WA. Mereka akan bertukar-tukar arah bagi menyukarkan Kumpulan B yang bertahan manakala pemain GA akan sentiasa berada di kawasan D untuk menjaringkan gol.
- 5 Kumpulan yang mendapat jaring terbanyak dikira sebagai pemenang.

Maklumat tambahan mengenai bola jaring 3 on 3



## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Tiga Lawan Tiga (Bertahan)

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga iaitu Kumpulan A dan B.
- 2 Kumpulan A akan menyerang manakala Kumpulan B bertahan menggunakan strategi yang telah dipelajari.
- 3 Pemain akan menggunakan kemahiran mengadang, melompat dan memintas.
- 4 Setelah berjaya memintas atau merampas bola, pemain akan mula menyerang.
- 5 Semua strategi berdasarkan situasi semasa dalam permainan. Ketiga-tiga pemain perlu berbincang bagi bertahan dan menyerang bersama apabila mendapat peluang.
- 6 Kumpulan yang menghalang jaring dikira sebagai pemenang.

### Variasi:

1. Ubah suai alatan
2. Ubah suai saiz gelanggang

Saya perlu menghalang pemain daripada melakukan jaring.



### Kekuatan dan Kelemahan Strategi Menyerang dan Bertahan Tiga Lawan Tiga

#### Kekuatan

1. Murid dapat mempraktikkan strategi yang digunakan.
2. Murid mudah menganalisis peranan setiap pemain.
3. Melatih murid bermain pantas.

#### Kelemahan

1. Murid tidak dapat melihat peranan posisi pemain lain kerana terdapat tiga orang pemain sahaja.

### Tahukah ANDA?

Jika tiada perancangan yang rapi, tiga lawan tiga akan menguntungkan pihak bertahan kerana pemain tiada masa untuk berehat memandangkan kumpulan menyerang bermula dari kawasan tengah dengan pantas.



Adakah hantaran lob yang jauh dapat memudahkan serangan dilakukan dengan pantas? Huraikan.

## Aktiviti PAK-21

- Tajuk:** Empat lawan empat
- Alatan:** 10 biji bola jaring, dua gelung rotan, wisel, bib, jam randik
- Masa:** Waktu PdP PJKP
- Tempat:** Gelanggang bola jaring ubah suai
- Kemahiran:** Menjaring, mengadang, mengacah, menghantar, menerima bola
- Arahan:**

- 1) Setiap kumpulan terdiri daripada tujuh orang murid.
- 2) Empat orang murid sebagai pemain, seorang murid bertindak sebagai pencatat skor manakala dua orang murid lain sebagai jurulatih bagi setiap kumpulan.
- 3) Cara bermain:
  - Kedua-dua kumpulan akan menyerang dan bertahan menggunakan taktikal dan strategi yang telah dipelajari.
  - Seorang pemain akan menjadi penjaga gol (GK) dan penjaring gol (GS) untuk kumpulan masing-masing. GS akan berdiri di dalam gelung rotan dan tidak boleh keluar dari gelung rotan tersebut.
  - Jaringan akan dikira berdasarkan jumlah bola yang dapat ditangkap oleh GS. Kumpulan yang memperoleh jaringan terbanyak dikira sebagai pemenang.
  - Sebiji bola akan digunakan setiap kali serangan dilakukan. Jika jaringan dibuat, bola baru akan diganti sehingga semua bola digunakan.
  - Permainan dijalankan selama 10 minit (5-1-5). Lima minit pertama untuk menyerang manakala lima minit seterusnya akan bertahan.
  - Setiap kumpulan akan bertukar gelanggang setelah lima minit permainan.
- 4) Guru berperanan sebagai pengadil.
- 5) Peraturan dan undang-undang permainan bola jaring diaplikasikan.
- 6) Guru membuat rumusan pada akhir PdP.
- 7) Murid membentangkan dapatan strategi permainan kumpulan masing-masing.



## Pengukuhan

- 1) Bola jaring merupakan permainan teknikal yang kompleks. Pasukan yang menguasai teknikal akan mudah merangka taktikal atau strategi dalam permainan bola jaring.  
Berdasarkan pernyataan di atas, huraikan maksud teknikal dan taktikal dalam bola jaring.
- 2) Anda dikehendaki untuk memilih salah satu strategi menyerang yang jitu dalam permainan bola jaring.  
Buat dalam bentuk peta *i-Think* dan bentangkan di dalam kelas dengan memberikan justifikasi pemilihan tersebut.
- 3) Huraikan peranan pemain seperti gambar di bawah.



GA



C



WA

- 4) Bola jaring merupakan permainan yang memerlukan kecergasan yang tinggi.  
Sila buktikan pernyataan ini.
- 5) Strategi bertahan memerlukan pemain memahami kekuatan dan kelemahan pihak lawan.  
Huraikan pernyataan tersebut.

# BOLA BALING

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran bola baling menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola baling.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

**B**ola baling merupakan permainan kategori serangan yang memerlukan kepantasan, ketangkasan, fleksibiliti dan tindak balas segera ketika melakukan serangan dan bertahan. Permainan ini melibatkan pelbagai kemahiran asas seperti menghantar, menerima, mengelecek, mengadang dan menjaring. Melalui kemahiran ini, murid boleh merancang strategi menyerang, bertahan dan menentukan formasi yang boleh digunakan dalam situasi permainan. Pada akhirnya, murid dapat mengaplikasikan kreativiti dan inovasi dalam menyerang dan bertahan menggunakan strategi yang tepat dalam situasi permainan.



Menghantar dan menerima



Mengelecek



Mengadang



Menjaring

## Strategi Menyerang

Permainan bola baling merupakan permainan kategori serangan yang mempunyai kemahiran dan formasi dalam strategi permainannya. Kemahiran asas dalam strategi serangan ialah seseorang pemain memerlukan kemahiran kawalan dan penguasaan bola (*ball possession*) bagi menggerakkan serangan. Pasukan yang menguasai bola akan menentukan corak permainan dan serangan.

Secara umumnya, objektif strategi serangan adalah untuk mendapatkan seberapa banyak jaringan. Ketika ingin melakukan serangan, setiap pemain perlu bekerjasama dan memainkan peranan dalam pergerakan taktikal yang dirancang. Seorang penyerang perlu bijak mengambil peluang dan bertindak balas seterusnya berusaha untuk menjaringkan gol. Serangan yang digerakkan memerlukan kombinasi pemain yang bergerak pantas, hantaran yang tepat ke sasaran dan posisi yang betul. Terdapat beberapa strategi serangan antaranya serangan secara individu, berkumpulan dan sistem serangan.

### Strategi Menyerang Secara Individu

Strategi serangan individu menjadi asas penting dalam melakukan serangan. Kekuatan strategi serangan individu akan membawa kejayaan kepada pasukan. Terdapat beberapa strategi dalam serangan individu antaranya:

#### a Serangan posisi

- Seorang penyerang perlu bijak menempatkan diri di tempat yang tidak dikawal oleh pihak lawan dan mudah untuk menerima hantaran, seterusnya menyusun gerakan taktikal serangan.
- Pemain perlu berupaya memecahkan benteng pertahanan daripada gerakan yang akan dilakukan.

#### c Serangan ke dalam zon serangan

- Pemain yang telah menggerakkan serangan serta sedia untuk melakukan percubaan perlu memberi tekanan kepada pertahanan lawan dalam zon serangan.
- Pemain penyerang lain juga perlu melakukan tekanan kepada pemain lawan lain supaya pertahanan menjadi kucar-kacir dan memberi ruang untuk pemain penyerang melakukan percubaan jaringan.

#### b Serangan melalui gerakan

- Seorang penyerang perlu bergerak dengan pantas dan tangkas dalam melakukan gerakan serangan mengikut taktikal pasukan.
- Pergerakan ini mudah bagi mengelirukan pertahanan dan mampu memecahkan benteng untuk melakukan percubaan ke arah gol pihak lawan.

#### d Serangan di kawasan enam meter

- Pemain penyerang utama yang merancang strategi menjaring di garisan enam meter perlu menempatkan diri di ruang kosong pertahanan lawan supaya serangan dapat dilakukan.
- Apabila pemain penyerang menerima bola di garisan enam meter, penyerang boleh melakukan pusingan atas kaki bukan dominan untuk melakukan percubaan atau melakukan gerakan tiga langkah melepasi pertahanan yang mengadangnya bagi melakukan percubaan ke gol pasukan lawan.

### Strategi Menyerang Secara Berkumpulan

Strategi serangan secara berkumpulan akan meningkatkan penguasaan ke atas bola dan kejayaan melakukan jaringan adalah tinggi. Terdapat beberapa strategi serangan secara berkumpulan.

#### a Serangan hantaran berpasangan

- Pergerakan serangan ini dilakukan dari bawah secara berpasangan.
- Hantaran pendek dan tepat kepada pasangan akan mempercepatkan serangan.
- Hantaran yang pantas akan mengelirukan pihak lawan dan memudahkan jaringan dilakukan.

#### b Serangan hantaran selari

- Serangan melalui hantaran selari membolehkan bola dihantar dalam keadaan selari dengan pemain penyerang.
- Dalam kedudukan selari, dua orang pemain saling bertukar hantaran ketika melakukan serangan. Serangan ini juga sesuai dalam situasi tiga lawan dua atau lima lawan empat.

#### c Strategi hantaran silang

- Strategi ini akan mengelirukan pertahanan lawan dan memberi ruang yang baik untuk melakukan percubaan ke arah gol.
- Penyerang akan bergerak secara bersilang sama ada dengan bola atau tanpa bola.
- Hantaran dilakukan secara dekat, pendek dan laju.
- Pemain penyerang akan mempunyai peluang apabila gerakan silangnya sukar dibaca dan percubaan ke arah gol boleh menghasilkan jaringan.

### Formasi Serangan

Ketika melakukan serangan, sesebuah pasukan memerlukan formasi serangan. Terdapat beberapa formasi serangan yang sering digunakan ketika menyerang iaitu 3:3 dan 2:4.

#### Tahukah ANDA?

Terdapat beberapa peringkat permainan menyerang:

1. Serangan kilat (*fast break*)
2. Sistem menyerang (*attack*)
3. Teknik permainan (*set piece*)

Sumber: Borhan Yusof & Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)

#### Info TAMBAHAN

1. Seseorang pemain hanya dibenarkan untuk memegang bola selama tiga saat.
2. Seseorang pemain dibenarkan untuk melakukan tiga langkah apabila memegang bola.
3. Bola yang dilantun tiada had masa dan langkah.



Semasa pihak lawan melakukan serangan, bola berjaya dipintas. Serangan balas dilakukan dengan laju dan pantas. Bincangkan strategi serangan pantas dan kemahiran yang akan digunakan. Berikan justifikasi anda.

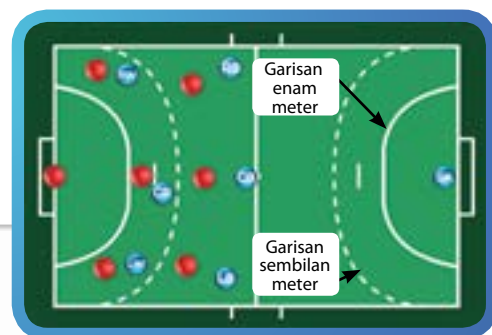
# Strategi Menyerang dalam Situasi Permainan

Kemahiran asas bola baling yang digunakan untuk menyerang ialah kemahiran menghantar, menerima, mengelecek dan menjaring. Kemahiran ini digunakan ketika pasukan menggerakkan strategi serangan melalui beberapa formasi yang telah ditetapkan. Tujuan dan matlamat serangan adalah untuk memperoleh seberapa banyak jaringan untuk mencapai kemenangan. Dalam merancang strategi serangan, elemen kelajuan perlu diterapkan untuk mencapai prestasi yang maksimum. Pemain perlu bijak mencari ruang dan peluang untuk menjaringkan gol. Selain itu, pemain perlu memahami kekuatan dan kelemahan pihak lawan dalam mengkoordinasi sesuatu strategi serangan. Terdapat beberapa formasi serangan yang akan dipelajari iaitu 3:3 dan 2:4.

## Formasi 3:3

- 1 Formasi 3:3 merupakan formasi yang seimbang antara bahagian serangan dengan bertahan.
- 2 Tiga orang pemain bertindak sebagai penyerang manakala tiga orang pemain lagi membantu untuk menggerakkan serangan.
- 3 Tiga orang pemain serangan terdiri daripada sayap kanan (RW), sayap kiri (LW) dan pemain tengah (CR).
- 4 Pemain pertahanan yang terdiri daripada pertahanan kiri (LB), pertahanan kanan (RB) dan pertahanan tengah (CB) akan membantu setiap gerakan serangan dengan hantaran jauh antara pemain.
- 5 Formasi ini membuka lebih banyak ruang dalam kawasan sembilan meter dan memudahkan pergerakan untuk menyerang.
- 6 Pemain penyerang boleh bertukar tempat untuk mengelirukan lawan.
- 7 Serangan juga boleh dilakukan oleh pemain pertahanan dengan melakukan larian enam langkah (*six steps*) untuk mendapatkan jaringan.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustaffa (2018)



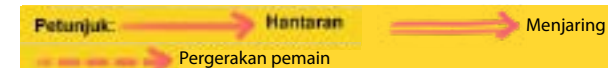
Formasi 3:3

Formasi Serangan		Pasukan Penyerang	Pasukan Bertahan
<b>GK</b>	Penjaga gol		
<b>LW</b>	Sayap kiri		<b>LB</b> Pertahanan kiri
<b>RW</b>	Sayap kanan		<b>RB</b> Pertahanan kanan
<b>CR</b>	Pemain tengah/penyerang utama		<b>CB</b> Pertahanan tengah/pemain lingkungan

## Strategi Serangan Formasi 3:3

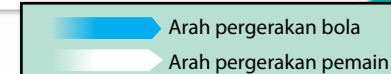
- 1 Serangan digerakkan dari bahagian pertahanan. Bola dihantar menggunakan hantaran pendek dan diselang-seli dengan hantaran jauh antara pemain.
- 2 Pemain penyerang akan berada dalam kawasan sembilan meter bagi mengucar-ngacirkan pertahanan lawan.
- 3 Hantaran yang dilakukan akan menarik pemain pertahanan lawan keluar dari kawasan sembilan meter.

- 4 Pemain akan bergerak pantas, mengelecek dan melakukan umpanan kepada sayap kanan (RW), sayap kiri (LW) atau pemain tengah (CR).
- 5 Percubaan ke arah gol dapat dilakukan apabila pemain mempunyai ruang dan peluang.
- 6 Jika pemain penyerang dikawal rapi, maka bola perlu dimainkan terlebih dahulu di luar kawasan sembilan meter.
- 7 Hantaran lantun, aras dada dan sisi digunakan bagi menggerakkan bola.
- 8 Percubaan juga boleh dilakukan oleh pemain pertahanan dengan menggunakan enam langkah (*six steps*) dari kawasan sembilan meter.



## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 3:3

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi serangan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A memulakan permainan dengan melakukan serangan manakala Kumpulan B pula bersedia untuk bertahan.
- 4 Kedua-dua kumpulan menggunakan semua kemahiran asas ketika menyerang dan membuat keputusan untuk menjaring jika berpeluang.
- 5 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi serangan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 6 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
- 7 Kumpulan yang mendapat jaringan tertinggi dalam masa yang ditetapkan dikira sebagai pemenang.



Contoh permainan kecil menggunakan formasi 3:3

## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 3:3

### Kekuatan

1. Kekuatan bahagian serangan dan pertahanan sama.
2. Jika berlaku serangan balas, pertahanan dapat mengawal serangan tersebut.
3. Formasi ini sesuai digunakan jika pasukan lawan mempunyai bahagian serangan yang kuat.

### Kelemahan

1. Sukar untuk menjaringkan gol kerana serangan hanya digerakkan oleh tiga orang pemain sahaja.
2. Hantaran jauh akan menyebabkan bola yang dihantar mudah dihalang.
3. Pihak lawan mudah membaca strategi serangan.



## Formasi 2:4

- 1 Formasi 2:4 digunakan untuk menguatkan bahagian serangan.
- 2 Empat orang pemain berada dalam kawasan enam hingga sembilan meter.
- 3 Dua orang pemain akan berada di luar kawasan sembilan meter bertindak sebagai penyokong serangan dan juga pertahanan.
- 4 Seorang pemain penyerang dalam kawasan enam hingga sembilan meter bertindak sebagai *pivot*.
- 5 Serangan digerakkan daripada pemain di luar kawasan sembilan meter.
- 6 Jaringan boleh dilakukan oleh pemain di luar kawasan sembilan meter dengan melakukan jaringan dari belakang (*backstrike*) dan boleh mengaplikasikan *six steps*.
- 7 Formasi ini memberi ruang jaringan dilakukan oleh empat orang pemain dalam kawasan enam hingga sembilan meter atau jaringan dari belakang oleh dua orang pemain di bahagian belakang kiri atau kanan.
- 8 Formasi ini sering digunakan apabila pihak lawan mempunyai pertahanan yang kuat.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)



### Formasi Serangan

- Pasukan Penyerang
- Pasukan Bertahan
- GK** Penjaga gol
- LW** Sayap kiri
- CR** Pemain tengah/ penyerang utama
- RW** Sayap kanan
- CB** Pertahanan tengah/ pemain lingkungan
- RB** Pertahanan kanan
- LHF** Penyerang tengah kiri

Formasi 2:4

## Strategi Serangan Formasi 2:4

- 1 Serangan digerakkan dari bahagian pertahanan. Bola dihantar dengan menggunakan hantaran pendek dan berdua untuk menggerakkan serangan kepada pasukan lawan.
- 2 Empat orang pemain penyerang akan berada dalam kawasan enam hingga sembilan meter bagi menggerakkan serangan.
- 3 Pemain akan bergerak pantas, mengelecek dan menggunakan pelbagai teknik hantaran kepada sayap kanan (RW), sayap kiri (LW) atau pemain tengah (CR) bagi mengucar-ngacirkan pertahanan pihak lawan dan berpeluang menjaringkan gol.
- 4 Percubaan ke arah gol boleh menggunakan pelbagai teknik jaringan.
- 5 Percubaan boleh dilakukan oleh pemain pertahanan dengan menggunakan *six steps* dari kawasan sembilan meter.



- Petunjuk: → Hantaran  
→ Pergerakan pemain  
→ Menjaring

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 2:4

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi serangan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan B akan memulakan permainan dengan melakukan serangan manakala Kumpulan A bersedia untuk bertahan.
- 4 Kedua-dua kumpulan menggunakan semua kemahiran asas ketika menyerang dan membuat keputusan untuk menjaring jika mempunyai peluang.
- 5 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi serangan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 6 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
- 7 Kumpulan yang mendapat jumlah jaringan tertinggi dalam masa yang telah ditetapkan akan dikira sebagai pemenang.



## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 2:4

### Kekuatan

1. Bahagian serangan lebih kuat dengan empat orang pemain.
2. Pergerakan serangan lebih pantas dan bola boleh dihantar jauh.

### Kelemahan

1. Jika serangan balas berlaku, pertahanan tidak akan sempat untuk melakukan halangan awal.
2. Pihak lawan mudah membaca strategi serangan jika berlaku cubaan menjaring dengan menggunakan jaringan dari arah belakang.
3. Bahagian pertahanan memerlukan kerja keras jika serangan balas berjaya digerakkan oleh pihak lawan.

## Tahukah ANDA?

Seseorang pemain bola baling tidak dibenarkan:

1. Merampas bola dari tangan pihak lawan.
2. Menghalang dengan kasar pemain lawan menggunakan tangan, kaki dan kepala.
3. Menarik baju serta menolak pemain lawan dengan kasar.
4. Membaling bola ke arah pemain lawan dengan tujuan mencederakan.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)

## Info TAMBAHAN

Kedudukan pemain dalam formasi serangan dan bertahan:

Formasi	Bertahan	Menyerang
5:1	5	1
6:0	6	0

IMBAS DI SINI



Nota tambahan formasi 0:6 dan 1:5

# Strategi Bertahan

Pasukan yang ingin memenangi sesuatu perlawanan juga perlu memiliki kemahiran bertahan yang baik. Selepas melakukan serangan atau menjaringkan gol, pemain akan bertukar peranan sebagai pasukan bertahan. Mereka perlu mengawal pemain lawan dengan membuat serangan balas atau menjaringkan gol. Menguasai teknik kemahiran bertahan akan membolehkan seseorang pemain berkeupayaan untuk merebut bola, bekerjasama dalam satu pasukan, menggagalkan gerakan taktikal dan membaca formasi serangan pihak lawan. Setiap pemain bertahan perlu bekerjasama antara satu sama lain untuk mematahkan serangan pihak lawan. Terdapat dua strategi bertahan iaitu bertahan individu dan berkumpulan.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)

## Strategi Bertahan Secara Individu

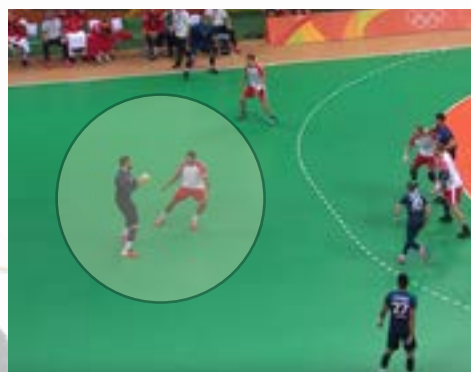
Kemahiran bertahan individu penting bagi memastikan strategi bertahan dapat dilaksanakan dengan baik. Seseorang pemain bertahan akan bergerak dengan pantas ke arah kawasan gol sendiri apabila pasukan kehilangan penguasaan bola. Pemain bertahan secara individu perlu mengawasi penyerang yang menghampiri kawasan gol. Pemain perlu menghalang setiap hantaran dan lontaran terutama di kawasan sembilan meter. Terdapat beberapa strategi bertahan antaranya mengawal pemain, adangan badan dan mengadang serangan.

### a Mengawal pemain

- Seorang pemain bertahan perlu mengawal, membayangi dan memberikan tekanan kepada pemain lawan secara individu dengan teliti.
- Kawalan yang longgar menyebabkan pemain penyerang lawan dapat mencari ruang kosong, seterusnya melakukan cubaan ke arah gol.

### b Adangan badan

- Pemain secara individu boleh melakukan adangan badan kepada mana-mana pemain penyerang lawan.
- Adangan badan bertujuan untuk membataskan pergerakan pemain pasukan lawan untuk menjaringkan gol.
- Semasa melakukan adangan badan, pemain bertahan tidak boleh menyentuh mana-mana anggota badan penyerang dengan tangan.



Kemahiran mengawal pemain secara individu



Kemahiran adangan badan

### c Mengadang serangan

- Pemain bertahan boleh merampas bola ketika pemain penyerang melakukan cubaan ke arah gol.
- Merampas bola dengan bersih dan sah daripada pihak lawan boleh dilakukan dalam semua kedudukan sama ada dari hadapan, belakang atau sisi.



Kemahiran mengadang serangan

## Strategi Bertahan Secara Berkumpulan

Kemahiran bertahan berkumpulan memerlukan komunikasi dan kerjasama yang baik supaya tidak mudah dibolosi oleh pihak lawan. Antara strategi bertahan berkumpulan adalah untuk bertahan mengawal zon dan ketika lontaran percuma.

### a Bertahan mengawal zon

Terdapat beberapa formasi yang popular digunakan ketika bertahan iaitu formasi 6:0, 5:1, 4:2 dan 3:2:1.



Kedudukan pemain bertahan ketika mengawal zon



Kawasan bertahan pemain

### b Bertahan ketika lontaran percuma

Lontaran percuma dilakukan di tempat kesalahan berlaku. Pemain pertahanan perlu berada di kawasan enam meter berhampiran lontaran percuma diambil.



Kedudukan pemain ketika lontaran percuma



Kawasan bertahan pemain

#### Kawalan zon formasi bertahan

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| ● Pasukan Penyerang        | ● Pasukan Bertahan                      |
| GK Penjaga gol             | CB Pertahanan tengah/ pemain lingkungan |
| LD Pertahanan kiri         | FD Pertahanan hadapan                   |
| RD Pertahanan kanan        |   |
| LH Pertahanan kiri tengah  |   |
| RH Pertahanan kanan tengah |   |



Kebanyakan jaringan dapat dilakukan apabila penyerang melakukan serangan balas. Bincangkan strategi bertahan yang sesuai bagi mengekang gerakan serangan pihak lawan.

# Strategi Bertahan dalam Situasi Permainan

Strategi bertahan juga memerlukan formasi yang baik agar dapat menggagalkan serangan dan jaringan lawan. Kemahiran asas yang digunakan ketika bertahan adalah dengan mengadang, merampas bola dan menjaga gol. Kemahiran ini digunakan semasa pasukan menggerakkan formasi bertahan. Pemain perlu bijak mencari peluang yang sesuai untuk merampas bola, seterusnya melakukan serangan balas. Terdapat beberapa formasi yang boleh digunakan ketika bertahan. Antaranya ialah 6:0 dan 5:1.

## Formasi 6:0

- 1 Formasi ini meletakkan semua pemain bertahan berada dalam kawasan enam meter di garisan lengkung.
- 2 Pemain akan melakukan pertahanan rapat di garisan enam meter untuk menyukarkan pemain lawan melakukan jaringan.
- 3 Setiap pemain akan mengawasi seorang pemain lawan yang berada berhampiran dengannya.
- 4 Pergerakan pemain semasa bertahan mengikut pergerakan bola tanpa meninggalkan pengawasan terhadap pemain lawan yang berada berhampiran dengannya.
- 5 Formasi ini mengaplikasikan *man to man marking*.
- 6 Formasi bertahan ini menyukarkan penyerang lawan melakukan percubaan menjaring dari kawasan enam hingga sembilan meter.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustaffa (2018)



Formasi 6:0

### Formasi Bertahan

- |   |                    |
|---|--------------------|
| ● Pasukan Penyerang                           | ● Pasukan Bertahan |
| <b>GK</b> Penjaga gol                         |                    |
| <b>LD</b> Pertahanan kiri                     |                    |
| <b>RD</b> Pertahanan kanan                    |                    |
| <b>LH</b> Pertahanan kiri tengah              |                    |
| <b>RH</b> Pertahanan kanan tengah             |                    |
| <b>CB</b> Pertahanan tengah/pemain lingkungan |                    |
| <b>FD</b> Pertahanan hadapan                  |                    |

## Strategi Bertahan Formasi 6:0

- 1 Semua pemain pertahanan berada di garisan enam meter untuk melakukan pertahanan di garisan lengkung dan bersiap sedia dengan setiap percubaan menjaring oleh pihak lawan.
- 2 Setiap pemain bertanggungjawab memerhati, mengawasi dan mengawal zon yang telah ditetapkan dengan rapi.
- 3 Setiap pemain akan keluar melakukan adangan, merebut dan menepis bola, seterusnya kembali ke posisi asal dengan pantas.



Kawasan bertahan pemain

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 6:0

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi bertahan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan permainan dengan melakukan serangan manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan.
- 4 Kedua-dua kumpulan menggunakan semua kemahiran asas ketika bertahan.
- 5 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi bertahan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam usaha menggagalkan serangan pihak lawan.
- 6 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
- 7 Kumpulan yang berjaya mengurangkan bolos dalam masa yang ditetapkan dikira sebagai pemenang.



Arah pergerakan bola  
Arah pergerakan pemain

Contoh permainan kecil menggunakan formasi 6:0

## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 6:0

### Kekuatan

1. Bahagian pertahanan sangat kuat.
2. Mudah menggagalkan setiap serangan lawan.
3. Menyukarkan pihak lawan melakukan serangan dalam kawasan enam meter.

### Kelemahan

1. Memberikan ruang yang besar kepada pihak lawan bergerak bebas dan mengatur serangan dalam kawasan sembilan meter.
2. Bahagian serangan sangat lemah. Jika merancang serangan kilat, penyerang akan mudah diadang atau serangan mudah dipatahkan.
3. Memberikan peluang kepada pemain penyerang yang tinggi melakukan *backstrike*, jaringan lompat dan jaringan jauh.

Formasi bertahan 5:1 memudahkan pemain bertahan menyusun strategi bagi menghalang setiap serangan pantas. Formasi ini menggunakan lima orang pemain untuk membina adangan di garisan enam meter manakala seorang pemain pertahanan akan bergerak bebas bagi menghalang dan merampas bola seterusnya menggagalkan serangan.

## Formasi 5:1

- 1 Lima orang pemain bertahan berada dalam kawasan enam hingga sembilan meter.
- 2 Seorang pemain akan berada di luar kawasan enam hingga sembilan meter sebagai pengacah dan pengejar.
- 3 Tugas pemain pengacah atau pengejar adalah untuk mengawal permulaan serangan, memintas setiap hantaran, merebut dan menepis bola serta merancang serangan balas.
- 4 Setiap pemain bertahan perlu mengawasi seorang pemain lawan sepanjang garisan enam meter.
- 5 Pergerakan pemain semasa bertahan mengikut pergerakan bola tanpa meninggalkan pengawasan terhadap pemain penyerang yang berada berhampiran dengannya.
- 6 Semasa pasukan penyerang cuba melakukan rejaman ke arah gol, pemain yang berada berhampiran akan cuba mengadang dan menggagalkan cubaan jaringan.
- 7 Pemain bertahan perlu sentiasa berkomunikasi dengan rakan, berbincang serta memberikan arahan dan isyarat untuk mengawasi pemain lawan.
- 8 Pemain bertahan perlu sentiasa peka dengan kehadiran pemain lawan berhampiran.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)



- Formasi Bertahan**
- Pasukan Penyerang
  - Pasukan Bertahan
  - GK Penjaga gol
  - LD Pertahanan kiri
  - RD Pertahanan kanan
  - LH Pertahanan kiri tengah
  - RH Pertahanan kanan tengah
  - CB Pertahanan tengah/pemain lingkungan
  - FD Pertahanan hadapan

Formasi 5:1

## Strategi Bertahan Formasi 5:1

- 1 Kemahiran mengadang, memintas hantaran dan merebut bola akan diaplikasikan.
- 2 Setiap pergerakan dan hantaran lawan akan diawasi agar bola berjaya direbut dan serangan dapat dipatahkan.
- 3 Pemain bertahan perlu memastikan pasukan lawan tidak mempunyai ruang untuk melakukan jaringan.



- 4 Jika pemain lawan cuba untuk melakukan balingan ke arah gol dengan menggunakan kemahiran jaring lompat, maka pemain bertahan yang paling hampir akan melompat sambil mengangkat tangan bagi menghalang jaringan dilakukan.
- 5 Penjaga gol perlu peka dan memberi arahan kepada pemain pertahanan.
- 6 Penjaga gol juga perlu mengawasi setiap pergerakan bola pihak lawan dan menutup ruang yang ada supaya pihak lawan tiada peluang melakukan jaringan.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 5:1

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi bertahan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan permainan dengan melakukan serangan manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan.
- 4 Kedua-dua kumpulan menggunakan semua kemahiran asas ketika bertahan.
- 5 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi bertahan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam usaha untuk menggagalkan serangan pihak lawan.
- 6 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
- 7 Kumpulan yang dapat mengurangkan bolos dalam masa yang ditetapkan dikira sebagai pemenang.



Contoh permainan kecil menggunakan formasi 5:1

## Kekuatan dan Kelemahan Formasi 5:1

- Kekuatan**
1. Bahagian pertahanan lebih kuat.
  2. Mudah menggagalkan setiap serangan lawan.
  3. Menyukarkan pihak lawan melakukan serangan dalam kawasan enam hingga sembilan meter.
- Kelemahan**
1. Bahagian serangan lemah. Jika merancang serangan kilat, penyerang akan mudah diadang atau serangan mudah dipatahkan.
  2. Membenarkan pihak lawan menguasai kawasan luar sembilan meter.
  3. Memberikan peluang kepada pemain penyerang yang tinggi untuk melakukan jaringan *backstrike*, jaringan lompat atau jaringan jauh.

Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustafa (2018)

Sebagai pemain pertahanan, apakah tindakan yang akan anda lakukan sekiranya pemain penyerang lawan berjaya melepasi kawalan anda? Bincangkan.



Nota tambahan formasi 3:3

## Merancang Formasi untuk Menyerang dan Bertahan

Setelah mempelajari kemahiran, strategi dan formasi, maka kita perlu merancang satu formasi permainan untuk menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Berdasarkan kelebihan dan kekuatan setiap strategi yang dipelajari, kita dapat memilih serta menentukan formasi yang sesuai digunakan. Pemilihan formasi menyerang perlu berdasarkan kemahiran, kepantasan serta keupayaan pemain penyerang dan taktikal pihak lawan.

Pemilihan formasi bertahan pula perlu berdasarkan kekuatan, komunikasi, kepantasan dan koordinasi setiap pemain dalam kumpulan untuk pertahanan. Formasi bertahan melalui sistem 6:0 banyak digunakan di peringkat antarabangsa. Formasi ini disukai kerana pemain bertahan mengikut zon pertahanan yang telah ditentukan. Matlamat bertahan adalah bagi memastikan penyerang lawan mampu disekat seawal mungkin serta mengurangkan jumlah jaringan yang dibolosi. Formasi boleh sentiasa berubah-ubah mengikut situasi permainan, formasi lawan, kekuatan serta kelemahan pasukan dan pihak lawan.

### Kriteria Pemilihan Formasi

- 1 Tentukan kekuatan dan kelemahan setiap pemain dalam pasukan.
- 2 Menilai kemahiran, kepantasan, kecekapan dan keupayaan setiap pemain ketika melakukan serangan dan bertahan.
- 3 Membuat penilaian kemampuan pemain bagi setiap posisi dalam formasi.
- 4 Menentukan pemain penyerang utama yang boleh melakukan jaringan atau melakukan serangan kilat dan pertahanan utama yang boleh kembali dengan pantas ke kawasan gol sendiri apabila diserang balas.
- 5 Analisis kekuatan dan kelemahan setiap formasi serta sesuaikan dengan keupayaan pasukan.
- 6 Pemilihan formasi perlu tepat berdasarkan dapatan analisis kemampuan setiap pemain.

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Serangan Padu Adangan Jitu

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi serangan dan bertahan yang telah dirancang berdasarkan tahap kemahiran dan kebolehan pasukan.
- 3 Kedua-dua kumpulan boleh menukar formasi yang dipilih setelah melihat kekuatan dan kelemahan pihak lawan.
- 4 Kumpulan A akan memulakan permainan dengan melakukan serangan manakala Kumpulan B bersedia untuk bertahan.
- 5 Kedua-dua kumpulan menggunakan semua kemahiran asas ketika menyerang dan bertahan serta membuat keputusan berdasarkan situasi permainan.
- 6 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan dalam mencapai kemenangan.
- 7 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola baling.
- 8 Kumpulan yang mendapat jumlah jaringan tertinggi dalam masa yang ditetapkan dikira sebagai pemenang.

### Aktiviti PAK-21

**Tajuk:** Street Handball

**Alatan:** Bola baling, pen penanda, tiang gol, kon, bib, jam randik, wisel, borang PBD

**Tempat:** Gelanggang bola baling yang telah diubah suai

**Arahan:**

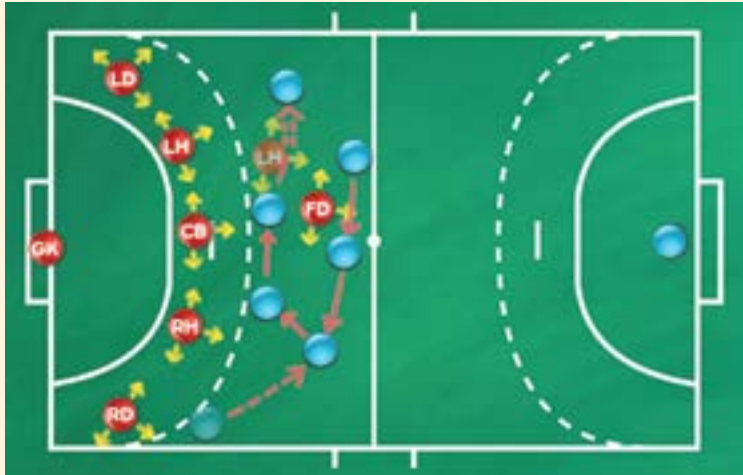
- 1) Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertujuh.
- 2) Setiap kumpulan boleh menggunakan formasi yang telah dipelajari atau mereka cipta satu formasi baru mengikut kemampuan kumpulan.
- 3) Formasi yang telah direka cipta dan dirancang perlu dilaksanakan dalam permainan kecil antara kumpulan dalam situasi permainan.
- 4) Masa permainan ialah 10 minit.
- 5) Setiap pemain perlu mengaplikasikan pelbagai kemahiran bola baling yang telah dipelajari bagi menggerakkan strategi menyerang dan bertahan.
- 6) Selepas tamat permainan, setiap kumpulan perlu membandingkan kekuatan dan kelemahan serta membuat penilaian keberkesanan formasi permainan menyerang dan bertahan yang telah dirancang serta membuat penambahbaikan. Bentangkan di dalam kelas.

NAMA AKTIVITI		Street Handball	
MASA		10 minit	
TARIKH			
KUMPULAN			
Tandakan (√) pada pencapaian yang telah dilakukan oleh murid		Menyerang	Bertahan
1	Boleh melakukan kemahiran asas bola baling semasa menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.		
2	Boleh bermain serta menyatakan kedudukan pemain semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan satu formasi dalam permainan.		
3	Boleh melakukan strategi bertahan yang betul dengan menggunakan formasi yang sesuai dalam situasi permainan.		
4	Boleh merancang, membuat justifikasi serta melakukan formasi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan.		
5	Boleh membuat penilaian keberkesanan formasi menyerang dan bertahan yang telah dirancang serta membuat penambahbaikan.		



## Pengukuhan

- 1 Guru Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan telah memaparkan papan taktikal kepada murid. Berdasarkan papan taktikal di bawah, nyatakan strategi menyerang dan strategi bertahan dalam formasi yang tertera. Huraikan.



Kawasan bertahan pemain

- Pasukan Penyerang
- Pasukan Bertahan
- GK Penjaga gol
- LD Pertahanan kiri
- RD Pertahanan kanan
- LH Pertahanan kiri tengah
- RH Pertahanan kanan tengah
- CB Pertahanan tengah/pemain lingkungan
- FD Pertahanan hadapan

- 2 Kelab Komputer dan Teknologi Maklumat sekolah mempelawa anda mengemas kini maklumat Kelab Bola Baling sekolah. Sila bantu kelab tersebut dengan menyediakan maklumat seperti berikut:
- a. Kemahiran asas menyerang
  - b. Kemahiran asas bertahan
  - c. Beberapa formasi menyerang
  - d. Beberapa formasi bertahan
- 3 Berdasarkan carian video pertandingan bola baling yang diadakan di peringkat antarabangsa, anda secara individu dikehendaki untuk menyediakan satu folio berkenaan "Analisis Pertandingan Bola Baling" berdasarkan perkara berikut:
- a. Tajuk folio
  - b. Objektif analisis
  - c. Jelaskan kemahiran bola baling yang digunakan ketika melakukan serangan dan bertahan.
  - d. Jelaskan formasi yang digunakan ketika menyerang.
  - e. Jelaskan formasi yang digunakan ketika bertahan.
  - f. Kesimpulan
- 4 Selepas mempelajari strategi menyerang dan strategi bertahan dalam beberapa formasi, kelas anda dikehendaki untuk menganjurkan pertandingan bola baling terbuka antara kelas. Setiap pasukan yang menyertai pertandingan tersebut dikehendaki untuk menyediakan lakaran strategi menyerang dan strategi bertahan.

UNIT

# 3

## PERMAINAN KATEGORI JARING

- ▶ Bola Tampar
- ▶ Sepak Takraw
- ▶ Tennis

Permainan kategori jaring merupakan permainan yang melibatkan dua pasukan yang bermain dalam satu gelanggang yang dipisahkan oleh jaring. Permainan kategori ini memerlukan pemain dalam pasukan masing-masing menghantar bola ke arah gelanggang lawan untuk mendapatkan mata. Dalam bab ini, kita akan mempelajari tiga permainan iaitu bola tampar, sepak takraw dan tenis. Kemahiran yang akan dipelajari adalah yang melibatkan kemahiran formasi yang sesuai digunakan sebagai strategi menyerang dan bertahan serta dapat mengaplikasikan kreativiti dan inovasi dalam situasi permainan.



# BOLA TAMPAR

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran bola tampar menggunakan pelbagai strategi dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan bola tampar.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

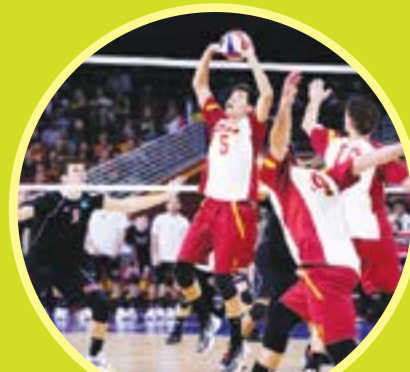
**B**ola tampar merupakan permainan kategori jaring yang dimainkan oleh enam orang pemain sepasukan dalam satu-satu masa. Kemahiran asas permainan ini meliputi menyangga, servis, mengumpun, merejam dan adangan. Semua kemahiran ini perlu digarap dan dikuasai oleh seseorang pemain bagi memastikan strategi menyerang serta bertahan dapat dilaksanakan mengikut perancangan. Kita akan mempelajari beberapa formasi ketika strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Murid perlu menggunakan daya kreativiti dan inovasi mereka semasa merancang strategi permainan yang berkesan.



Menyangga



Servis



Mengumpun



Merejam



Mengadang



## Kemahiran Semasa Menyerang

Sesebuah pasukan yang melakukan serangan memerlukan kombinasi kemahiran bola tampar yang sesuai bagi memastikan serangan berjaya dilakukan. Pemain perlu menguasai kemahiran dan teknik yang betul ketika melakukan serangan. Serangan yang lengkap melibatkan menyangga, mengumpan dan merejam. Terdapat beberapa kemahiran yang perlu dikuasai oleh pemain. Antara kemahiran yang perlu dikuasai oleh seseorang pemain adalah servis, menyangga, mengumpan dan merejam.

Saya perlu memastikan servis yang dilakukan tepat pada sasaran.

Kumpulan A

Kumpulan B

Pengumpan

Perejam

Saya perlu menyangga tinggi supaya pengumpan boleh mengumpan dengan baik.

Bagi memastikan bola dapat direjam dengan baik, saya perlu melonjak dengan tinggi.

Arah pergerakan bola  
Arah pergerakan pemain

### Tahukah ANDA?

Permainan bola tampar diperkenalkan oleh Profesor William G. Morgan pada 9 Februari 1895. Beliau menamakannya sebagai mintonette. Pada tahun 1896, nama mintonette ditukarkan kepada *volleyball* yang telah dicadangkan oleh Profesor Alfred T. Halstead dan dipersetujui oleh Profesor William G. Morgan.

Sumber: Chin (2017)

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Penyerang Gagah

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan kemahiran serangan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan bersedia mengatur serangan.
- 4 Kumpulan yang berjaya melakukan serangan akan diberikan satu mata walaupun bola tidak berjaya dimatikan di gelanggang lawan.
- 5 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 25 mata terawal dikira sebagai pemenang.

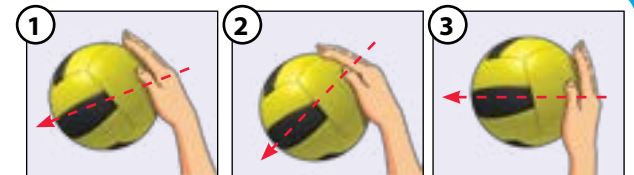
### Variasi:

1. Ubah suai saiz gelanggang
2. Ubah suai bola
3. Ubah suai peraturan permainan
4. Ubah suai ketinggian jaring
5. Tali sebagai alat ganti jaring

### Info TAMBAHAN

Terdapat beberapa kedudukan tangan ketika melakukan rejaman:

1. Rejaman dekat dengan jaring
2. Rejaman biasa (kurang 1.5 meter dari jaring)
3. Rejaman jauh (lebih 1.5 meter dari jaring)



Apakah tindakan yang akan dilakukan oleh penyerang apabila menerima bola rendah?

## Kemahiran Semasa Bertahan

Kemahiran bertahan dalam permainan bola tampar bertujuan untuk menggagalkan setiap serangan yang dilakukan oleh pihak lawan. Kemahiran ini memerlukan seseorang pemain sentiasa peka dan boleh membaca serangan yang dilakukan. Ketika bertahan, sesebuah pasukan boleh menggunakan pemain *libero* bagi memperkuat pertahanan di bahagian belakang. Secara ringkasnya, apabila pasukan lawan melakukan serangan, pemain pasukan bertahan akan menghalang bola dengan mengaplikasikan kemahiran bertahan seperti mengadang dan menyangga.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Mengadang Jitu

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan kemahiran mengadang yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B bersedia mengatur serangan.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan kemahiran bertahan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan dalam menggagalkan setiap serangan pihak lawan.
- 5 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 21 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 7 Selepas tamat permainan, setiap kumpulan perlu melakukan perbincangan serta sumbang saran mengenai kekuatan dan kelemahan kemahiran yang digunakan ketika bertahan.

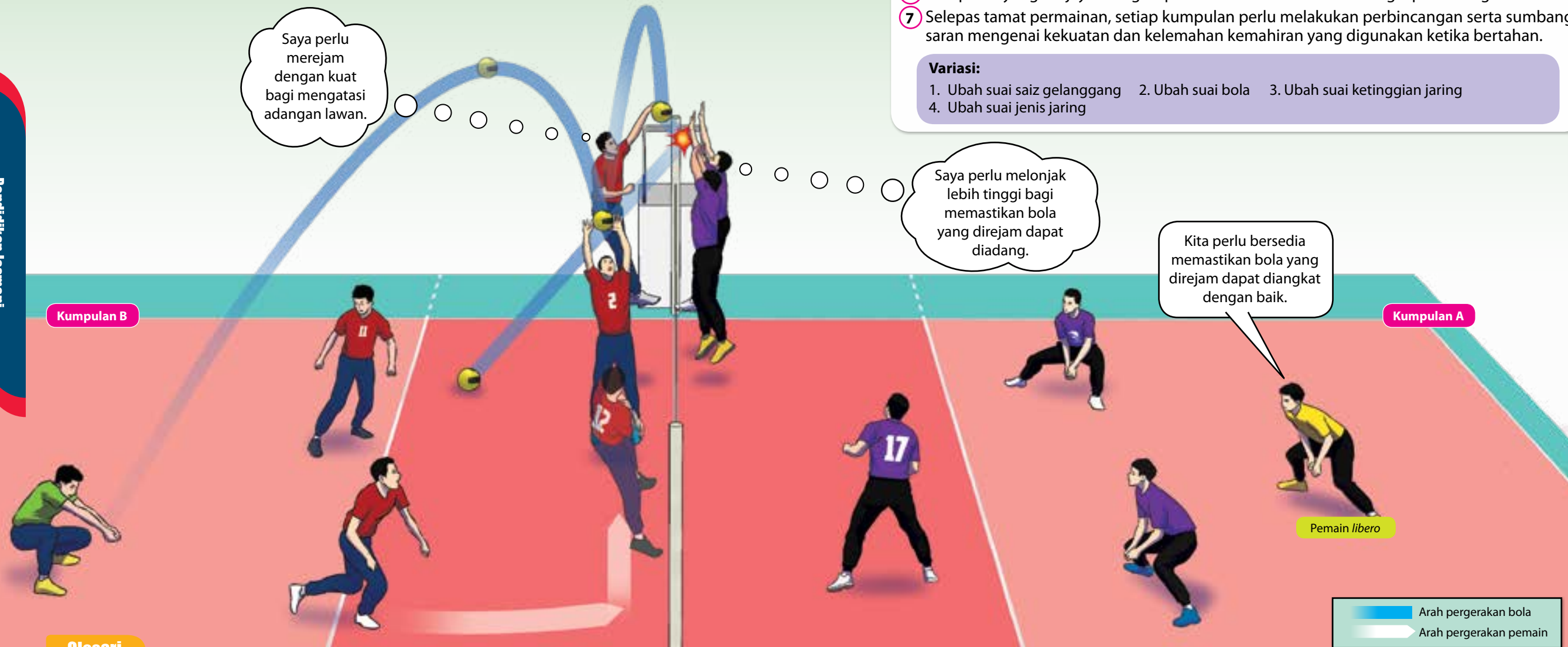
### Variasi:

1. Ubah suai saiz gelanggang
2. Ubah suai bola
3. Ubah suai ketinggian jaring
4. Ubah suai jenis jaring

Saya perlu merejam dengan kuat bagi mengatasi adangan lawan.

Saya perlu melonjak lebih tinggi bagi memastikan bola yang direjam dapat diadang.

Kita perlu bersedia memastikan bola yang direjam dapat diangkat dengan baik.



Kumpulan B

Kumpulan A

Pemain libero

### Glosari

**Libero:** Pemain yang memiliki kualiti kemahiran menyangga dan bertahan yang baik. Pemain *libero* merupakan pemain pertahanan bahagian belakang yang berfungsi untuk menahan serangan lawan yang padu dan laju.



Sebagai pengadang, apakah perancangan dan strategi yang dipilih bagi memastikan adangan dilakukan dengan sempurna? Bincang dan berikan justifikasi anda.

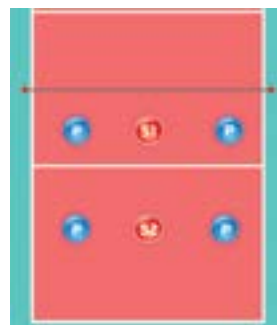
# Formasi Permainan Semasa Menyerang

Dalam permainan bola tampar, terdapat beberapa formasi yang ditetapkan bagi menentukan kejayaan pasukan. Formasi bergantung kepada kekuatan setiap pemain dalam pasukan. Terdapat dua formasi serangan yang akan diterangkan iaitu formasi 4:2 dan 5:1. Nombor dalam formasi ini merujuk kepada bilangan perejam dan pengumpan bagi sesuatu pasukan.

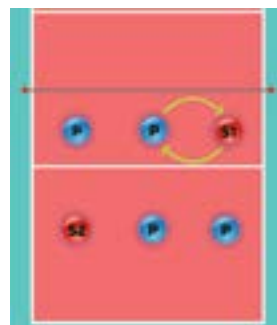
## Formasi 4:2

Sistem serangan yang dipilih seharusnya sesuai dengan kemahiran setiap pemain dalam sesebuah pasukan. Sistem ini mudah untuk difahami kerana dua orang pengumpan akan diletakkan di setiap barisan iaitu seorang di barisan hadapan dan seorang lagi di barisan belakang.

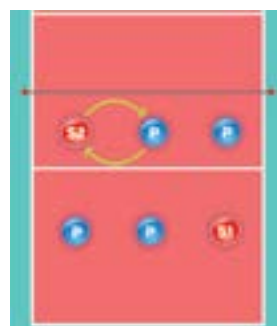
- 1 Formasi ini menggunakan empat orang pemain yang bertindak sebagai perejam dan dua orang pemain sebagai pengumpan.
- 2 Pengumpan bola sentiasa berada di bahagian hadapan. Kedudukan kedua-dua orang pengumpan bertentangan antara satu sama lain.
- 3 Pengumpan melakukan umpanan dari tengah hadapan kepada perejam yang berada di kiri, kanan atau dua orang perejam dari belakang.
- 4 Pasukan penyerang mempunyai pilihan untuk merejam bola di atas jaring sama ada pada sentuhan pertama atau kedua sebagai serangan mengejut.
- 5 Formasi 4:2 meletakkan pengumpan sentiasa berada di tengah hadapan gelanggang. Hal ini akan memudahkan umpanan dilakukan kepada pemain penyerang.
- 6 Pada pergerakan 1, pengumpan (S1) berada di tengah hadapan gelanggang manakala S2 berada bertentangan dengannya di barisan kedua.
- 7 Pada pergerakan 2, pengumpan (S1) akan bertukar kedudukan dengan penyerang apabila servis telah dilakukan.
- 8 Pada pergerakan 3, pengumpan (S2) akan bertukar kedudukan dengan penyerang untuk mengekalkan kedudukan pengumpan berada di tengah hadapan gelanggang.



Pergerakan 1



Pergerakan 2



Pergerakan 3



Formasi 4:2

P4	Kawasan 1	Perejam keempat
P2	Kawasan 2	Perejam kedua
S1	Kawasan 3	Pengumpan pertama
P1	Kawasan 4	Perejam pertama
P3	Kawasan 5	Perejam ketiga
S2	Kawasan 6	Pengumpan kedua

Petunjuk: P = Perejam S = Pengumpan → = Pergerakan pemain

### Tahukah ANDA?

Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) mempunyai 220 orang ahli gabungan terdiri daripada 53 buah negara Afrika, 65 buah negara Asia, 56 buah negara Eropah, 12 buah negara Amerika dan 34 buah negara dari NORCECA (North, Central Amerika dan Caribbean).

Sumber: <http://www.fivb.com/en>

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 4:2

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi serangan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan bersedia mengatur serangan.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi serangan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 5 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 25 mata terawal dikira sebagai pemenang.

### Variasi:

1. Ubah suai saiz gelanggang
2. Ubah suai peraturan permainan
3. Ubah suai bola
4. Ubah suai ketinggian jaring
5. Ubah suai jaring dengan tali
6. Ubah suai jumlah mata



### Kekuatan dan Kelemahan Formasi 4:2

#### Kekuatan

1. Formasi ini mudah, ringkas dan tidak mengelirukan.
2. Mempunyai pengumpan bagi setiap barisan hadapan dan belakang.
3. Penerimaan servis lebih baik kerana terdapat dua orang pengumpan iaitu barisan hadapan dan belakang.

#### Kelemahan

1. Hanya dua orang perejam yang boleh digunakan dalam satu-satu masa.
2. Kekurangan pemain berpengalaman menyebabkan pengumpan tidak boleh merancang strategi serangan secara mengejut.

Kedudukan pemain dalam formasi serangan:

Formasi	Perejam	Pengumpan
4:2	4	2
5:1	5	1

Info TAMBAHAN

Teknik merejam  
Tarikh capaian:  
23 Julai 2019



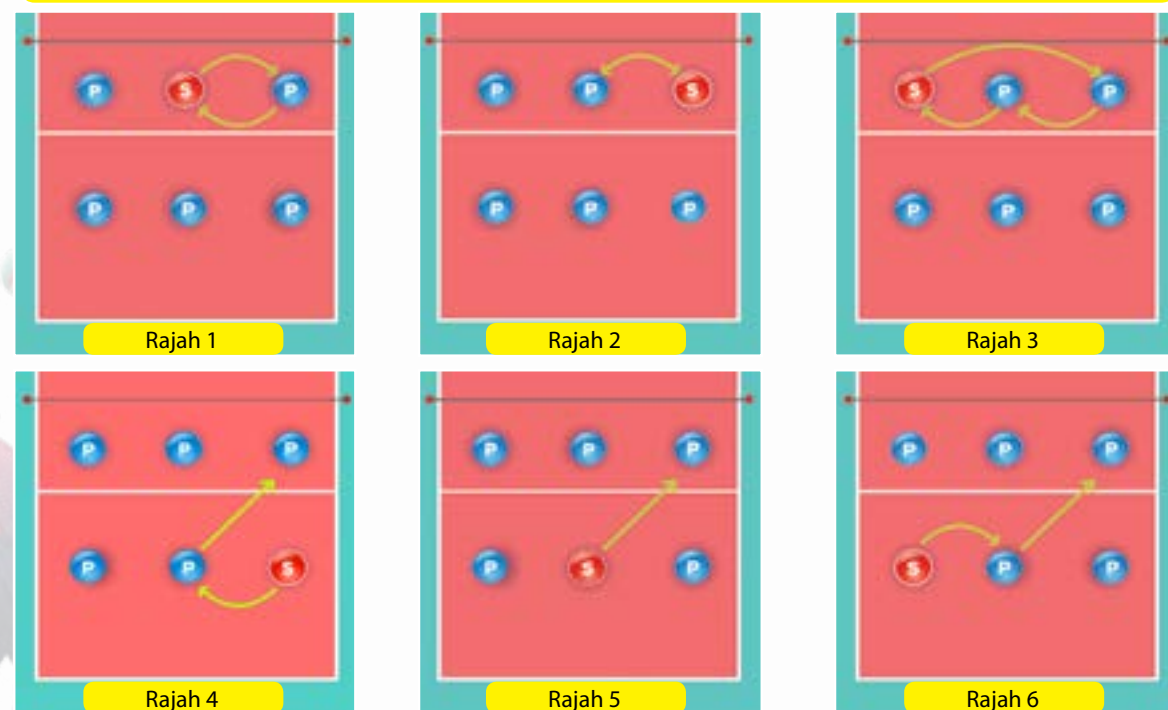
Bagaimanakah anda menentukan formasi yang sesuai untuk melakukan serangan sekali gus mematikan servis lawan dan mendapatkan mata?

## Formasi 5:1

Formasi permainan seterusnya ialah formasi 5:1. Sistem ini memerlukan seorang pengumpan dan lima orang pemain penyerang. Sistem ini memerlukan pengumpan bergerak pantas bertukar kedudukan selepas bola diservis atau selepas menerima servis lawan. Pengumpan terbaik akan bermain. Sistem ini menjadikan serangan hadapan lebih kuat kerana mempunyai tiga pilihan pemain perejam.

- 1 Lima orang pemain bertindak sebagai perejam manakala seorang pemain lagi bertindak sebagai pengumpan.
- 2 Pengumpan akan berada di barisan belakang dan tiga orang pemain barisan hadapan akan bertindak sebagai perejam.
- 3 Pengumpan boleh bertukar ke hadapan pada bila-bila masa.
- 4 Apabila pengumpan berada di barisan hadapan, salah seorang perejam kiri atau kanan boleh bertindak sebagai pengacah bagi mengelirukan lawan.
- 5 Perejam terdekat dengan bola boleh berperanan sebagai pengumpan.
- 6 Rajah 1 hingga 6 menunjukkan kedudukan pemain ketika melakukan servis atau melakukan serangan.
- 7 Rajah 1 hingga 3 menunjukkan kedudukan pengumpan bertukar ke kawasan 2 apabila servis dilakukan atau ketika mempunyai peluang untuk melakukan serangan. Umpanan dari tepi memudahkan serangan dilakukan.
- 8 Rajah 4 hingga 6 menunjukkan pergerakan pengumpan dari arah belakang bertukar ke kawasan 2 apabila servis dilakukan atau pasukan mempunyai peluang untuk melakukan serangan. Umpanan akan dilakukan dari kawasan tepi gelanggang.

### Pergerakan pemain semasa formasi 5:1



Petunjuk: P = Perejam S = Pengumpan → = Pergerakan pemain

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 5:1

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan formasi serangan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A memulakan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan bersedia mengatur serangan.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi serangan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 5 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 25 mata terawal dikira sebagai pemenang.

**Variasi:** 1. Ubah suai saiz gelanggang 2. Ubah suai bola 3. Ubah suai peraturan permainan 4. Ubah suai ketinggian jaring



### Kekuatan dan Kelemahan Formasi 5:1

#### Kekuatan

1. Terdapat lima orang perejam pada satu-satu masa apabila pengumpan menghantar bola.
2. Mudah mengatur serangan dan serangan mengelirukan.
3. Jika pengumpan bermain dengan baik, pengadang pihak lawan tidak mempunyai masa yang banyak untuk melakukan adangan.
4. Variasi serangan yang pelbagai.

#### Kelemahan

1. Terlalu bergantung kepada seorang pengumpan.
2. Apabila pengumpan berada di barisan hadapan, hanya dua orang perejam yang boleh digunakan untuk merejam.

### Tahukah ANDA?

Pemain bola tampar boleh kontak bola dengan menggunakan mana-mana bahagian badan seperti tangan, kepala dan kaki.

Serangan 5:1  
Tarikh capaian:  
23 Julai 2019



Justifikasikan kemahiran menyerang dan formasi yang digunakan bagi memenangi perlawanan.

## Formasi Permainan Semasa Bertahan

Formasi bertahan bertujuan untuk menggagalkan serangan pihak lawan. Formasi ini bermula daripada menyekat rejaman sehingga dapat menyangga atau melambungkan kembali bola. Kemahiran asas yang digunakan ketika bertahan ialah kemahiran mengadang dan menyangga.

### Formasi Bertahan Barisan Hadapan (*Player-Up*)

Formasi bertahan barisan hadapan menekankan aspek mengadang di atas jaring melibatkan seorang atau dua orang pemain. Ketika bertahan, pemain perlu bijak menjangka pergerakan bola yang direjam. Pengadang tengah boleh membuat adangan hampir semua bola yang direjam. Terdapat beberapa posisi pemain semasa melakukan adangan bergantung kepada bola yang direjam. Posisi tersebut dinyatakan dalam situasi berikut:

#### Situasi 1

- Bola direjam dari kiri.
- Bola boleh diadang oleh pemain kiri sahaja.
- Adangan yang baik adalah apabila pengadang tengah membantu pengadang kiri untuk membentuk dua adangan.



#### Situasi 2

- Bola direjam dari kanan.
- Bola boleh diadang oleh pemain kanan sahaja.
- Adangan yang baik adalah apabila pengadang tengah membantu pengadang kanan untuk membentuk dua adangan.



#### Situasi 3

- Bola direjam dari tengah.
- Hanya pengadang tengah melakukan adangan.



## Formasi Bertahan Barisan Belakang (*Player-Back*)

Formasi ini memerlukan barisan pemain belakang bersedia untuk menyangga atau melambungkan bola yang berjaya melepasi adangan. Kedudukan pemain akan berubah mengikut situasi bola yang direjam oleh pihak lawan. Situasi tersebut digambarkan seperti rajah di bawah.

#### Situasi 1

- Bola direjam dari kanan.
- Pemain hadapan melakukan adangan di jaring sebelah kanan.
- Kedudukan pemain di posisi 6 akan bertindak sebagai pengumpan berada di garisan serangan berhampiran dengan pengadang kanan.
- Pemain di posisi 1 dan 5 bertindak sebagai pemain pertahanan belakang kiri dan kanan akan berada di bahagian belakang untuk mengangkat rejaman yang melepasi adangan.



#### Situasi 2

- Bola direjam dari arah kiri.
- Pemain hadapan kiri dan tengah melakukan adangan di jaring.
- Kedudukan pemain di posisi 6 bertindak sebagai pengumpan berada di garisan serangan berhampiran dengan pengadang kiri.
- Pemain di posisi 1 dan 5 bertindak sebagai pemain pertahanan belakang kiri dan kanan untuk menyangga.



#### Situasi 3

- Bola direjam dari kawasan tengah.
- Pemain di posisi 2 dan 4 akan berada di garisan serangan untuk menyangga bola yang direjam atau bola yang terbias daripada adangan.
- Pemain di bahagian belakang bersedia untuk menyangga bola yang direjam oleh pihak lawan.



1	Kawasan 1	Posisi 1	4	Kawasan 4	Posisi 4
2	Kawasan 2	Posisi 2	5	Kawasan 5	Posisi 5
3	Kawasan 3	Posisi 3	6	Kawasan 6	Posisi 6



Selain formasi pertahanan barisan hadapan dan barisan belakang, nyatakan formasi pertahanan bola tampar lain yang anda ketahui. Jelaskan.

Formasi bertahan  
Tarikh capaian:  
23 Julai 2019



# Merancang Strategi Menyerang dan Bertahan

Keupayaan pasukan untuk melakukan serangan yang baik bermula dengan penerimaan servis yang sempurna. Penerimaan bola yang sempurna membolehkan bola dihantar kepada pengumpan, seterusnya pengumpan dapat mengumpan bola mengikut strategi permainan yang ditetapkan (Chin, 2017).

Bagi menguasai permainan bola tampar, sesebuah pasukan perlu merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan beberapa formasi yang sesuai. Pemilihan formasi serangan dan bertahan berdasarkan kemampuan setiap pemain dalam pasukan. Pergerakan pemain dalam menyusun formasi ketika serangan dan bertahan akan menentukan kejayaan sesebuah pasukan. Pemain juga perlu menguasai beberapa formasi supaya dapat merancang strategi menyerang dan bertahan yang sesuai untuk memenangi perlawanan.

## Kriteria Pemilihan Strategi Permainan

Pasukan perlu menentukan pemilihan strategi permainan berdasarkan keupayaan pasukan seperti berikut:

- 1 Membuat analisis setiap pemain dalam pasukan dari segi kemahiran dan keupayaan mereka bermain dalam satu pasukan.
- 2 Membuat penilaian berdasarkan pemerhatian tentang kelebihan dan kelemahan setiap pemain dalam pasukan.
- 3 Setelah melakukan analisis, tentukan strategi permainan yang sesuai untuk pasukan.
- 4 Tentukan sistem permainan dan formasi yang sesuai.
- 5 Analisis kekuatan dan kelemahan setiap sistem dan sesuaikan dengan keupayaan pasukan.

## Aktiviti Formasi Serangan dan Bertahan

Setelah menentukan pemilihan strategi permainan, pasukan perlu menetapkan formasi pasukan.

- 1 Servis: Menentukan jenis dan taktikal servis serta mengenal pasti pemain yang boleh melakukan servis terbaik.
- 2 Menentukan sistem penerimaan servis.
- 3 Menentukan strategi serangan.
- 4 Menentukan strategi mengadang.
  - a. Mengadang: Menentukan taktikal mengadang dan pertukaran tempat mengadang serta pengadang terbaik dan pengadang lemah.
  - b. Pertahanan gelanggang: Menentukan kawasan pertahanan gelanggang yang lemah, pemain yang lemah ketika pertahanan gelanggang serta menentukan liputan pertahanan ketika diserang oleh pihak lawan.

Saya perlu bersedia mengadang bola daripada pihak lawan.

Arah pergerakan bola  
Arah pergerakan pemain

## Menentukan Komposisi Pasukan

Bagi memastikan pasukan bermain dengan baik, perkara berikut perlu dilakukan:

- 1 Menentukan enam pemain yang akan bermain.
- 2 Menentukan strategi permainan sama ada menggunakan sistem serangan 4:2 atau 5:1.
- 3 Menentukan pemain penyerang utama.
- 4 Menentukan pemain pengumpan terbaik.
- 5 Menentukan pemain pertahanan utama.
- 6 Menentukan pemain yang sesuai sebagai *libero*.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Serangan dan Bertahan

- 1 Murid dibahagikan kepada empat kumpulan berenam.
- 2 Kumpulan A dan B akan bermain terlebih dahulu manakala Kumpulan C dan D bertindak sebagai penganalisis sistem permainan, formasi serta taktikal serangan dan bertahan menggunakan borang yang telah disediakan oleh guru.
- 3 Kedua-dua kumpulan bermain dengan menggunakan formasi serangan yang telah dipelajari.
- 4 Setiap kumpulan perlu menggunakan formasi dan strategi berbeza.
- 5 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan bersedia mengatur serangan.
- 6 Setiap kumpulan bebas menentukan strategi serangan dan bertahan yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda untuk mencapai kemenangan.
- 7 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan bola tampar.
- 8 Kumpulan yang mencapai 25 mata terawal dikira sebagai pemenang.

## Tahukah ANDA?

Di Malaysia, permainan bola tampar mula diperkenalkan pada tahun 1927. Persatuan Bola Tampar Amatur Malaysia (MAVA) telah ditubuhkan pada tahun 1959.



Sekiranya terdapat bola lain bergolek di dalam gelanggang semasa permainan sedang berjalan, permainan perlu dihentikan.



Borang analisis



Justifikasikan jenis kemahiran semasa menyerang dan formasi yang sesuai digunakan bagi memenangi sesuatu perlawanan bola tampar.

## Aktiviti PAK-21

**Tajuk:** Nota interaktif bola tampar

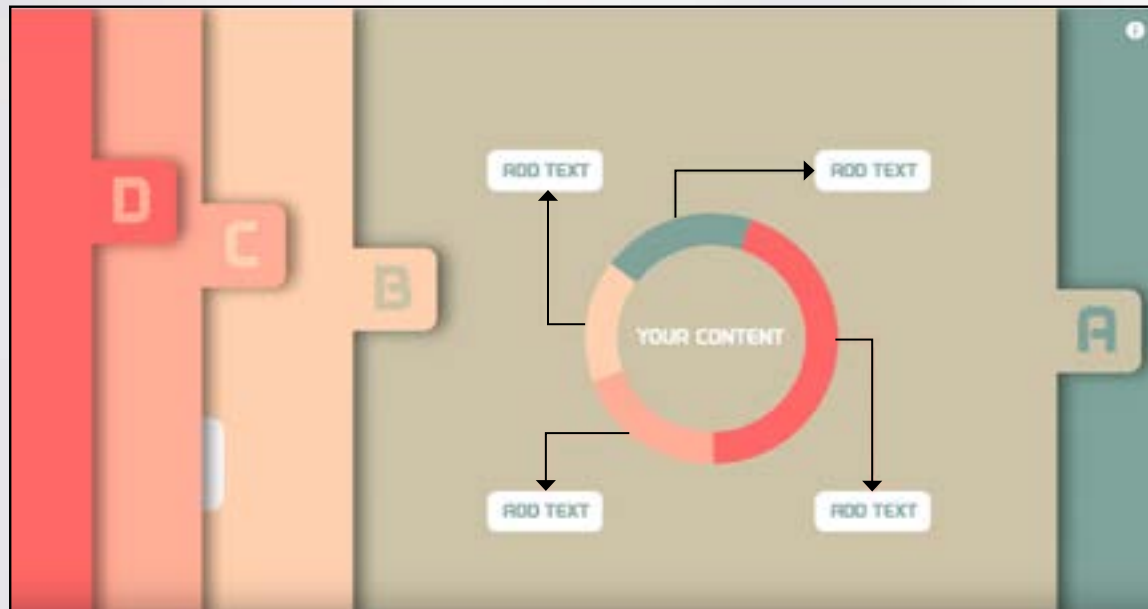
**Objektif:** Merancang strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan beberapa formasi dalam situasi permainan.

**Alatan:** Komputer

**Tempat:** Makmal komputer

**Arahan:**

- 1) Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil bertiga.
- 2) Setiap kumpulan dikehendaki mencari pelbagai maklumat mengenai permainan bola tampar serta video perlawanan antarabangsa di laman sesawang atau YouTube.
- 3) Cipta satu persembahan grafik dengan menggunakan pelbagai persembahan multimedia bagi:
  - Menganalisis formasi dan strategi serangan dan bertahan dalam pertandingan bola tampar melalui video perlawanan bola tampar peringkat antarabangsa.
  - Membuat justifikasi terhadap formasi pasukan untuk menyerang dan bertahan.
- 4) Bentangkan hasil persembahan anda di dalam kelas. Guru akan membuat penilaian dan memberikan maklum balas.



Contoh nota interaktif

Contoh cara menghasilkan nota interaktif



- 1) Huraikan situasi berdasarkan gambar rajah di bawah.



- 2) Senaraikan kemahiran bola tampar ketika menyerang dan bertahan dalam situasi permainan sebenar yang perlu anda kuasai.

- 3) Setelah mempelajari kemahiran bola tampar semasa menyerang dan bertahan, anda dikehendaki untuk merancang strategi serangan dan bertahan berdasarkan formasi yang dipilih mengikut potensi setiap ahli pasukan anda. Gunakan papan taktikal untuk merangka strategi menyerang, bertahan dan formasi yang digunakan. Bentangkan hasil perbincangan dan perancangan anda menggunakan kertas sebak di dalam kelas.

- 4) Sebagai seorang jurulatih bola tampar, anda dikehendaki untuk membentuk satu pasukan impian yang mantap dari sudut serangan dan bertahan. Dapatkan maklumat bagi setiap permainan terbaik dunia pada masa kini untuk anda senaraikan dalam pasukan impian anda. Anda dikehendaki untuk:
  - a. Menyusun pemain mengikut kepakaran pemain tersebut.
  - b. Nyatakan justifikasi pemilihan pemain berdasarkan kepakaran.

- 5) Pada akhir PdP bola tampar, anda dan kumpulan diminta untuk mencari rakaman video perlawanan di laman sesawang atau YouTube sama ada di peringkat negeri, kebangsaan, mahupun peringkat antarabangsa. Analisis video tersebut serta kenal pasti formasi dan strategi yang dimainkan dalam perlawanan tersebut. Rangka satu folio formasi dan strategi bola tampar berdasarkan video yang anda analisis.

# SEPAK TAKRAW

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran sepak takraw dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan sepak takraw.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

Sepak takraw merupakan permainan kategori serangan yang semakin popular sama ada di dalam negara kita mahupun di peringkat antarabangsa. Permainan ini telah mengalami transformasi dari pelbagai sudut sama ada kemahiran asas, penglibatan pemain, kategori permainan, peralatan permainan dan undang-undang permainan. Penguasaan kemahiran asas dalam sepak takraw membantu keberkesanan strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan. Pada akhirnya, murid berkemampuan untuk merancang strategi menyerang serta bertahan secara kreatif dan inovatif.



Menimang



Menanduk



Melibas



Mengadang

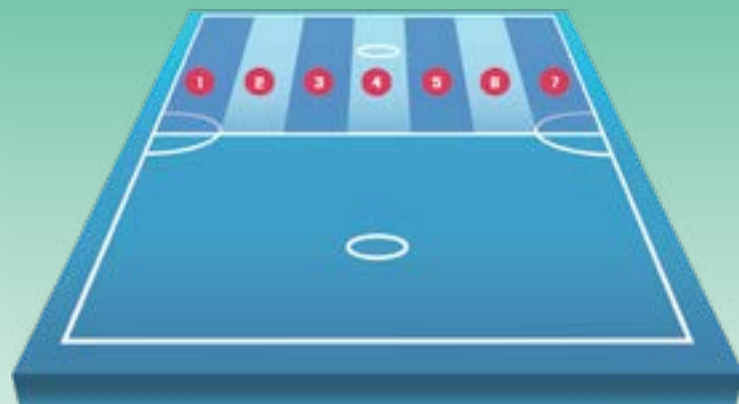


Servis kuda



## Sepak Takraw

Kemahiran asas sepak takraw yang sesuai digunakan untuk menyerang dalam situasi permainan ialah servis (servis kuda dan servis sila), menimang, mengumpun, melibas dan menanduk. Kemahiran asas ini digunakan ketika sesuatu regu menyusun serangan untuk memamatkan bola di pihak lawan. Tujuan dan matlamat sesuatu serangan adalah untuk memperoleh mata. Pemain perlu mencari sasaran yang sesuai semasa menyerang. Pemain juga perlu menentukan arah servis, tandukan dan libasan. Pemain perlu memahami kekuatan dan kelemahan pihak lawan untuk memberikan kelebihan dalam serangan.



Kawasan yang ditanda dengan nombor 1, 2, 3, 4, 5, 6 dan 7 merujuk kepada tujuh sasaran yang boleh dituju oleh tekong ketika melakukan servis.

## Strategi Menyerang dalam Situasi Permainan

### Strategi Serangan Servis

- 1 Terdapat beberapa jenis serangan yang boleh dilakukan oleh sesebuah regu dalam mendapatkan mata bagi pasukan. Antaranya serangan servis mula yang dilakukan oleh tekong.
- 2 Seseorang tekong perlu bijak membaca kekuatan dan kelemahan pemain lawan, melakukan helah melalui servis serta mempelbagaikan sasaran servis.
- 3 Terdapat tujuh sasaran yang boleh dituju oleh tekong untuk mendapatkan mata. Sasaran 1 hingga 7 ini merangkumi arah kiri, kanan atau hadapan pemain lawan.
- 4 Jika bola dituju ke arah apit kanan, sasaran boleh dituju sama ada ke sasaran 1 (kanan pemain), sasaran 2 (hadapan pemain) atau sasaran 3 (kiri pemain di antara apit kanan dengan tekong).
- 5 Jika bola dituju ke arah tekong, sasaran boleh dituju sama ada ke sasaran 3 (sebelah kanan di antara tekong dengan apit kanan), sasaran 4 (hadapan tekong) atau sasaran 5 (kiri pemain di antara tekong dengan apit kiri).
- 6 Jika bola dituju ke arah apit kiri, sasaran boleh dituju sama ada ke sasaran 5 (kanan pemain di antara tekong dengan apit kiri), sasaran 6 (hadapan apit kiri) dan sasaran 7 (sebelah kiri apit kiri).



Tekong pihak lawan sering melakukan servis *drop* yang mengelirukan. Bincangkan strategi pemain untuk mengangkat servis *drop* tersebut.



Strategi serangan servis



Servis untuk mendapatkan mata

### Strategi Servis untuk Mendapatkan Mata

- 1 Tekong melakukan servis ke arah gelanggang lawan.
- 2 Servis yang dilakukan oleh tekong bergantung kepada situasi lambungan bola daripada pemain apit.
- 3 Sasaran ditujukan pada kelemahan pihak lawan untuk mendapatkan mata.
- 4 Servis kencang ke arah sasaran 1, 3, 5 dan 7 akan menyukarkan pemain lawan untuk melakukan serangan balas yang baik.
- 5 Servis kencang dan mengelirukan ke arah sasaran 3 dan 5 selalunya menjadi pilihan tekong. Sasaran ini mengelirukan pemain lawan dan membuatkan dua orang pemain teragak-agak jika tiada komunikasi yang berkesan. Sasaran ini mudah untuk tekong mendapatkan mata.
- 6 Servis *drop* di hadapan jaring merupakan helah tekong untuk mendapatkan mata. Melalui servis ini, pemain lawan akan terpaku kerana tidak menjangka kedudukan bola yang tiba.
- 7 Servis *drop* selalunya digunakan apabila didapati kedudukan ketiga-tiga pemain lawan jauh ke belakang dari jaring.

### Glosari

**Servis drop:** Servis ini juga dikenali sebagai servis tapak kaki. Servis ini menggunakan bahagian tapak kaki ketika melakukan servis. Servis *drop* dilakukan bertujuan untuk mengelirukan pihak lawan. Bola yang diservis akan jatuh di hadapan jaring gelanggang lawan.



Saya perlu memilih sasaran yang tepat berdasarkan kelemahan pihak lawan bagi memamatkan bola dan mendapatkan mata.



Tekong  
Tarikh capaian:  
24 Julai 2019

## Strategi Serangan

Keupayaan pasukan untuk melakukan serangan bermula daripada penerimaan servis yang baik dan sempurna. Bola pertama yang berjaya ditimang akan memastikan sesuatu corak serangan berdasarkan strategi serangan yang dirancang. Terdapat beberapa strategi serangan iaitu serangan libasan, tandukan dan juga helah.



Serangan libasan

## Strategi Serangan Libasan

- 1 Semua pemain boleh melakukan serangan untuk mendapatkan mata.
- 2 Lazimnya, apit kanan akan melakukan libasan bergantung kepada umpanan yang dihantar oleh mana-mana pemain terutamanya apit kiri.
- 3 Apit kiri mengumpan bola dari pelbagai arah untuk memudahkan apit kanan mematkan bola yang dihantar.
- 4 Apit kanan perlu bijak menilai kesesuaian umpanan untuk melakukan serangan libasan.
- 5 Jika bola yang diumpan jauh dari jaring, libasan perlu dikawal supaya tidak tersasar dari gelanggang lawan.
- 6 Jika bola diumpan berhampiran jaring, libasan laju dan tajam menjunam ke arah gelanggang lawan perlu dilakukan supaya tidak dapat diadang.
- 7 Semasa melakukan libasan, apit kanan perlu bijak mencari ruang yang sesuai dan membaca pergerakan oleh pertahanan pihak lawan.
- 8 Pemain yang melakukan serangan boleh melakukan pelbagai helah ketika melakukan libasan kepada pasukan lawan.

Sumber: Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Sepak Takraw (2008)



## Strategi Serangan Tandukan

- 1 Strategi serangan tandukan merupakan salah satu cara bagi mematkan bola di gelanggang lawan.
- 2 Tandukan dilakukan apabila bola tidak sesuai untuk dilibas oleh mana-mana pemain di hadapan jaring.
- 3 Tandukan dahi digunakan sama ada ketika melakukan umpanan atau rejaman tajam di hadapan jaring. Tandukan ini selalunya mengelirukan pihak lawan.
- 4 Tandukan sisi digunakan apabila pemain penyerang mendapati bahawa terdapat ruang kosong yang ditinggalkan oleh pemain lawan bagi mematkan bola.
- 5 Tandukan belakang juga boleh dilakukan bagi mengelirukan pihak lawan dan mematkan bola.
- 6 Tandukan boleh dilakukan apabila bola berada di kedudukan 50/50 di atas jaring.
- 7 Tandukan yang dilakukan oleh mana-mana pemain ketika menyerang merupakan salah satu helah bagi mengelirukan pihak lawan yang melakukan adangan.

Sumber: Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Sepak Takraw (2008)



Bincangkan penentuan jenis libasan yang digunakan oleh seseorang pemain ketika melakukan serangan.

Contoh serangan lain: Serangan tapakan

## Juara Serangan

Kita telah mempelajari sebelum ini strategi menyerang dalam situasi permainan iaitu ketika melakukan servis, libasan dan tandukan. Aplikasi strategi ini dalam situasi permainan.

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Servis

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan servis yang telah dipelajari untuk merancang serangan.
- 3 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan bersedia mengatur serangan.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan servis ke pelbagai sasaran yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 5 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan sepak takraw.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 21 mata terawal dikira sebagai pemenang.

#### Variasi:

1. Ubah suai permainan kepada dua lawan dua
2. Ubah suai saiz gelanggang

Saya perlu melakukan servis kuda ke sasaran 5 bagi memastikan bola gagal diangkat oleh pihak lawan.

Saya perlu berkomunikasi dengan rakan supaya kedudukan bola ke sasaran 3 dan 5 dapat diangkat dengan baik.



Melakukan servis kuda ke arah sasaran 5

Arah pergerakan bola

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Libasan

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
- 2 Kedua-dua kumpulan akan menggunakan serangan libasan yang telah dipelajari.
- 3 Kumpulan A akan memulakan servis manakala Kumpulan B bersedia untuk mengatur serangan libasan, tandukan atau helah.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan libasan ke pelbagai sasaran yang difikirkan sesuai. Gunakan kreativiti kumpulan anda dalam mencapai kemenangan.
- 5 Kedua-dua kumpulan akan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan sepak takraw.
- 6 Kumpulan yang berjaya mengumpul 21 mata terawal dikira sebagai pemenang.

#### Variasi kedudukan perejam dan arah rejaman

#### Petunjuk:

Bola yang diumpan  
Arah bola yang direjam

Sumber: Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Sepak Takraw (2008)



Justifikasikan kemahiran sepak takraw yang digunakan semasa melakukan serangan.



Saya perlu melakukan libasan gulung bagi memastikan bola dimatikan dalam gelanggang lawan.

Menerima servis sasaran 5 dan melakukan rejaman

#### Info TAMBAHAN

##### Peraturan Tekong

- Perkara 9.2: Kaki tekong yang tidak melakukan servis akan berada dalam bulatan tengah. Kedudukan sedia untuk melakukan servis sebelum pengadil membacakan markah manakala kaki yang akan melakukan servis bebas berada di luar kawasan bulatan.
- Perkara 10.3: Regu yang memulakan permainan terlebih dahulu akan melakukan servis tiga kali berturut-turut, diikuti oleh regu lawan yang juga akan melakukan servis tiga kali berturut-turut.

##### Peraturan Permainan

Perkara 10.5: Pergerakan *Rolling Ball* (bola bergolek) dikira sebagai satu sentuhan apabila bola menyentuh mana-mana bahagian badan dari bawah leher dan bergulung ke bahagian badan lain yang dibenarkan secara tidak sengaja.

Sumber: Law Of The Games (2019)

## Strategi Bertahan

Strategi bertahan dalam permainan sepak takraw terdiri daripada kemahiran mengadang dan menerima bola. Strategi bertahan perlu dilakukan seawal bola direjam oleh pihak lawan di hadapan jaring. Ketika bertahan, setiap regu perlu menyusun kedudukan pemain sama ada ketika mengadang atau menerima bola.

Kemahiran mengadang boleh dilakukan sama ada menggunakan kaki, badan atau kepala mengikut situasi permainan. Kemahiran menerima bola pula memerlukan pemain bertahan dan mengawal bola yang direjam oleh pihak lawan atau bola yang terbias daripada adangan rakan sepasukan. Kemahiran menerima bola terdiri daripada menanduk, sepak sila dan sepak kuda.



Mengadang menggunakan kaki



Mengadang menggunakan badan



Mengadang menggunakan kepala

## Strategi Bertahan – Adangan

- 1 Strategi bertahan merangkumi kemahiran mengadang menggunakan kaki, badan dan kepala berdasarkan kepada situasi permainan.
- 2 Matlamat mengadang adalah bagi memastikan bola tidak berjaya direjam ke dalam gelanggang sendiri serta mematikan bola di gelanggang lawan.
- 3 Pemain yang melakukan adangan perlu bijak membaca bola yang direjam oleh pihak lawan.
- 4 Pemain boleh menggunakan semua kemahiran adangan yang sesuai berdasarkan corak serangan pihak lawan. Namun, kebiasaan adangan dilakukan dengan menggunakan kaki.
- 5 Pengadang perlu menggunakan teknik pemaasan agar bola yang direjam dapat ditampin.
- 6 Adangan boleh dilakukan oleh mana-mana pemain yang berada di hadapan jaring.



Strategi mengadang

Bola diumpin tinggi di kawasan tengah. Saya perlu mengadang dengan menggunakan kaki berhampiran kawasan rejaman.



Bertahan melalui adangan  
Tarikh capaian: 26 Julai 2019

## Strategi Bertahan – Menerima Bola

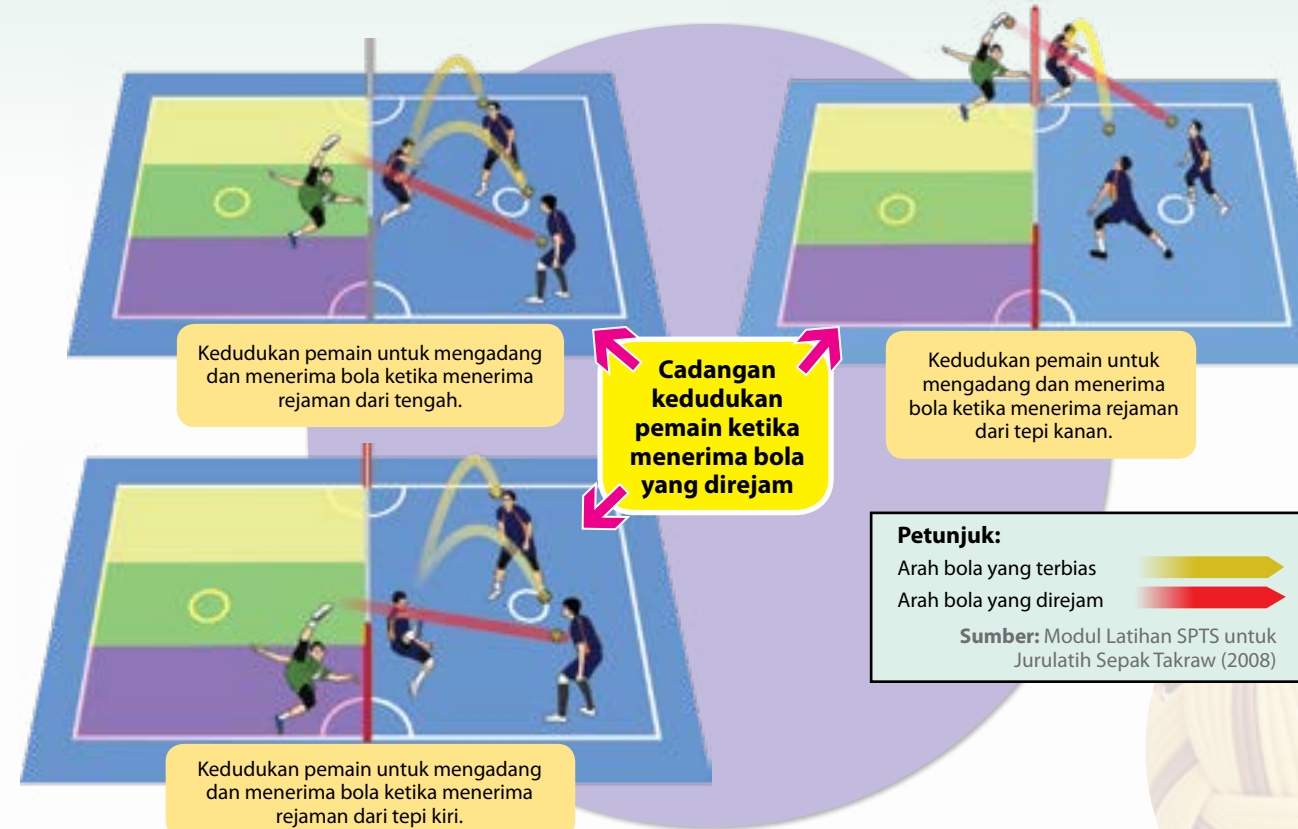
- 1 Strategi menerima bola merupakan strategi bertahan yang menggunakan kemahiran menanduk, sepak sila dan sepak kuda.
- 2 Semasa pihak lawan melakukan serangan, regu bertahan akan menyusun strategi untuk memastikan serangan berjaya dikawal.
- 3 Matlamat bertahan menggunakan kemahiran menerima bola adalah untuk memastikan serangan bola yang dilakukan oleh pihak lawan berjaya dikawal semula.
- 4 Dua orang pemain bertahan yang tidak melakukan adangan akan berada di kawasan yang sesuai mengikut arah rejaman bola pihak lawan. Hal ini bertujuan bagi memastikan sama ada bola yang terbias atau melepasi adangan dapat dikawal.

Saya perlu berada berhampiran kawasan rejaman untuk bersedia mengawal bola.



Arah pergerakan bola

Strategi menerima bola



Kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola ketika menerima rejaman dari tengah.

Cadangan kedudukan pemain ketika menerima bola yang direjam

Kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola ketika menerima rejaman dari tepi kanan.

Kedudukan pemain untuk mengadang dan menerima bola ketika menerima rejaman dari tepi kiri.

**Petunjuk:**  
Arah bola yang terbias →  
Arah bola yang direjam →  
Sumber: Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Sepak Takraw (2008)

Jika penyerang lawan melakukan libasan dari tengah gelanggang, nyatakan strategi dan justifikasi bertahan yang akan dilakukan oleh regu yang bertahan.

## Adangan Mampan

Setelah mempelajari strategi bertahan melalui kemahiran mengadang dan menerima bola, kita akan mengaplikasikan kemahiran tersebut dalam situasi permainan. Melalui permainan ini, suatu proses pembelajaran sendiri dapat dilakukan bagi membantu untuk memilih dan membuat justifikasi kemahiran bertahan. Permainan ini membantu untuk menjana kefahaman yang lebih menyeluruh dalam semua aspek bertahan. Penekanan terhadap konsep, taktikal, strategi dan penyelesaian masalah dalam situasi permainan akan membolehkan kita menguasai permainan ini dengan lebih baik.

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Adangan Mampan

- 1 Murid dibahagikan kepada empat kumpulan bertiga iaitu Kumpulan A, B, C dan D.
- 2 Kumpulan A dan B akan memulakan permainan manakala Kumpulan C bertindak sebagai pengadil dan Kumpulan D pula sebagai penganalisis permainan.
- 3 Setiap kumpulan akan bermain dalam situasi permainan dengan merancang strategi bertahan.
- 4 Tekong boleh menggunakan servis sila atau servis kuda apabila memulakan permainan.
- 5 Pihak lawan akan melakukan serangan dengan menggunakan libasan atau tandukan.
- 6 Kumpulan yang bertahan akan menyusun strategi dengan melakukan pelbagai kemahiran adangan yang telah dipelajari.
- 7 Setiap kumpulan akan melakukan tiga kali servis sebelum servis bertukar peranan.
- 8 Setelah permainan mencapai 21 mata, Kumpulan C dan D bertukar peranan.
- 9 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan sepak takraw.

**Variasi:** 1. Ubah suai gelanggang, bola dan ketinggian jaring  
2. Ubah suai mata permainan



### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Bertahan Mampan

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
- 2 Kumpulan A akan memulakan permainan dengan melakukan servis manakala Kumpulan B menerima servis dan melakukan serangan.
- 3 Serangan libasan hanya boleh dilakukan dari tengah gelanggang.
- 4 Kumpulan yang bertahan tidak melakukan adangan, hanya bersedia untuk mengawal serangan pihak lawan berdasarkan kemahiran bertahan yang telah dipelajari.
- 5 Kumpulan yang berjaya mematikan bola di gelanggang lawan akan diberikan satu mata.
- 6 Setiap kumpulan akan melakukan tiga kali servis sebelum servis bertukar peranan.
- 7 Kumpulan yang berjaya mengumpul 21 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 8 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan sepak takraw.



**Tahukah ANDA?** Sepak badik merupakan kemahiran tambahan kepada seseorang pemain. Sepak badik dilakukan semerta bertujuan untuk menyelamatkan bola di sisi kanan, kiri atau belakang.  
Sumber: Borhan Yusof dan Mohamed@Mohd Sadek Mustaffa (2018)

Bincangkan kedudukan pemain ketika bertahan apabila pihak lawan melakukan serangan melalui tandukan sama ada sisi, dahi atau belakang.

## Merancang Strategi Menyerang dan Bertahan

Perancangan strategi menyerang dan bertahan menjadi keperluan sebelum sesebuah regu memasuki gelanggang permainan. Strategi yang dirancang akan digunakan dan diaplikasi dalam situasi permainan. Kemahiran asas sepak takraw yang sesuai ketika menyerang dan bertahan perlu dikenal pasti bagi menjadikan sesebuah regu bersedia untuk menghadapi pihak lawan. Berikut merupakan contoh rancangan strategi sebagai panduan:

### Merancang Strategi Regu A

Strategi Menyerang	Jenis Kemahiran	Sasaran	Justifikasi
Servis	Sepak kuda	Sasaran 3, 5 dan 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sasaran mengelirukan. Pihak lawan memerlukan komunikasi antara pemain.</li> <li>Kelemahan pihak lawan mengangkat bola dengan kaki kiri (kidal).</li> </ul>
		Servis drop	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apabila didapati kedudukan pemain lawan sedikit ke belakang.</li> <li>Menjadikan pemain lawan tidak dapat menjangka kedudukan bola.</li> <li>Pemain akan mengawal bola dengan sepak kuda menyebabkan bola tidak stabil dan masuk ke gelanggang lawan.</li> <li>Mudah untuk mendapatkan mata.</li> </ul>
		Ace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Servis laju dan kencang.</li> <li>Menuju ke sasaran 3 dan 5.</li> <li>Pemain lawan tidak sempat untuk mengawal bola.</li> </ul>
Melibas	Libasan sisi	Ruang kosong	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mampu melakukan libasan selepas melihat kedudukan pemain lawan.</li> <li>Mudah melakukan helah agar bola direjam tidak berjaya diadang.</li> </ul>
	Menanduk	Ruang kosong	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapat melakukan helah dengan tandukan dahi atau sisi apabila bola berada di atas jaring.</li> </ul>
Mengumpan dan meniming	Sepak sila	Arah umpanan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpan bola mengikut kesesuaian penyerang (apit kanan).</li> <li>Boleh menghantar bola dalam pelbagai arah dan situasi.</li> </ul>
Strategi Bertahan	Jenis Kemahiran	Sasaran	Justifikasi
Adangan	Adangan kaki	Pelbagai arah sepanjang jaring	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boleh membaca libasan pihak lawan.</li> <li>Boleh membaca helah yang dilakukan.</li> <li>Ketepatan mengadang adalah tinggi.</li> </ul>
	Adangan kepala	Pelbagai arah sepanjang jaring	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengikut situasi bola yang direjam menggunakan kepala.</li> <li>Boleh membaca pergerakan bola.</li> </ul>

## Penentuan Strategi Permainan

Setiap regu perlu menentukan pemilihan strategi permainan berdasarkan keupayaan setiap pemain seperti berikut:

- 1 Mengenal pasti keupayaan dan kemahiran mengikut posisi setiap pemain.
- 2 Membuat penilaian berdasarkan pemerhatian tentang kelebihan dan kelemahan setiap pemain dalam regu.
- 3 Lakukan analisis keupayaan setiap pemain yang bermain dalam satu regu.
- 4 Setelah melakukan analisis, tentukan strategi permainan ketika menyerang dan bertahan yang sesuai untuk regu.
- 5 Analisis kekuatan dan kelemahan setiap sistem dan sesuaikan dengan keupayaan regu.
- 6 Merancang strategi menyerang dan bertahan berdasarkan kemampuan regu dan keupayaan pihak lawan.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Serangan Padu Bertahan Mantap

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan bertiga.
- 2 Kedua-dua kumpulan menggunakan strategi serangan dan bertahan yang telah dirancang dan dipelajari.
- 3 Kedua-dua kumpulan boleh menggunakan sama ada servis sepak kuda atau servis sepak sila berdasarkan strategi yang telah dirancang.
- 4 Setiap kumpulan bebas melakukan strategi serangan berdasarkan situasi permainan. Setiap kumpulan boleh menggunakan kreativiti dan inovasi dalam mencapai kemenangan.
- 5 Setiap kumpulan yang bertahan akan menggunakan strategi bertahan yang sesuai berdasarkan serangan yang diterima.
- 6 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan sepak takraw.
- 7 Kumpulan yang berjaya mengumpul 21 mata terawal dikira sebagai pemenang.





Tarikh capaian:  
14 Ogos 2019

## Aktiviti PAK-21

**Tajuk:** Kad Strategi Sepak Takraw

**Objektif:** Merancang strategi menyerang dan bertahan bagi satu regu berdasarkan kemampuan pasukan dan keupayaan lawan serta membuat refleksi dan penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan yang telah dirancang.

**Alatan:** Video perlawanan sepak takraw

**Tempat:** Makmal komputer

### Arahan:

- 1) Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil bertiga.
- 2) Analisis perlawanan antara dua regu dalam video yang dipaparkan.
- 3) Senaraikan strategi menyerang dan bertahan bagi kedua-dua regu.
- 4) Senaraikan kelemahan dan kekuatan setiap strategi serangan dan bertahan.
- 5) Jana idea serta reka cipta strategi baru ketika menyerang dan bertahan dalam situasi permainan berdasarkan kemampuan pasukan dan keupayaan pihak lawan.
- 6) Rekodkan hasil perbincangan dengan membina kad strategi serangan dan bertahan.
- 7) Strategi baru yang dirancang perlu diaplikasikan dalam perlawanan antara kumpulan ketika PdP PJKK.
- 8) Kad strategi yang telah disiapkan akan dipamerkan pada ruang sudut PJKK di dalam kelas.



Contoh kad strategi

## Pengukuhan

- 1) Analisis permainan sepak takraw yang dimainkan oleh rakan anda pada waktu Pendidikan Jasmani menggunakan borang yang dilampirkan. Nyatakan kemahiran yang digunakan serta berikan justifikasi setiap kemahiran tersebut.



- 2) Guru PJKK anda telah menayangkan satu video perlawanan sepak takraw peringkat antarabangsa. Anda dan rakan secara berpasangan dikehendaki untuk menilai strategi yang digunakan oleh kedua-dua regu tersebut. Anda perlu membentangkan hasil analisis tersebut di dalam kelas.



Tarikh capaian:  
24 Julai 2019



Tarikh capaian:  
24 Julai 2019



Tarikh capaian:  
24 Julai 2019

- 3) Anda berada dalam situasi permainan sebenar. Sebagai apit kiri, selain menerima servis, anda dikehendaki untuk mengumpan bola kepada perejam. Jika bola pertama yang diangkat jauh daripada jangkauan anda, apakah tindakan segera yang perlu dilakukan bagi memastikan bola berjaya diumpan kepada apit kanan? Bincangkan.

- 4) Kelas anda akan memasuki pertandingan inovasi sempena Minggu Bidang Kemanusiaan peringkat sekolah. Anda dikehendaki untuk merancang satu projek inovasi permainan sepak takraw bagi kegunaan semasa sesi latihan pasukan sekolah anda. Bina projek tersebut dan bentangkan.

- 5) Pada pendapat anda, bagaimanakah untuk membuatkan permainan sepak takraw menjadi lebih menarik, dimainkan oleh masyarakat seluruh dunia dan dipertandingkan di peringkat olimpik?

- 6) Strategi bertahan terdiri daripada adangan dan menerima bola. Senaraikan strategi kemahiran adangan dan kemahiran menerima bola.

# TENIS

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran tenis dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan tenis.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

Permainan tenis merupakan permainan kategori jaring yang dimainkan secara perseorangan atau berpasangan dalam satu-satu masa. Setiap permainan ini berbeza dari segi undang-undang, peraturan permainan dan taktikal. Tenis merupakan antara permainan menggunakan raket yang mempunyai taktikal menyerang dan bertahan. Murid akan didedahkan dengan beberapa taktikal menyerang dan bertahan dalam acara perseorangan dan beregu. Kemahiran-kemahiran asas permainan tenis seperti servis, pukulan pepat, pukulan kilas, smesy, voli dan lob akan digunakan secara kombinasi bagi merancang taktikal dalam situasi permainan tenis. Murid akan membuat keputusan dalam memilih kemahiran asas tenis semasa merancang strategi menyerang dan bertahan berdasarkan situasi permainan.



Servis



Pukulan pepat



Smesy



Pukulan voli





## Strategi Menyerang dalam Situasi Permainan

Antara kemahiran asas permainan tenis yang boleh digunakan dalam melakukan strategi serangan ialah kemahiran servis dan kemahiran smesy. Kemahiran servis, smesy dan pukulan pepat yang laju boleh dijadikan kombinasi dalam melakukan serangan. Kemahiran servis terbahagi kepada beberapa jenis seperti servis cantas, *American twist* dan servis rata. Pukulan smesy sesuai dilakukan semasa bola melantun tinggi di hadapan jaring. Pemain boleh melakukan servis *ace* iaitu bola masuk dan tidak dapat dikembalikan atau dijangkau oleh pemain lawan. Pukulan pepat sesuai dilakukan sekiranya hantaran lawan tidak sempurna.

Sumber: Yusof Ismail (1991)

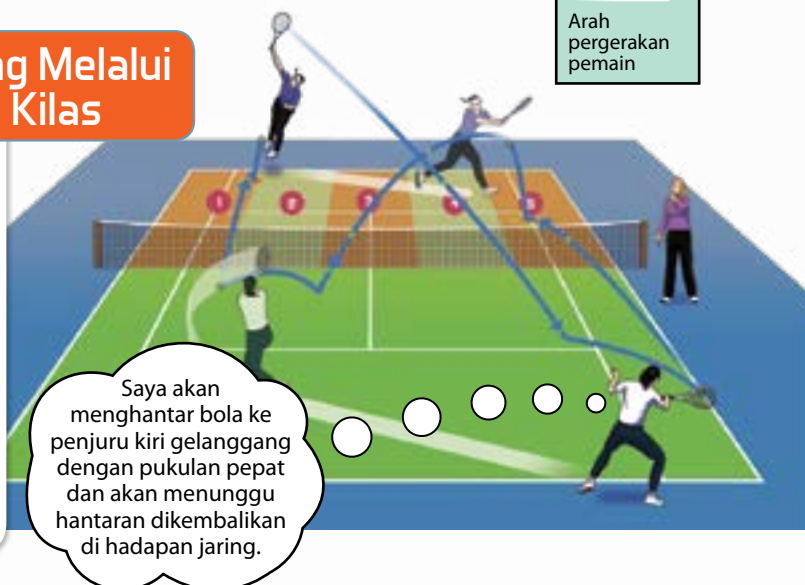
### Strategi Menyerang Melalui Servis

- 1 Pemain melakukan servis ke arah pihak lawan menuju kepada sasaran yang sukar diambil.
- 2 Servis dilakukan kepada sasaran yang telah ditetapkan iaitu 1, 2 dan 3 dalam gelanggang pihak lawan.
- 3 Pemilihan jenis servis berdasarkan kelemahan pemain lawan.
- 4 Servis yang baik adalah di kawasan 1 dan 3.



### Strategi Menyerang Melalui Pukulan Pepat dan Kilas

- 1 Kemahiran pukulan pepat juga boleh digunakan bagi menyerang pihak lawan. Hal ini bergantung kepada pukulan balas pihak lawan ketika permainan.
- 2 Jika pemain lawan menghantar bola ke kanan gelanggang, maka pemain boleh membalas pukulan tersebut dengan pukulan pepat ke sasaran 1. Jika bola dikembalikan ke kiri pemain, pukulan kilas boleh dilakukan ke sasaran 5.



**Tahukah ANDA?**

Pemain memerlukan tahap persefahaman yang baik bagi mengelakkan berlakunya salah faham ketika bermain.

Menyerang melalui pukulan pepat dan kilas



Menyerang melalui servis



### Strategi Menyerang Melalui Smesy

- 1 Smesy akan dilakukan di hadapan jaring ketika bola melambung tinggi di udara.
- 2 Servis yang baik dilakukan untuk mendapatkan bola tanggung di hadapan jaring.
- 3 Pemain lawan berkemungkinan menghantar bola tanggung di hadapan jaring. Pada ketika ini, pemain penyerang melakukan smesy yang laju.
- 4 Smesy boleh dilakukan dengan kemahiran pepat dan pancung kepada sasaran bergantung kepada posisi lawan dalam situasi permainan.
- 5 Pemain boleh menyasarkan kepada sasaran yang telah ditandakan berdasarkan kedudukan pihak lawan dan bola lambung yang dikembalikan sama ada di tengah, kiri atau kanan gelanggang.

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Serangan

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- 2 Murid A akan menyerang manakala murid B perlu bertahan.
- 3 Permainan akan berlangsung di gelanggang badminton. Bola *soft* tenis atau bola getah serap lantunan digunakan bagi mengurangkan kelajuan. Raket tenis sebenar digunakan.
- 4 Murid A akan membuat smesy bergantung kepada kedudukan murid B berada ketika permainan berlangsung. Bola akan dismesy ke arah sasaran 1-2-3-4-5.
- 5 Setiap pukulan dibuat berdasarkan hantaran oleh pihak lawan.
- 6 Murid A dan B boleh berbalas pukulan berdasarkan situasi semasa. Pemain yang berjaya mengumpul 45 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 7 Kemahiran yang digunakan ialah servis, smesy dan pepat. 15 mata akan diberikan kepada pihak lawan jika murid gagal membalas pukulan pihak lawan.
- 8 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan tenis.

### Kekuatan dan Kelemahan Strategi Menyerang

#### Kekuatan

1. Servis *ace* sukar dikembalikan oleh pemain lawan. Jika berjaya dikembalikan, bola kebiasaannya tinggi dan melambung ke udara memudahkan smesy dilakukan.
2. Jika bola dikembalikan secara tidak selamat, pemain mempunyai pilihan iaitu menyerang melalui pukulan pepat ke arah kiri atau kanan pemain lawan bagi mendapatkan mata.
3. Kombinasi tiga kemahiran bergantung kepada kejayaan servis dan kelemahan lawan.

#### Kelemahan

1. Servis *ace* biasanya membuatkan pemain penyerang kehilangan mata kerana selalunya bola akan terkandas di jaring.
2. Smesy yang laju tanpa kawalan akan menyebabkan bola keluar, tidak menepati sasaran dan terkandas di jaring.



Bagi melakukan servis *ace*, pemain perlu memukul bola pada raket tenis. Huraikan pernyataan di atas.

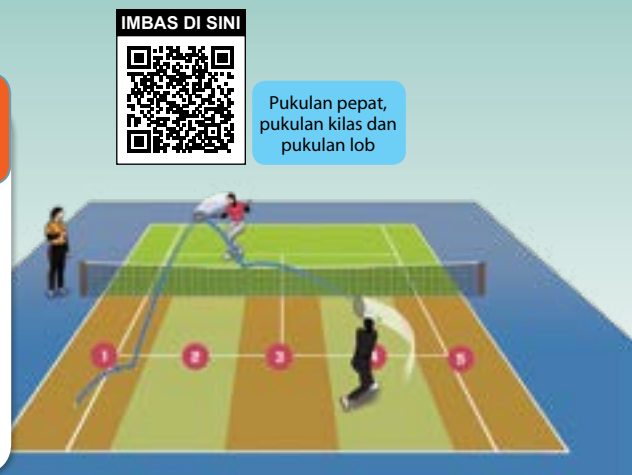
## Strategi Bertahan dalam Situasi Permainan

Kombinasi tiga kemahiran bertahan dalam permainan tenis iaitu pukulan pepat, pukulan kilas dan pukulan lob ialah strategi asas yang perlu dikuasai oleh setiap pemain tenis. Pukulan pepat merupakan kemahiran asas dalam permainan tenis. Pukulan ini ialah pukulan bertahan yang selamat.

Pukulan kilas boleh dilakukan dengan menggunakan sebelah tangan atau dua belah tangan. Pukulan lob pula ialah hantaran tinggi bagi melepasi pemain lawan yang berada di kawasan hadapan gelanggang.

### Strategi Bertahan Melalui Pukulan Papat

- 1 Pukulan pepat dilakukan apabila pemain bertahan cuba mengembalikan pukulan lawan yang menyerang di sebelah kanan.
- 2 Pukulan pepat dibuat dari tengah gelanggang ke gelanggang lawan pada sasaran 1-2-3-4-5.
- 3 Pukulan pepat ini boleh juga digunakan sebagai pukulan serangan.



### Strategi Bertahan Melalui Pukulan Kilas

- 1 Pukulan kilas dilakukan apabila pemain bertahan cuba mengembalikan pukulan pihak lawan yang menyerang di sebelah kiri.
- 2 Pukulan ini dibuat untuk menyelamatkan bola daripada dimatikan oleh pemain yang sedang melakukan serangan.



### Strategi Bertahan Melalui Pukulan Lob

- 1 Pukulan lob dibuat dari garisan belakang gelanggang. Pukulan ini merupakan pukulan selamat bagi mengelakkan pemain lawan mengembalikan bola laju.
- 2 Adakalanya pukulan ini boleh menjadi pukulan menyerang jika bola dihantar melepasi pemain lawan yang berada di hadapan jaring.



Arah pergerakan bola      Arah pergerakan pemain

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Bertahan

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan.
- 2 Murid A akan bertahan manakala murid B perlu menyerang.
- 3 Permainan akan berlangsung di gelanggang badminton. Bola *soft* tenis atau bola getah serap lantunan digunakan bagi mengurangkan kelajuan. Raket tenis sebenar digunakan.
- 4 Posisi pemain ketika bertahan mestilah berada di garisan belakang iaitu di tengah gelanggang.
- 5 Murid A akan membalas servis atau pukulan pihak lawan dengan pukulan lob tinggi ke belakang murid B supaya murid B tidak dapat menyerang semula (jika servis *ace* yang laju). Sekiranya bola dihantar tidak laju, murid A boleh membalas pukulan dengan pukulan kilas atau pepat.
- 6 Pukulan lob digunakan bagi membalas servis yang laju dan sukar diambil. Pukulan pepat dibuat jika murid B menyerang di sebelah kanan manakala pukulan kilas hanyalah pukulan selamat bagi mengelakkan *rally* dimatikan dengan cepat.
- 7 Sasaran gelanggang lawan ditandakan dengan 1-2-3-4-5. Jika bola berjaya dikembalikan, 15 mata diberikan.
- 8 Murid A dan B boleh berbalas pukulan berdasarkan situasi semasa. Pemain yang berjaya mengumpul 45 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 9 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan tenis.

### Kekuatan dan Kelemahan Strategi Bertahan

#### Kekuatan

1. Pukulan pepat yang dibuat dengan baik akan menjadi pukulan serangan sekiranya dihantar ke sasaran yang betul.
2. Pukulan lob dihantar ke belakang pihak lawan bagi memberikan peluang kepada pemain bertahan untuk kembali ke tengah gelanggang.

#### Kelemahan

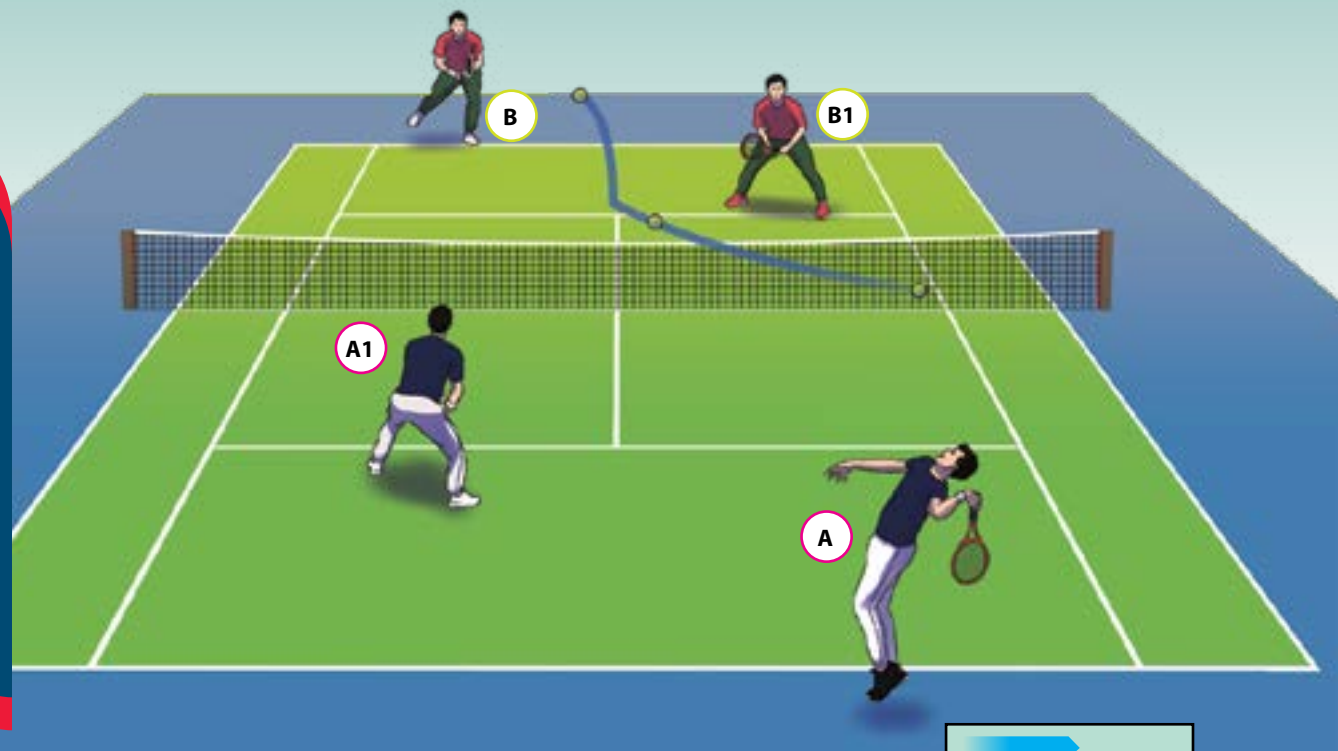
1. Pukulan kilas sukar dihantar ke sasaran yang tepat.
2. Pukulan lob sukar diagak dan selalunya keluar dari garisan gelanggang.
3. Pukulan kilas sukar dilakukan jika pemain lawan membuat pukulan laju dan pantas.

Arah pergerakan bola

# Formasi Permainan Beregu

Strategi permainan beregu berbeza dengan permainan perseorangan. Strategi ini lebih kepada menyerang dan banyak bermain di jaring. Dalam permainan beregu, kerjasama dan persefahaman antara pemain merupakan perkara penting.

Terdapat beberapa formasi di dalam gelanggang dalam permainan beregu. Formasi ini akan berubah mengikut jenis pukulan dan kedudukan regu pihak lawan.



Permainan beregu

Arah pergerakan bola

### Petunjuk

- A** : Pembuat servis
- B** : Penerima servis
- A1** : Pasangan pembuat servis
- B1** : Pasangan penerima servis

### Tahukah ANDA ?

Empat kejohanan terkemuka ialah:

- Kejohanan Terbuka Australia yang dimainkan di gelanggang simen
- Kejohanan Terbuka Perancis yang dimainkan di gelanggang tanah liat
- Kejohanan Terbuka Wimbledon yang dimainkan di gelanggang rumput
- Kejohanan Terbuka Amerika Syarikat yang dimainkan di gelanggang simen

IMBAS DI SINI



Permainan beregu  
Tarikh capaian:  
25 Julai 2019

# Formasi Pukulan Servis oleh Pihak Lawan

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi I

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berdua.
- 2 Kumpulan A memulakan permainan dengan melakukan servis.
- 3 Permainan akan berlangsung di gelanggang badminton. Bola soft tenis atau bola getah serap lantunan digunakan bagi mengurangkan kelajuan. Raket tenis sebenar digunakan.
- 4 Servis dilakukan oleh murid A ke dalam petak servis dalam gelanggang penerima servis. Murid A akan bergerak ke arah jaring. Murid A1 masih berada di petak yang sama dan bergerak lurus ke belakang bersedia untuk membuat pukulan balas.
- 5 Murid B akan mengembalikan servis dengan pukulan lob ke belakang murid A1. Murid B1 bergerak ke tengah gelanggang menanti pukulan yang akan dibuat oleh murid A1. Jika pukulan murid A1 ke arah jaring, murid B1 akan membuat pukulan smesy sekiranya bola tanggung atau pukulan voli (jika bola separuh tanggung) ke arah sasaran 1-2-3-4-5 gelanggang lawan.
- 6 Walau bagaimanapun, semua strategi dan formasi berdasarkan jangkaan pukulan pihak lawan dan jenis pukulan yang dihantar.
- 7 Pemain hadapan perlu mematikan hantaran lawan menggunakan smesy atau voli.
- 8 Pemain yang berada di belakang pula perlu menghantar bola bagi menyerang kumpulan lawan dan memudahkan pemain hadapan mematikan bola yang tidak sempurna.
- 9 Kumpulan yang berjaya mengumpul 45 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 10 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan tenis.

Sumber: Mohamed@Mohd Sadek Mustaffa dan Borhan Yusof (2019)



Kenapakah bola tenis bergerak lebih laju sekiranya dimainkan di atas gelanggang simen?

## Formasi Pukulan Lob

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 2

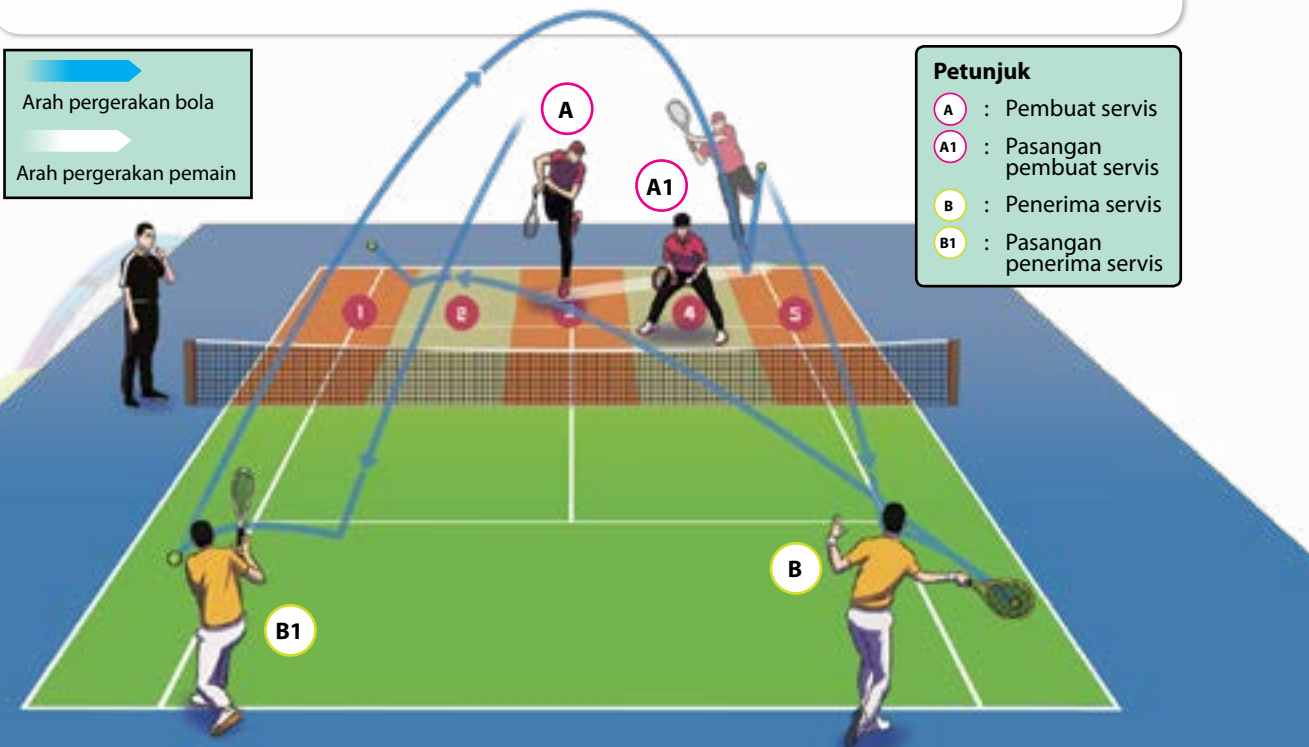
- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berdua.
- 2 Kumpulan A memulakan permainan dengan melakukan servis.
- 3 Permainan akan berlangsung di gelanggang badminton. Bola *soft* tenis atau bola getah serap lantunan digunakan bagi mengurangkan kelajuan. Raket tenis sebenar digunakan.
- 4 Murid A membuat servis manakala murid B membalas dengan pukulan lob ke belakang murid A1. Murid B bergerak ke hadapan jaring. Apabila murid A membalas pukulan murid B dengan pukulan kilas menyilang ke arah sebelah kiri gelanggang murid B, murid B1 membuat pukulan smesy ke arah sasaran 1-2-3-4-5.
- 5 Murid bebas untuk bergerak dalam gelanggang secara ke hadapan dan belakang atau ke kiri dan kanan mengikut keperluan permainan sama ada untuk menyerang atau bertahan.
- 6 Walau bagaimanapun, semua strategi dan formasi berdasarkan jangkaan pukulan pihak lawan dan jenis pukulan yang dihantar.
- 7 Pemain hadapan perlu mematikan hantaran lawan menggunakan smesy atau voli.
- 8 Pemain yang berada di belakang pula perlu menghantar bola bagi menyerang kumpulan lawan dan memudahkan pemain hadapan mematikan bola yang tidak sempurna.
- 9 Kumpulan yang berjaya mengumpul 45 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 10 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan tenis.

Sumber: Mohamed@Mohd Sadek Mustafa dan Borhan Yusof (2019)

Arah pergerakan bola  
Arah pergerakan pemain

#### Petunjuk

- A : Pembuat servis
- A1 : Pasangan pembuat servis
- B : Penerima servis
- B1 : Pasangan penerima servis



## Formasi Pukulan Smesy

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Formasi 3

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berdua.
- 2 Kumpulan A memulakan permainan dengan melakukan servis.
- 3 Permainan akan berlangsung di gelanggang badminton. Bola *soft* tenis atau bola getah serap lantunan digunakan bagi mengurangkan kelajuan. Raket tenis sebenar digunakan.
- 4 Murid A membuat pukulan smesy di tengah gelanggang.
- 5 Murid B membalas dengan pukulan lob ke belakang bagi mengelakkan murid A1 menyerang dengan pukulan smesy di jaring.
- 6 Murid A membuat pukulan kilas ke arah murid B. Murid B membalas dengan pukulan tepat ke penjuru kiri gelanggang murid A.
- 7 Pemain yang menerima smesy perlu berada di garisan belakang gelanggang kerana lantunan bola adalah jauh.
- 8 Kumpulan yang berjaya mengumpul 45 mata terawal dikira sebagai pemenang.
- 9 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan tenis.

Sumber: Mohamed@Mohd Sadek Mustafa dan Borhan Yusof (2019)

#### Variasi:

1. Ubah suai gelanggang
2. Ubah suai bola



### Kekuatan dan Kelemahan Formasi Pukulan

#### Kekuatan

1. Formasi 1 merupakan formasi asas kepada permainan beregu.
2. Formasi 2 pula diubah mengikut jenis pukulan balas yang dibuat oleh pihak lawan.

#### Kelemahan

1. Pergerakan pemain adalah terhad dan memudahkan pemain mematikan bola untuk mendapatkan mata.

## Aktiviti PAK-21

- Tajuk:** Smart Wall (empat lawan empat)
- Alatan:** 10 biji bola getah lembut saiz tiga, raket tenis, jaring badminton, jam randik
- Masa:** Waktu PdP PJKP
- Tempat:** Gelanggang badminton
- Kemahiran:** Servis, pukulan pepat, pukulan lob, smesy

### Arahan:

- 1) Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berempat.
- 2) Jaring diikat setinggi 1.07 meter.
- 3) Cara bermain:
  - Kedua dua kumpulan akan menyerang dan bertahan menggunakan taktikal dan strategi yang telah dipelajari.
  - Sebiji bola akan digunakan setiap kali serangan dilakukan. Jika pukulan dimatikan, bola baru diganti sehingga semua bola digunakan.
  - 15 mata diberikan jika bola berjaya dimatikan.
  - Kumpulan yang berjaya mengumpul 40 mata terawal dikira sebagai pemenang.
  - Permainan dijalankan selama 10 minit (5-1-5).
  - Setiap kumpulan akan bertukar gelanggang setelah lima minit permainan.
- 4) Guru berperanan sebagai pengadil.
- 5) Peraturan dan undang-undang permainan tenis diaplikasikan.
- 6) Guru membuat rumusan pada akhir PdP.
- 7) Murid membentangkan dapatan strategi permainan kumpulan masing-masing.



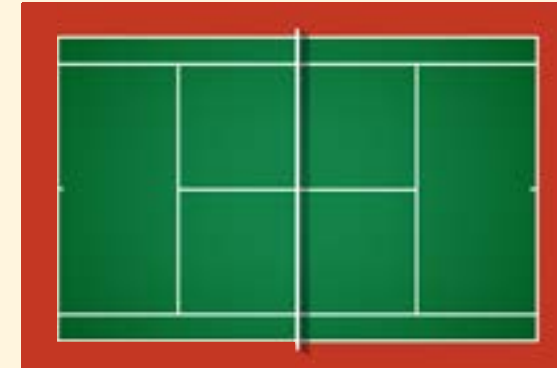
### Petunjuk

- x : Kumpulan X
- y : Kumpulan Y

## Pengukuhan

- 1) Semasa permainan berlangsung, anda melawan pemain yang hebat dari segi servis dan pukulan pepat. Berdasarkan kebolehan lawan anda seperti pernyataan di atas, apakah strategi bertahan yang anda akan gunakan dalam perlawanan tersebut?

- 2) Berdasarkan rajah di bawah, lukiskan kedudukan pemain semasa melakukan pukulan servis, pukulan lob, pukulan voli, pukulan pepat atau pukulan smesy. Nyatakan jenis pukulan yang dilukis tersebut.



- 3) Pukulan lob dan kilas merupakan pukulan bertahan. Namun begitu, pukulan ini boleh menjadi pukulan serangan jika dipukul ke arah sasaran yang tepat.

Lukiskan sasaran yang tepat tersebut pada kertas sebak. Anda dikehendaki untuk menjelaskan secara terperinci dalam pembentangan di dalam kelas.

- 4) Secara berpasangan, lukis sebuah poster bagi mempromosikan satu pertandingan tenis. Maklumat seperti berikut perlu terkandung dalam poster tersebut.

- a. Nama kejohanan
- b. Tarikh kejohanan
- c. Masa
- d. Tempat

# PERMAINAN KATEGORI PUKUL DAN MEMADANG: KRIKET

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan kemahiran kriket dalam situasi permainan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan strategi dalam permainan kriket.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

Kriket dikategorikan sebagai permainan pukul dan memadang. Kemahiran kriket merangkumi menyingkirkan pemukul, mendapatkan larian, memukul dan memadang dalam situasi permainan. Kriket merupakan sukan yang kompetitif dan menarik untuk diajar kepada murid. Sukan kriket mementingkan etika dan disiplin bagi mengawal permainan. Sukan ini telah mengalami evolusi dan berkembang di seluruh dunia. Murid-murid diharapkan dapat mengaplikasikan kemahiran asas kriket dalam merancang strategi semasa aktiviti PJPK dan riadah.



Bowling



Running between wicket



Wicket keeper stance

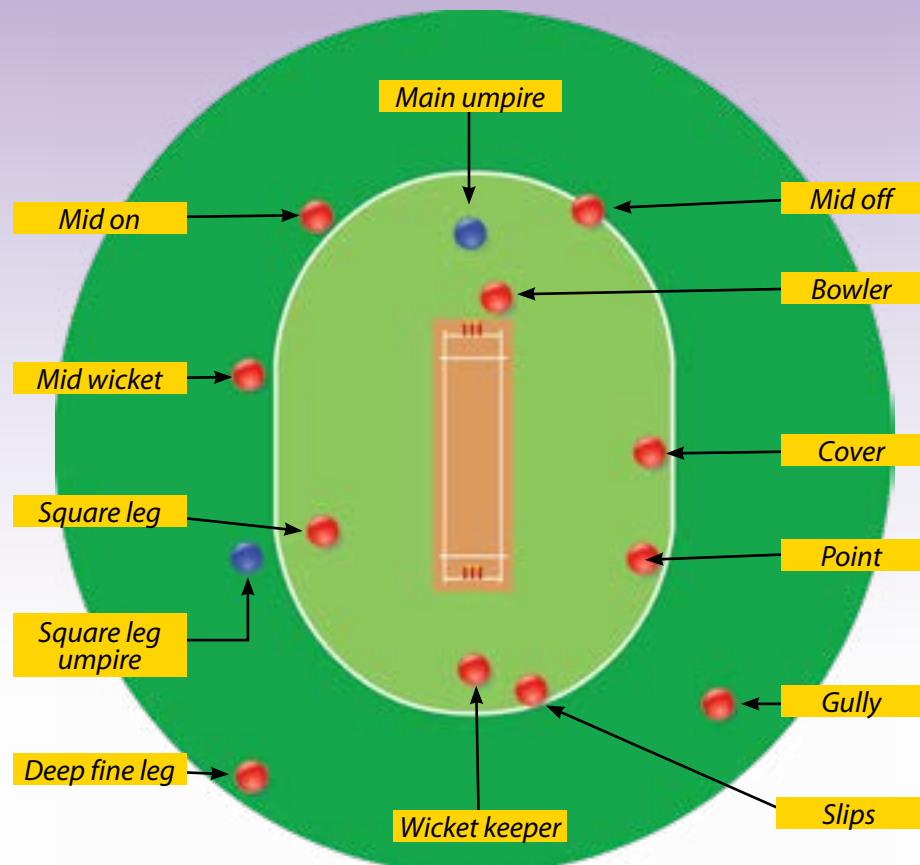


Stumping



# Undang-undang Asas Permainan Kriket

## Posisi Pemain



## Pitch

Kawasan antara dua wicket



## Glosari

**Wicket keeper:** Penjaga wicket  
**Bowler:** Pemboling

## Wicket Keeper

- 1 *Wicket keeper* akan berdiri berdekatan dengan wicket atau di belakang untuk menangkap bola yang tidak berjaya dipukul oleh pemukul dengan baik.
- 2 Kedudukannya semasa proses *bowling* akan sentiasa berada di belakang *stumps* untuk menahan atau menangkap bola sekiranya pemukul tidak berjaya memukul bola.
- 3 *Wicket keeper* boleh menyingkirkan pemukul dengan cara membalik bola ke wicket apabila pemukul keluar dari garisan *popping crease* (*stumping* atau pemukul akan mati *stump out*).
- 4 *Wicket keeper* menjadi sasaran pepadang lain untuk menghantar bola balik ke kawasan *pitch*.

## Pepadang

Fungsi pepadang adalah untuk membantu bagi mendapatkan bola yang merapati mereka dan membalik deras ke arah *stumps* bagi menjatuhkan *bails* dan menyingkirkan pemukul.

## Pemukul

- 1 Terdapat dua orang pemukul dilapangan tengah dalam satu perlawanan. Mereka akan saling mendapatkan larian dengan membuat pukulan atau membuat larian pantas di antara wicket.
- 2 Satu larian diperoleh apabila kedua-dua pemukul sampai ke *popping crease* yang bertentangan secara selamat.

## Bowler

Tugas *bowler* adalah untuk membuat enam balingan sah menggunakan teknik *bowling* (siku lurus) ke arah wicket untuk mendapatkan wicket (menyingkirkan pemukul).

## Bails

Dua batang kayu kecil di atas *stumps* atau dipanggil anak pancang.

## Stumps

Tiga kayu pancang.

## Over

Enam balingan yang sah (*bowling*) melengkapkan satu *over*.

## Wide

Balingan yang tersasar daripada wicket dianggap sebagai *wide* dan satu larian percuma diberi kepada pasukan pemukul. Balingan perlu diulang sehingga enam balingan yang sah diselesaikan.

## No Ball

- 1 Balingan yang tidak sah (*bowler* membaling dengan siku bengkok).
- 2 Terdapat lebih daripada lima orang pepadang di luar garisan 30 ela.
- 3 Ikut undang-undang "No Ball".

## Wicket

- 1 Tiga batang kayu pancang (*stumps*) dan sepasang *bails* di hujung kedua-dua *centre pitch*.
- 2 Setiap pemukul dalam sesuatu perlawanan juga dipanggil wicket.

## Dead Ball

- 1 Apabila bola ditangkap dengan kemas oleh *wicket keeper* atau bola dipukul melepasi *boundary*. Bola dianggap mati. Tiada larian tambahan boleh dibuat lagi.
- 2 Permainan menjadi aktif semula apabila pembaling mula melakukan *run up*.

## Popping Crease

Garis hadapan di atas *pitch* di mana pemukul berdiri. *Bowler* mesti membaling bola dari belakang garisan ini.

### Info TAMBAHAN

1. Ukuran padang kriket (90 meter hingga 150 meter, bulat atau bujur)
2. Tali atau tepung sebagai penanda bulatan, *pitch* – 20.12 meter panjang dan 3.04 meter lebar

## Boundary

Garis sempadan kawasan permainan. Jika bola dipukul tinggi dan jatuh di luar garisan ini, maka enam larian akan diberi pada pasukan pemukul (*boundary six*). Bagi bola yang dipukul meleret keluar dari garisan ini, maka empat larian akan diberi kepada pasukan pemukul (*boundary four*).

## Bye

Apabila *wicket keeper* tidak dapat menahan bola yang dibaling oleh *bowler* dan pemukul berjaya membuat larian.

## Appeal

"*How's that umpire?*"; soalan yang dituju kepada *umpire* dalam situasi *leg before wicket* (LBW), *stumping*, *run out* dan mana-mana situasi yang menyingkirkan *Batsman*.

## Larian

Larian yang sempurna iaitu kedua-dua pemukul berlari dan tiba di *popping crease* sebelum bola sampai ke *stumps*. Contohnya, *Batsman* memukul dan berlari ke arah *non-striker popping crease*.

## Shot

Bola yang dipukul oleh pemukul.

## One Short

Pemukul gagal melengkapkan lariannya apabila gagal sampai ke *popping crease* rakan sepasukannya.



Undang-undang permainan kriket  
Tarikh capaian:  
24 Julai 2019

## Strategi Menyingkirkan (Mematikan) Pemukul dalam Situasi Permainan

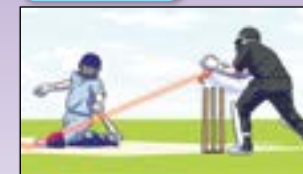
Cara pemukul disingkirkan:

### 1 Run out



Pepadang atau *wicket keeper* berjaya membaling pada wicket dengan bola sebelum pemukul berjaya melepasi *crease* dengan bat atau bahagian badan.

### 2 Stumped



Pemukul dan bat tidak berada dalam *crease* serta penjaga wicket telah menjatuhkan *bails* dengan menggunakan bola.

### 3 Hit wicket



Pemukul memukul wicket dengan bat semasa membuat pukulan sama ada sengaja atau sebaliknya.

### 4 Obstructing the field



Pemukul menghalang pepadang daripada mengambil bola.

### 5 Timed out



Pemukul lambat hadir ke dalam padang permainan selepas dua minit pemukul terakhir keluar.

### 6 Hit the ball twice



Pemukul tidak boleh memukul bola dua kali dalam satu masa.

### 7 Caught



Pepadang menangkap bola yang dipukul oleh pemukul di udara sebelum menyentuh padang.

### 8 Handled ball



Pemukul tidak boleh menggunakan tangan untuk menangkap bola yang menuju ke wicket atau ke pepadang.

### 9 Bowled



Bola yang dibaling oleh *bowler* terkena pada wicket tanpa dipukul oleh pemukul.

### 10 Leg before wicket



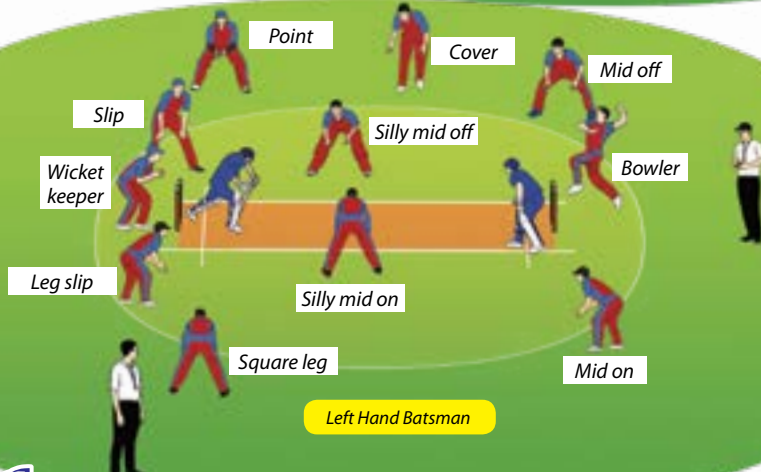
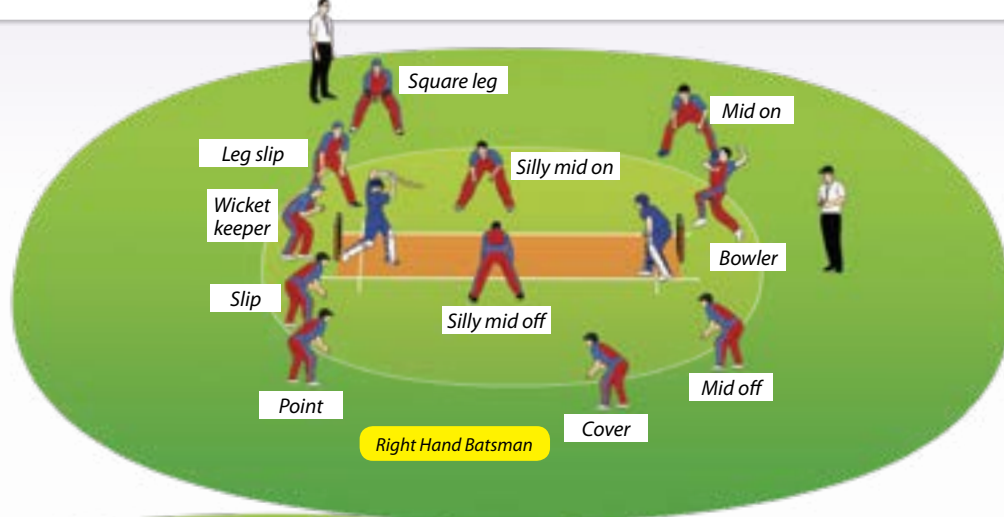
Bola yang dibaling ke arah wicket terkena pada *pads* pemain dan pada pendapat pengadil, bola tersebut akan terkena *stumps*. Pemukul akan dikeluarkan berdasarkan *appeal* "How's that umpire?" oleh pasukan pepadang.



# Dot Ball

## Strategi Susunan Pemadang dan *Wicket Keeper*

- 1 Pemadang akan disusun rapat pada lapangan tengah (*pitch*). Pemadang seramai lima orang (*off side*) akan diletak di sebelah kanan pemukul manakala empat orang pemadang berada di kedudukan *leg side*.
- 2 Pemadang bersedia dan berjalan masuk semasa *bowler* memulakan *run up*.
- 3 Pemadang menahan atau menangkap bola dan membalik balik kepada *wicket keeper* untuk menyingkirkan pemukul sekiranya pemukul tidak sampai ke *popping crease*.
- 4 Kecekapan pemadang menangkap dan membalik bola ke *stumps* sangat penting dalam permainan kriket.
- 5 *Wicket keeper* perlu mempunyai kecekapan tinggi untuk membuat *stumping* sekiranya pemukul telah keluar dari garisan *crease*.
- 6 Posisi pemadang mesti diubah jika pemukul merupakan seorang pemukul yang hebat. Beberapa pemadang (maksimum lima orang) mesti berada di sekitar garisan *boundary*.
- 7 Susunan pasukan pemadang akan berubah sekiranya pemukul tangan kanan atau pemukul tangan kiri yang sedang memukul. Kedudukan pemadang juga akan berubah sekiranya *bowler* ialah pembaling pantas (*pace bowler*) atau pemutar (*spinner*).



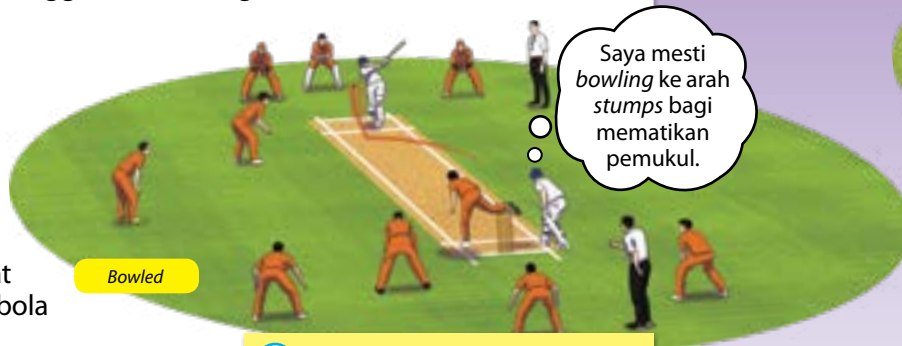
### Info TAMBAHAN

- Objektif ketika memadang:
1. Tidak memberi peluang kepada pemukul untuk melakukan larian.
  2. Menangkap bola dan cuba memberhentikan bola dari *fours* dan *sixes*.
  3. Membantu pasukan untuk mengambil wicket pemukul.

## Jenis-jenis boling dalam permainan kriket:

## Strategi Menyingkirkan Pemukul yang Kuat Pukulannya

- 1 *Bowler* boleh menggunakan variasi boling mengikut kesesuaian untuk mematikan pemukul ketika permainan. Pemboling boleh menggunakan boling berikut:
  - a. Boling *outswinger* atau *inswinger*
  - b. Boling *off break* atau *leg break*
- 2 Semua strategi berdasarkan situasi perlawanan pada ketika itu.
- 3 Semua variasi *bowling* bertujuan untuk menjatuhkan *bails*. Sasaran *bowler* ialah wicket. Bola yang laju dan mengelirukan akan menyebabkan pemukul membuat kesilapan, seterusnya gagal memukul bola dan gagal membuat larian.



Bowled

- a *Bowler* memboling ke arah pemukul tetapi bola terkena pada *stumps*.



Cought

- b Pepadang berjaya menangkap bola sebelum bola jatuh jejak ke tanah.

Ini peluang untuk mematikan pemukul. Saya perlu membalik tepat pada wicket.



Run out

- c Pepadang membalik bola terkena pada wicket sebelum pemukul sampai ke kawasan *crease*.

### Kekuatan dan Kelemahan Bola Laju, Lencong dan Putaran

#### Kekuatan

1. Bola laju menyukarkan pemukul untuk memukul bola dan seterusnya terkena pada *stumps*.
2. Bola lencong dan berputar menjadikan pukulan tidak laju dan jauh. Hal ini memudahkan pepadang untuk menangkap bola dan *bowling* kepada wicket.

#### Kelemahan

1. *Bowler* perlu melakukan *run up* yang baik.
2. Sekiranya bola laju berjaya dipukul, bola akan bergerak jauh.

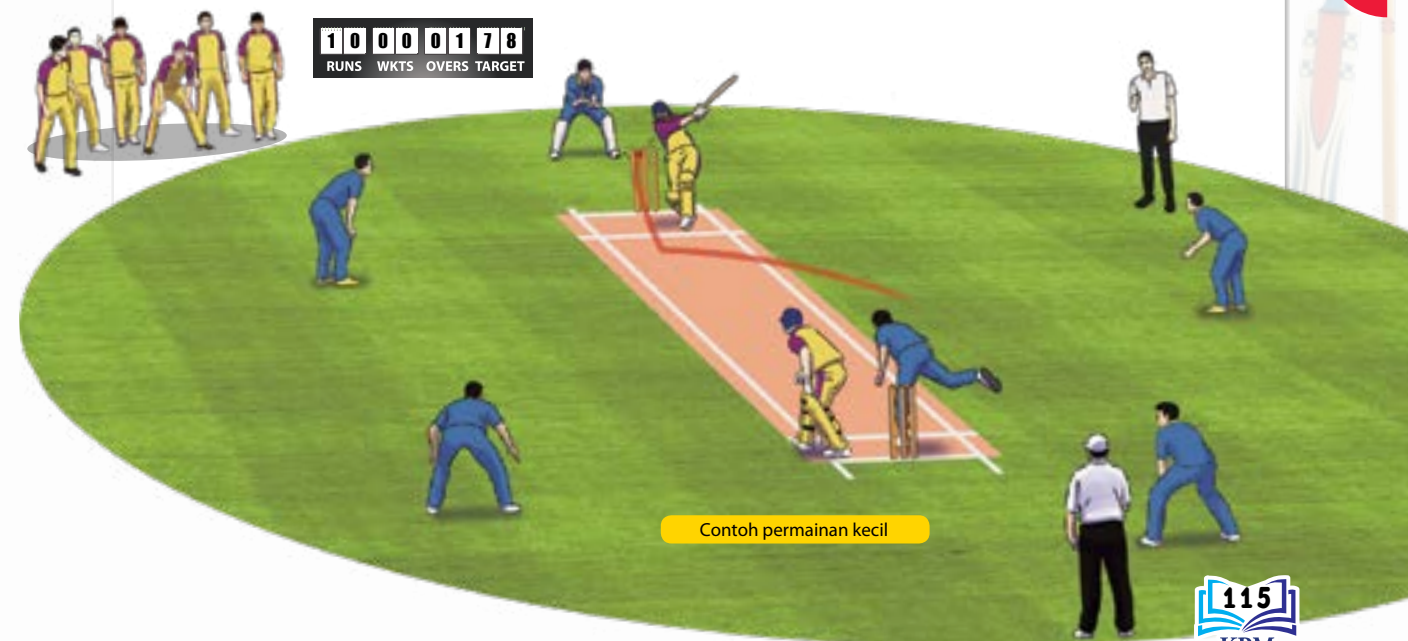


Leg Before Wicket

- d Pemukul dianggap *out* apabila bola yang dibaling oleh *bowler* terkena *pad* atau mana-mana bahagian pemukul dan pada pendapat pengadil, bola itu akan terkena *stumps*. *Bowler* mesti melakukan *appeal*.

## Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Modified Game

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan berenam iaitu Kumpulan A sebagai pepadang manakala Kumpulan B sebagai pemukul.
- 2 Enam *overs* perlu dilengkapkan. Setiap *bowler* hanya *bowling* sebanyak tiga balingan sahaja bagi satu *over*. Seorang pemukul pula hanya dibenarkan untuk memukul tiga kali pada giliran memukulnya.
- 3 *Bowler* bebas *bowling* bola ke arah pemukul mengikut kemahiran dan kelajuan bola dengan menasaskan wicket.
- 4 *Bowler* juga perlu mengambil kira kemahiran pemukul dan kekuatan pukulan yang akan dibuat oleh pemukul.
- 5 Pepadang perlu sentiasa peka dan menjangka arah bola yang akan dipukul oleh pemukul.
- 6 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan kriket.
- 7 Kumpulan yang mendapat larian terbanyak dikira sebagai pemenang.



Contoh permainan kecil

# Strategi Memukul untuk Mendapatkan Larian dalam Situasi Permainan

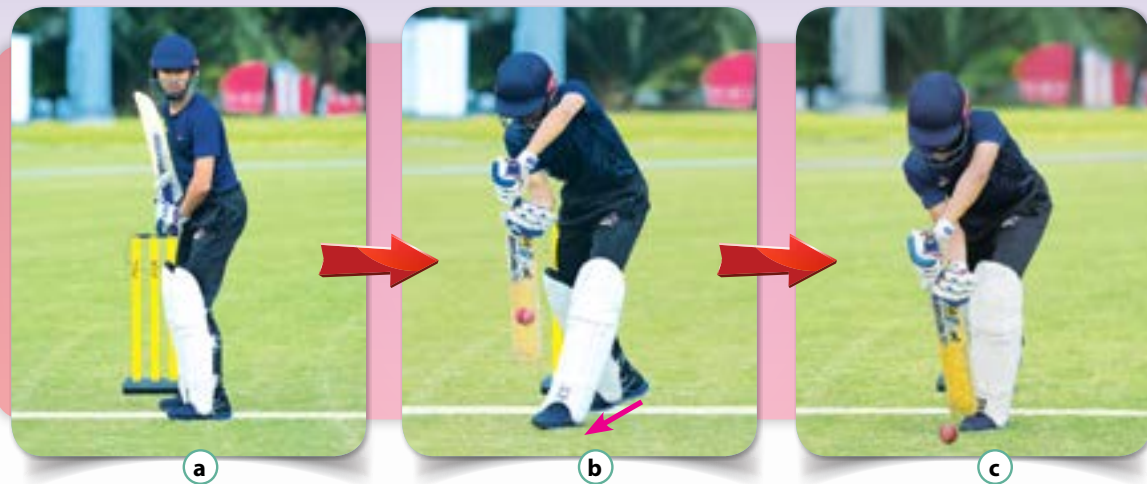
Dalam permainan kriket, terdapat dua jenis pukulan iaitu pukulan bertahan (*defensive stroke*) dan pukulan serangan (*offensive stroke*).



Strategi memukul untuk mendapatkan larian

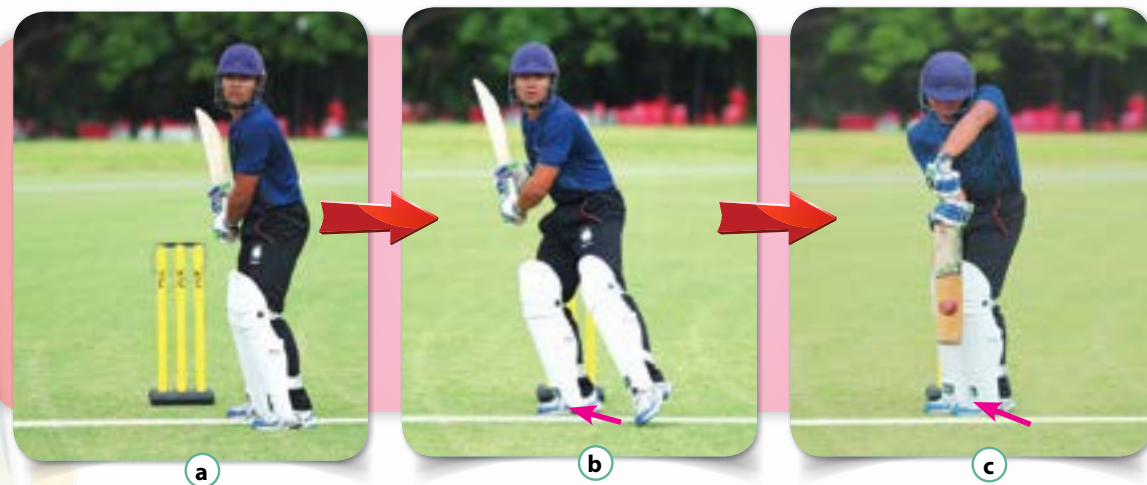
## Pukulan Bertahan (*Defensive Stroke*)

1 Menampan bola di hadapan garisan pemukul



Front foot defence

2 Menampan bola di belakang garisan pemukul



Back foot defence

## Pukulan Serangan (*Offensive Stroke*)

Matlamat setiap kumpulan adalah untuk mendapatkan sama ada empat mata, enam mata atau membuat larian. Terdapat beberapa jenis pukulan serangan iaitu:

- 1 Pukulan lurus (*drives*)
- 2 Pukulan *pull shot*
- 3 Pukulan *square cut*
- 4 Pukulan *sweep shot*

IMBAS DI SINI

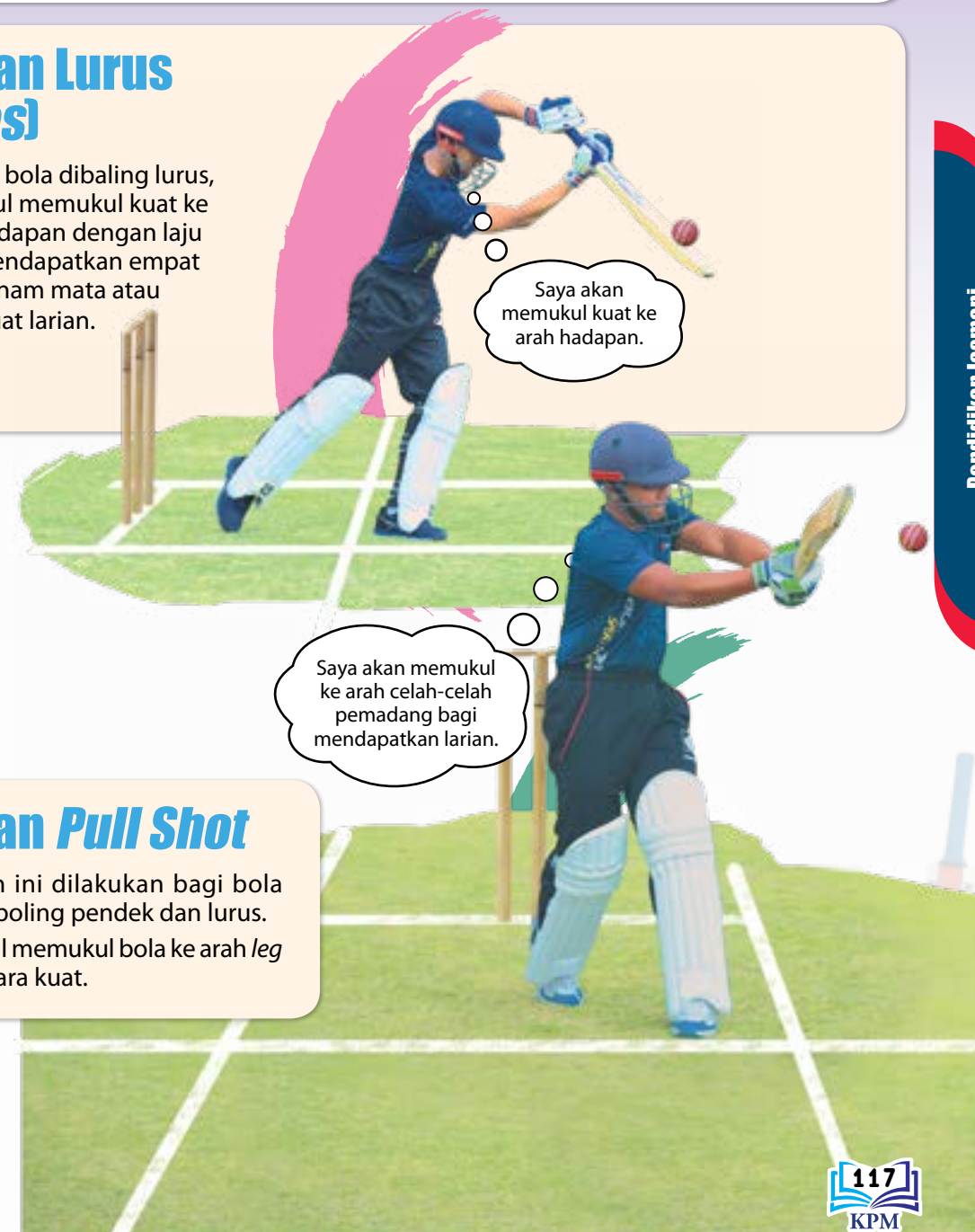


Pukulan serangan

Tarikh capaian:  
24 Julai 2019

### Pukulan Lurus (*Drives*)

- 1 Apabila bola dibaling lurus, pemukul memukul kuat ke arah hadapan dengan laju bagi mendapatkan empat mata, enam mata atau membuat larian.



### Pukulan *Pull Shot*

- 1 Pukulan ini dilakukan bagi bola yang dibaling pendek dan lurus.
- 2 Pemukul memukul bola ke arah *leg side* secara kuat.

## Pukulan Square Cut

- 1 Pukulan ini hanya sesuai untuk bola yang melantun jauh dari *stumps*. Pemukul mempunyai banyak masa untuk melihat bola datang.
- 2 Bat dihayun secara melintang menyebabkan bola pergi secara laju dan berputar, sukar ditangkap oleh pepadang.
- 3 Situasi ini memudahkan pemukul membuat larian.



## Pukulan Sweep Shot

- 1 Pukulan ini sesuai untuk bola yang melantun rendah daripada lakuan boling yang perlahan.
- 2 Pukulan merendahkan badan dengan melutut sebelah kaki dan memukul bola ke *leg side*.
- 3 Situasi ini memberikan kelebihan kepada pemukul untuk membuat larian yang banyak.

Saya akan membuat pukulan sapu ke *leg side* untuk mendapatkan larian.



### Info TAMBAHAN

Objektif ketika pemukul memukul bola:

1. Mencari sebanyak mungkin larian
2. Menjaga wicket
3. Bet hingga habis *innings* atau *overs*
4. Memberi cabaran kepada pasukan lawan

## Aktiviti

Strategi yang akan digunakan ialah pukulan lurus, pukulan *pull shot*, pukulan *square cut* dan pukulan *sweep shot*. Keempat-empat pukulan ini akan dipraktikkan dalam strategi memukul untuk mendapatkan larian.

### Cara Bermain dan Menentukan Pemenang – Strike Ball

- 1 Murid dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu Kumpulan A dan Kumpulan B. Setiap kumpulan terdiri daripada sebelas orang pemain.
- 2 Kumpulan A akan melakukan pukulan variasi manakala Kumpulan B bersedia untuk menjadi pepadang.
- 3 Enam *overs* perlu dilengkapkan. Setiap *bowler* hanya *bowling* sebanyak tiga balingan sahaja bagi satu *over*. Seorang pemukul pula hanya dibenarkan untuk memukul tiga kali pada giliran memukulnya.
- 4 Setiap pukulan dilakukan berdasarkan bola yang dibaling oleh *bowler*. Jika bola lurus, pukulan yang sesuai ialah pukulan lurus. Pemukul perlu memukul bola sekuat yang boleh dengan teknik yang betul untuk mendapatkan larian.
- 5 Pemukul perlu menjangka kedudukan pepadang-pepadang yang lemah dan memukul bola di antara kedudukan mereka. Pemukul juga perlu mengelakkan berlakunya *leg before wicket* kerana mereka akan tersingkir daripada permainan.
- 6 Apabila pemukul (*striker*) membuat pukulan, rakan pemukulnya (*non-striker*) perlu bersedia untuk membuat larian.
- 7 Kedua-dua kumpulan bermain dalam situasi permainan sebenar dengan mengaplikasikan peraturan dan undang-undang permainan kriket.
- 8 Kumpulan yang mendapat larian terbanyak dikira sebagai pemenang.

### Kekuatan dan Kelemahan Pukulan Variasi

#### Kekuatan

1. Pemukul perlu memilih jenis pukulan yang sesuai untuk setiap balingan daripada *bowler*.
2. Pemukul boleh memukul ke semua arah padang permainan.
3. Pemukul berfikir cara mendapatkan satu larian (*single run*) sekiranya tidak dapat memukul dengan kuat.

#### Kelemahan

1. Ramai pemukul tidak boleh menguasai lebih daripada satu teknik pukulan.
2. Pukulan yang dibuat oleh pemukul tidak kuat dan tidak dapat menasaskan ruang kosong pepadang.

Variasi pukulan  
Tarikh capaian:  
24 Julai 2019



# Strategi Memadang dan Memukul dalam Situasi Permainan

## Rubber Ball Cricket

Rubber ball cricket merupakan permainan kriket yang menggunakan bola tenis yang dibalut dengan *loy tape*.

### Cara Bermain Menyerang Mengasak (*Attacking Field*)

- 1 Murid dibahagikan kepada enam orang sepasukan.
- 2 Kumpulan A akan menggunakan semua jenis pukulan dalam permainan kriket.
- 3 Pemukul akan memukul bola berdasarkan variasi bola *bowl* oleh Kumpulan B.
- 4 Pemukul akan memukul kuat jika Kumpulan B menggunakan strategi tertutup manakala memukul perlahan dan mengelirukan sekiranya Kumpulan B menggunakan taktikal terbuka.
- 5 Pemukul akan menghalakan pukulan di celah-celah pemain dan jauh daripada pemadang supaya pemadang tidak mampu menangkapnya atau mengejar bola untuk mengembalikannya ke lapangan tengah.
- 6 Pemukul perlu melihat situasi permainan sebelum membuat pukulan bagi mendapatkan mata.
- 7 Ketika bola dipukul jauh daripada pemadang, kedua-dua pemukul bersedia untuk membuat larian pantas.
- 8 Pemukul perlu berbincang dengan pasangan pemukul sebelum membuat pukulan untuk mengelakkan salah faham ketika membuat larian.
- 9 Pemukul tidak perlu memakai pakaian keselamatan untuk bermain *tennis ball cricket*. Alatan yang diperlukan ialah *stumps* plastik, bola tenis dan bat plastik.



### Kekuatan dan Kelemahan Menyerang

#### Kekuatan

1. Pasukan penyerang membuat beberapa variasi pukulan bagi memudahkan pemukul membuat larian antara wicket ke wicket.

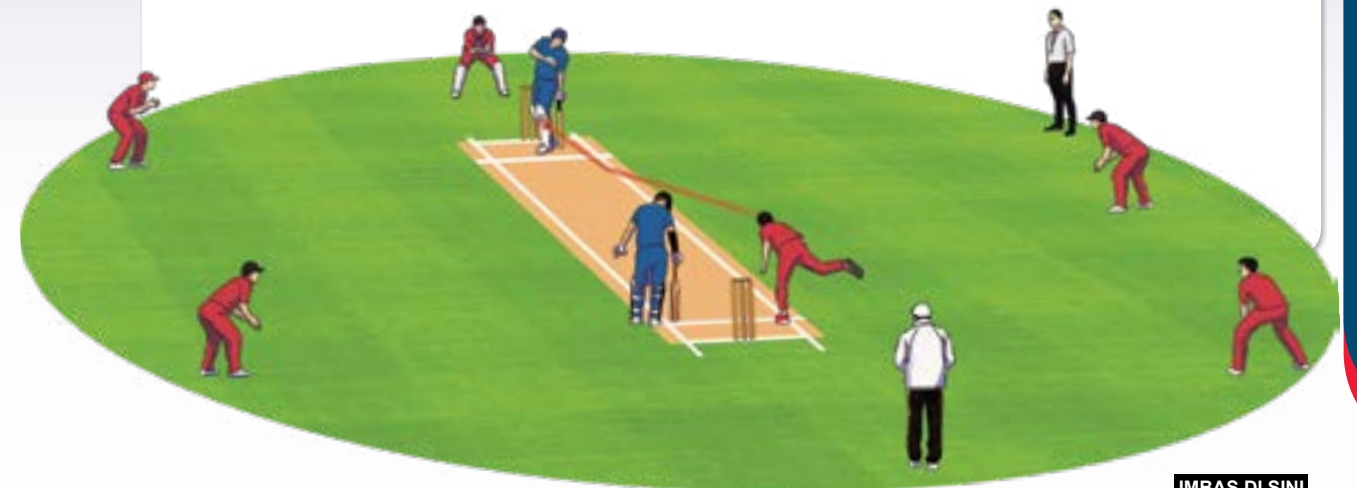
#### Kelemahan

1. Ramai pemukul tidak mempunyai kemahiran memukul semua jenis balingan. Variasi balingan oleh *bowler* menyukarkan pukulan dibuat.

### Cara Bermain Bertahan (*Defensive Field*)

- 1 Kumpulan B akan menggunakan semua jenis balingan dalam permainan kriket.
- 2 Kumpulan B mula bertahan. Kapten akan mengarahkan pemadang. Strategi ini dilakukan sekiranya pemukul Kumpulan A bukanlah pemukul yang hebat.
- 3 Kumpulan B akan menggunakan strategi terbuka iaitu pemadang menjaga jauh dari *pitch* dan hampir kepada garisan *boundary*. Hal ini dapat dilakukan sekiranya pemukul Kumpulan A boleh memukul dengan kuat. Pemadang mesti bersedia untuk menangkap bola tinggi sebelum ia jatuh jejak ke tanah dan bola leret yang laju.
- 4 Apabila bola berjaya ditangkap oleh pemadang, mereka akan menghantar bola kepada *wicket keeper* atau pemadang yang berhampiran dengan wicket untuk menjatuhkan wicket.
- 5 *Bowler* dan *wicket keeper* perlu mahir menggunakan *eye contact* dalam melakukan strategi dan memperdayakan pemukul untuk memukul bola yang susah menyebabkan bola terkena wicket seterusnya mematikan pemukul.
- 6 *Bowler* perlu mencari idea untuk mematikan pemukul dengan pelbagai kaedah bolingnya.

0	5	0	4	0	5	5	0
RUNS	WKTS	OVERS	TARGET				



IMBAS DI SINI



Peraturan & Alatan

### Kekuatan dan Kelemahan Bertahan

#### Kekuatan

1. Strategi bermain secara pemadang tertutup atau terbuka menyukarkan pemukul mengarahkan pukulan.

#### Kelemahan

1. Tiada *bowler* yang baik dan konsisten. *Bowler* selalu melakukan balingan *wide* menyebabkan permainan tidak menarik.
2. *Wicket keeper* cuai kerana selalu melepaskan bola yang dibaling oleh pemadang atau gagal menangkap bola yang tidak dipukul oleh pemukul pihak lawan.

### Aktiviti PAK-21

**Tajuk:** *Batsman Down*

**Objektif:** Merancang cara menyingkirkan pemukul.

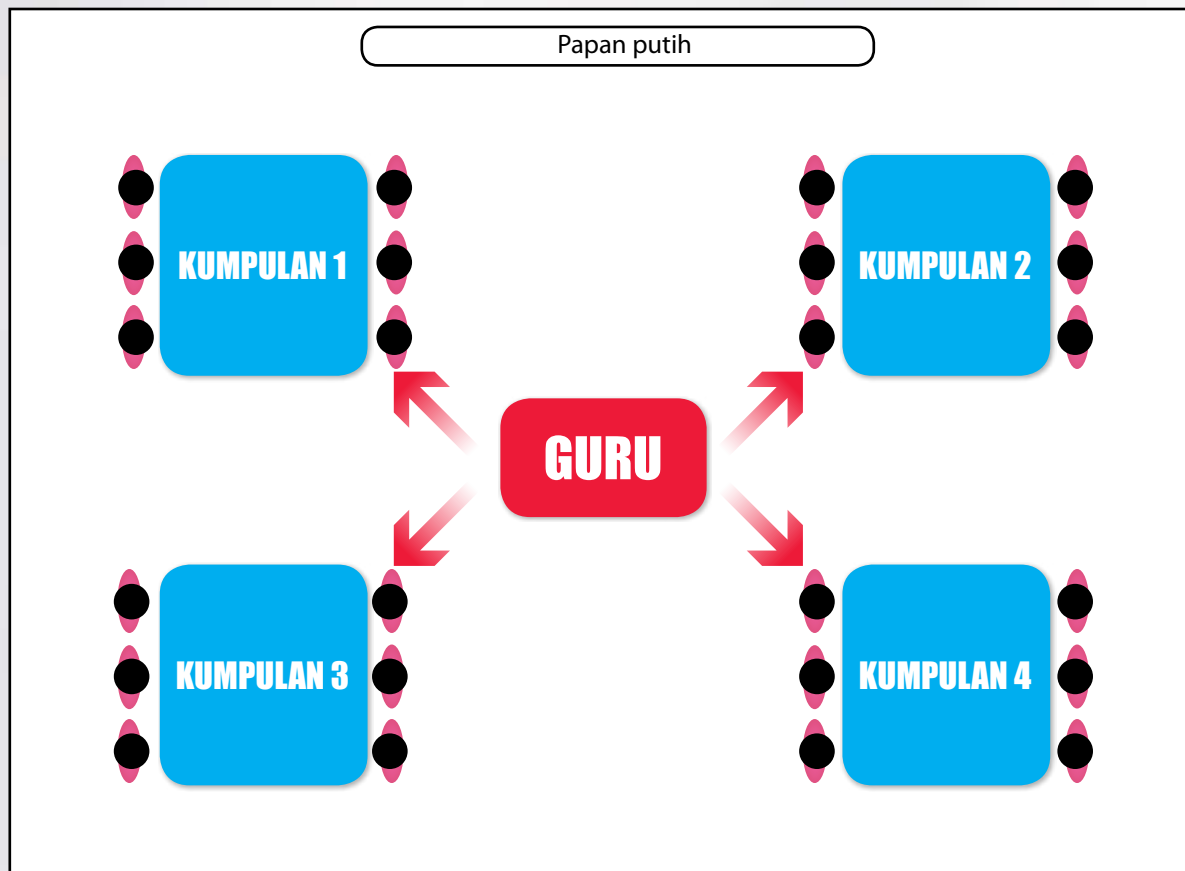
**Alatan:** Papan taktikal, pen penanda, jam randik

**Masa:** Waktu PdP PJPk

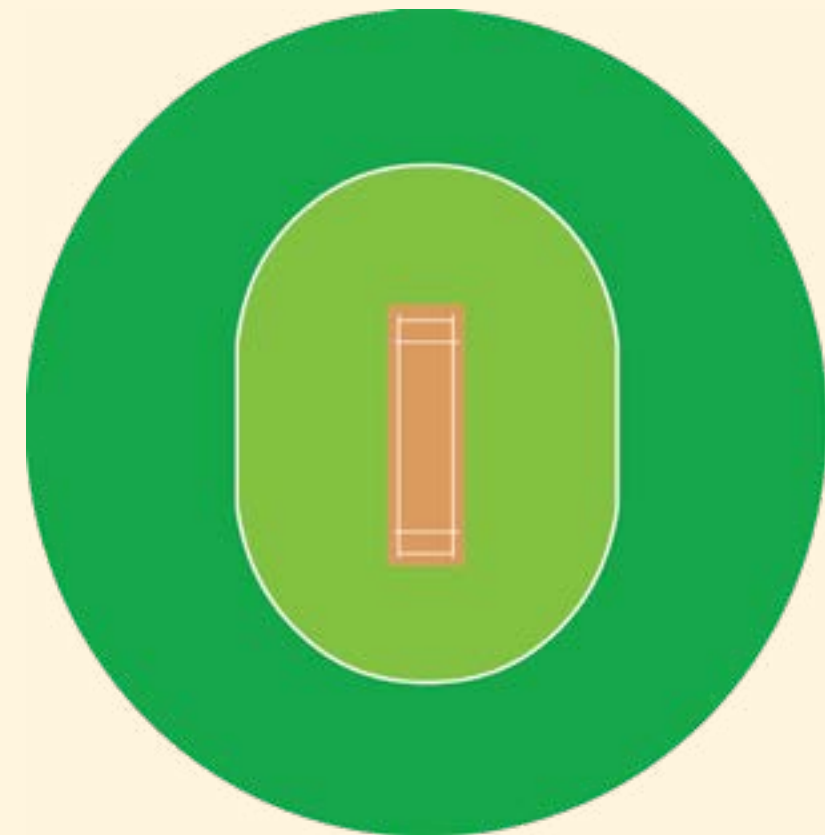
**Tempat:** Kelas

**Arahan:**

- 1) Murid dibahagikan kepada kumpulan berenam.
- 2) Setiap kumpulan perlu merancang strategi dan taktikal permainan.
- 3) Masa perbincangan ialah 15 minit dan masa pembentangan selama 20 minit.
- 4) Setiap kumpulan akan membentangkan pelan taktikal masing-masing di hadapan kelas. Kumpulan lain diminta untuk menyoal dan memberikan pendapat bagi membantu kumpulan tersebut.
- 5) Kumpulan yang memberikan komen dan mengajukan soalan akan memperoleh markah. Markah diberi mengikut bilangan komen dan soalan yang diajukan.
- 6) Guru berperanan sebagai fasilitator.



- 1) Sebagai jurulatih sebuah pasukan kriket profesional, anda diminta untuk mencari pemain-pemain kriket terbaik bagi pasukan anda. Anda telah dihantar oleh pihak pengurusan ke Kejohanan Majlis Sukan Sekolah Malaysia di Kinrara Oval, Persatuan Kriket Malaysia. Anda perlu mencari *wicket keeper*, pembaling dan pemukul bola.
  - a. Apakah kriteria pemain yang akan anda pilih pada kejohanan tersebut?
  - b. Setelah memilih pemain, anda diminta oleh pihak pengurusan untuk menjelaskan keistimewaan pemain-pemain tersebut. Jelaskan dari sudut berikut:
    - i. *Wicket keeper*
    - ii. Pembaling bola dari segi teknik *bowling*
    - iii. Pemukul dengan variasi pukulan
  - c. Setelah menilai pemain pemukul tersebut dari segi kelebihan membaling bola laju, apakah strategi bertahan yang anda akan rangka? Jelaskan berserta justifikasi.
- 2) Labelkan posisi pemain dalam rajah di bawah.



# REKREASI DAN KESENGGANGAN

## STANDARD KANDUNGAN

▶ Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.

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

## Pengenalan

Rekreasi dan kesenggangan apabila digabungkan membawa maksud aktiviti terancang yang dilakukan pada waktu terluang untuk memperoleh keseronokan, ketenangan minda, merehatkan badan serta memberikan kepuasan kepada individu. Kemahiran rekreasi dan kesenggangan yang akan dipelajari dalam unit ini melibatkan perlumbaan eksplorasi (*explore race*), perlumbaan berhalangan (*obstacle race*) serta permainan tradisional iaitu Aci Bulat dan Tiang Empat. Penglibatan murid dalam aktiviti seperti ini dapat meningkatkan kecergasan fizikal, membina pemikiran positif dan memupuk nilai-nilai murni seperti bekerjasama, persefahaman selain mengeratkan hubungan antara satu sama lain.



Perlumbaan eksplorasi



Perlumbaan berhalangan



Bermain Aci Bulat



Bermain Tiang Empat

# Perlumbaan Eksplorasi (Explore Race)

Dalam perlumbaan ini, peserta perlu menyelesaikan tugas atau soalan yang diberikan di setiap *checkpoint*. Petugas di *checkpoint* perlu dilantik oleh pengurus pertandingan. Peserta perlu bergerak dalam kumpulan. Stesen *checkpoint* boleh melibatkan lima atau 10 *checkpoint* mengikut situasi dan masa perlumbaan. Tempoh yang dirancang untuk perlumbaan eksplorasi boleh dihabiskan dalam masa yang diperuntukkan. Hal ini dibuat berdasarkan ketetapan pengurusan perlumbaan ini.

## Contoh Aktiviti Perlumbaan Eksplorasi

### Cara Bermain

1. Guru memberi tugas kepada murid.
2. Kumpulan yang berjaya menyiapkan tugas dengan cepat, mengikut peraturan permainan dan tiba terlebih dahulu di *checkpoint* terakhir dikira sebagai pemenang.

#### PERMULAAN

Taklimat daripada guru pembimbing.



#### 1 Membina kerjasama

Para peserta mesti saling membantu antara satu sama lain bagi menyiapkan tugas.

#### 2 Menguji kesabaran

Peserta perlulah mempunyai tahap kesabaran yang tinggi bagi menyiapkan tugas.

## Kelebihan Perlumbaan Eksplorasi

#### 3 Menjadi inovatif

Daya inovasi setiap peserta perlu lebih pantas dan cekap untuk menyelesaikan setiap tugas.

#### 5 Mengaplikasikan ujian minda

Tahap pemikiran peserta perlu ditingkatkan bagi menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh urus setia.

#### 4 Mencabar kreativiti

Setiap peserta perlu kreatif dalam menyiapkan tugas.

#### STESEN D: DERIA SENTUH

##### Arahan:

1. Mata semua murid perlu ditutup dengan sehelai kain hitam.
2. Mereka perlu menyentuh dengan tangan dan meneka item yang diletakkan di dalam bakul.
3. Item tersebut ialah peralatan PJKP seperti bola sepak, bola pingpong, bulu tangkis dan sebagainya.



#### STESEN E: GIMNASTRADA (LOKOMOTOR)

##### Arahan:

1. Murid perlu mencipta satu pergerakan gimnastrada dengan menggabungkan beberapa tarian dan asas gimnastik.
2. Markah diberi berdasarkan kreativiti dan kesamaan pergerakan.
3. Kumpulan yang menghasilkan pergerakan lokomotor yang sempurna dan menarik dipilih sebagai pemenang.



#### STESEN C: KREATIVITI

##### Arahan:

1. Murid perlu mempersembahkan satu tarian tradisional atau pergerakan berirama yang dipelajari seperti tarian singa, sewang, joget, inang dan zapin.
2. Muzik disediakan oleh guru.
3. Pergerakan yang dipersembahkan perlulah menarik dan ideal.



#### STESEN A: FIZIKAL

##### Arahan:

1. Murid perlu menarik beg pasir seberat 30 kg secara bergilir-gilir.
2. Beg pasir ditarik sejauh 10 meter sebanyak dua ulangan oleh setiap murid.



#### INGATI!

- Aktiviti memanas dan menyejukan badan dilakukan sebelum dan selepas permainan.
- Pastikan alatan dan tempat bermain selamat dan sesuai.

#### STESEN B: UJIAN MINDA

##### Arahan:

1. Setiap murid diberikan lima soalan silang kata.
2. Soalan tersebut berdasarkan anatomi badan manusia iaitu otot.



#### STESEN F: PERTOLONGAN CEMAS

##### Arahan:

1. Setiap kumpulan perlu membuat simulasi T.O.T.A.P.S.
2. Kumpulan yang melakukan prosedur yang betul akan diberikan markah.





# Perlumbaan Berhalangan (*Obstacle Race*)

Perlumbaan berhalangan atau *obstacle race* telah berkembang di Malaysia. Perlumbaan ini memerlukan peserta untuk melepasi halangan-halangan yang disediakan. Dalam perlumbaan ini, peserta boleh merangkak, melompat, memanjat, berlari dan kemahiran-kemahiran lain yang sesuai dengan laluan dan halangan yang disediakan. Pakaian peserta mestilah sesuai dengan halangan atau rintangan yang disediakan. Perlumbaan ini boleh dibuat secara individu, berpasangan atau berkumpulan. Aspek keselamatan merupakan perkara penting dalam sukan perlumbaan berhalangan. Petugas perlu berada di setiap stesen *checkpoint* yang telah ditetapkan berserta peti pertolongan cemas.

## KELEBIHAN PERLUMBAAN BERHALANGAN

### 1 Menguji kesabaran

Tanpa kesabaran, peserta akan mudah berputus asa menyebabkan halangan-halangan gagal dilepasi.

### 2 Menzahirkan minda yang pintar

Setiap halangan yang disediakan mempunyai cara dan teknik bagi melepasi dengan mudah. Oleh itu, peserta perlu bijak untuk memenangi perlumbaan berhalangan.

### 3 Menguji kecergasan fizikal

Perlumbaan berhalangan merupakan sejenis sukan yang memerlukan tahap kecergasan fizikal yang tinggi.

### 4 Menguji ketahanan fizikal

Perlumbaan berhalangan memerlukan setiap peserta mempunyai tahap fizikal yang sangat cergas. Halangan-halangan yang perlu dilepasi merupakan ujian ketahanan fizikal yang tinggi. Oleh itu, peserta perlu bersedia dengan kekuatan fizikal yang baik bagi menyertai perlumbaan ini.

### 5 Memupuk kerjasama

Setiap perlumbaan berhalangan mempunyai peraturan tertentu. Kerjasama dan saling membantu antara ahli kumpulan diperlukan untuk melepasi halangan.

## Aktiviti Perlumbaan Berhalangan

### Cara Bermain

- 1 Murid dibahagikan kepada kumpulan berempat.
- 2 Setiap kumpulan perlu menamatkan setiap halangan yang disediakan.
- 3 Murid hanya boleh bergerak ke stesen berikutnya selepas berjaya menamatkan halangan di setiap stesen yang disediakan.
- 4 Kumpulan yang berjaya menamatkan perlumbaan dalam masa yang paling singkat dan menepati peraturan dikira sebagai pemenang.
- 5 Urus setia akan menyelia dengan menggunakan borang markah yang disediakan oleh guru.



- Aktiviti memanas dan menyejukan badan dilakukan sebelum dan selepas permainan.
- Pastikan alatan dan tempat bermain selamat dan sesuai.

MULA



Menggolek tayar kereta

### 1 Arahan:

1. Setiap murid perlu menggolekkan tayar kereta mengikut lorong yang disediakan sejauh tiga meter.
2. Aktiviti perlu diulang sekiranya tayar kereta digolek keluar dari lorong masing-masing.



Merangkak

### 2 Arahan:

1. Murid perlu merangkak di bawah tiga buah meja kantin.
2. Semua murid perlu merangkak dengan berhati-hati tanpa tersentuh meja tersebut.



Menjaring

### 3 Arahan:

1. Semua kumpulan perlu bekerjasama untuk menjaringkan 30 biji bola ke dalam gol bola jaring yang disediakan.
2. Murid perlu melakukan jaringan dalam jarak dua meter dari tiang gol bola jaring.
3. Semua murid boleh mengulang untuk melakukan jaringan sehingga berjaya.

### Info TAMBAHAN

Pertandingan perlumbaan berhalangan yang terkenal di Malaysia ialah Viper Challenge dan Spartan Race. Antara aktiviti dalam Spartan Race bagi kategori *beginner* ialah laluan sepanjang 5 km dengan 20 jenis halangan manakala bagi kategori *super* pula, laluan 23 km sebanyak 25 halangan (dipetik daripada laman web Spartan). Perlumbaan berhalangan dunia yang paling terkenal ialah Ninja Warrior.



TAMAT

### 5 Arahan:

1. Murid perlu membawa guni pasir dengan menjinjing secara berulang-alik.
2. Aktiviti perlu diulang sekiranya beg pasir terjatuh.
3. Apabila tiba di hujung kerusi, murid perlu mengisi pasir ke dalam baldi yang berukuran lapan liter sehingga penuh.



Meniti kerusi panjang

### 4 Arahan:

1. Murid perlu melompat dalam jarak dua meter di atas lapangan pasir lompat jauh.
2. Peraturan lompat jauh diaplikasikan.
3. Aktiviti perlu diulang sekiranya lompatan tidak berjaya.



Lompat jauh

## Permainan Tradisional: Aci Bulat

Permainan yang bermula dengan perkataan "aci" selalunya merujuk kepada seorang pemain yang bertindak sebagai Tukang Jadi. Pemain lain dalam permainan ini akan cuba mengelak dan menyelamatkan diri daripada disentuh ketika berada di dalam bulatan. Tukang Jadi perlu menyentuh mana-mana pemain lain untuk menggantikannya. Permainan ini memerlukan dua buah bulatan yang dilukis atau dibentuk sebagai rumah pemain. Ketika menyentuh pemain, Tukang Jadi tidak dibenarkan untuk memijak garisan atau memasuki bulatan.

Permainan Aci Bulat melatih pemain untuk menyusun strategi semasa mengelak daripada disentuh atau mencari ruang dan peluang bagi mendapatkan pengganti sebagai Tukang Jadi. Kebiasaannya, permainan ini dimainkan di kawasan yang lapang dan selamat.

### Peraturan Permainan

- 1 Sebelum memulakan permainan, undian dilakukan bagi menentukan pemain yang akan menjadi Tukang Jadi.
- 2 Tukang Jadi hanya boleh menyentuh pemain yang berada di dalam bulatan dengan menggunakan tangan sahaja.
- 3 Pemain yang berjaya disentuh oleh Tukang Jadi akan keluar dari bulatan dan menjadi Tukang Jadi.
- 4 Setiap pemain tidak dibenarkan untuk memijak garisan bulatan.
- 5 Semua pemain boleh bertukar bulatan.
- 6 Permainan boleh ditamatkan dengan persetujuan daripada semua pemain.

Sumber: Shamsul Anuar Nasarah dan Ahmad Shahar Nasarah (2005)

#### Variasi:

1. Ubah suai saiz bulatan
2. Ubah suai bilangan pemain
3. Ubah suai kawasan permainan

#### INGAT!

- Semua pemain dilarang memprovokasi Tukang Jadi dengan ejekan dan kata-kata kesat. Permainan ini berdasarkan ketangkasan, kelajuan, kecekapan, strategi dan komunikasi berkesan. Tiada sebarang mata dipungut atau denda dikenakan untuk menentukan kemenangan.
- Aktiviti memanas dan menyejukkan badan dilakukan sebelum dan selepas permainan.
- Pastikan alatan dan tempat bermain selamat dan sesuai.

#### Tahukah ANDA?

Permainan Aci Bulat dapat mengeratkan persahabatan antara pemain. Selain meningkatkan kecergasan dan keseronokan, permainan ini juga dapat menerapkan nilai-nilai murni seperti bekerjasama, hormat-menghormati, kepercayaan, jujur dan merancang strategi.

#### AND A?

### Cara Bermain

- 1 Sebelum bermain, undian dilakukan bagi menentukan Tukang Jadi.



- 2 Selepas Tukang Jadi dipilih, pemain perlu memasuki dua kawasan bulatan yang ditandakan di atas tanah.



- 3 Setelah semua pemain bersedia, permainan dimulakan dengan menyebut perkataan "sedia, mula" oleh Tukang Jadi.



- 4 Tukang Jadi dikehendaki untuk menyentuh pemain di dalam mana-mana bulatan. Pemain boleh berlari ke seluruh kawasan di dalam bulatan untuk mengelak daripada disentuh oleh Tukang Jadi.



Sumber: Shamsul Anuar Nasarah dan Ahmad Shahar Nasarah (2005)

#### Info TAMBAHAN

- Tukang Jadi perlu mempunyai strategi dan helah yang licik agar dapat menyentuh salah seorang pemain di dalam bulatan.
- Pemain pula perlu mempunyai strategi untuk mengelak daripada disentuh oleh Tukang Jadi.
- Peranan Tukang Jadi akan bertukar sekiranya berjaya menyentuh pemain di dalam bulatan dan permainan akan dimulakan semula.



Aci Bulat



Apakah strategi yang berkesan untuk memastikan seseorang pemain tidak terlalu lama menjadi Tukang Jadi?

# Permainan Tradisional: Tiang Empat

Salah satu permainan tradisional yang popular dimainkan oleh kanak-kanak dan masyarakat sehingga kini pada waktu senggang ialah Tiang Empat. Permainan ini juga dikenali sebagai permainan Minta Api. Dalam permainan ini, pemain akan menunjukkan kepantasan dan kelajuan merebut tiang sesama mereka. Pemain perlu bijak menyusun strategi dan sentiasa berkomunikasi bagi memastikan kekal mendapat tiang mahupun bertukar menjadi perebut tiang (Tukang Jadi).

Pada waktu dahulu, permainan ini dimainkan di bawah rumah yang mempunyai banyak tiang. Jika tiada tiang, pemain akan mencari batang pokok untuk dijadikan tiang. Kini, permainan ini dimainkan di koridor atau laluan pejalan kaki di sekolah yang mempunyai banyak tiang.

## Peraturan Permainan

- 1 Ketika bermain, setiap pemain mesti menyentuh tiang menggunakan mana-mana anggota badan.
- 2 Tukang Jadi perlu merebut tiang yang tidak disentuh oleh pemain.
- 3 Permainan akan diulang semula setelah Tukang Jadi berjaya merebut salah satu tiang.

Sumber: Shamsul Anuar Nasarah dan Ahmad Shahar Nasarah (2005)



### Info TAMBAHAN

- Tukang Jadi perlulah mempunyai strategi dan helah yang licik supaya dapat mengambil kesempatan semasa pertukaran tiang berlaku.
- Permainan ini hanya berdasarkan ketangkasan, kelajuan, kecekapan, strategi dan komunikasi berkesan. Tiada sebarang mata dipungut atau denda dikenakan untuk menentukan kemenangan.
- Persetujuan bertukar tiang perlu dilakukan secara senyap dengan menggunakan pelbagai helah seperti bahasa isyarat supaya tidak disedari oleh Tukang Jadi.



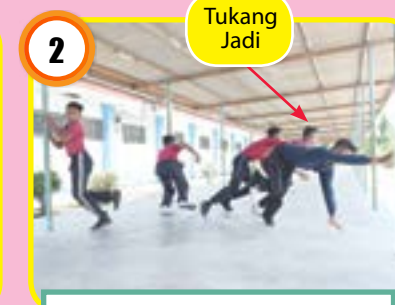
INGAT!

- Aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dilakukan sebelum dan selepas permainan.
- Pastikan alatan dan tempat bermain selamat dan sesuai.

## Cara Bermain



Kesemua pemain berdiri atau mencangkung di antara empat tiang yang sama jarak secara menghadap satu sama lain. Salah seorang pemain akan menyebut "mula".



Semua pemain berlari untuk merebut tiang. Pemain yang tidak berjaya mendapatkan mana-mana tiang perlu menjadi Tukang Jadi.



Tukang Jadi akan berada di tengah-tengah di antara empat tiang sebelum permainan dimulakan.



Apabila permainan dimulakan, pemain perlu bertukar-tukar tiang antara satu sama lain. Semasa proses pertukaran ini, Tukang Jadi akan mengambil peluang merebut tiang yang ditinggalkan oleh pemain.



Peranan Tukang Jadi akan bertukar kepada pemain yang tiangnya berjaya dirampas. Permainan akan dimulakan semula. Permainan boleh ditamatkan dengan persetujuan oleh semua pemain.

Sumber: Shamsul Anuar Nasarah dan Ahmad Shahar Nasarah (2005)

### Tahukah ANDA?

Pemain akan digelar "juara" apabila tidak pernah kehilangan tiang (rumah). Pemain juara tentunya seorang yang tangkas, pandai menyusun strategi, tajam penglihatan dan licik dalam pergerakan untuk merebut setiap peluang yang ada.

IMBAS DI SINI



Tiang Empat



1. Permainan ini memerlukan semangat kesukanan dan nilai-nilai murni yang tinggi dalam kalangan pemain. Senaraikan nilai murni yang perlu dimiliki dan berikan justifikasinya.
2. Bagaimanakah anda boleh meningkatkan komunikasi antara rakan yang mempunyai tiang apabila pertukaran tiang berlaku?

### Aktiviti PAK-21

- Tajuk:** Kad Imbas Permainan Tradisional
- Objektif:** Menyediakan kad imbas tentang permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat.
- Alatan:** Kad manila, gam, gunting, pen penanda, warna air
- Tempat:** Kelas
- Arahan:**

- 1) Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil bertiga.
- 2) Setiap kumpulan dikehendaki untuk menyediakan dua kad imbas tentang permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat.
- 3) Kad imbas tersebut perlulah mengandungi:
  - Pengenalan dan sejarah permainan tradisional Aci Bulat dan Tiang Empat
  - Lokasi permainan
  - Cara bermain
  - Gambar-gambar yang berkaitan
- 4) Hasil persembahan mengikut kekreatifan ahli kumpulan masing-masing.
- 5) Kumpulan yang menghasilkan kad imbas paling kreatif dan menarik merupakan pemenang.
- 6) Pamerkan hasil persembahan anda pada papan kenyataan kelas.



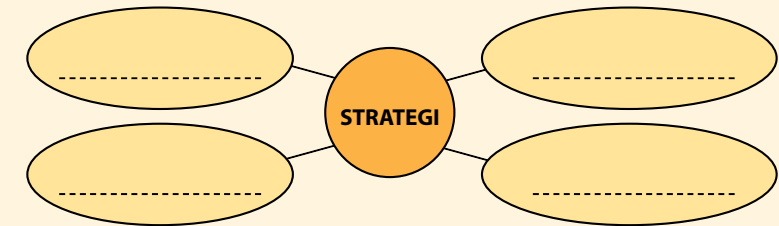
Contoh kad imbas

### Pengukuhan

- 1) Anda diminta untuk menghasilkan sebuah taman tema yang lengkap dengan fasiliti bagi mengadakan perlumbaan eksplorasi dan perlumbaan berhalangan. Lakarkan dan susun semua stesen aktiviti dengan kreativiti anda sendiri. Pastikan keselamatan diutamakan dalam semua aktiviti tersebut. Anda diminta untuk menjelaskan aktiviti berdasarkan tugas berikut:
  - a. Aktiviti pergerakan kreatif
  - b. Aktiviti tali
  - c. Aktiviti ujian minda
  - d. Aktiviti fizikal
  - e. Aktiviti kesenian

- 2) Dalam permainan Aci Bulat, pemain memerlukan kecergasan yang baik. Setiap pemain perlu pantas dan laju sama ada sebagai Tukang Jadi atau pemain lapangan. Jika Tukang Jadi tidak dapat menyentuh pemain lapangan sepanjang permainan, maka permainan menjadi bosan dan tidak menarik. Cadangkan satu peraturan permainan bagi menyelesaikan masalah ini dan menjadikan permainan lebih menarik.

- 3) Berdasarkan peta buih di bawah, nyatakan strategi yang boleh dilakukan oleh seorang Tukang Jadi untuk menyentuh pemain di dalam bulatan.



- 4) Anda telah mempelajari permainan Tiang Empat. Huraikan strategi permainan tersebut berserta justifikasi sekiranya anda sebagai:
  - a. Tukang Jadi
  - b. Pemegang tiang



- 5) Bagi menjadikan permainan Tiang Empat lebih mencabar, berstrategi, berfokus dan menarik, cadangkan satu inovasi permainan agar boleh dipertandingkan antara kelas, sekolah, mahupun di peringkat daerah. Bentangkan hasil cadangan inovasi anda di dalam kelas.

# KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

## STANDARD KANDUNGAN

- ▶ Melakukan senaman kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- ▶ Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- ▶ Mengaplikasikan pengetahuan prinsip kecergasan dan strategi bagi meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.
- ▶ Mengaplikasikan konsep, prinsip dan strategi dalam pentaksiran kecergasan fizikal.
- ▶ Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- ▶ Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.
- ▶ Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan.
- ▶ Memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

## Pengenalan

Komponen kecergasan berasaskan lakuan motor terdiri daripada kuasa ketangkasan, kepantasan, koordinasi, imbangan dan masa tindak balas. Kecergasan fizikal yang optimum membolehkan seseorang melakukan aktiviti seharian tanpa berasa letih dan lesu serta berupaya untuk melakukan aktiviti kesenggangan. Kemampuan bekerja, belajar dan bersukan serta masih mampu untuk melakukan kerja-kerja rutin yang lain dan beriadah bersama-sama keluarga menunjukkan seseorang itu mempunyai tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan yang baik. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan boleh melindungi individu daripada ancaman hipokinetik. Komponen tersebut terdiri daripada kapasiti aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan.



Latihan kettlebell



Senaman fleksibiliti



Latihan bola segar

### Alatan dan bahan regangan otot



1 Bola segar



2 Kettlebell

## Kapasiti Aerobik

Keupayaan seseorang melakukan aktiviti dalam jangka masa yang lama menunjukkan kapasiti aerobik individu tersebut berfungsi dalam keadaan yang baik. Kapasiti aerobik yang juga dikenali sebagai  $VO_2$  max merupakan penggunaan maksimum oksigen oleh badan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Jadual Kapasiti Aerobik		Peratusan Kadar Nadi							
		Usia	KNM	50%	60%	70%	80%	85%	90%
Sangat cergas	Bawah 50 denyutan seminit	13	207	146	158	170	183	189	194
Cergas	51 – 69 denyutan seminit	14	206	146	158	170	182	188	194
Sederhana	70 – 79 denyutan seminit	15	205	139	152	165	178	185	192
		16	204	138	151	164	178	184	191
Tidak cergas	Lebih daripada 80 denyutan seminit	17	203	138	151	164	177	183	190
		18	202	137	150	163	176	183	190

Sumber: Glencoe's Fitness Zone Online (2008)

## Intensiti Senaman

Sebelum melakukan senaman kecergasan, seseorang boleh menentukan intensiti senaman. Intensiti senaman adalah untuk mengawal senaman yang dilakukan. Intensiti senaman boleh dirangka mengikut jadual di bawah.

Jadual Anggaran Intensiti Kapasiti Aerobik Berdasarkan Kadar Nadi Maksimum

Kategori Intensiti	Kadar Nadi Maksimum (%)
Tidak aktif	< 50
Rendah	49 – 64
Sederhana	65 – 74
Tinggi	≥ 75
Maksimum	100

Sumber: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014)

Individu juga boleh menggunakan formula karvonen sebagai kaedah bagi mengira kadar nadi. Menerusi kaedah ini, kadar nadi maksimum (KNM) – umur digunakan untuk mengkategorikan intensiti senaman mengikut jadual.

## Latihan Fartlek

Latihan fartlek lebih kepada permainan *speed play* atau perubahan kelajuan. Latihan ini menekankan pembinaan kepantasan individu. Semua aktiviti latihan mempunyai tempo dan kadar kelajuan tertentu. Fartlek boleh dijalankan berdasarkan masa atau jarak. Contoh aktiviti fartlek seperti berlari perlahan-lahan, larian bukit, turun bukit, *striding*, lari pecut dan berjalan.

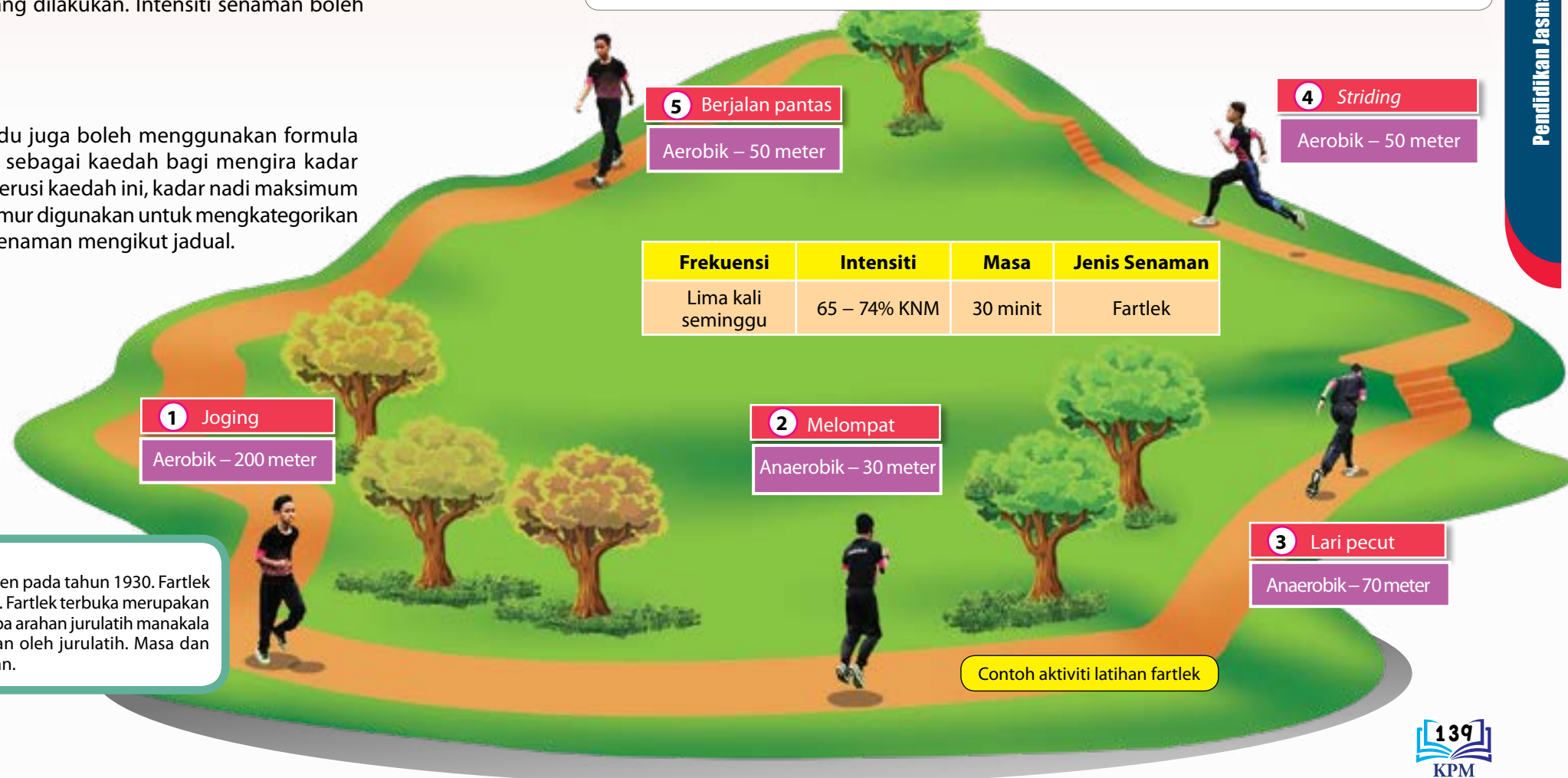
Latihan fartlek dilaksanakan pada intensiti sederhana mengikut preskripsi berikut (lima aktiviti = satu set):



Latihan Fartlek  
Tarikh capaian:  
27 Julai 2019

### Cara Pelaksanaan

- 1 Ambil kadar nadi rehat.
- 2 Lakukan aktiviti memanaskan badan.
- 3 Mulakan aktiviti pertama: Joging 200 meter, melompat 30 meter, lari pecut 70 meter, *striding* (lari langkah panjang) dan berjalan pantas 50 meter.
- 4 Ulang setiap aktiviti nombor 3.
- 5 Ambil kadar nadi selepas selesai set pertama dan setiap set yang diulang selama 30 minit.
- 6 Selepas 30 minit, ambil kadar nadi (65 – 74% KNM) berdasarkan jadual peratusan kadar nadi.
- 7 Lakukan aktiviti menyejukkan badan.



### Tahukah ANDA?

Fartlek telah diperkenalkan oleh Gosta Holmer, seorang atlet Sweden pada tahun 1930. Fartlek terbahagi kepada dua jenis iaitu fartlek terbuka dan fartlek tertutup. Fartlek terbuka merupakan latihan yang dilakukan oleh atlet mengikut kemampuan sendiri tanpa arahan jurulatih manakala fartlek tertutup pula ialah latihan dan aktiviti yang telah ditetapkan oleh jurulatih. Masa dan tempat telah diprogramkan oleh jurulatih mengikut objektif latihan.

# Tabata

Tabata telah diperkenalkan oleh Dr. Tabata Izumi dan sekumpulan pengkaji daripada National Institute of Fitness and Sports di Tokyo, Jepun. Senaman tabata merupakan intensiti tinggi iaitu *High Intensity Interval Training* (HIIT). Antara senaman yang sama konsep dengan HIIT ialah *High Intensity Intermittent Exercise* (HIIE) dan *Sprint Interval Training* (SIT). Semua latihan ini menggunakan masa yang pendek iaitu kurang daripada 30 minit. Intensiti yang tinggi dapat meningkatkan metabolisme glukosa, seterusnya membantu untuk meningkatkan daya tahan kapasiti aerobik.

Frekuensi	Intensiti	Masa	Jenis Senaman
Empat hingga lima hari seminggu	≥ 75% KNM	Empat minit setiap set	Kardiovaskular (HIIT) tabata

Senaman tabata dilaksanakan pada intensiti tinggi mengikut preskripsi berikut:

- 1 Ambil kadar nadi rehat.
- 2 Lakukan aktiviti memanaskan badan.
- 3 Senaman ultra intensif pada 170 VO<sub>2</sub> max (20 saat).
- 4 Rehat minimum 10 saat.
- 5 Ulang langkah 3 dan 4 untuk lapan set.
- 6 Ambil kadar nadi selepas selesai lapan set.
- 7 Lakukan aktiviti menyejukkan badan.

Sumber: Tabata et al. (1996)

## Cara Pelaksanaan

- 1 Murid-murid dibahagikan kepada empat kumpulan berlima.
- 2 Lima aktiviti disediakan. Pilih empat aktiviti sahaja.
  - A *Push-up* penuh atau modifikasi
  - B *Bodyweight Squat*
  - C *Jumping Jack*
  - D *Mountain Climbers*
  - E *Burpees*
- 3 Aktiviti dilakukan selama empat minit iaitu 20 saat bagi setiap aktiviti, rehat 10 saat sebelum melakukan aktiviti untuk 20 saat yang seterusnya.
- 4 Rehat seminit.

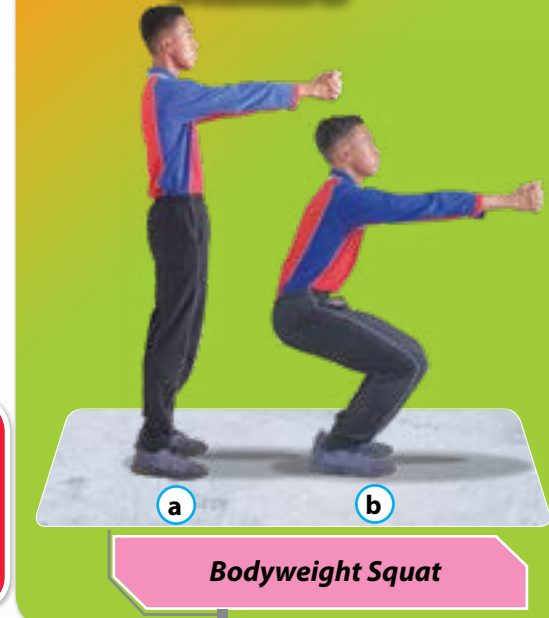


- Aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dilakukan sebelum dan juga selepas latihan.
- Guru boleh menggunakan padang, gelanggang atau dewan sebagai tempat melakukan aktiviti.
- Pastikan murid membawa air yang mencukupi.
- Murid memakai pakaian yang sesuai.

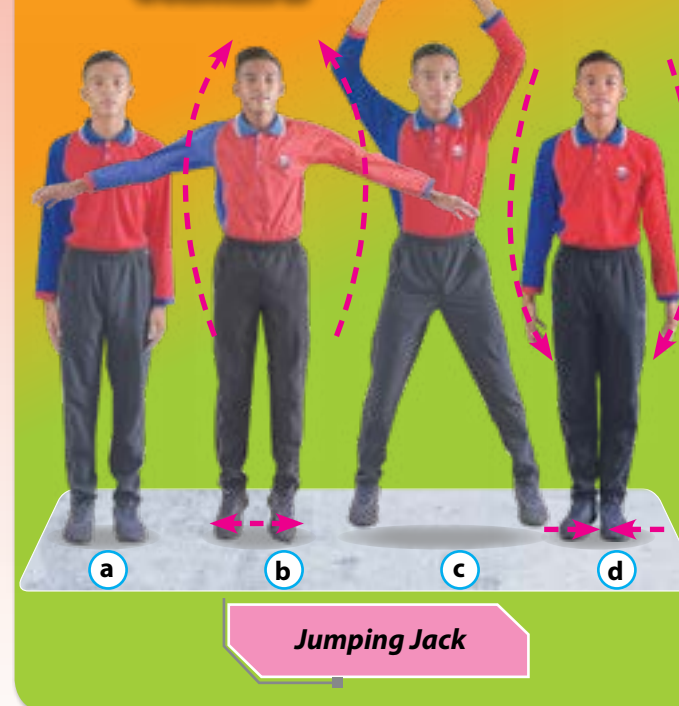
### AKTIVITI A



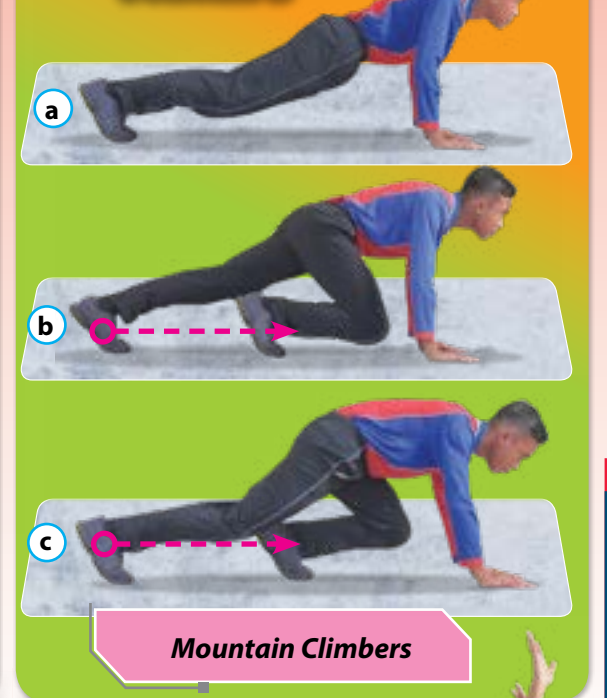
### AKTIVITI B



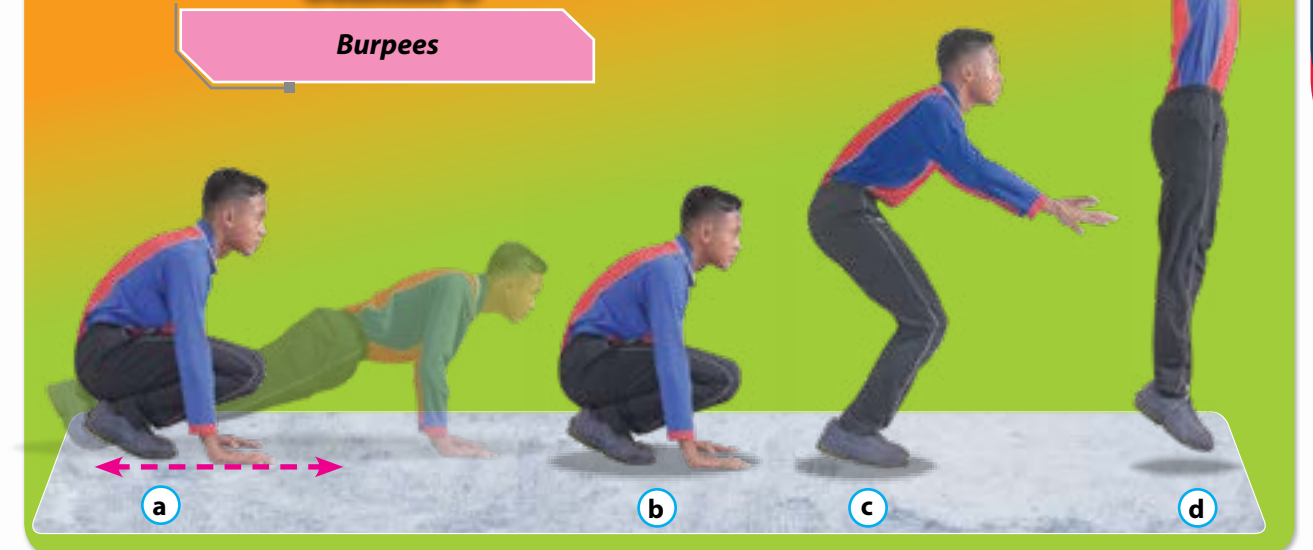
### AKTIVITI C



### AKTIVITI D



### AKTIVITI E



**Lagu Tabata**  
Tarikh capaian:  
27 Julai 2019



**Senaman Tabata**  
Tarikh capaian:  
27 Julai 2019

# Senaman Fleksibiliti

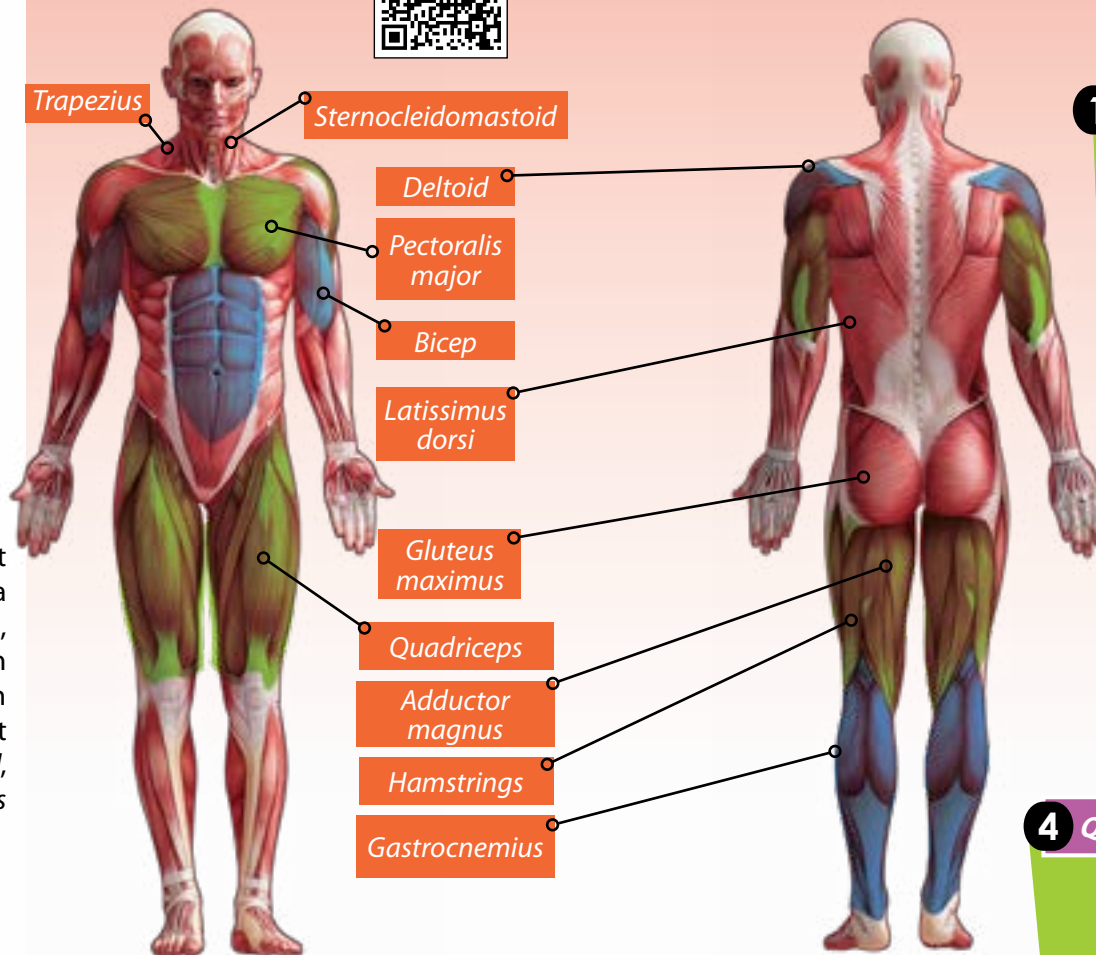
Fleksibiliti bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum. Selalunya individu yang aktif melakukan aktiviti fizikal mempunyai fleksibiliti yang lebih baik berbanding mereka yang pasif. Oleh itu, individu perlu melatih tahap fleksibiliti bagi mencapai nilai kesihatan fizikal yang lebih baik.

Fleksibiliti boleh dilatih untuk mencapai tahap maksimum. Senaman regangan ialah cara terbaik bagi meningkatkan fleksibiliti. Terdapat beberapa kaedah regangan yang dipraktikkan. Antaranya regangan statik, regangan dinamik dan regangan balistik.

## Regangan

Regangan menggunakan momentum, pergerakan otot dan kelajuan pergerakan otot yang aktif membawa kepada fleksibiliti. Sebelum bersenam atau bersukan, regangan perlu dilakukan bagi mengurangkan ketegangan otot dan membolehkan pergerakan berlaku pada julat pergerakan maksimum. Otot-otot yang akan diregang ialah *trapezius*, *sternocleidomastoid*, *deltoid*, *latissimus dorsi*, *quadriceps*, *gluteus maximus* dan *adductor magnus*.

Senaman Fleksibiliti  
Tarikh capaian: 27 Julai 2019



Stretching Exercises

### 1 Neck Roll



### 2 Shoulder Stretch



### 3 Side Reach



### 4 Quadriceps



### 5 Cross-thigh Hug



### 6 Indifferent Frog



Preskripsi untuk regangan adalah seperti berikut:

Frekuensi	Intensiti	Masa	Jenis Senaman
Lima kali seminggu	Sehingga rasa tidak selesa	10 saat bagi setiap otot	Regangan dinamik

### Info TAMBAHAN

- Kelebihan regangan:
1. Mengurangkan ketegangan otot.
  2. Mengurangkan rasa sakit otot.
  3. Sebagai aktiviti memanaskan badan sebelum bersenam atau bersukan.
  4. Persediaan untuk menyertai pertandingan.

### Tahukah ANDA?



De Vries dan Housh (1962) mendefinisikan fleksibiliti sebagai julat pergerakan yang mungkin dalam satu sendi atau siri sendi. Johnson dan Nelson (1986) pula mentafsirnya sebagai kebolehan menggerakkan badan dan bahagian-bahagiannya melalui satu julat pergerakan tanpa rintangan (*strain*) kepada artikulasi dan lekatan otot."

Sumber: De Vries (2013); Johnson dan Nelson (1986)



Nyatakan jenis-jenis otot yang terlibat semasa melakukan aktiviti di atas.

Sumber: Oxford Fencers Club



# Daya Tahan Otot

Daya tahan otot menurut Corbin et al. (2018) ialah keupayaan otot atau sekumpulan otot melakukan penguncupan secara berterusan untuk mengatasi rintangan dalam jangka masa yang panjang. Terdapat beberapa latihan yang boleh meningkatkan daya tahan otot. Atlet atau individu yang mempunyai daya tahan otot yang baik boleh mengelakkan kecederaan semasa bekerja, bermain dan boleh mencapai prestasi yang cemerlang dalam sukan.

## Latihan Bola Segar

### Cara Pelaksanaan

- 1 Murid-murid akan bergerak ke stesen mengikut arah jam.
- 2 Aktiviti di setiap stesen menggunakan bola segar sebagai beban.
- 3 Murid-murid akan melakukan aktiviti selama empat minit di setiap stesen.
- 4 Otot yang dilatih terdiri daripada kumpulan otot *deltoid*, *pectoralis major*, *gluteus maximus*, *abdominal*, *bicep*, *tricep*, *quadriceps* dan bahagian otot *hamstrings*.

INGATI!

- Aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan dilakukan sebelum dan juga selepas latihan.
- Pastikan alatan dan tempat latihan selamat dan sesuai.
- Latihan boleh dilakukan sama ada secara individu atau berkumpulan.
- Guru perlu memastikan laksanakan dilakukan dengan betul.
- Pastikan latihan memfokuskan daya tahan otot.
- Semasa mengangkat beban, hembuskan nafas melalui mulut dan tarik nafas ketika bebanan dibawa ke bawah.
- Latihan daya tahan – gunakan bola segar 2 kg dan ulangan yang banyak (15 – 20 kali).

IMBAS DI SINI



Latihan Bola Segar

# 360° BOLA SEGAR

Frekuensi	Intensiti
Tiga kali seminggu	Bola segar 2 kg
Masa	Jenis Senaman
15 – 20 kali ulangan bagi satu aktiviti	360° Bola Segar

**10** Overhead Hollow Body Hop

**2** Jack Press

**9** Swing

**1** Sumo Squat

**3** Brace Core Squat

**8** Rotational Chop

**4** Russian Twist

**7** Halo

**5** Lying Chest Pass

**6** Overhead Lunges

# Kekuatan Otot

Kekuatan otot membawa maksud kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau beban dengan menggunakan daya yang maksimum. Individu yang mempunyai tahap kekuatan otot yang tinggi boleh mencapai prestasi cemerlang dalam kerjaya dan sukan. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan yang sistematik dalam bidang kecerdasan.

Sumber: Corbin, Welk, Corbin dan Welk (2018)

## Latihan Bebanan Kettlebell

### Cara Pelaksanaan

Murid akan melakukan aktiviti berikut:

- 1 Kettlebell Swing (deltoid)
- 2 Kettlebell Squat (quadriceps dan hamstrings)
- 3 Kettlebell Bicep Curl (bicep dan tricep)
- 4 Kettlebell Chest Press (pectoralis major)
- 5 Kettlebell Sit Up (abdominal)

Frekuensi	Intensiti	Masa	Jenis Senaman
Tiga kali seminggu	Kettlebell 2 kg	8 – 12 kali ulangan bagi satu aktiviti	Latihan bebanan kettlebell

5 Kettlebell Sit Up



b



a

4 Kettlebell Chest Press



b



a



a

b

1 Kettlebell Swing

1

2 Kettlebell Squat

2



a



b

## Latihan Bebanan Kettlebell



Latihan bebanan kettlebell



Latihan kekuatan otot  
Tarikh capaian:  
27 Julai 2019

### Variasi

Ubah suai kettlebell dengan menggunakan alatan lain seperti dumbell, barbell atau botol mineral berisi air.

# Komposisi Badan

WHR (*Waist to Hip Ratio*) merupakan satu kaedah nisbah lilitan pinggang ke pinggul yang diambil bagi menentukan komposisi badan berdasarkan carta norma. Ukuran diambil dalam sentimeter. Ukuran dibuat di sekeliling bahagian yang sempit antara tulang rusuk dengan pinggul dan dilihat dari pandangan hadapan selepas menghembus nafas. Lilitan pinggul pula dibuat pada bahagian punggung yang bersaiz maksimum apabila dilihat dari bahagian sisi.

Lilitan pinggang (*waist circumference, WC*) ialah kaedah yang ringkas dan digunakan untuk menggambarkan taburan lemak di bahagian perut (*abdominal fat*). Kaedah ini sangat berguna untuk individu yang mempunyai BMI (*body mass index*) yang normal dan mempunyai lebih berat badan. Sesiapa yang mempunyai BMI >35kg.m<sup>2</sup> tidak perlu mengukur WC kerana bacaan BMI tidak memberi sebarang kesan kepadanya.

Kaedah ini juga boleh menentukan sama ada individu tersebut mempunyai badan berbentuk epal atau pear. Lelaki lebih cenderung mempunyai lemak yang banyak di bahagian perut dipanggil *visceral fat* berbentuk epal. Lemak ini juga dikenali sebagai obesiti pusat. Bagi perempuan pula, lemak banyak di kawasan punggung berbanding perut. Bentuk badan seperti ini dipanggil buah pear.



Lelaki lebih cenderung mempunyai badan berbentuk buah epal



Perempuan lebih cenderung mempunyai badan berbentuk buah pear

### Info TAMBAHAN

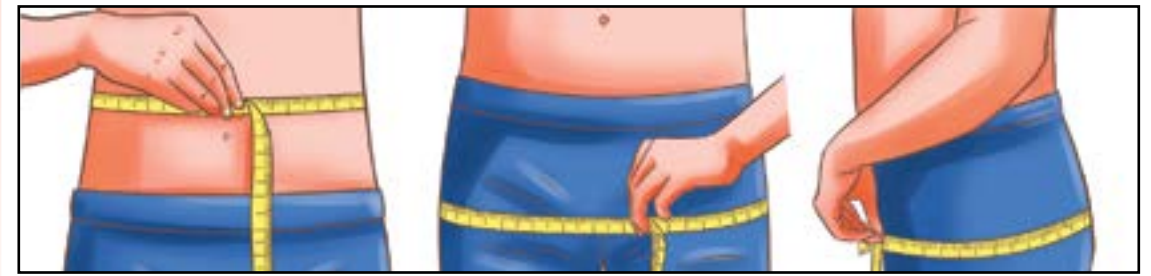
Kesejahteraan ialah kesihatan optimum dan seimbang yang melibatkan aspek fizikal, emosi, intelek, rohaniah, sosial dan persekitaran.

Sumber: Powers dan Dodd (2017)

## Prosedur WHR: Kaedah Ukur Lilit

- 1 Murid berpasangan iaitu seorang sebagai penguji dan seorang sebagai subjek yang diukur.
- 2 Subjek berdiri dalam keadaan tegak.
- 3 Penguji mengambil ukuran di bahagian lilitan pinggang. Satu sentimeter di atas pusat (*umbilicus*) (seperti dalam rajah), lalu mencatatkannya pada borang skor.
- 4 Penguji mengambil ukuran di bahagian lilitan pinggul, lalu mencatatkannya pada borang skor.
- 5 Pengiraan dibuat berdasarkan kepada formula:  $\frac{\text{pinggang}}{\text{pinggul}}$

Sumber: Junaidy Mohamad Hashim dan Saidil Mazlan Abdul Razak (2017)



Pinggang

Pinggul

Pinggul

### Contoh borang skor

Nama:				
Bil.	Pinggang	Pinggul	Kiraan $\frac{\text{Pinggang (cm)}}{\text{Pinggul (cm)}}$	Keputusan

### Norma WHR

Jantina	Cemerlang	Baik	Sederhana	Tinggi	Sangat tinggi
Lelaki	< 0.85cm	0.85 – 0.90	0.90 – 0.95	0.95 – 1.00	> 1.00
Perempuan	< 0.75cm	0.75 – 0.80	0.80 – 0.85	0.85 – 0.90	> 0.90

# Program Latihan Fizikal

Latihan fizikal perlu dirancang dengan tepat dan menepati objektif yang diinginkan. Terdapat beberapa faktor yang perlu diambil kira. Latihan fizikal perlu dirancang secara sistematik dan saintifik. Latihan perlu dijalankan dengan berdisiplin serta mengikut prinsip-prinsip latihan bagi mendapat keputusan yang positif. Individu perlu faham jenis-jenis latihan yang akan dijalankan. Latihan fizikal perlu dibuat berulang-ulang dan konsep ansur maju perlu dipraktikkan.



## Contoh Program Latihan Fizikal untuk Satu Minggu

### Panduan Latihan Fizikal Murid

- 1 Program ini dirancang untuk kecergasan murid, bukan atlet.
- 2 Program akan ditambah intensiti mengikut tahap kecergasan fizikal murid.
- 3 Setiap latihan perlu dimulakan dengan aktiviti memanaskan badan dan diakhiri dengan aktiviti menyejukan badan.
- 4 Jenis latihan dan intensiti pada minggu kedua akan berubah mengikut keperluan.
- 5 Latihan bebanan perlu dibantu oleh kawan.
- 6 Tahap kecergasan fizikal akan berkurangan jika rehat pasif.
- 7 Rehat aktif melakukan aktiviti seperti berenang.



### Tahukah ANDA?

- Rehat aktif:**
1. Bentuk rehat melalui latihan fizikal yang masih melibatkan proses regangan dan kontraksi otot.
  2. Contohnya melakukan aktiviti senaman ringan seperti berjalan-jalan dan beriadah bersama-sama ahli keluarga.
- Rehat pasif:**
1. Rehat tanpa melakukan aktiviti yang melibatkan regangan otot.
  2. Contohnya menggunakan latihan mental, pembayangan gambaran dan membaca.

Sumber: Evidence Based Fitness (2008)

Jenis Latihan/ Hari	Kapasiti Aerobik	Daya Tahan Otot	Fleksibiliti
<b>Isnin</b>	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti sederhana 30 minit	Latihan regangan 30 minit
<b>Selasa</b>	Fartlek Intensiti sederhana 40 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
<b>Rabu</b>	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti tinggi 60 minit	Latihan regangan 30 minit
<b>Khamis</b>	Fartlek Intensiti sederhana 40 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
<b>Jumaat</b>	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti sederhana 30 minit	Latihan regangan 30 minit
<b>Sabtu</b>	Fartlek Intensiti tinggi 60 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
<b>Ahad</b>	Rehat aktif	Rehat aktif	Rehat aktif

# Ujian SEGAK

Setiap bulan Mac dan Ogos, ujian SEGAK dijalankan di sekolah-sekolah seluruh Malaysia. Ujian SEGAK dapat mengukur kecergasan fizikal murid-murid sekolah di bawah umur 18 tahun.

**Kod Sekolah:** AEA5070 **Nama Sekolah:** Sekolah Menengah Kebangsaan Manik

**Nama:** Qistina Arissa binti Salleh **Kelas:** Ibnu Sina

**No. Kad Pengenalan/No. Murid/No. Pasport:** 031112051102

## PELAPORAN PENTAKSIRAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA (SEGAK) MAC 2020

KEPUTUSAN UJIAN KECERGASAN FIZIKAL MURID		KEPUTUSAN INDEKS JISIM BADAN (IJM)	
JENIS UJIAN	SKOR		
Naik Turun Bangku (kadar nadi seminit)	1	Berat (kg)	50
Tekan Tubi (ulangan)	4	Tinggi (cm)	154
Ringkuk Tubi Separa (ulangan)	4	BMI	21.1
Jangkauan Melunjur (jarak – cm)	4	Status BMI	<b>Berat Badan Normal</b>
<b>Jumlah Skor</b>	<b>13</b>		
<b>Gred</b>	<b>C</b>		
<b>Status Kecergasan</b>	<b>Cergas</b>		

## PELAPORAN PENTAKSIRAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA (SEGAK) OGOS 2020

KEPUTUSAN UJIAN KECERGASAN FIZIKAL MURID		KEPUTUSAN INDEKS JISIM BADAN (IJM)	
JENIS UJIAN	SKOR		
Naik Turun Bangku (kadar nadi seminit)	5	Berat (kg)	48
Tekan Tubi (ulangan)	5	Tinggi (cm)	156
Ringkuk Tubi Separa (ulangan)	5	BMI	19.7
Jangkauan Melunjur (jarak – cm)	5	Status BMI	<b>Berat Badan Normal</b>
<b>Jumlah Skor</b>	<b>20</b>		
<b>Gred</b>	<b>A</b>		
<b>Status Kecergasan</b>	<b>Kecergasan Sangat Tinggi</b>		

# Pelan Kecergasan Berdasarkan Keputusan Ujian SEGAK

Program ini dirangka setelah Ujian SEGAK dilakukan terhadap seorang murid tingkatan 4. Dapatan ujian pada bulan Mac tersebut mendapati bahawa dia lemah dari segi kapasiti aerobik. Program latihan berikut dibuat bagi meningkatkan tahap kapasiti aerobik murid tersebut.

Frekuensi	Intensiti	Masa	Jenis Senaman
Enam hari seminggu	65 – 74% KNM	Tiga bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Long slow distance</li> <li>Fartlek terkawal</li> <li>Lompat tali</li> <li>Berjalan pantas</li> </ul>

## Cara Pelaksanaan

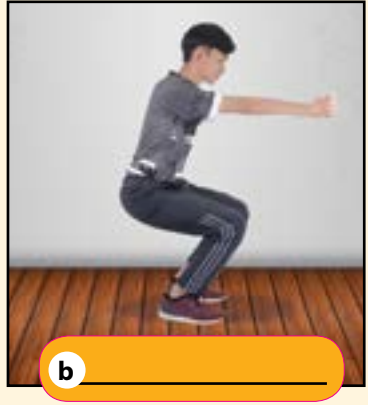
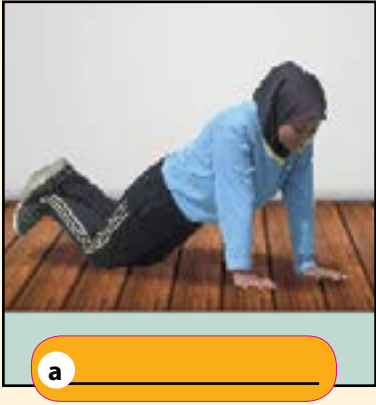
- Lakukan regangan aktif atau aktiviti memanaskan badan.
- Mulakan latihan.
- Lakukan aktiviti menyejukkan badan.

## JADUAL LATIHAN

HARI	JENIS LATIHAN	CATATAN
Isnin	Fartlek – empat set (30 minit) Berjalan pantas (100 m), jogging (300 m), <i>striding</i> (50 m) dan lari pecut (50 m)	
Selasa	Lompat tali – 10 minit (60% KNM) 60 hingga 70 pusingan seminit Tiga set (30 minit) Rehat seminit setiap ulangan	
Rabu	Fartlek – empat set (30 minit) Berjalan pantas (100 m), jogging (300 m), <i>striding</i> (50 m) dan lari pecut (50 m)	
Khamis	Berjalan pantas – 5 km (60 minit)	
Jumaat	Lompat tali – 10 minit (60% KNM) 60 hingga 70 pusingan seminit Tiga set (30 minit) Rehat seminit setiap ulangan	
Sabtu	<i>Long slow distance</i> – 2.4 km (20 minit)	
Ahad	Rehat aktif	

- 1 Sebagai jurulatih peribadi, anda perlu merangka program kecergasan untuk seorang lelaki selama satu minggu. Program latihan fizikal yang dirangka mesti mengandungi aktiviti berikut:
- Kapasiti aerobik
  - Daya tahan otot
  - Kekuatan otot
  - Fleksibiliti

- 2 Berdasarkan latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*), namakan senaman berdasarkan rajah di bawah.



- 3 Berpandukan situasi di padang sekolah, rangka satu litar latihan fartlek yang merangkumi aktiviti di bawah.
- Joging
  - Melompat
  - Lari pecut
  - Striding*
  - Berjalan pantas

- 4 Tabata ialah latihan HIIT paling minimum menggunakan masa. Dengan memilih empat aktiviti senaman yang sesuai, isi jadual di bawah, seterusnya lakukan tabata bersama-sama rakan ketika kelas Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan.

Aktiviti	Masa	Ulangan	Set



# PENDIDIKAN KESIHATAN

# PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

## KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

### STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menyatakan maksud abstinen.
- ▶ Menjelaskan kepentingan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.
- ▶ Mengaplikasikan kemahiran abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.
- ▶ Mengenal pasti cabaran mengamalkan abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.
- ▶ Mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah.
- ▶ Menilai kesan seks sebelum nikah terhadap diri, keluarga dan masyarakat.
- ▶ Menjana idea cara untuk menangani hubungan seks sebelum nikah.

## Pengenalan

Naluri tertarik kepada berlainan jantina merupakan lumrah dalam norma perkembangan kehidupan remaja. Perubahan penampilan kepada lebih bergaya dan menarik membuatkan remaja sering tertarik antara satu sama lain. Tingkah laku seksual remaja bermula pada umur yang berbeza berdasarkan nilai-nilai budaya dan sosial mereka. Pergaulan bebas berlandaskan nafsu boleh menjerumus individu kepada seks bebas. Remaja yang berisiko terhadap gejala ini kebiasaannya mempunyai teman lelaki atau wanita yang istimewa dan kurang minat terhadap pelajaran. Kemahiran menolak dan menghindar diri daripada terjerumus dalam perlakuan seks sebelum nikah perlu dipraktikkan oleh golongan remaja. **Abstinen dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah** perlu untuk menangani masalah hubungan seksual sebelum nikah kerana kesannya sangat mendalam terhadap diri, keluarga dan masyarakat.



Bersukan



Gotong-royong



Mendapatkan maklumat melalui media sosial



## Abstinen dan Kepentingannya

Abstinen merupakan kemahiran menahan diri daripada melakukan perhubungan seksual sebelum nikah. Paparan maklumat di bawah menjelaskan tentang abstinen dan kepentingannya.

2 | PENDIDIKAN KESIHATAN

9 Mac 2020

3 |

### Abstinen

Abstinen merupakan keupayaan menahan diri daripada melakukan perhubungan seksual tanpa ikatan. Perlakuan ini bermaksud penolakan seseorang dengan yakin dan tegas mengatakan 'tidak' terhadap tingkah laku seksual sebelum nikah. Abstinen perlu difahami dan diamalkan bagi mengelakkan berlakunya gejala seks bebas. Golongan remaja dalam kelompok persekitaran sosial yang terbuka perlu mempraktikkan nilai abstinen bagi menghindari tingkah laku seksual sebelum nikah.



Tingkah laku seksual sebelum nikah membawa kesan negatif terhadap pelakunya sama ada lelaki mahupun perempuan. Kesan emosi yang amat mendalam sering terjadi terhadap remaja yang hamil luar nikah. Perubahan fizikal yang terjadi pada dirinya menyebabkan dia berasa malu. Kata-kata cacian dan penghinaan kerana melakukan perkara yang bertentangan dengan norma kehidupan dan agama terpaksa dihadapi oleh remaja tersebut. Terdapat kes lari dari rumah serta menggugurkan dan membuang bayi. Kemungkinan juga kesan daripada tindakan ini akan membawa kepada perbuatan bunuh diri.

Pengetahuan abstinen yang merupakan tuntutan agama dan susila kehidupan dapat menyelamatkan remaja daripada terjebak dengan gejala negatif serta mengelakkan nama baik keluarga tercemar. Abstinen bukan sahaja dapat mengelakkan daripada mencemarkan nama baik sendiri, malah dapat memelihara maruah keluarga.

Abstinen terhadap tingkah laku seksual luar nikah juga penting bagi mengelakkan daripada melahirkan anak tidak sah taraf. Kes sedemikian berlaku kerana pasangan atau individu terbabit cuba untuk menyembunyikan kelahiran. Kerumitan akan dihadapi oleh individu tersebut terutamanya ketika terlibat dengan urusan rasmi kerana kelahiran tidak didaftarkan.

Tahukah  
ANDA?

*Sexually Transmitted Diseases (STD)* merupakan istilah penyakit kelamin dalam bidang perubatan. Penyakit ini merebak melalui hubungan kelamin melalui faraj, dubur atau oral.

## Kemahiran Abstinen dalam Pencegahan Tingkah Laku Seksual Sebelum Nikah

Dialog di bawah menunjukkan cara untuk mengaplikasikan kemahiran abstinen dalam tingkah laku seksual sebelum nikah.

Kemahiran abstinen dapat mengelakkan pujuk rayu pasangan tidak mengira sama ada lelaki mahupun perempuan. Kemahiran dan amalan abstinen dapat menyelamatkan diri daripada ajakan dan muslihat pasangan tidak jujur yang hanya menginginkan hubungan seks.

Liya, awak kelihatan semakin cantik dan ayu. Saya rasa, saya dah jatuh cinta pada awak.

Cinta? Maaflah, saya anggap awak tidak lebih daripada seorang kawan.

Emm ... Kalau awak anggap saya sebagai kawan, jom saya belanja awak minum. Lepas minum, kita boleh jalan-jalan naik motor saya.

Tak nak lah! Tidak manis kita minum berdua sahaja. Lebih-lebih lagi, naik motor dengan awak.

Awak takut saya lakukan sesuatu pada awak atau awak takut saya masukkan sesuatu dalam minuman awak nanti?

Kalau nak belanja saya minum, tidak salah tetapi biarlah dalam kawasan sekolah pada waktu rehat bersama-sama rakan yang lain. Cikgu baru mengajar kita tentang abstinen.

Ya, saya perlu berjaga-jaga. Abstinen dapat mencegah perkara yang tidak diinginkan.

Kita perlu berani, yakin dan tegas mengatakan 'TIDAK' kepada tingkah laku seksual sebelum nikah. Kemahiran abstinen dapat menyelamatkan remaja daripada menjejaskan reputasi diri dan keluarga.



Kenal pasti perkataan yang menunjukkan kemahiran abstinen.

**1 Pengaruh rakan**

- Remaja mudah terpengaruh dengan ajakan dan dorongan terutamanya perkara yang dianggap menyeronokkan.
- Mereka tidak memikirkan risiko yang bakal dihadapi seperti *statutory rape*.



## Cabaran Mengamalkan Abstinan

Ajaran agama dan norma dalam kehidupan manusia menolak perlakuan seks sebelum adanya ikatan perkahwinan. Namun, terdapat kekangan yang merupakan cabaran untuk mengamalkan abstinan dalam pencegahan tingkah laku seksual sebelum nikah.

**3 Pengaruh Internet dan media sosial**

- Kemudahan untuk mengakses laman web lucah dan tarikan seks siber boleh mempengaruhi perlakuan remaja.
- Pengaruh tersebut membawa kepada kecenderungan untuk terlibat dengan fantasi seks yang berpunca daripada masalah psikologi dan gangguan emosi.

**4 Pengaruh luar kawalan**

- Meskipun ditolak, namun dalam situasi tertentu seperti melibatkan perbezaan fizikal, pangkat dan kedudukan menyebabkan mangsa tidak mampu melawan.
- Unsur paksaan menghalang mangsa daripada melaksanakan abstinan.

**2 Pengaruh persekitaran**

- Persekitaran masyarakat yang terlalu terdedah dengan unsur-unsur kehidupan yang negatif menjadi penghalang kepada nilai yang sepatutnya.
- Masalah dalam institusi kekeluargaan juga membawa kepada faktor terdedah dengan gejala seksualiti yang tidak sihat.
- Kurang ajaran agama dan keimanan yang lemah tidak mampu menjadi perisai untuk menghalang perlakuan yang tidak baik.



**Tahukah ANDA?**



Pasangan yang mengamalkan seks bebas terdedah kepada penyakit kelamin, HIV dan AIDS yang boleh mengancam nyawa. Seks sebelum nikah yang tidak terkawal boleh membawa kepada perbuatan seks bebas.

**Info TAMBAHAN**

*Statutory rape* merupakan istilah perundangan yang merujuk kepada hubungan seks dengan seseorang di bawah usia kerelaan. Undang-undang di Malaysia menetapkan sebarang hubungan seksual antara lelaki dengan wanita di bawah umur 16 tahun sebagai rogol sama ada dilakukan dengan kerelaan wanita tersebut mahupun tidak. Hukuman yang boleh dikenakan ke atas orang yang disabitkan kesalahan jenayah rogol statutori dalam seksyen 376 kanun keseksaan ialah penjara tidak kurang daripada lima tahun dan tidak lebih daripada 20 tahun serta hukuman sebat.

## Situasi yang Mendorong kepada Hubungan Seks Sebelum Nikah

Selepas memahami kepentingan kemahiran abstinen dan cabaran untuk mengamalkannya, murid perlu mengenal pasti situasi yang mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah. Pemahaman murid dapat membantu mereka mengelakkan diri daripada situasi tersebut.

### Tiada pengetahuan tentang pendidikan seksual

Ketiadaan pengetahuan tentang seksual akan mendorong murid bertindak mengikut perasaan dan mudah dipengaruhi oleh persekitaran. Hal ini akan menyebabkan murid keliru dalam membuat keputusan.

Kehidupan bebas dan keseronokan tanpa batasan menjadikan remaja tidak mampu melindungi maruah diri hingga terjebak dalam kancah hubungan seks sebelum nikah. Kebiasaannya, golongan ini cenderung kepada budaya lepak, penyalahgunaan bahan dan parti liar.

### Tiada kesedaran untuk melindungi maruah diri

### Berpakaian kurang sopan

Berpakaian kurang sopan dan mencolok mata boleh merangsang nafsu seksual pasangan yang melihat. Situasi ini boleh mendorong tindakan luar kawalan.

Situasi ini amat berisiko untuk golongan remaja melakukan hubungan seks sebelum nikah kerana terdapat ruang dan peluang. Pertemuan secara berdua-duaan di tempat yang sunyi memberi kemungkinan perkara yang tidak diingini berlaku.

### Berdua-duaan di tempat sunyi

### Menonton bahan pornografi

Menonton bahan pornografi boleh meningkatkan rangsangan kepada tingkah laku seksual. Perasaan hendak mencuba atau melakukan seperti yang dilihat dalam bahan tersebut boleh mendorong kepada hubungan seks sebelum nikah. Lebih berisiko lagi sekiranya bahan pornografi ini ditonton bersama-sama pasangan.

## Kesan Seks Sebelum Nikah Terhadap Diri, Keluarga dan Masyarakat

Poster di bawah menunjukkan kesan seks sebelum nikah.

### KESAN SEKS SEBELUM NIKAH

#### Diri

- Mencemarkan reputasi diri
- Kemerosotan tahap kesihatan
- Kemerosotan dalam pelajaran
- Menyebabkan penyakit jangkitan seksual
- Kehamilan yang tidak diingini
- Pengguguran anak yang tidak selamat
- Melahirkan zuriat luar nikah
- Mendorong jenayah pembunuhan bayi dan pembuangan bayi



#### Keluarga

- Mencemarkan reputasi keluarga
- Menjadikan keluarga porak-peranda
- Ibu bapa hilang pertimbangan
- Mengalami gangguan emosi
- Meruntuhkan keharmonian keluarga



#### Masyarakat

- Peningkatan masalah sosial
- Lahirnya lebih banyak anak tidak sah taraf
- Penyakit jangkitan seksual semakin berleluasa



#### Info TAMBAHAN

Anak tidak sah taraf bererti anak yang dilahirkan di luar nikah sama ada akibat zina atau rogol dan bukan daripada persetubuhan syubhah atau bukan daripada anak perhambaan.

Sumber: Zulkifli Mohamad al-Bakri (2017)

# Cara Menangani Hubungan Seks Sebelum Nikah

Bagi menangani masalah hubungan seks sebelum nikah, guru meminta murid untuk melakukan aktiviti sumbang saran dengan memberikan pelbagai idea untuk diperbincangkan dalam kumpulan besar. Aktiviti dijalankan berdasarkan maklumat dalam peta buih di bawah.



Bagaimanakah kaedah terbaik untuk anda menyampaikan maklumat berkaitan abstinan kepada adik atau saudara perempuan anda yang hampir mencapai umur remaja?



## Pengukuhan

1. Pernyataan berikut berkaitan abstinan kecuali ...
- (A) Tidak melakukan seks tanpa ikatan perkahwinan
  - (B) Tegas mengatakan tidak terhadap seks sebelum nikah
  - (C) Menahan diri daripada melakukan seks sebelum nikah
  - (D) Melakukan seks dengan pasangan secara suka sama suka

2. Antara berikut, manakah akibat hubungan seks sebelum berkahwin?
- I Membunuh diri
  - II Lari dari rumah
  - III Berasa bangga
  - IV Menggugurkan anak
- (A) I, II dan III sahaja
  - (B) I, II dan IV sahaja
  - (C) II, III dan IV sahaja
  - (D) I, II, III dan IV

- Perasaan bersalah
- Bertentangan dengan ajaran agama
- Kehormatan diri

3. Pernyataan di atas merupakan faktor penolakan bagi mengelakkan hubungan seks sebelum nikah. Huraikan secara ringkas faktor penolakan tersebut.

4. Perbuatan terlanjur melakukan seks sebelum nikah boleh membawa padah kepada pelaku. Seorang rakan anda telah menyatakan bahawa dia telah mengandung anak hasil hubungan luar nikah.
- Apakah tindakan yang sepatutnya dilakukan untuk membantu rakan anda?

5. Murid dikehendaki untuk membentuk kumpulan kecil. Cipta satu dialog drama cara melaksanakan kemahiran abstinan dalam tingkah laku seksual sebelum nikah dan lakonkan dalam kumpulan.

# PENYALAHGUNAAN BAHAN

## STANDARD PEMBELAJARAN

- Menerangkan jerat dadah.
- Menjelaskan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah.
- Membincangkan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat.
- Menjana idea cara mengelak jerat dadah.

## Pengenalan

Penyalahgunaan bahan dikaitkan dengan pengambilan dadah. Tujuan asal bahan ini adalah untuk perubatan, namun telah disalah guna oleh pihak tertentu dengan tujuan berkhayal bagi mendapatkan keseronokan sementara. Penagihan dadah bukan sahaja memusnahkan kehidupan individu, malah melibatkan masalah kepada keluarga, masyarakat dan negara. **Jerat dadah** atau menjadi keldai dadah bagi tujuan pengedaran bahan terlarang akan dikupas dalam unit ini. Kemahiran kecekapan psikososial dapat mengelak individu daripada terjerat dengan dadah.



Melalui lapangan terbang



Perangkap keldai dadah



# Jerat Dadah dan Situasi Berisiko yang Membawa kepada Jerat Dadah



Apakah maksud jerat dadah?

Jerat dadah ialah keadaan individu yang dipengaruhi atau diperdaya oleh individu lain bagi menagih dadah atau dijadikan sebagai keldai dadah. Keldai dadah bermaksud mereka yang ditipu, dipaksa atau diperdaya bagi tujuan menjual dadah di dalam atau di luar negara tanpa mengetahui bahawa mereka membawa dadah atau menjadi ejen pengedaran dadah.

Baiklah. Hari ini, kita akan berbincang tentang situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah. Bentukkan kumpulan kecil berempat dan lakonkan simulasi situasi yang diberikan.

**Situasi 1:** Individu yang mencurigakan meminta bantuan untuk menjaga beg atau memegang barangan miliknya.

**Individu mencurigakan :** Maaf, cik. Saya mahu ke tandas sebentar. Boleh cik tolong pegangkan beg saya? Sekejap sahaja. Selepas selesai, saya akan ambil semula.

**Sasaran sebagai mangsa :** Minta maaf, encik. Tidak boleh. Saya ada hal yang perlu disegerakan.

**Individu mencurigakan :** Saya akan bagi bayaran kepada cik. Tanda ucapan terima kasih kerana sudi untuk bantu saya.

**Sasaran sebagai mangsa :** Terima kasih atas niat baik encik. Saya cadangkan encik letak sahaja di tempat penyimpanan beg. Lebih selamat di situ.



## Nota penting:

1. Sekiranya terdapat unsur paksaan, maklumkan kepada anggota keselamatan seperti polis dan pengawal keselamatan.
2. Tidak meninggalkan barangan peribadi di tempat awam untuk mengelakkan risiko jerat dadah.
3. Berwaspada dengan makanan dan minuman yang diberikan oleh individu lain kerana dikhuatiri mengandungi bahan terlarang.
4. Tidak mudah mempercayai janji atau tawaran yang disertakan pulangan lumayan sebagai ganjaran.

Tahukah

ANDA



Pihak polis dan kastam merupakan dua badan yang sentiasa menjalankan aktiviti pencegahan dadah. Pihak polis dan kastam sentiasa bekerjasama untuk mengawasi perairan negara supaya tidak dicero bohi oleh penyeludup-penyeludup dadah selain mengawal pintu masuk ke Malaysia daripada aktiviti penyeludupan dadah.

## Situasi 2: Proses temu duga menerusi panggilan telefon

**Penemu duga :** Selamat pagi. Boleh saya bercakap dengan Encik Daniel?

**Sasaran sebagai mangsa :** Selamat pagi. Saya yang bercakap.

**Penemu duga :** Encik ada mohon pekerjaan dengan Syarikat ABC Sdn. Bhd., kan?

**Sasaran sebagai mangsa :** Ya, betul. Saya telah menghantar *resume* melalui e-mel.

**Penemu duga :** Kami berminat untuk menawarkan pekerjaan kepada encik. Tugasnya mudah sahaja. Encik cuma perlu membawa bungkusan ke luar negara. Destinasinya kami akan tetapkan. Di sana, ada wakil yang akan menunggu encik untuk mengambil bungkusan tersebut.

**Sasaran sebagai mangsa :** Terima kasih atas tawaran tersebut tetapi saya tidak berminat.

**Penemu duga :** Tapi encik, kami akan menawarkan gaji yang lumayan. Kita boleh bincangkan nilainya.

**Sasaran sebagai mangsa :** Terima kasih kerana menghubungi saya. Maaf, saya tidak berminat kerana banyak kemusykilan tentang tawaran ini.

Panggilan segera diputuskan.



## Nota penting:

1. Sekiranya temu duga dijalankan secara bersemuka, segera tinggalkan tempat tersebut kerana dikhuatiri berlakunya paksaan atau kekerasan.
2. Elakkan daripada mendedahkan maklumat peribadi seperti nombor kad pengenalan dan alamat tempat tinggal sekiranya terdapat kemusykilan tentang individu yang membuat panggilan.
3. Berwaspada dengan tawaran gaji yang lumayan, lebih-lebih lagi jika tidak setimpal dengan pekerjaan atau tugas yang perlu dilaksanakan.

Info  
TAMBAHAN

Akta Dadah Berbahaya 1952 (Pindaan 1998) ialah akta berhubung dengan bidang kuasa mahkamah untuk mengawal pengimportan, pengeksporan, pengilangan, penjualan dan penggunaan candu dan beberapa dadah berbahaya yang tertentu.

Sumber: Soon (2014)

# Implikasi Jerat Dadah kepada Diri, Keluarga dan Masyarakat

Murid-murid membaca paparan cerita atas talian dan menghuraikan implikasi jerat dadah kepada diri, keluarga dan masyarakat semasa aktiviti PdP di dalam kelas.

Karim seorang pemuda berasal dari kampung dan menjalani kehidupan harian yang agak sukar kerana tiada pekerjaan. Suatu hari, dia didatangi seseorang yang menawarkan pekerjaan mudah. Upah yang ditawarkan amat lumayan dengan hanya membawa satu bungkusan ke Jakarta dan berlepas balik sebaik sahaja tiba di lapangan terbang di sana.

Apabila tiba di lapangan terbang, pemuda itu ditahan untuk pemeriksaan barangan yang dibawa. Pihak imigresen berasa curiga kerana tiket pemuda itu untuk berlepas pulang ke Malaysia hanya berbeza setengah jam sahaja dengan waktu ketibaannya. Setelah diperiksa, rupa-rupanya bungkusan yang dibawa mengandungi syabu. Dadah itu membawanya ke tirai besi dengan hukuman penjara selama 12 tahun.

Kisah sedihnya sampai ke pengetahuan ibu dan ayahnya yang tidak dapat tidur malam sehingga dipanjangkan ke satu badan bukan kerajaan (NGO) tempatan untuk dirundingkan dengan pihak berkuasa di sana. Sekurang-kurangnya, biarlah dia dibenarkan untuk menjalani hukuman di penjara negara ini. Tetapi agak payah.

Kisah malang pemuda itu harus diambil iktibar oleh anak muda negara ini.

## KESAN KEPADA DIRI

- Kesihatan terjejas
- Mental, status kewangan, prestasi kerjaya dan pelajaran merosot
- Hidup dalam khayalan
- Melakukan jenayah

## KESAN KEPADA KELUARGA

- Menjejaskan keharmonian keluarga
- Tanggungjawab terhadap keluarga terabai
- Ahli keluarga hidup dalam ketakutan
- Mendatangkan stres kepada ahli keluarga
- Mencemarkan nama baik keluarga di mata masyarakat

## KESAN KEPADA MASYARAKAT DAN NEGARA

- Kehilangan tenaga kerja yang afektif dan bermotivasi
- Masyarakat akan bimbang berlakunya jenayah
- Bilangan pesakit mental bertambah
- Penularan penyakit HIV dan AIDS
- Ekonomi negara terjejas

# Cara Mengelak Jerat Dadah

Jerat dadah memberikan implikasi yang negatif terhadap mangsa. Usaha yang progresif dan padu perlu dilakukan untuk menanganinya. Kerjasama daripada semua agensi sama ada kerajaan mahupun badan bukan kerajaan perlulah diselaraskan bagi menangani isu berat ini. Sebagai individu, kita perlulah berusaha untuk mengelakkan diri daripada menjadi mangsa jerat dadah.

Rata-rata golongan yang terjerat ialah mereka yang tanpa sedar telah merelakan diri untuk membawa dadah tersebut. Oleh itu, bagi mengelakkan diri daripada menjadi mangsa keldai dadah, kita perlulah mempunyai kemahiran untuk menangani situasi berisiko tersebut.

Bincangkan secara kreatif dan kritis cara untuk mengelakkan diri daripada terpedaya dengan jerat dadah.

01

## Berhati-hati dengan tawaran kerja bergaji lumayan di luar negara.

Siasat atau buat kajian terlebih dahulu tentang kerja yang dipohon atau ditawarkan. Sekiranya terdapat kemusykilan, elakkan daripada menerima pekerjaan tersebut lebih-lebih lagi yang ditawarkan secara atas talian atau menerusi panggilan telefon tanpa berjumpa dengan majikan.

02

## Jangan membawa barang yang dikirim oleh orang lain.

Kebanyakan mangsa jerat dadah membawa barangan seperti beg yang dikirim oleh orang lain. Mereka diminta untuk menyerahkan barang tersebut kepada pihak lain yang akan menunggu di lapangan terbang.

## Info TAMBAHAN

Syabu atau nama lainnya Methamphetamine sangat terkenal dalam kalangan sebilangan remaja. Pada tahun 1990-an, dadah jenis ini cuma digunakan oleh remaja daripada golongan kaya. Lazimnya, orang menggelar syabu sebagai *ice* kerana bentuknya seperti kristal ais.

## Tahukah ANDA?

Sebahagian besar dadah dibawa masuk ke Malaysia dari Thailand, Myanmar dan Laos. Bagi memastikan bahan berbahaya ini tidak dibawa masuk ke Malaysia, semua pintu masuk ke negara ini sama ada dari darat, laut mahupun udara dikawal ketat. Pelbagai langkah dijalankan bagi menyekat kemasukan dadah seperti pemeriksaan di pusat kargo, melakukan ujian air kencing secara rawak di pintu masuk dan penggunaan anjing pengesan.

03



### Elakkan daripada makan atau minum dengan orang baru dikenali.

Berhati-hati dengan makanan dan minuman yang diberi oleh orang lain sama ada dikenali atau sebaliknya. Hal ini agar diri terselamat daripada unsur khianat.

04



### Selidik latar belakang rakan yang baru dikenali.

Pastikan kita mengenali latar belakang individu yang menjadi rakan kita. Elakkan daripada berkawan dengan individu yang mencurigakan.

05



### Tinggal bersama keluarga atau sentiasa menziarahi keluarga.

Tinggal bersama ahli keluarga akan mengawal pergerakan kita agar tidak terlalu bebas atau membuat keputusan terburu-buru. Sekiranya berjauhan dengan ahli keluarga, ziarahilah mereka apabila berkelapangan atau hubungi mereka dengan kerap untuk bertanyakan khabar.

06



### Percaya pada diri sendiri bahawa anda boleh berjaya.

Individu yang percaya kepada diri tidak akan mengambil jalan mudah untuk hidup senang-lenang. Mereka akan berfikir panjang jika ditawarkan dengan sesuatu yang lumayan.



Pada pandangan anda, kenapakah kes wanita Malaysia yang dijadikan keldai dadah oleh sindiket dadah antarabangsa terus meningkat? Cadangkan langkah-langkah untuk menanganinya.



- 1 Taktik ini digunakan oleh kurier untuk mengurangkan risiko ditangkap iaitu menyembunyikan di dalam kenderaan atau bagasi pakaian, mengikat pada badan atau menelannya.  
Pernyataan ini merujuk kepada kaedah yang digunakan oleh ...
  - A Keldai dadah
  - B Penagih dadah tegar
  - C Penyalahgunaan dadah
  - D Haiwan yang digunakan untuk menyeludup dadah
- 2 Mangsa yang terbabat dengan sindiket pengedaran dadah antarabangsa didapati mudah terpengaruh dengan tawaran menarik yang diberikan.  
Berikut merupakan situasi berisiko yang membawa kepada jerat dadah kecuali ...
  - A Tawaran melancong ke luar negara
  - B Tawaran melanjutkan pelajaran ke luar negara
  - C Tawaran pulangan lumayan dengan tugas yang mudah
  - D Tawaran wang dengan membantu membawa barang milik orang lain
- 3 Dewasa ini, penyeludupan dadah ke Malaysia semakin mencemaskan dan angka menunjukkan peningkatan. Saban hari, di dada akhbar memaparkan pelbagai modus operandi dan jenis-jenis dadah yang diseludup masuk ke negara kita.  
Bincangkan jalan penyelesaian terhadap masalah penyeludupan dadah ini.
- 4 Hasilkan sebuah portfolio berkaitan jerat dadah melalui bahan bercetak. Kandungan portfolio anda haruslah mengandungi maklumat berikut:
  - Kes-kes berkaitan jerat dadah di Malaysia.
  - Taktik yang digunakan oleh sindiket pengedaran dadah.
  - Golongan sasaran yang sering menjadi mangsa jerat dadah.
  - Pengakuan tentang pengalaman sebenar mangsa yang terjebak dengan jerat dadah.
- 5 Jerat dadah merupakan masalah negara. Anjurkan forum di dalam kelas bagi membincangkan topik berkaitan jerat dadah seperti berikut:
  - Langkah-langkah yang perlu diambil bagi mengelakkan diri daripada terjebak dengan jerat dadah.
  - Tindakan untuk mengelakkan diri daripada terjerumus dalam jerat dadah.
  - Peningkatan kes rakyat Malaysia yang dijadikan keldai dadah oleh sindiket dadah antarabangsa.
  - Kerelevanan hukuman mati mandatori dilaksanakan kepada pesalah berkaitan pengedaran dadah.



# PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menerangkan maksud kemurungan.
- ▶ Mengenal pasti tanda kemurungan.
- ▶ Menjelaskan contoh punca kemurungan.
- ▶ Menjana idea mengurus kesihatan mental dan emosi untuk mengelak kemurungan.

## Pengenalan

**K**emurungan atau "*major depressive disorder*" dari segi saintifik merupakan salah satu penyakit mental yang kerap berlaku dalam kalangan masyarakat dan memberi kesan negatif kepada seseorang termasuk murid sekolah. Kemurungan boleh mempengaruhi emosi, sikap dan cara berfikir seseorang. Hal ini akan menjejaskan kehidupan harian yang normal dari segi perasaan, tingkah laku, pemikiran serta menyebabkan individu berasa sedih dan hilang minat terhadap aktiviti yang disukai.



Meluahkan masalah kepada guru bimbingan kaunseling



Bercakap dengan individu yang boleh dipercayai



Kenapa semua ini berlaku terhadap aku?

Apa salah aku?

Dengan siapa aku perlu luahkan masalah aku ini?

Sampai bila aku perlu tanggung semua beban ini?

## Depresi pembunuh senyap remaja Malaysia

MINGGU lalu pada tanggal 14 Mei, kita dikejutkan dengan berita seorang remaja perempuan berusia 16 tahun membunuh diri dengan terjun dari bangunan tiga tingkat di Kuching, Sarawak.

Remaja malang itu bertindak sedemikian selepas membuat undian secara langsung di laman Instagramnya dengan menulis Really Important, Help Me Choose D/L (mati atau hidup). Undian itu memperoleh keputusan 69 peratus menyokongnya supaya membunuh diri!

Mengapa dia memutuskan untuk mengakhiri riwayatnya? Ketua Polis Daerah Padawan, Superintenden Aidil Bolhassan menjelaskan remaja itu tertekan selepas bapa tirinya berkahwin dengan wanita Vietnam di Singapura dan jarang pulang ke rumah.

Kata kunci terhadap tindakan tersebut ialah dia tertekan dan ini adalah sebahagian daripada gejala depresi!

Dipetik daripada Sinar Harian, 21 Mei 2019

**Tahukah ANDA?**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa hampir semua jenis penyakit mental bermula seawal 14 tahun kerana kebanyakannya tidak dapat dikesan dan mendapat rawatan pada peringkat awal. Penyakit kemurungan dilaporkan menjadi penyebab ketiga tertinggi yang membawa kepada penyakit mental.

Sumber: Norhafzan Jaafar (2018)

IMBAS DI SINI



Kemurungan  
Tarikh capaian:  
5 Ogos 2019

2 Petikan akhbar tersebut mengenai kesihatan mental.

6 Adakah seseorang pesakit tahu bahawa dia menghidap kemurungan, cikgu?

4 Saya ada terbaca di Portal MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia. Kemurungan ialah satu penyakit psikologi yang melibatkan masalah kesihatan mental. Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja termasuklah golongan remaja. Kemurungan ialah gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan dia berasa sedih yang berpanjangan, keletihan, ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Keadaan ini berlarutan sekurang-kurangnya dalam tempoh dua minggu.

5 Kemurungan juga menyebabkan perasaan seseorang menjadi semakin tertekan dan akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya.

1 Apakah yang kamu semua faham berdasarkan petikan akhbar tersebut?

3 Betul. Hari ini, saya akan menerangkan penyakit kemurungan. Siapakah boleh terangkan mengenai kemurungan?

7 Sebenarnya, kemurungan sehingga hari ini masih sukar diterima dan diakui oleh masyarakat termasuklah remaja. Apa yang membimbangkan ialah remaja yang menghidap kemurungan menderita dalam diam tanpa mengetahui bahawa dia sedang kemurungan.



01

**Kelihatan letih dan kurang bertenaga semasa melakukan aktiviti harian**

Seseorang yang mengalami kemurungan akan cepat letih dan kurang bertenaga mungkin berpunca daripada tekanan perasaan yang menjejaskan waktu tidur.

02

**Perasaan dan pemikiran negatif**

Kemurungan menyebabkan seseorang sering berasa marah, sedih, tiada motivasi, kelesuan dan berasa kekosongan.

03

**Tabiat pemakanan yang tidak normal**

Pesakit kemurungan akan mengalami perubahan selera makan.

04

**Kurang tumpuan**

Kemurungan menyebabkan remaja hilang fokus di dalam kelas seterusnya hilang minat untuk belajar.

05

**Hilang keinginan untuk bersosial**

Kemurungan menyebabkan seseorang itu menjauhkan diri atau mengasingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan.

# Tanda-tanda Kemurungan

**Tahukah ANDA ?**

Tinjauan yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati bahawa seorang daripada setiap lima orang murid di Malaysia menghidapi kemurungan. Hal ini merupakan peningkatan 20% daripada kadar pada tahun 2011.

Sumber: New Straits Times, 12 September 2016



Rakan anda baru kematian ibu bapa dalam kemalangan jalan raya. Perubahan tingkah laku telah berlaku pada rakan anda. Bincang dan berikan justifikasi tindakan anda sebagai rakan bagi mengelakkannya daripada mengalami kemurungan.

IMBAS DI SINI



Tujuh jenis kemurungan

## Punca Kemurungan

Seseorang yang mengalami kemurungan mungkin tidak sedar bahawa mereka sedang mengalami kemurungan. Mereka sering dilabel sebagai seorang yang gagal, tidak cemerlang, nakal dan cepat mengalah. Sebagai contoh, mereka sering bersendirian, menangis atau mengalami kesedihan melampau sehingga boleh mengancam keselamatan diri dan orang lain.

### PUNCA-PUNCA KEMURUNGAN

1

**Rasa malu**

Kesan daripada sejarah hidup yang pahit atau kurang sokongan daripada ahli keluarga.

2

**Kehilangan orang tersayang**

Kehilangan ibu bapa secara mengejut akibat kemalangan.

3

**Gagal dalam pelajaran**

Lemah dalam sesuatu mata pelajaran menyebabkan rasa rendah diri dan menerima tekanan daripada ibu bapa.

4

**Hilang anggota tubuh badan akibat kemalangan dan penyakit**

Seseorang yang hilang anggota badan akan lebih cepat berasa rendah diri, hilang keyakinan, suka menyendiri dan merasakan diri tidak berguna.

5

**Masalah keluarga**

Ahli keluarga yang selalu bergaduh atau ibu bapa yang berpisah akibat perceraian.

7

**Trauma psikologi atau emosi**

Sering menerima ejekan akibat kekurangan diri serta dibuli sama ada dengan kata-kata atau sentuhan fizikal.

6

**Penyakit kronik**

Penghidap penyakit kronik seperti kanser tahap tiga dan empat akan mengalami rendah diri dan rasa tidak dapat hidup lama.

8

**Mangsa penderaan**

Pesakit pernah mengalami penderaan semasa kanak-kanak.

**Tahukah ANDA ?**

Terdapat tujuh jenis kemurungan iaitu:

1. Unipolar
2. Bipolar
3. Dysthymia (kemurungan berpanjangan)
4. Kemurungan psikotik (mendengar secara halus)
5. Gangguan afektif (bermusim)
6. Kemurungan remaja
7. Kemurungan selepas bersalin

Sumber: Dr. Yusni Yussuf, Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Setar



## Cara Mengurus Kesihatan Mental dan Emosi

Alam remaja atau memasuki usia belia disifatkan sebagai peringkat usia yang cukup menarik kerana di sinilah mereka mula mengenali kehidupan dunia yang penuh berliku. Segala tekanan perasaan, kebimbangan atau ketakutan berlebihan jika tidak dapat dikawal atau dikenal pasti pada peringkat awal boleh membawa kepada masalah kesihatan mental. Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 menunjukkan seramai 4.2 juta rakyat atau kira-kira 29.2 peratus penduduk negara ini yang berusia 16 tahun ke atas mengalami pelbagai masalah mental.

Dipetik daripada Berita Harian, 11 Oktober 2018

Berdasarkan pernyataan di atas, pengurusan kesihatan mental dan emosi merupakan perkara yang penting. Hal ini kerana setiap orang memiliki personaliti yang berbeza berpunca daripada keturunan, persekitaran didikan, pergaulan dan pengalaman dalam kehidupan. Kemurungan boleh diurus dari awal dengan mengamalkan beberapa langkah yang sesuai dan positif dalam kehidupan. Antaranya seperti berikut:

### 01 Berpegang kepada ajaran agama

Mendekatkan diri dengan amalan kerohanian dan agama akan meningkatkan keyakinan diri. Keseimbangan aktiviti kerohanian dan fizikal secara tekal akan membendung penyakit kemurungan secara fisiologi dan lahiriah.

### 03 Tidur secukupnya

Mengamalkan gaya hidup sihat dengan tidur mencukupi boleh mengurangkan tekanan dan kemurungan. Tidur yang mencukupi dapat mengelakkan diri daripada penyakit insomnia atau hipersomnia.

### 05 Bertenang dan sentiasa bersikap positif

Remaja haruslah digalakkan untuk meluahkan perasaan mereka kepada guru bimbingan kaunseling, guru yang dipercayai, ibu bapa, pemimpin masyarakat dan rakan. Bersikap positif merupakan salah satu cara berkesan untuk mengatasi kemurungan.

### 02 Tingkatkan keyakinan diri

Teknik komunikasi berkesan dapat membantu untuk mengurangkan tekanan yang dialami oleh remaja. Ibu bapa seharusnya meningkatkan keyakinan diri remaja. Contohnya, ibu bapa haruslah menggantikan hukuman yang memalukan remaja kepada pengukuhan positif.

### 04 Amalkan gaya hidup sihat

Memperoleh kesihatan fizikal yang baik melalui amalan diet sihat. Jauhi budaya merokok agar dapat mengelakkan diri daripada penyakit.



Penyakit kemurungan boleh dirawat. Lebih 80% daripada pesakit dapat disembuhkan sepenuhnya dengan rawatan yang teratur dan intensif.



1 Sebagai rakan, apakah tindakan yang boleh dilakukan jika didapati rakan anda mengalami tanda-tanda kemurungan?

Catatkan dalam buku catatan dan minta bantuan guru bimbingan kaunseling.

2 Sekolah anda melalui unit kesihatan sekolah akan mengadakan Hari Kesihatan Mental Sedunia yang disambut pada 10 Oktober setiap tahun. Anda serta ahli kumpulan telah ditugaskan untuk mengadakan promosi kesihatan mental yang bertemakan "Golongan Muda dan Kesihatan Mental dalam Perubahan Dunia". Anda dikehendaki untuk menyediakan pamflet berkaitan tema yang diberikan. Pamflet tersebut memerlukan maklumat seperti berikut:

- Penerangan mengenai kemurungan
- Punca berlakunya kemurungan dalam kalangan remaja
- Tanda-tanda dan gejala kemurungan
- Individu yang berisiko menghadapi kemurungan
- Pencegahan dan rawatan penyakit kemurungan

3 Setelah mempelajari tajuk kemurungan, anda dikehendaki untuk merancang dan melaksanakan projek mini yang sesuai tentang pengurusan kesihatan mental dan emosi. Projek mini yang dirancang perlulah mempunyai elemen inovasi dalam menyampaikan maklumat kepada warga sekolah tentang kepentingan menguruskan kesihatan mental dan emosi. Projek mini ini hendaklah merangkumi perkara berikut:

- Projek mini perlu dilaksanakan dalam kumpulan berempat.
- Menjana idea yang kreatif sama ada dalam bentuk kempen, pameran, ceramah, penciptaan lirik lagu, sajak, pengucapan awam atau mana-mana idea yang baik.
- Penyampaian maklumat boleh diadakan semasa perhimpunan sekolah, sudut pidato, pada waktu rehat di kantin atau pada mana-mana waktu yang difikirkan sesuai.

# KEKELUARGAAN

## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menjelaskan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.
- ▶ Membincangkan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga.
- ▶ Menjana idea kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.

## Pengenalan

**K**emahiran keibubapaan merupakan sesuatu yang amat penting bagi institusi kekeluargaan dalam dasawarsa ini. Kemahiran ini perlu sesuai dengan situasi semasa anak-anak. Kemahiran keibubapaan bukan sahaja perlu dipraktikkan oleh ibu bapa, malah anak-anak terutama remaja masa kini juga perlu menguasainya. Mereka perlu didedahkan dengan kemahiran tersebut agar menjadi pemangkin kewujudan sesebuah keluarga bahagia, bertoleransi dan memahami. Peranan diri sendiri (anak-anak dan remaja) dan ahli keluarga lain dapat meningkatkan keharmonian institusi kekeluargaan terutama dari aspek kesihatan keluarga.



Tidak kepada *gadget*



Aktiviti bersama-sama keluarga



Meluangkan masa bersama-sama ahli keluarga

## Kemahiran Keibubapaan dalam Konteks Berkeluarga

Institusi kekeluargaan terbentuk melalui ikatan perkahwinan yang sah. Kedua-dua pasangan perlu berusaha untuk mengekalkan perkahwinan mereka bagi membentuk keluarga yang bahagia, bertoleransi dan saling memahami. Keluarga merupakan satu institusi yang amat penting dalam masyarakat. Kepincangan institusi kekeluargaan akan menyumbang kepada keretakan sesebuah masyarakat. Keluarga yang harmoni akan melahirkan insan yang bertanggungjawab terhadap diri dan insan lain.

Unit bimbingan dan kaunseling sekolah mengadakan pameran sempena Mesyuarat Agung Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG). Mari sama-sama kita lawati pameran tersebut.

### KEIBUBAAPAN

Setiap pasangan yang berkahwin mengimpikan sebuah keluarga yang bahagia. Keluarga bahagia ialah asas kepada pembentukan masyarakat penyayang. Ibu bapa merupakan pemimpin dalam rumah tangga dan institusi kekeluargaan. Sebagai pemimpin, mereka perlu menguasai kemahiran keibubapaan.



#### Suri teladan kepada anak-anak

- Ibu bapa berperanan sebagai suri teladan kepada anak-anak terutama remaja bagi memastikan mereka mempunyai sahsiah yang baik.
- Anak-anak atau remaja yang sedang meningkat usia mencontohi kelakuan ibu bapa. Hal ini bertepatan dengan peribahasa Melayu bagaimana acuan, begitulah kuihnya.
- Sebagai contoh, amalan gaya hidup sihat, penampilan diri yang kemas, berkata jujur, rajin, bersikap lemah lembut, sopan santun dan ceria.



#### Kemahiran mendengar

- Ibu bapa perlu menjadi pendengar yang baik untuk mendengar luahan anak-anak sama ada dalam keadaan sedih atau gembira.
- Ibu bapa menjadi sumber rujukan dan berkongsi pendapat dengan anak-anak.
- Antara kemahiran mendengar:
  - Sentiasa memberikan tumpuan, sabar dan meluangkan masa untuk mendengar. Seorang pendengar yang baik tidak mencelah perbualan dengan cerita lain.
  - Jadi pendengar yang aktif dengan memberikan maklum balas yang baik.
  - Fahami pandangan dan perasaan anak-anak.



#### Kemahiran berkomunikasi

- Komunikasi yang baik akan membentuk sahsiah anak-anak. Ibu bapa perlu tahu untuk membezakan antara situasi yang memerlukan ketegasan dengan situasi yang memerlukan kelembutan dan kasih sayang.
- Semasa berkomunikasi, ibu bapa seharusnya menunjukkan minat. Sebagai contoh:
  - Sentiasa memberikan tumpuan semasa berkomunikasi dengan anak-anak.
  - Menyesuaikan komunikasi dengan emosi anak-anak ketika berbual.
  - Tidak segera memberi nasihat.
  - Ibu bapa seharusnya mempunyai ilmu memahami perspektif remaja.



IBU BAPA  
PENDENG  
UNTUK  
LUAHAN AN  
ADA DAL

#### Kemahiran membimbing

- Anak-anak perlu dibimbing supaya mereka tidak lari daripada landasan agama dan norma kehidupan seperti penyalahgunaan dadah dan perhubungan seks luar nikah.
- Ibu bapa seharusnya memberikan anak-anak peluang untuk berdikari selain peluang membuat keputusan.
- Bimbingan yang berterusan akan menjadikan anak-anak rapat dengan ibu bapa.
- Perbincangan yang diakhiri dengan bimbingan menjadikan anak-anak berasa disayangi dan dihargai.



JADI PEN  
AKTIF  
MEMBERI  
BALAS



BIMBIN  
BERTER  
MENJADIKAN ANAK-ANAK  
RAPAT DENGAN IBU BAPA

#### Kemahiran berbincang

- Ibu bapa perlu menguasai kemahiran berbincang. Perbincangan dengan anak-anak memberikan mereka keyakinan dalam membuat sesuatu keputusan.
- Beri peluang kepada anak-anak terutama remaja untuk memberikan idea dan pandangan mereka.
- Ibu bapa perlu berbincang dalam keadaan rasional dengan anak-anak, bukan dalam keadaan beremosi.
- Cara ibu bapa berbincang dengan anak-anak akan memberikan impak kepada perhubungan antara ibu bapa dengan anak-anak.

#### Kemahiran insaniah

- Ibu bapa perlu bersikap adil dalam kalangan anak-anak.
- Ibu bapa perlu menjaga kebajikan anak-anak seperti mengambil berat tentang keperluan persekolahan dan harian.
- Ibu bapa perlu bersikap memaafkan anak-anak. Namun begitu, hukuman berbentuk pengajaran perlu diterapkan agar mereka belajar daripada kesilapan.
- Ibu bapa seharusnya sentiasa bersifat tenang dan bersabar.

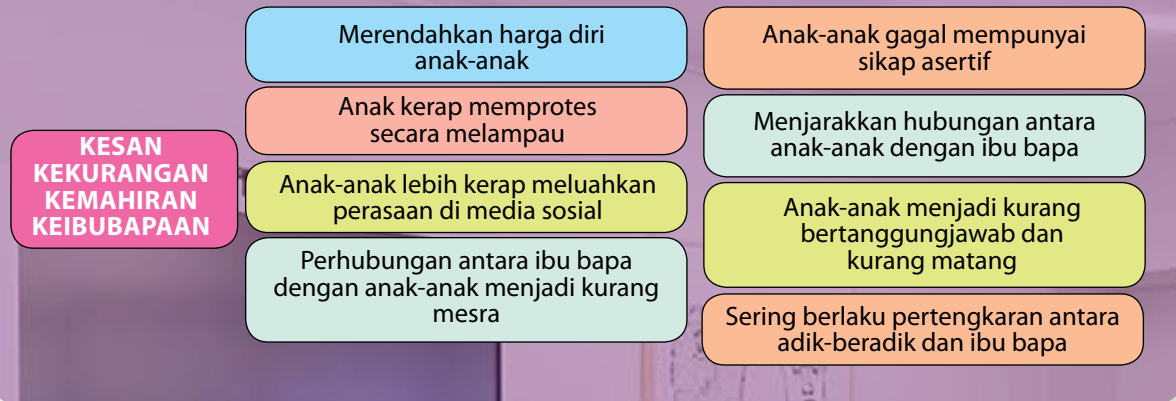


Tahukah  
ANDA?

Beriadah dan melancong bersama-sama ahli keluarga dapat mengeratkan hubungan dan komunikasi antara ahli keluarga.

# Kesan Kekurangan Kemahiran Keibubapaan Terhadap Ahli Keluarga

Ahli Persatuan Bahasa Melayu SMK Padang Saujana akan menyertai pertandingan forum peringkat daerah bertemakan kemahiran keibubapaan. Persiapan perlu dilakukan dengan bimbingan guru untuk membincangkan isi-isi penting berkaitan forum tersebut.



Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan

**Guru:** Selamat pagi semua. Berkaitan tema forum nanti, saya pasti semua orang menginginkan sebuah keluarga yang bahagia. Keluarga yang bahagia terbentuk daripada ibu bapa yang arif tentang kemahiran keibubapaan. Namun hari ini, kita lihat pelbagai masalah remaja yang berlaku di sekolah atau di luar. Antaranya kes buli, bergaduh, seks luar nikah, budaya lepak dan sebagainya.

**Ameera:** Cikgu, boleh jelaskan apakah kaitan antara masalah salah laku remaja dengan kesan kekurangan kemahiran keibubapaan?

**Guru:** Bagus soalan Ameera. Semua kes yang berlaku melibatkan remaja hari ini berpunca daripada keluarga yang pincang. Menurut Dato' Dr. Haji Mohd Fadzilah Kamsah, pakar motivasi terkenal, 95% masalah disiplin remaja di sekolah berpunca daripada keluarga yang bermasalah. Menurut beliau, golongan remaja bermasalah terdiri daripada mereka yang dilayan dengan kasar, ditengking atau dipukul. Nilai kasih sayang perlu bermula dari rumah dan daripada ibu bapa itu sendiri.

**Mei Lin:** Cikgu, apakah kesan kekurangan kemahiran keibubapaan terhadap ahli keluarga?

**Kavita:** Boleh saya berikan pendapat? Terdapat beberapa kesan apabila kekurangan kemahiran keibubapaan. Antaranya merendahkan keyakinan diri anak-anak. Anak-anak yang sentiasa dimarahi, dileteri, ditengking dan dirotan akan berasa rendah diri. Mereka tidak yakin pada diri sendiri serta sentiasa dalam keadaan bersalah dan ketakutan. Kadangkala kita boleh lihat di sekolah, remaja yang mengalami masalah ini sentiasa menjauhkan diri, kurang bersosial dan tidak berani ke hadapan kerana tidak yakin dengan kebolehan serta kemampuan diri sendiri.

**Guru:** Bagus, Kavita. Kita lihat carta berikut. Berdasarkan carta ini, boleh Mei Lin terangkan kesan lain kekurangan kemahiran keibubapaan?

**Mei Lin:** Antara kesan lain ialah anak-anak gagal mempunyai sikap asertif. Pada pandangan saya, kekurangan sikap asertif juga dikaitkan dengan kekurangan komunikasi yang berkesan dalam keluarga. Kurangnya bimbingan terhadap anak-anak menyebabkan mereka tidak mempunyai keyakinan diri, rasa rendah diri dan tidak bertanggungjawab.

**Guru:** Bagus, Mei Lin. Bagaimanakah pula pendapat Ameera dan Kavita?

**Ameera:** Anak-anak kerap memprotes secara melampau dan kasar. Pada pandangan saya, ibu bapa merupakan suri teladan kepada anak-anak. Ibu bapa yang memberi contoh yang tidak baik seperti sering bergaduh, tidak menepati janji, kerap berbohong dan sering memarahi anak akan mewujudkan sikap memberontak dalam diri. Lebih teruk lagi, apabila ibu bapa bersikap diktator dalam menentukan hala tuju masa depan anak-anak.

**Kavita:** Saya berpendapat bahawa anak-anak lebih akrab dan mempercayai rakan-rakan berbanding ibu bapa. Kurangnya kemahiran berkomunikasi, kemahiran berbincang dan kemahiran mendengar dalam kalangan ibu bapa yang sibuk setiap hari menyebabkan anak-anak terutama remaja lebih memilih rakan-rakan untuk meluahkan perasaan. Malah, anak-anak kerap meluahkan perasaan mereka di media sosial seperti WeChat, Facebook, Twitter dan Instagram.

**Guru:** Bagus, semua. Selain yang kamu terangkan tadi, terdapat beberapa lagi kesan sekiranya ibu bapa tidak menguasai kemahiran keibubapaan seperti perhubungan antara ibu bapa dengan anak-anak kurang mesra, anak-anak menjadi kurang bertanggungjawab serta sering berlaku pertengkaran dengan adik-beradik dan ibu bapa. Oleh itu sebagai murid dan anak, kamu harus mengetahui tentang kemahiran keibubapaan dan kesan-kesan jika ibu bapa tidak menguasainya.

**Glosari**  
**Asertif:** Perilaku individu yang penuh keyakinan diri, tegas, bertanggungjawab, menyatakan pendapat secara bijaksana, seorang yang adil dan menghargai orang lain.

## Kepentingan Kemahiran Keibubapaan dalam Konteks Berkeluarga

Hari ini, kita didedahkan dengan pelbagai masalah remaja akibat lemahnya institusi kekeluargaan. Masalah seperti ponteng sekolah, bergaduh, buli, merokok, hubungan seks luar nikah, sumbang mahram, penyalahgunaan bahan, menonton laman web porno, lari dari rumah dan terlibat dengan gangsterisme antara masalah yang sering dipaparkan sama ada di media elektronik, Internet mahupun di dada akhbar.

Oleh itu, kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga dapat membentuk budaya anak-anak yang cemerlang, tidak terpengaruh dengan gejala sosial, mempunyai jati diri dan tahap disiplin yang baik serta mempunyai pengetahuan dan pegangan agama. Namun ibu bapa yang menggunakan kekerasan menyebabkan hubungan yang terjalin dalam kalangan ahli keluarga renggang sejak awal seterusnya mendorong kepada kehidupan yang penuh kemelut dan tekanan.



Antara keratan akhbar mengenai kes buli.

### Meningkatkan tahap disiplin

Berbincang dan menasihati dengan menetapkan setiap peraturan di rumah akan menjadikan anak-anak lebih berdisiplin. Sebagai contoh, ibu bapa menetapkan waktu perlu berada di rumah sebelum jam 7.00 malam dan melakukan aktiviti bersama-sama seperti solat berjemaah.

### Mendidik agar boleh berdikari

Anak-anak perlu dibimbing untuk berdikari dengan memberikan mereka peluang menentukan perkara berdasarkan minat dan kecenderungan masing-masing.

### Menghindarkan daripada terjebak dengan gejala sosial

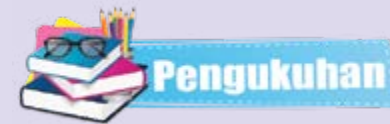
Anak-anak perlu dibekalkan dengan sikap insaniah agar mereka mempunyai benteng yang kukuh untuk menolak ajakan rakan-rakan daripada melibatkan diri dalam sebarang perbuatan dan aktiviti yang boleh memburukkan imej diri serta merosakkan nama baik keluarga.

### Bertindak sebagai tempat rujukan dan menyelesaikan masalah

Berikan ruang dan masa serta menjadi pendengar yang baik dan bersikap lemah lembut menjadikan anak-anak selesa untuk meluahkan sesuatu.

### Mendidik dengan nilai dan pegangan agama

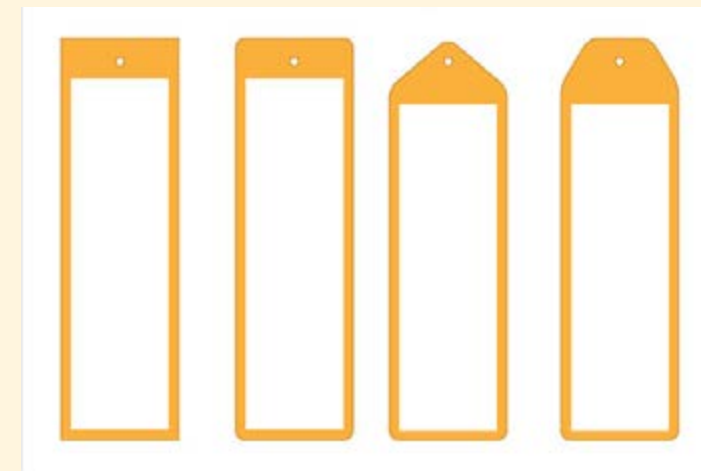
Penerapan nilai agama akan menghindari anak-anak daripada aktiviti yang sia-sia. Tanpa pendidikan agama, anak-anak tidak mempunyai benteng yang kukuh bagi menghadapi keruntuhan moral yang semakin berleluasa.



- 1 Berdasarkan kekurangan kemahiran keibubapaan yang dinyatakan di bawah, ramalkan kesan yang akan berlaku kepada ahli keluarga.
  - a. Kurang kemahiran membimbing
  - b. Kurang kemahiran mendengar
  - c. Kurang kemahiran berbincang
  - d. Kurang kemahiran insaniah
  - e. Kurang menjadi suri teladan yang baik
  - f. Kurang kemahiran berkomunikasi
- 2 Panitia Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan daerah akan mengadakan minggu PJK peringkat daerah. Salah satu program yang akan diadakan ialah pertandingan mencipta video pendek. Anda bersama-sama lima orang rakan telah diminta untuk menyertai pertandingan tersebut. Anda perlu mematuhi kriteria pertandingan seperti di bawah. Tajuk video bertemakan "Kepentingan Kemahiran Keibubapaan dalam Konteks Berkeluarga". Hasil karya perlu disemak terlebih dahulu oleh guru Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan kelas anda.

Syarat pertandingan:

  - a. Video pendek berdurasi tidak melebihi lima minit tidak termasuk montaj dan penghargaan pada akhir video.
  - b. Isi kandungan video melibatkan kepentingan kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga.
  - c. Penghasilan video pendek boleh menggunakan bahasa Melayu atau bahasa Inggeris.
  - d. Kandungan video perlu mengandungi nilai-nilai murni dan tidak mengandungi unsur-unsur sensitif seperti perkauman, kebudayaan dan keagamaan.
- 3 Sempena Mesyuarat Agung Persatuan Ibu Bapa dan Guru, kelas anda dikehendaki untuk menyediakan penanda buku bertemakan "Keluargaku Syurgaku". Secara individu, semua murid perlu menyiapkan penanda buku yang menarik dan diserahkan kepada ibu bapa masing-masing semasa mesyuarat tersebut. Hasilkan satu penanda buku yang kreatif dan menarik.





# PERHUBUNGAN

## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menyatakan maksud seks siber.
- ▶ Menyatakan salah laku berkaitan seks siber.
- ▶ Menjelaskan kesan tingkah laku seks siber.
- ▶ Menjana idea kemahiran mengelakkan diri daripada seks siber.

### Pengenalan

Komunikasi merupakan medium bagi manusia untuk berhubung. Pada abad ke-21, komunikasi siber telah berkembang pesat seiring dengan kecanggihan alat telekomunikasi yang dicipta. Komunikasi siber ini telah dikaitkan dengan tingkah laku seks siber bagi golongan remaja. Dunia tanpa sempadan merupakan pendorong berlakunya **seks siber**. Komputer, telefon bimbit dan Internet dijadikan sebagai sumber untuk mendapatkan bahan lucah atau pornografi. Ketagihan seks siber merangkumi spektrum yang besar termasuk penggunaan laman web lucah pornografi dan perhubungan seks atas talian secara keterlaluan, malah akan memberi kesan negatif terhadap pengguna dan orang dalam lingkungannya. Komunikasi dalam keluarga dan perhubungan sosial akan berkurangan. Masalah kemurungan, kesunyian dan perasaan kecewa pula akan meningkat. Kemahiran dalam unit ini akan mengajar murid-murid mengenal pasti unsur negatif atau lucah sama ada berbentuk foto atau tulisan dalam komunikasi siber. Pemahaman tentang seks siber membantu murid membuat keputusan dengan tepat untuk mengelakkan diri daripada seks siber.



Mengakibatkan keaiban



Gemar berimajinasi



Berkongsi gambar peribadi

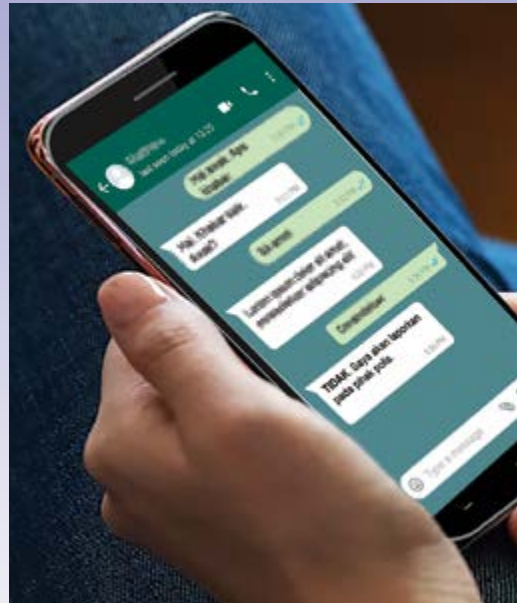


Suka menyendiri

## Seks Siber

Seks siber dahulunya berlaku menerusi medium komputer. Namun begitu, seks siber kini lebih mudah berlaku menerusi telefon pintar. *Sexting* merupakan komunikasi dua hala atau lebih sama ada berlainan jantina atau sama jantina iaitu menghantar mesej lucah menggunakan teks, huruf atau gambar yang membawa maksud lucah. Komunikasi ini dilakukan bagi memuaskan nafsu fantasi seks kepada kedua-dua pihak atau individu (Hahn, 1996).

Gejala seks siber ini merupakan satu fenomena yang sedang berkembang di negara kita. Sekiranya gejala ini tidak dibendung oleh semua pihak, maka akan mengakibatkan kemudaratan kepada diri remaja, keluarga, masyarakat dan negara. Pelbagai langkah untuk membendung gejala ini perlu dilakukan agar tidak terus menular pada masa depan.



### 1 Saling menghantar gambar dan isyarat lucah

Kini, sudah tidak wujud lagi batasan kepada mana-mana golongan individu sehinggakan sanggup berkongsi gambar peribadi menyebabkan maruah diri tercalar apabila gambar lucah ditularkan.

### 5 Menghantar teks lucah kepada individu yang menjadi sasaran

Perbuatan ini dilakukan bertujuan untuk mengganggu sasaran.

### 4 Suka menyendiri dan menghantar mesej secara rambang

Terdapat juga pelaku seks siber yang menghantar mesej secara rambang tanpa mengira siapa sasarannya menyebabkan mangsa mengalami gangguan emosi.

### 3 Mencari kepuasan seks secara fantasi

Golongan remaja yang gemar seks akan melayari laman sesawang lucah untuk mencari pasangan, gambar atau klip video bagi menghidupkan dunia khayalan lucah mereka. Sekiranya hal ini berterusan, mereka akan cenderung kepada perhubungan seksual sebelum nikah atau menjadi mangsa pemerkosaan.

### 2 Berlaku curang (pelaku terdiri daripada suami atau isteri orang)

Kesannya boleh membawa kepada keruntuhan rumah tangga seperti pergaduhan dan perceraian.

#### Info TAMBAHAN

Tingkah laku seks siber juga akan cenderung kepada pembaziran wang kerana individu tersebut sering melanggan Internet.

## SALAH LAKU BERKAITAN SEKS SIBER



## Kesan Tingkah Laku Seks Siber

Dasar langit terbuka pada hari ini membawa kepada era globalisasi atau dunia tanpa sempadan yang memudahkan kita mengakses maklumat di hujung jari sahaja. Hal ini bermakna, maklumat boleh diakses oleh sesiapa dan di mana-mana sahaja. Namun begitu, sekiranya tidak dikawal akan mendatangkan kesan penyalahgunaan Internet oleh pengguna terutamanya para remaja seperti seks siber.

## KESAN TINGKAH LAKU SEKS SIBER

### Keruntuhan akhlak

Seks siber boleh menjejaskan dan meruntuhkan akhlak remaja pada masa kini dan akan datang.

### Pornografi kanak-kanak

Perbuatan mengambil, menerima dan menghantar foto lucah diri sendiri atau orang lain di bawah umur 18 tahun.

### Gangguan seksual

Gangguan seksual bersifat verbal, tanpa lisan, psikologi atau fizikal. Kebiasaannya, kaum wanita diganggu secara seksual di jalanan, dalam pengangkutan awam atau di tempat kerja. Berlaku juga gangguan seksual di sekolah hingga mewujudkan suasana pembelajaran yang tegang dan menimbulkan ketakutan.

### Keruntuhan institusi kekeluargaan

Hubungan interpersonal iaitu komunikasi dengan ahli keluarga menjadi hambar kerana menghabiskan masa dengan laman seks. Keadaan ini juga boleh menimbulkan konflik perhubungan sosial dengan ahli keluarga dan orang lain.

### Buli siber dan ancaman

Mengancam, memalukan atau menakutkan seseorang melalui medium elektronik seperti kiriman mesej (SMS), e-mel, laman web sosial, telefon bimbit atau permainan Internet.

### Menjadi mangsa pemerdagangan seks

Laman sesawang lucah yang diakses mengandungi tawaran untuk mendapatkan perkhidmatan seks. Senario ini boleh mendatangkan risiko menjadi mangsa jenayah siber seperti mangsa rogol, mangsa pemerdagangan seks dan pelacuran.

### Gangguan emosi

Pelaku akan mengalami gangguan emosi kerana cenderung kepada fantasi seks. Keadaan akan lebih parah apabila kesunyian, keseorangan, mengalami tekanan dan tidak sensitif dengan perasaan orang lain.

#### Info TAMBAHAN

Menurut Pengerusi Persidangan Persatuan Ketagihan Internet Antarabangsa 2016 yang juga pakar psikiatri kanak-kanak dan remaja, Dr. Norharlina Bahar, tanda ketagihan Internet disifatkan sebagai kegagalan untuk menjalankan rutin harian akibat penggunaan Internet secara berlebihan. Lazimnya, penggunaan Internet secara berlebihan akan mengganggu emosi dan perasaan seseorang.

Sumber: Afiq Hanif (2017)

# Kemahiran Mengelak Seks Siber



Jauhi sexting  
Tarikh capaian:  
4 Ogos 2019

## Tahukah ANDA?

Seks siber melibatkan kesalahan moral. Perbuatan ini merupakan kesalahan moral berdasarkan agama dan nilai-nilai kemanusiaan. Pelaku seks siber melibatkan pelbagai peringkat yang terdiri daripada kanak-kanak, remaja dan orang dewasa.



**Jati diri dan motivasi yang kuat**

Remaja perlu mempunyai kesedaran sendiri untuk mengelak perlakuan yang negatif ini. Sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan amat diperlukan bagi membantu untuk mengelakkan daripada terjerumus dengan seks siber.



**Kehidupan beragama**

Kehidupan beragama merupakan panduan dan asas kepada pendidikan untuk menghindari ketagihan seks siber. Kepercayaan kepada Tuhan dan ketaatan kepada ajaran agama merupakan teras kepada amalan gaya hidup sihat.



**Menjalani kehidupan bermasyarakat**

Remaja juga boleh menyertai program anjuran masyarakat setempat seperti gotong-royong dan kerja-kerja amal. Penglibatan yang aktif dalam program sukarelawan juga mampu menghindarkan diri daripada terjebak dalam perlakuan yang negatif.



**Pengetahuan tentang bahaya ketagihan seks siber**

Didikan terhadap diri dilakukan dengan memilih laman sesawang bergantung kepada kehendak individu. Namun, kawalan boleh dilakukan dengan menyekat laman sesawang lucah. Remaja boleh mengelakkan daripada melanggan Internet berkelajuan tinggi. Tindakan tersebut mampu mengurangkan kehendak kepada seks siber. Had masa melayari Internet juga harus ditetapkan agar penggunaan masa melayari Internet lebih berkualiti.



**Meluangkan masa bersama-sama ahli keluarga dan rakan-rakan**

Luangkan masa bersama kawan-kawan, keluarga dan masyarakat dengan aktiviti yang sihat. Aktiviti sihat seperti beriadah, berkelah dan membaca buku dapat memberikan keseronokan di samping mengisi masa lapang.



**Beriadah**

Remaja boleh menyertai aktiviti riadah bagi meningkatkan kecergasan diri dan minda. Aktiviti riadah yang sesuai dapat membantu remaja daripada terlibat dengan ketagihan seks siber dengan melakukan aktiviti yang berfaedah bagi mengisi masa lapang.

## Cara Mengelakkan Diri daripada Seks Siber

Lakonkan simulasi yang menunjukkan situasi seorang kaunselor sedang menjalankan sesi terapi dengan klien bagi mengelakkan diri daripada seks siber.

**Kaunselor** : Apakah perasaan kamu sekiranya terjebak dengan aktiviti seks siber?

**Klien** : Tidak dinafikan pada mulanya memang menyeronokkan. Namun, saya pasti akan rasa bersalah dengan diri sendiri kerana ketagihan terhadap seks siber sukar untuk dihentikan.

**Kaunselor** : Sekiranya kamu terjebak, adakah kamu berhasrat untuk menghentikan tabiat tersebut?

**Klien** : Sudah tentu! Cuma saya tidak tahu cara yang berkesan.

**Kaunselor** : Sebagai seorang yang terpelajar, kamu tentu tahu tentang bahaya ketagihan seks siber terhadap kesihatan fizikal dan mental.

**Klien** : Ya, saya pasti akan berasa letih dan selalu jatuh sakit. Prestasi pelajaran juga akan menurun dengan mendadak. Tetapi dengan kemudahan Internet di rumah memudahkan saya untuk melayari laman sesawang lucah.

**Kaunselor** : Saya mencadangkan agar kamu menamatkan langganan Internet buat sementara waktu atau elakkan diri daripada komputer yang mempunyai akses kelajuan jalur lebar yang tinggi.

**Klien** : Tetapi saya memerlukan komputer dan Internet untuk melakukan kerja harian. Tambahan pula, saya memerlukan Internet untuk mendapatkan maklumat yang tepat untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

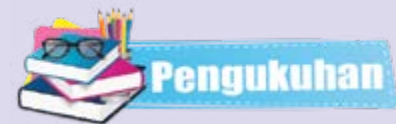
**Kaunselor** : Kalau begitu, kamu perlu tetapkan masa untuk melayari Internet. Elakkan daripada melayari Internet secara bersendirian atau di tempat tersembunyi. Kamu juga perlu meluangkan masa bersama kawan-kawan atau keluarga dengan aktiviti sihat seperti bersukan dan bersosial.

**Klien** : Terima kasih atas nasihat puan. Saya berasa lebih bersemangat dan yakin untuk mengelakkan tabiat ketagihan seks siber berdasarkan panduan yang diberikan.

**Kaunselor** : Perkara yang paling penting, sentiasa ingat kepada Tuhan dan mantapkan pegangan agama agar kita tidak mudah terpengaruh dengan perkara yang boleh memudaratkan diri sendiri. Selamat berusaha dan semoga berjaya.



Apakah risiko yang bakal dihadapi sekiranya seks siber semakin menular dalam kalangan remaja?



1 Berikut merupakan salah laku berkaitan seks siber kecuali ...

- A Menghantar teks lucah
- B Menghantar gambar dan isyarat lucah
- C Menghantar maklumat tentang salah laku seks
- D Menghantar gambar atau video perlakuan seks

2 Mengapakah masalah seks siber semakin berleluasa dalam kalangan remaja?

- I Faktor dunia tanpa sempadan
  - II Kemudahan jalur lebar di rumah
  - III Peningkatan laman sesawang berkaitan pornografi
  - IV Ibu bapa tidak dapat mengesan laman sesawang yang dilawati oleh anak-anak
- A I dan II sahaja
  - B I, II dan III sahaja
  - C II, III dan IV sahaja
  - D I, II, III dan IV

3 Ketagihan seks siber akan memberikan kesan terhadap remaja itu sendiri dan orang di sekelilingnya. Berdasarkan pernyataan berikut, yang manakah merupakan kesan tingkah laku seks siber?

- I Gangguan emosi
  - II Berasa lebih gembira
  - III Keruntuhan institusi keluarga
  - IV Berjaya mengelakkan buli siber
- A I dan II sahaja
  - B III dan IV sahaja
  - C I dan IV sahaja
  - D II, III dan IV sahaja

4 Kelas anda dikehendaki untuk menganjurkan program kesedaran bahaya seks siber. Pilih satu tajuk di bawah, kemudian bincang dan sediakan satu poster untuk dipaparkan dalam aktiviti *Gallery Walk* di dalam kelas.

- a. Salah laku berkaitan seks siber
- b. Kesan tingkah laku seks siber
- c. Cara mengelakkan diri daripada terjebak dengan seks siber

# PENYAKIT

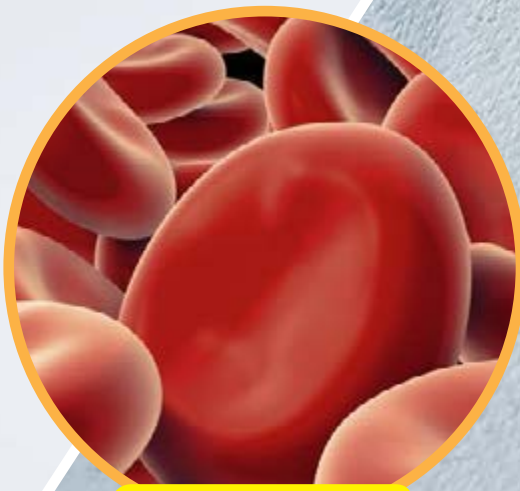
## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Mengetahui maksud Talasemia.
- ▶ Mengenal pasti tanda Talasemia.
- ▶ Menjelaskan kesan Talasemia kepada diri, keluarga dan masyarakat.
- ▶ Menilai kepentingan pengesanan awal dan rawatan kepada pesakit Talasemia.

## Pengenalan

Penyakit **talasemia** dianggap penyakit genetik yang melibatkan ketidaknormalan hemoglobin (*haemoglobin disorder*) secara genetik iaitu anak mendapat gen talasemia daripada ibu bapa. Talasemia bukan penyakit berjangkit, malah tidak dijangkiti melalui pemindahan darah, udara dan air atau melalui sentuhan fizikal dan seksual dengan pesakit talasemia. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2012), seorang daripada setiap 20 orang rakyat Malaysia merupakan pembawa penyakit talasemia. Kebiasaannya pesakit merupakan kaum Melayu, Cina dan terutamanya etnik Kadazan-Dusun di Sabah tetapi penyakit ini jarang terdapat dalam kalangan kaum India dan peribumi Sarawak. Kemahiran dalam unit ini akan membantu untuk mencegah dan mengurangkan faktor risiko penyakit dalam kehidupan seharian.

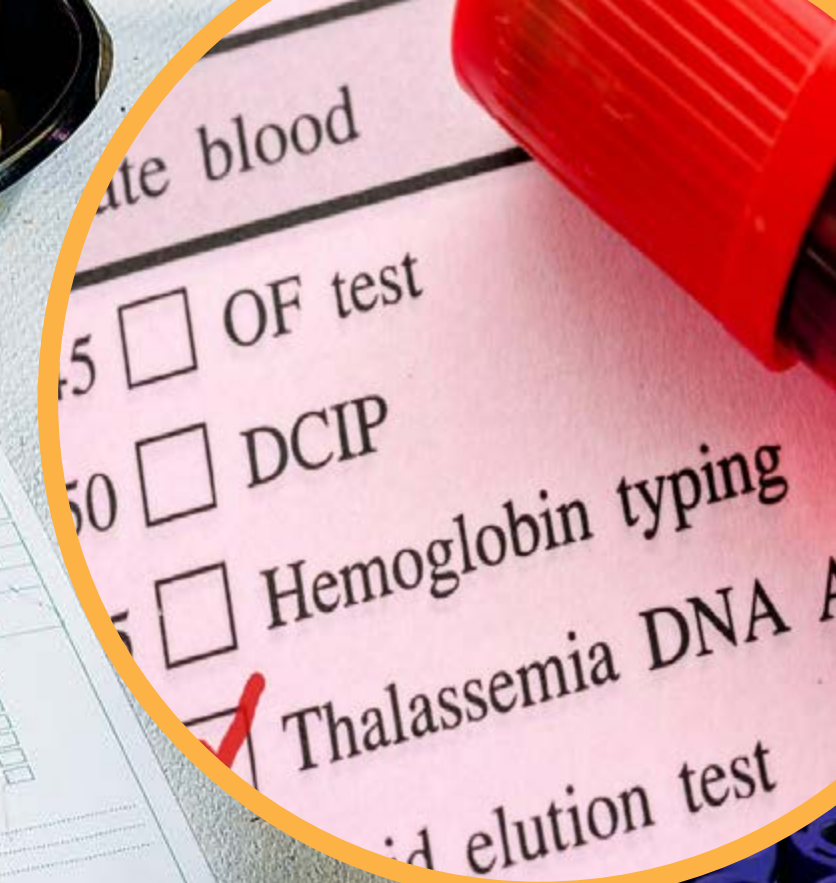
Sumber: Taher (2013); Portal MyHEALTH (2019)



Sel darah



Menderma darah



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
PERKHIDMATAN PATOLOGI

HOSPITAL: \_\_\_\_\_

2. No. Pendaftaran: \_\_\_\_\_

4. Jantina:  Lelaki  Perempuan

7. Wad/Klinik: \_\_\_\_\_

10. Taraf Perkahwinan:  Bayar  Percuma

13. Botolan Penting

	Ya	Tidak
Jaundice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lymphadenopathy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hepatomegaly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Splenomegaly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bleeding Tendency	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H/O Transfusion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haematinics: \_\_\_\_\_

Drug/Chemical History: \_\_\_\_\_



# Talasemia

Talasemia merupakan penyakit genetik sel darah merah iaitu badan kurang menghasilkan hemoglobin atau hemoglobin tidak normal. Hemoglobin merupakan protien dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh manusia. Talasemia diwarisi daripada ibu bapa dan melibatkan kedua-dua anak lelaki dan perempuan. Terdapat dua jenis talasemia iaitu pembawa gen talasemia (talasemia minor) dan pesakit talasemia (talasemia major).

Sumber: Portal MyHEALTH (2019)

## TALASEMIA

### Pembawa Talasemia (Talasemia Minor)

Ibu bapa yang mempunyai gen talasemia tetapi tidak menunjukkan sebarang tanda sebagai seorang pembawa boleh menurunkan gen talasemia kepada anak.



### Pesakit Talasemia (Talasemia Major)

Kedua-dua ibu bapa yang mempunyai gen talasemia sepenuhnya kemungkinan melahirkan bayi berpenyakit talasemia. Kebiasaannya semasa lahir, pesakit kelihatan normal tetapi apabila berusia antara tiga hingga 18 bulan, bayi mula menunjukkan tanda-tanda anemia.

## Jenis-jenis Talasemia

Talasemia minor boleh dikesan hanya dengan ujian darah dan tidak menampakkan tanda-tanda fizikal. Talasemia major pula boleh berlaku seawal tiga hingga 18 bulan. Manakala pesakit talasemia intermedia menunjukkan tanda-tanda penyakit ketika usia lebih matang iaitu remaja ke dewasa.

### Info TAMBAHAN

Terdapat dua jenis protein iaitu *alpha-globin* dan *beta-globin*. Kekurangan kedua-dua jenis protein ini boleh menyebabkan penyakit talasemia alfa dan talasemia beta. Kedua-dua kategori penyakit ini diwarisi daripada ibu bapa.

Sumber: Medline Plus (2019)

### Glosari

**Anemia:** Keadaan darah yang kekurangan sel darah merah atau hemoglobin dan menyebabkan penghidapnya berasa lemah.

## TANDA-TANDA TALASEMIA

### 1 Perubahan pembentukan muka ketika membesar



Perubahan pembentukan tulang muka (*craniofacial*) semasa membesar termasuk tulang muka, hidung, bibir, mulut dan telinga.

### 3 Tumbesaran terbantut



Melambatkan pertumbuhan dan terbantut.

Sumber: Galanello dan Origa (2010)

### 2 Anemia yang serius

Sel darah merah hanya boleh hidup dalam masa beberapa minggu sahaja berbanding sel darah merah kanak-kanak normal iaitu boleh hidup selama empat bulan. Kekurangan hemoglobin dalam sel darah merah boleh menyebabkan kekurangan oksigen dalam setiap sel badan.



### 4 Masalah kesihatan

Kelihatan normal ketika lahir dan berubah antara enam hingga 18 bulan dengan muka menjadi pucat, sentiasa lemah dan bertambah teruk.



### 5 Jaundis

Jaundis biasanya dikaitkan dengan masalah kesihatan organ badan iaitu hati dan limpa sehingga mengakibatkan perut menjadi buncit.

Sumber: Nordqvist (2018)



### Tahukah ANDA?

Ujian saringan awal kiraan darah lengkap (*blood count*), ujian pranatal dan *hemoglobin electrophoresis* boleh digunakan untuk saringan penyakit talasemia bagi ibu yang hamil. Hal ini merupakan tindakan awal bagi memastikan zuriat dapat dilahirkan dengan sihat. Jika seseorang sudah mengetahui status talasemia dalam badan, maka suami dan isteri sedia maklum akan risiko penyakit ini diwarisi kepada keturunannya.

Sumber: UCSF Benioff Children's Hospital Oakland (2012)

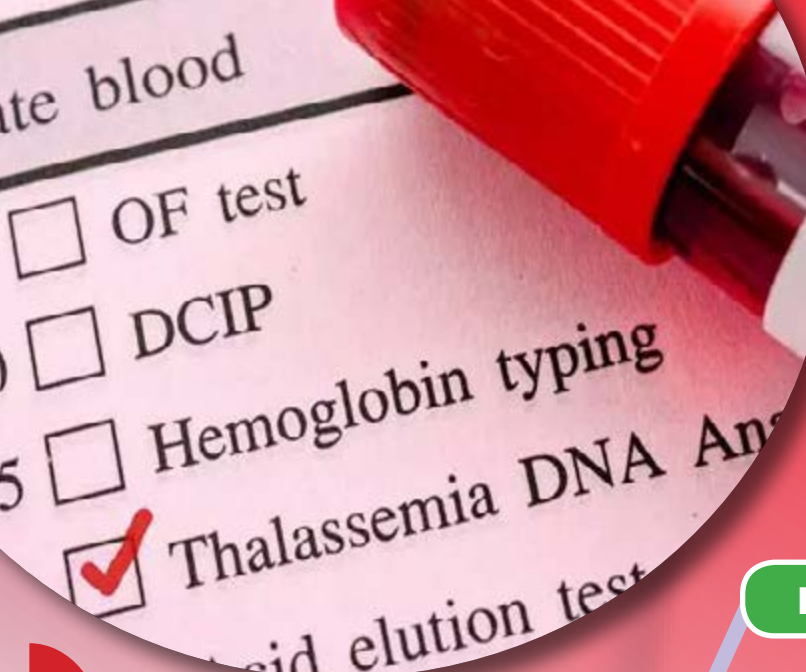


Apakah nasihat yang sesuai kepada pesakit atau pasangan yang merupakan pembawa penyakit talasemia?

IMBAS DI SINI



Talasemia  
Tarikh capaian:  
4 Ogos 2019



# KESAN TALASEMIA KEPADA DIRI, KELUARGA DAN MASYARAKAT

Pendidikan Kesihatan

Pendidikan Kesihatan



## Diri

Rawatan sepanjang hayat

Aspek psikososial diri melibatkan aktiviti sosial terjejas, kurang berinteraksi dengan rakan sebaya, kurang mempunyai daya tahan untuk melibatkan diri dalam aktiviti sosial termasuk aktiviti fizikal dan riadah serta emosi dan pemikiran terganggu.

Pemindahan darah setiap bulan

Pesakit perlu berulang-alik ke pusat rawatan talasemia membuatkan perancangan kehidupan seharian sedikit terganggu.

Rawatan penyingkiran zat besi diperlukan

Darah kaya dengan zat besi. Zat besi yang terkumpul daripada transfusi darah pada jangka masa panjang boleh merosakkan hati, jantung dan organ lain. Oleh itu, pesakit perlu mengelakkan makanan yang kaya dengan zat besi.  
Sumber: Portal MyHEALTH (2019)

Membawa kepada kematian

Kesan rawatan turut mengundang bahaya. Sebagai contoh, rawatan zat besi boleh menyebabkan penyakit bahaya yang lain seperti kencing manis, kegagalan fungsi jantung yang boleh menyebabkan penyakit kardiovaskular, barah hati dan lain-lain yang boleh menyebabkan kematian.

## Keluarga

Pemindahan sumsum tulang

Pemindahan sumsum tulang untuk pesakit talasemia major biasanya menggunakan sumsum tulang daripada adik-beradik kandung kerana kejayaan usaha ini paling tinggi untuk merawat pesakit talasemia.

Peruntukan kewangan lebih kepada perubatan

Ibu bapa perlu mencari wang yang lebih untuk perbelanjaan perubatan anak.

Hidup dalam tekanan

Keluarga mengalami tekanan dan gangguan emosi kerana anak-anak tidak dapat menjalani kehidupan yang normal seperti orang lain.

## Masyarakat

Pertambahan bilangan pesakit atau pembawa talasemia

Perkahwinan antara pesakit talasemia akan menambahkan jumlah pesakit. Ujian saringan talasemia sebelum berkahwin perlu dijalani.

Penderma darah

Pertambahan pesakit talasemia menjadikan permintaan bekalan darah meningkat.

# Kepentingan Pengesanan Awal dan Rawatan Pesakit Talasemia

## 1 Mencegah talasemia daripada terus menular

Sebagai langkah awal pencegahan, Ujian Saringan Pengesanan Awal perlu dilakukan. Oleh sebab talasemia ialah penyakit genetik, pasangan yang ingin berkahwin perlu menjalani Ujian Saringan Awal Talasemia untuk mengetahui status pembawa talasemia, seterusnya mengelakkan perkahwinan antara pembawa talasemia.

## 2 Mengelakkan kos perubatan yang tinggi

Transfusi darah berterusan akan menyebabkan pengumpulan zat besi di dalam organ utama badan seperti hati dan limpa. Pesakit memerlukan kos yang tinggi bagi penyingkiran zat besi berlebihan yang perlu dilakukan mengikut keperluan. Bagi mengurangkan risiko penyakit ini, pesakit perlu mengelakkan daripada makan makanan yang tinggi kandungan zat besi.

## 3 Mengetahui status kesihatan

Mengikut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), diagnosis penyakit talasemia boleh dilakukan pada usia kehamilan 10 hingga 11 minggu menerusi prosedur amniosentesis dan *chorionic villus sampling* manakala diagnosis secara lazimnya boleh dijalankan menerusi ujian pengiraan sel darah merah.

Sumber: Modell dan Darlison (2008)



## 4 Rawatan penyingkiran zat besi

Rawatan penyingkiran zat besi dan kekerapan rawatan bergantung kepada tahap pengumpulan zat besi dalam badan. Rawatan jenis ini merupakan rawatan sementara dan bersifat rawatan sokongan. Rawatan penyembuhan yang sebenar perlu melalui pemindahan darah dan sumsum tulang daripada penderma yang sesuai.

Sumber: Laman Web Rasmi Universiti Sains Malaysia (2016)

### Tahukah ANDA?

Antara makanan yang tinggi zat besi ialah:

- Organ dalaman haiwan seperti hati
- Kuning telur
- Kekacang
- Kebanyakan sayuran hijau yang berdaun
- Produk makanan yang diperkaya dengan zat besi

## Pengukuhan

1 Antara berikut yang manakah **bukan** tanda-tanda penyakit talasemia?

- (A) Pertumbuhan perlahan dan terbantut
- (B) Kekejangan perut
- (C) Jaundis
- (D) Kecacatan tulang muka

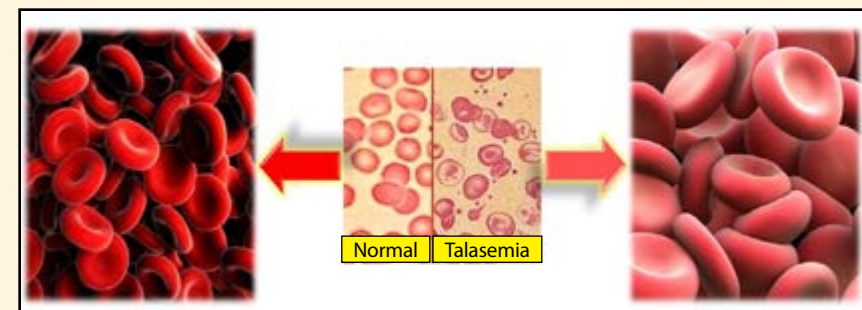
2 Berdasarkan pernyataan berikut, pilih perkara yang benar mengenai penyakit talasemia.

- I Talasemia disebabkan oleh mutasi dalam sel DNA yang menjadikan hemoglobin.
  - II Jenis talasemia bergantung kepada jumlah mutasi dalam gen.
  - III Hemoglobin yang tinggi dan sel darah merah pada pesakit boleh menyebabkan anemia.
  - IV Pembawa gen talasemia minor mungkin tidak memerlukan rawatan.
- (A) II, III dan IV sahaja
  - (B) I, III dan IV sahaja
  - (C) I, II dan III sahaja
  - (D) I, II dan IV sahaja

3 Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil (tiga hingga lima orang). Hasilkan satu kajian tinjauan ringkas berhubung dengan penyakit talasemia. Murid boleh menggunakan kaedah inkuiri untuk menghasilkan kajian ini. Murid boleh merancang kajian tinjauan ini dengan menyatakan:

- a. Permasalahan kajian
- b. Persoalan kajian berdasarkan masalah talasemia tempatan
- c. Menyediakan soal selidik yang ringkas untuk memungut data
- d. Menjalankan kajian untuk mengumpul data
- e. Membuat kesimpulan dan interpretasi data
- f. Mempersembahkan dapatan kajian di dalam kelas menggunakan video dan persembahan PowerPoint

4 Penyakit talasemia merujuk kepada ketidaknormalan sel hemoglobin. Berdasarkan rajah di bawah, jelaskan perbezaan antara ciri-ciri sel hemoglobin kanak-kanak normal dengan kanak-kanak yang menghidap talasemia.





# KESELAMATAN

## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menerangkan maksud dan jenis pemerdagangan manusia.
- ▶ Menjelaskan situasi yang menyebabkan individu berisiko menjadi mangsa pemerdagangan manusia.
- ▶ Menjana idea cara mengelakkan diri daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.

## Pengenalan

Konsep keselamatan merupakan isu hak asasi manusia yang diberi perhatian oleh Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu. Keselamatan insan ialah salah satu hak asasi manusia dan hak sejagat tanpa mengira kedudukan dan etnik dalam kehidupan. Salah satu kegiatan yang mencabar hak asasi keselamatan dan kemanusiaan ialah jenayah **pemerdagangan manusia** yang semakin berbahaya. Pemerdagangan manusia merupakan jenayah serius yang melanggar hak asasi manusia melibatkan hampir semua negara di dunia. Menurut Akta 670 Akta Antipemerdagangan Orang dan Antipenyeludupan Migran 2007, pemerdagangan manusia merujuk kepada perdagangan dan perniagaan yang melibatkan migrasi manusia secara haram. Antaranya eksploitasi manusia yang miskin dari negara dunia ketiga atau eksploitasi tenaga kerja. Isu hak asasi manusia ini memerlukan kemahiran kecekapan psikososial untuk menjaga keselamatan diri agar terselamat daripada menjadi mangsa pemerdagangan manusia.

Sumber: Akta 670 Akta Antipemerdagangan Orang dan Antipenyeludupan Migran 2007 (2014)



Tawaran kerja lumayan



Perhambaan



Melalui sempadan negara

# Pemerdagangan Manusia

Pemerdagangan manusia juga dikenali sebagai perhambaan zaman moden iaitu perdagangan yang melibatkan pergerakan atau migrasi manusia secara haram seperti aktiviti buruh paksa, perhambaan, pelacuran dan keldai dadah. Cara pemerdagangan manusia melibatkan pengambilan, merekrut, membawa, memindah, menggunakan unsur paksaan dan kawalan kuasa, melakukan penculikan secara kekerasan, penipuan, mangsa dianiaya, dieksploitasi serta penjenayah menggunakan kedudukan bagi tujuan mendapatkan keuntungan. Pemerdagangan manusia terbahagi kepada beberapa kategori seperti berikut.



Sumber: United Nations Office on Drugs and Crime (2019)

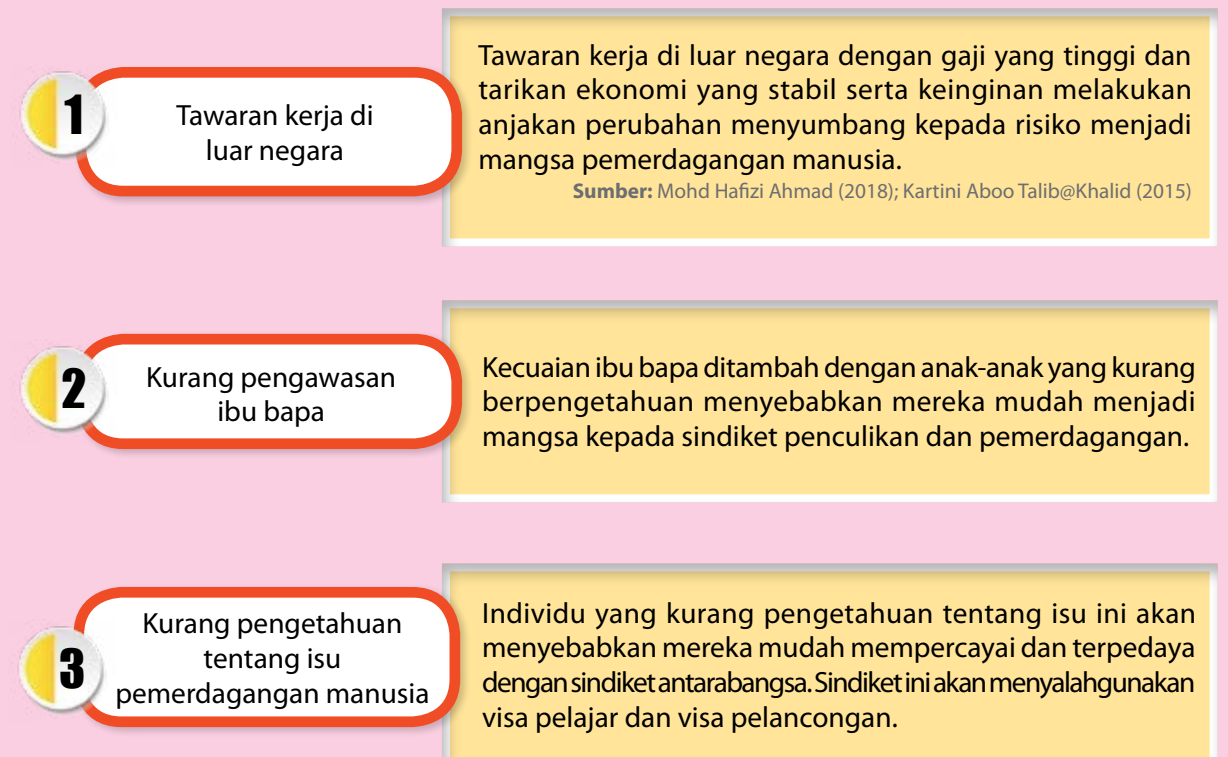


Akta 670 Akta Antipemerdagangan Orang dan Antipenyeludupan Migran 2007

# Situasi Berisiko Menjadi Mangsa Pemerdagangan Manusia

Pemerdagangan manusia disebabkan oleh masalah ekonomi, kemiskinan, keluarga, desakan hidup, ketidakstabilan politik, ancaman sosial dan bencana alam. Selain itu peluang pekerjaan, mobiliti sosial, keselamatan, lokasi strategik serta kesamaan budaya dan bahasa turut menjadi penyebab migrasi dan pemerdagangan manusia.

Sumber: Kartini Aboo Talib@Khalid (2015)



## Tahukah ANDA?

SUHAKAM atau Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia bertindak sebagai pengantara antara pengadu dengan agensi penguat kuasa yang terlibat bagi memastikan tindakan segera dan sewajarnya diambil ke atas setiap aduan.

Sumber: SUHAKAM (2019)



## Info TAMBAHAN

Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) atau United Nation berperanan dalam menangani masalah pemerdagangan manusia dan penyeludupan antarabangsa melalui penggubalan undang-undang antarabangsa serta mengadakan penjenayah pemerdagangan manusia di mahkamah antarabangsa.

4

Penipuan

Penjenayah menyamar sebagai ejen buruh dan menipu mangsa dengan pelbagai tawaran menarik di tempat baru. Akhirnya, mangsa yang berhijrah terpaksa mengikut arahan ejen seperti menjadi hamba seks, keldai dadah dan pengemis.

5

Konflik di dalam negara seperti peperangan

Konflik keagamaan dan etnik yang berlaku di Myanmar menyebabkan rakyat Myanmar berketurunan Rohingya menjadi mangsa pelarian manakala peperangan yang berterusan berlaku di Timur Tengah yang melibatkan negara-negara Yaman, Syria, Jordan dan Palestin membuatkan rakyatnya melarikan diri ke Asia Tenggara dan Eropah serta terpaksa bekerja dengan upah yang terhad.

**Sumber:** Intan Suria Hamzah, Sity Daud dan Nor Azizan Idris (2016); United Nation Security Council (2017)

6

Perkahwinan kontrak

Satu kontrak perkahwinan dirunding oleh individu selain pihak yang berkahwin atau tanpa penglibatan dan persetujuan mereka. Mereka diperdaya bagi tujuan menjalankan kegiatan pelacuran.

Info

TAMBAHAN

Sejak tahun 1948, Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu melalui Deklarasi Hak Asasi Manusia Sejagat (Universal Declaration of Human Rights) telah menghasilkan dokumen perundangan yang pertama dan bersama-sama International Covenant on Civil and Political Rights serta The International Covenant of Economics, Social and Cultural Rights merupakan kumpulan undang-undang antarabangsa yang memberi kuasa kepada organisasi antarabangsa bagi melindungi hak asasi manusia termasuk keselamatan dan kebebasan melakukan aktiviti di muka bumi.

**Sumber:** United Nations Office on Drugs and Crime (2004); Zamfir (2018)

Tahukah

ANDA?

Laporan Keselamatan Malaysia melaporkan bahawa mangsa pemerdagangan manusia terdiri daripada warganegara Malaysia dan sebahagian besar terdiri daripada warga asing iaitu daripada 20 jenis kewarganegaraan rantau Asia Tenggara, Asia Selatan dan Asia Pasifik. Kebanyakan mangsa pemerdagangan manusia terdiri daripada warganegara Indonesia, Thailand, China, Filipina, Myanmar, Nepal, India, Bangladesh, Vietnam dan Cambodia.

**Sumber:** Kartini Aboo Talib@Khalid (2015)



Remaja sering terdedah dengan fenomena abang angkat dan kakak angkat. Adakah situasi ini cenderung kepada isu pemerdagangan manusia? Bincangkan.

## Cara Mengelakkan Diri daripada Menjadi Mangsa Pemerdagangan Manusia

1

Peranan ibu bapa

- ▶ Ibu bapa perlu mengawal aktiviti anak-anak agar tidak terpedaya dengan orang yang tidak dikenali atau baru dikenali.
- ▶ Ibu bapa mesti menjelaskan bahaya pemerdagangan manusia supaya kesedaran bahaya ini dapat diketahui oleh anak-anak.
- ▶ Ibu bapa membuat aduan kepada pihak berkuasa jika berlaku aktiviti mencurigakan di kawasan tempat tinggal.
- ▶ Bagi individu yang bekerja di luar negara, perlulah sentiasa berkongsi perkembangan diri dengan ibu bapa atau keluarga supaya tidak terjebak dengan bahaya ini.



2

Sentiasa berwaspada dengan tawaran gaji

- ▶ Sindiket tempatan mahupun antarabangsa akan menggunakan pelbagai taktik bukan sahaja tawaran gaji yang lumayan, bahkan menipu dengan janji palsu seperti skim pemberian rawatan perubatan percuma, cuti tahunan yang panjang, peluang untuk melancong, rumah percuma dan sebagainya.



3

Menapis kebenaran iklan pekerjaan di Internet

- ▶ Pihak kerajaan melalui Kementerian Komunikasi dan Multimedia perlu menapis iklan pekerjaan di Internet sama ada dari dalam atau luar negara bagi memastikan bahawa iklan pekerjaan yang dipaparkan adalah sah supaya individu yang memerlukan pekerjaan tidak tertipu.



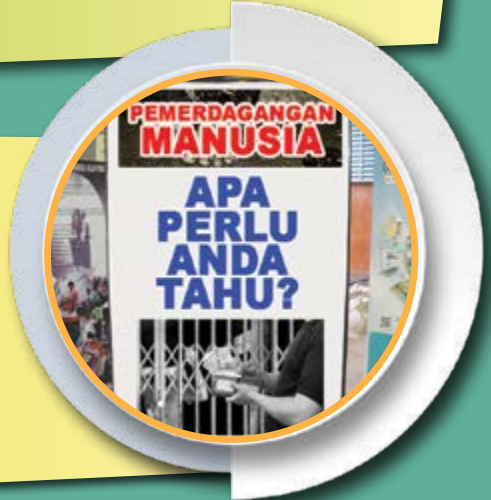


#### 4 Peka dengan maklumat

▶ Individu yang ingin bekerja di luar negara harus peka akan maklumat penting tentang destinasi pekerjaan.

#### 5 Kempen kesedaran

▶ Kempen kesedaran yang berbentuk pendidikan serta kesedaran terhadap antipemerdagangan manusia dan penyeludupan migran dijalankan secara berterusan di sekolah, IPTA atau IPTS dan melalui peranan media massa.



#### 6 Berwaspada dengan orang yang baru dikenali

▶ Elakkan daripada memberikan maklumat peribadi seperti nombor kad pengenalan dan alamat rumah kepada orang lain terutamanya individu yang baru dikenali.



1. Nilai langkah-langkah yang diambil oleh kerajaan Malaysia untuk membanteras pemerdagangan manusia dan penyeludupan.
2. Dengan bantuan guru, bincangkan Laporan *Tracfficking in Persons* (TIP) oleh Amerika Syarikat yang memberi penarafan (*ranking*) kepada mana-mana negara dalam Laras (Tier) 1-3 bagi membanteras pemerdagangan manusia dan penyeludupan. Bincangkan kedudukan Malaysia dalam penarafan Laras (Tier) 1-3 tersebut.

IMBAS DI SINI

Laporan TIP

## Pengukuhan

1. Jelaskan aktiviti psikososial yang boleh dijalankan sebagai langkah pemulihan kanak-kanak yang terjebak dalam kancah pemerdagangan manusia.
2. Nilai langkah-langkah untuk membanteras isu pemerdagangan manusia dan penyeludupan. Pada pendapat anda, langkah yang manakah perlu diberi perhatian utama dan jelaskan alasannya.
3. Dalam kumpulan berlima, sediakan skrip dan lakonan drama yang bertemakan "Pemerdagangan Manusia". Setiap ahli boleh berperanan sebagai mangsa pemerdagangan manusia, agen penguat kuasa, penjenayah dan ahli psikologi. Setiap kumpulan boleh menggunakan bahan bantu belajar berbentuk ICT dan pendekatan pembelajaran PAK-21 bagi menjayakan lakonan ini. Setiap kumpulan diperuntukkan masa selama lima hingga tujuh minit untuk mempersembahkan lakonan tersebut. Berdasarkan rubrik skala 1 hingga 5, setiap kumpulan secara jujur boleh mentaksirkan kebolehan sendiri dengan bantuan guru. Berikut ialah jadual pentaksiran yang boleh membantu untuk menilai hasil lakonan kumpulan.

Aspek	Butiran	Skala Pencapaian (Bulatkan)
Maklumat	Maklumat penting berhubung isu	1, 2, 3, 4, 5
Persembahan	Menarik	1, 2, 3, 4, 5
Aplikasi ICT dan PAK-21	Penggunaan PowerPoint, video, Kahoot! atau lain-lain	1, 2, 3, 4, 5

4. Dalam kumpulan berlima, sediakan satu poster bertemakan "Pemerdagangan Manusia". Isi yang perlu terkandung dalam poster ialah tajuk, definisi, punca masalah, data statistik, langkah mengatasi dan kesimpulan. Poster yang dihasilkan harus mempunyai unsur ICT dan pendekatan PAK-21 semasa pembentangan di dalam kelas. Berdasarkan rubrik skala 1 hingga 5, guru boleh mentaksirkan prestasi kumpulan dalam pertandingan membuat poster dan membentangkan dalam kelas berdasarkan jadual pentaksiran berikut:

Aspek	Butiran	Skala Pencapaian (Bulatkan)
Maklumat	Maklumat penting berhubung isu	1, 2, 3, 4, 5
Persembahan	Menarik	1, 2, 3, 4, 5
Aplikasi ICT dan PAK-21	Penggunaan PowerPoint, video interaktif atau lain-lain	1, 2, 3, 4, 5

# UNIT 2 PEMAKANAN

## STANDARD PEMBELAJARAN

- ▶ Menjelaskan maksud suplemen.
- ▶ Membincangkan tujuan pengambilan suplemen untuk kesihatan berdasarkan preskripsi doktor.
- ▶ Menilai kesan pengambilan suplemen untuk kesihatan tanpa preskripsi doktor.

## Pengenalan

Pengambilan diet yang seimbang merupakan keperluan yang penting bagi tubuh badan. Pemakanan yang baik akan mempengaruhi kesihatan tubuh badan. Ia memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan dan mencegah daripada sebarang penyakit. Makanan akan membekalkan kepada kita pelbagai jenis nutrien penting seperti vitamin, mineral, fiber, herba, asid amino dan enzim. Nutrien tambahan boleh didapati dalam bentuk semula jadi. Setiap nutrien ini mempunyai peranan tersendiri bagi keperluan tubuh badan yang sihat. Pengambilan **suplemen** sama ada dalam bentuk semula jadi mahupun sintetik seperti pil, serbuk atau cecair bukanlah amalan luar biasa masyarakat hari ini. Sejauh manakah keperluan dan kepentingan suplemen kepada seseorang masih menjadi persoalan. Namun, pengambilan suplemen bergantung kepada tahap kesihatan individu dan berdasarkan preskripsi doktor.



Memilih buah-buahan



Pelbagai sumber vitamin semula jadi

## Suplemen

Hari ini ramai yang keliru antara keperluan dengan kehendak untuk mendapatkan diet yang sihat dan seimbang dalam kehidupan seharian. Kebanyakannya menyangka bahawa pemakanan seharian tidak mencukupi untuk keperluan badan kekal sihat. Oleh itu, mereka percaya bahawa pengambilan suplemen membantu untuk mengatasi masalah kekurangan nutrien dalam diet seharian.



Mari kita ikuti perbualan antara ibu dan anak dengan doktor untuk mengetahui tentang suplemen.

**Ibu** : Kebelakangan ini, anak saya sering mengadu keletihan, berasa lesu dan hilang tumpuan di dalam kelas. Rakan-rakan menyarankan agar saya berjumpa doktor.

**Doktor** : Anak puan mengalami ketidakseimbangan dalam pengambilan diet seharian. Terdapat kekurangan nutrien dalam diet pemakanan seharian yang diambil.

**Ibu** : Apakah yang perlu anak saya lakukan?

**Doktor** : Sekiranya mengalami keletihan, kelesuan dan hilang tumpuan, hal ini menunjukkan anak puan kekurangan vitamin biotin. Oleh itu, anak puan memerlukan suplemen biotin dengan mengambil makanan seperti hati, susu, daging, kuning telur, cendawan, kacang tanah, pisang, tomato atau tembikai.

**Ibu** : Untuk pengetahuan doktor, anak saya tidak mengambil makanan seperti yang disebutkan tadi. Adakah saya perlu mendapatkan suplemen yang dijual di pasaran?

**Doktor** : Setiap pengguna mempunyai sebab munasabah untuk mengambil suplemen, namun seseorang itu perlu berjumpa dengan doktor untuk menjalani pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu. Rujukan awal amat penting untuk menentukan sama ada mereka sesuai untuk mengambil suplemen atau sebaliknya. Jangan ambil suplemen dengan hanya membuat diagnosis sendiri semata-mata.

**Ibu** : Oleh itu, apakah nasihat doktor?

**Doktor** : Suplemen bukanlah pengganti diet seimbang. Setiap individu perlu mendapatkan nutrien daripada sumber semula jadi melalui diet seimbang.

**Anak** : Kalau begitu, saya akan cuba untuk mengubah diet pemakanan harian supaya saya memperoleh nutrien yang mencukupi.

Antara Garis Panduan Diet Malaysia:

1. Makan pelbagai jenis makanan mengikut keperluan.
2. Aktif secara fizikal setiap hari.
3. Makan nasi dan produk bijiran secukupnya serta ubi-ubian.
4. Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
5. Makan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana.
6. Minum susu dan ambil produk tenusu dengan secukupnya.
7. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak.
8. Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos.
9. Minum banyak air setiap hari.

Sumber: Ainan Nasrina Ismail (2015)

Tahukah  
ANDA ?



Contoh pengambilan  
suplemen semula jadi

## Tujuan Pengambilan Suplemen Berdasarkan Preskripsi Doktor

Terdapat pelbagai tujuan pengambilan suplemen untuk menyokong tahap kesihatan tubuh badan. Walau bagaimanapun, pengambilan suplemen ini perlulah berdasarkan preskripsi atau nasihat daripada pegawai perubatan. Antara tujuan pengambilan suplemen adalah:

1

### Menyingkirkan toksin dari dalam badan

Pengumpulan toksin terutama pada organ penting dapat disingkirkan.

2

### Melengkapkan diet normal

Suplemen diambil untuk memenuhi keperluan nutrisi tubuh badan.

5

### Mengekalkan kecergasan tubuh badan

Asid amino merupakan protein terkecil untuk keperluan badan. Taurina pula memainkan peranan dalam menjana tenaga untuk tubuh badan. Kekurangan taurina boleh menjejaskan tenaga untuk tubuh selain melemahkan fungsi otak.

3

### Meningkatkan imuniti badan

Pengambilan probiotik sebagai suplemen harian mampu meningkatkan imuniti badan.

4

### Meningkatkan tahap kesihatan dan mencegah penyakit kronik

Makanan yang diambil tidak dapat menampung keperluan vitamin, mineral, unsur surih dan antioksidan yang diperlukan oleh tubuh. Oleh itu, pengambilan suplemen seperti vitamin D dan K boleh mencegah pereputan.

## TUJUAN PENGAMBILAN SUPLEMEN

### Info TAMBAHAN

Individu yang sihat tidak boleh sesekali mengambil makanan tambahan atau suplemen untuk penjagaan kesihatan berdasarkan diagnosis sendiri semata-mata tanpa mendapatkan khidmat nasihat daripada pakar.

Sumber: BH Online, 24 Disember 2017

# Kesan Pengambilan Suplemen untuk Kesihatan Tanpa Preskripsi Doktor

Suplemen untuk kesihatan perlu diambil dengan preskripsi doktor kerana bergantung kepada tahap kesihatan individu. Kesan pengambilan secara berlebihan tanpa nasihat doktor mengundang kesan sampingan yang memudaratkan dan memberikan pelbagai komplikasi terhadap kesihatan. Antara kesan jangka panjang adalah akan merosakkan buah pinggang, merosakkan hati, keracunan pada tubuh dan merosakkan jantung.

## Merosakkan hati

Pengambilan vitamin secara berlebihan seperti vitamin A, D, E dan K akan menjejaskan fungsi hati.

## Keracunan pada tubuh

Pengambilan suplemen secara berlebihan akan menyebabkan keracunan pada tubuh dan kerosakan organ dalaman yang penting kerana bahan kimia yang terdapat dalam makanan kesihatan tersebut akan larut dalam darah.

## Merosakkan buah pinggang

Pengambilan suplemen secara berlebihan akan membebankan fungsi buah pinggang.

## Merosakkan jantung

Suplemen yang berasaskan herba boleh mengakibatkan tindak balas dengan ubatan seperti warfarin dan aspirin. Hal ini akan memudaratkan pesakit jantung.

Sumber: Faizal MS (2017)

Kesan pengambilan suplemen tanpa preskripsi doktor

IMBAS DI SINI



## Info TAMBAHAN

Jika asid amino tidak mencukupi dalam badan, maka kesihatan seseorang akan terjejas. Jika pengambilan asid amino rendah, maka seseorang akan mengalami gejala keresahan, kemurungan, hilang tumpuan, keletihan dan ketidakseimbangan hormon.



1. Tidak semua suplemen yang diambil boleh diterima oleh badan. Huraikan.
2. Analisis pernyataan "tubuh menyingkirkan vitamin berlebihan melalui air kencing". Bincangkan.



1 Senaraikan lima jenis suplemen yang anda ketahui.

2 Nyatakan kesan jika suplemen diambil tanpa preskripsi doktor.

a

b

c

d

3 Anda sering melihat iklan mengenai suplemen sama ada di Internet, media sosial, surat khabar dan media elektronik. Berdasarkan pemerhatian anda, sejauh manakah iklan tersebut dapat mempengaruhi masyarakat hari ini?

4 Murid diminta untuk menghasilkan satu persembahan multimedia berkenaan kesan pengambilan suplemen tanpa preskripsi doktor. Persembahkan hasil tersebut di dalam kelas.

5 Bagi membezakan antara suplemen semula jadi berdasarkan piramid makanan dengan suplemen sintetik, guru meminta anda membentuk kumpulan kecil bertiga bagi melakukan kajian. Kajian lapangan ini perlu dilakukan di luar waktu persekolahan. Laporan kajian perlu dilengkapkan dalam bentuk folio kajian lapangan. Kajian dan laporan tersebut perlu merangkumi:

- a. Tajuk: Mengesyorkan tujuan pengambilan suplemen dan mengaitkan dengan piramid makanan Malaysia.
- b. Objektif kajian
- c. Kaedah kajian: 1) Melakukan temu bual dengan doktor di klinik berhampiran  
2) Melakukan pemerhatian di farmasi berdekatan  
3) Melakukan soal selidik terhadap penggunaan suplemen dalam kalangan penduduk tempatan
- d. Maklumat mengenai suplemen semula jadi berdasarkan piramid makanan
- e. Maklumat mengenai suplemen sintetik yang terdapat di pasaran
- f. Gambar suplemen
- g. Kesimpulan

STANDARD  
PEMBELAJARAN

- ▶ Mengetahui maksud CPR.
- ▶ Menjelaskan prinsip dan prosedur CPR.
- ▶ Menilai situasi kecemasan yang memerlukan CPR.
- ▶ Mendemonstrasikan pelaksanaan pertolongan cemas mengikut prosedur CPR.

## Pengenalan

Pertolongan cemas merupakan tindakan awal yang perlu diambil oleh seseorang untuk menyelamatkan nyawa mangsa dalam situasi mengejut serta memerlukan tindakan serta-merta dan pantas. Rawatan awal ini diberikan kepada mangsa sebelum tibanya pasukan perubatan. **Cardiopulmonary Resuscitation** atau **CPR** merupakan prosedur bagi menyelamatkan seseorang mangsa yang tidak sedarkan diri akibat sesuatu kemalangan yang berlaku. Prosedur CPR dijalankan apabila langkah-langkah pemeriksaan terhadap mangsa telah dilakukan dengan menggunakan protokol D.R.A.B.C yang telah dipelajari sebelum ini.

Sumber: NCORT Manual Basic Life Support For Healthcare Provider



Serangan jantung



Prosedur CPR



Prosedur ECC



# Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) terdiri daripada perkataan *cardio* (jantung), *pulmonary* (paru-paru) dan *resuscitation* (pemulihan). CPR merupakan satu tindakan awal yang dilakukan untuk menyelamatkan nyawa mangsa yang terhenti pernafasan supaya dapat mengembalikan aliran darah dan pernafasan secara spontan. Dengan kata lain, CPR bermaksud bantuan hembusan pernafasan mulut ke mulut. Melalui cara ini, darah yang mengandungi oksigen akan terus mengalir ke otak dan organ lain hingga rawatan perubatan daripada pakar tiba.

Sumber: NCORT Manual Basic Life Support For Healthcare Provider

## Prinsip dan Prosedur CPR

Pihak sekolah telah menjemput seorang pegawai perubatan dari hospital berdekatan untuk menerangkan prinsip dan prosedur CPR. CPR perlu dilakukan mengikut prinsip-prinsip yang ditetapkan agar dapat menyelamatkan nyawa mangsa yang tidak sedarkan diri. Dalam prosedur CPR, terdapat enam peringkat yang perlu dipatuhi supaya proses menyelamatkan mangsa dapat dilakukan dengan lancar.



Prosedur CPR

1



### DANGER (BAHAYA):

- Pastikan persekitaran mangsa dalam keadaan selamat daripada sebarang ancaman bahaya seperti objek tajam, punca elektrik dan kawasan yang tidak stabil.

2



### RESPONSIVENESS (TINDAK BALAS):

- Apabila didapati keadaan sekitar selamat, dekati mangsa dan periksa tindak balasnya.
- Tepuk bahu mangsa dengan kuat supaya dapat menyedarkan mangsa. Jika mangsa bertindak balas, tanyakan, "kamu okey?". Jika sebaliknya, penyelamat perlu meminta pertolongan dengan menghubungi talian kecemasan.



- Hubungi talian kecemasan 999 dengan segera untuk mendapatkan bantuan.

3



### AIRWAYS (LALUAN PERNAFASAN):

- Baringkan mangsa yang cedera di atas permukaan yang rata dan keras. Jika mangsa dalam keadaan tertiarap, pusingkan badan mangsa.
- Melutut di sisi kepala mangsa. Keluarkan sebarang benda asing yang menghalang saluran pernafasan. Buka saluran pernafasan dengan mengangkat dagu dan dongakkan kepala mangsa.

4



### BREATHING (BERNAFAS):

- Lihat pergerakan dada mangsa, dengar bunyi pernafasan dan rasa hembusan nafas menggunakan pipi. Jika tiada pernafasan, maka prosedur CPR perlu dilakukan.

5



### CPR (CARDIOPULMONARY RESUSCITATION):

- Jika tiada pernafasan, picit hidung mangsa untuk menutup lubang hidung dengan ibu jari dan jari telunjuk semasa hembusan diberikan.
- Lakukan hembusan udara dari mulut ke mulut sambil perhatikan pergerakan dada mangsa. Hembus satu saat bagi setiap hembusan. Periksa kadar nadi mangsa dalam masa 10 saat.

6



### ECC (EXTERNAL CARDIAC COMPRESSION):

- Periksa kadar nadi mangsa. Jika tiada, cari posisi pertemuan di antara tulang rangka dengan cuaran *xypoid* (bahagian bawah tulang dada) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Letakkan tumit tapak tangan bersebelahan jari telunjuk.
- Letakkan tapak tangan kiri di atas tapak tangan kanan dan kemaskan jari-jemari antara tapak tangan.
- Luruskan kedua-dua lengan hingga ke paras bahu dengan mencondongkan badan ke hadapan. Lakukan sebanyak 30 kali tekanan dengan kedalaman 5 cm dan tidak melebihi 6 cm pada kadar kelajuan 100 hingga 120 tekanan seminit.
- Ulang langkah 5 dan 6 sehingga mangsa sedar.

Sumber: NCORT Manual Basic Life Support For Healthcare Provider

# Situasi Kecemasan yang Memerlukan CPR

## Serangan jantung

Pasukan bola sepak SMK Dato Undang Maarof sedang menjalani latihan bola sepak untuk persiapan bagi menyertai pertandingan peringkat daerah. Sedang asyik menjalani latihan, Hisham sahabat baik Zakuan mengadu sakit dada dan tiba-tiba rebah, lalu tidak sedarkan diri. Zakuan segera memaklumkan kepada guru. Panggilan kecemasan segera dibuat.



# Kedudukan Pemulihan

Apabila mangsa yang diberi rawatan CPR mulai sedar, dia hendaklah diletakkan dalam kedudukan pemulihan. Prosedur ini bertujuan untuk menghalang lidah mangsa daripada menutupi salur pernafasan. Kedudukan kepala mangsa yang lebih rendah daripada badan akan menyebabkan mangsa sukar untuk bernafas. Oleh itu, kedudukan pemulihan membolehkan mangsa bernafas dengan baik sebelum kehadiran pasukan perubatan.



Bantuan awal seperti CPR sangat penting untuk menyelamatkan nyawa mangsa terutama ketika di tempat kejadian. CPR merupakan suatu prosedur yang penting untuk dipelajari sama ada secara teori atau praktikal. CPR ialah bantuan sokongan sementara untuk jantung dan paru-paru. Prosedur ini boleh dilakukan oleh sesiapa sahaja asalkan mereka berkelayakan untuk memberi bantuan kecemasan.

**Info TAMBAHAN**

Lakukan tekanan luaran atau ECC (*External Cardiac Compression*) pada bahagian tengah dada mangsa untuk mengepam darah ke jantung secara manual.

1 Apakah situasi kecemasan yang memerlukan CPR?  
 (A) Muntah-muntah  
 (B) Lemas  
 (C) Terseliuh  
 (D) Patah kaki

2 Apakah yang anda faham mengenai pertolongan cemas?  
 (A) Tindakan yang dilakukan untuk menyelamatkan mangsa akibat kemalangan.  
 (B) Rawatan awal yang diberikan kepada mangsa yang mengalami kecederaan.  
 (C) Tindakan awal yang perlu diambil oleh seseorang untuk menyelamatkan mangsa dalam situasi kecemasan serta memerlukan tindakan serta-merta dan pantas.  
 (D) Bantu mula yang hanya diberikan kepada mangsa kemalangan apabila pasukan perubatan tiba.

3 Apakah langkah-langkah yang boleh diambil apabila berlaku kemalangan?  
 I Periksa mangsa dan hubungi talian kecemasan.  
 II Lakukan prosedur CPR apabila didapati mangsa tidak bernafas atau tiada denyutan nadi.  
 III Biarkan mangsa dan segera mendapatkan pertolongan daripada orang sekeliling.  
 IV Menjerit minta pertolongan daripada orang terdekat.  
 (A) I dan II sahaja  
 (B) I dan III sahaja  
 (C) I, II dan IV sahaja  
 (D) II, III dan IV sahaja

Anda berserta beberapa orang rakan telah berkunjung ke kawasan air terjun. Ketika anda sedang bergembira bersama-sama rakan, salah seorang pengunjung telah lemas dan dibawa naik ke daratan.

4 Berdasarkan situasi di atas, jelaskan prosedur yang perlu dilakukan bagi menyelamatkan mangsa.

5 Sekolah anda telah menganjurkan Minggu Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan. Kelas anda telah dipertanggungjawabkan untuk mengadakan pameran pertolongan cemas CPR. Beberapa kumpulan kecil dibentuk untuk menyiapkan bahan pameran mengenai prosedur CPR dengan mendemonstrasikannya melalui grafik. Bahan pameran berbentuk poster perlu memenuhi kriteria berikut:

- A. Reka bentuk poster yang dihasilkan adalah bersaiz A3 (ukuran 297 mm x 420 mm).
- B. Penghasilan poster perlu menggunakan perisian AI (Adobe Illustrator) atau perisian lain yang bersesuaian.
- C. Poster perlu mengandungi keterangan (setiap prosedur CPR), kandungan gambar demonstrasi (gambar foto atau lukisan).
- D. Poster perlu dicetak untuk kegunaan pameran.

# SENARAI RUJUKAN

Afiq Hanif. (2017). Tanda Ketagih Internet. *MyMetro*. 21 Disember. Dicapai pada 31 Julai, 2019, daripada <https://www.hmetro.com.my/itmetro/2017/12/295716/tanda-ketagih-internet>

Ainan Nasrina. (2015). Garis Panduan Diet Malaysia – 14 Mesej Utama. *Portal MyHEALTH*. 5 Januari. Dicapai pada 4 Ogos, 2019, daripada <http://www.myhealth.gov.my/garis-panduan-diet-malaysia-14-mesej-utama/>

Akta 670 Akta Antipemerdagangan Orang dan Antipenyeludupan Migran 2007. (2014). Pesuruhjaya Penyemak Undang-undang Malaysia.

Aminah Mohd Salleh. (1989). *Siri Sukan Popular Fajar Bakti: Bola Jaring*. Shah Alam: Fajar Bakti Sdn. Bhd.

Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran Malaysia. (2008). *Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Sepak Takraw*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.

Bahagian Sukan Kementerian Pelajaran Malaysia. (2008). *Modul Latihan SPTS untuk Jurulatih Tenis*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.

Bahagian Sukan & Bahagian Pendidikan Guru Kementerian Pelajaran Malaysia. (t.t). *Modul Latihan Sukan untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Jaring Sekolah Menengah*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.

BERNAMA. (2017). Individu Sihat Tak Perlu Ambil Suplemen. *BH Online*. 24 Disember. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2017/12/367004/individu-sihat-tak-perlu-ambil-suplemen>

BERNAMA. (2016). Mental Health of Malaysian Students Cause of Worry: Health Ministry. *New Straits Times*. 12 September. Dicapai pada 28 April, 2019, daripada <https://www.nst.com.my/news/2016/09/172683/mental-health-malaysian-students-cause-worry-health-ministry>

Borhan Yusof & Mohamed@Mohd Sadek Mustafa. (2018). *Kemahiran Asas Sukan: Bola Baling*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Borhan Yusof & Mohamed@Mohd Sadek Mustafa. (2018). *Kemahiran Asas Sukan: Sepak Takraw*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Chin, N. S. (2017). *1 Murid 1 Sukan: Bola Tampar*. Petaling Jaya: Penerbit Ilmu Bakti.

Corbin, C., Welk, G. & Corbin, W. R. (2018). *Concepts Fitness and Wellnes: Comprehensive Lifestyle Approach* (Edisi Kedua Belas). New York: McGraw Hill Education.

De Vries, H. A. (1962). Evaluation of Static Stretching Procedures for Improvement of Flexibility. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 33(2), 222–229.

Faizal MS. (2017). Baik Buruk 'Supplement' yang Anda Patut Tahu, Menurut Pegawai Dietetik Hospital. *Vocket*. 4 Julai. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://www.thevocket.com/baik-buruk-supplement-pegawai-dietetik-hospital/>

- Fédération Internationale de Football Association*. (2018). Dicapai pada 30 Disember, 2018, daripada <https://www.fifa.com/>
- FITT Principle for Cardiovascular Fitness*. (2008). Glencoe's Fitness Zone Online. Dicapai pada 4 Ogos, 2019, daripada [http://www.glencoe.com/sites/common\\_assets/health\\_fitness/gln\\_health\\_fitness\\_zone/pdf/heart\\_rate\\_monitor\\_activities/cardiovascular\\_fitness/cardiovascular\\_fitness\\_activity\\_1.pdf](http://www.glencoe.com/sites/common_assets/health_fitness/gln_health_fitness_zone/pdf/heart_rate_monitor_activities/cardiovascular_fitness/cardiovascular_fitness_activity_1.pdf)
- Football Association of Malaysia*. (2016). Dicapai pada 30 Disember, 2018, daripada <https://www.fam.org.my/>
- Galanello, R. & Origa, R. (2010). Beta-thalassemia. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 5(1), 11.
- Hahn, H. (1996). *The Internet Complete Reference* (Edisi Kedua). Berkeley: Osborne McGraw-Hill.
- Intan Suria Hamzah, Sity Daud & Nor Azizan Idris. (2016). Pelarian Rohingya dan Isu-isu Kontemporari di Malaysia. *Malaysian Journal of Society and Space*, 12(9), 11–23.
- Jamilah Ahmad et al. (2012). Vitamin, Mineral & Supplemen. *Portal MyHEALTH*. 20 April. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <http://www.myhealth.gov.my/vitamin-garam-galian-a-supplemen/>
- Johnson, B. L. & Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education* (Edisi Keempat). Minneapolis: Burgess Publication.
- Junaidy Mohamad Hashim & Saidil Mazlan Abdul Razak. (2017). Norma Ujian Ukur Lilit Waist-to-Hip Ratio (WHR) Pelajar Elektif Pendidikan Jasmani. *Jurnal Tempawan*.
- Kartini Aboo Talib@Khalid. (2015). *Pemerdagangan Manusia: Hak, Hambatan dan Inisiatif*. Dicapai pada 24 Mei, 2019 daripada [https://www.researchgate.net/publication/307545519\\_Pemerdagangan\\_Manusia\\_Hak\\_Hambatan\\_dan\\_Inisiatif](https://www.researchgate.net/publication/307545519_Pemerdagangan_Manusia_Hak_Hambatan_dan_Inisiatif)
- Kemurungan Tersembunyi Perlu Dirawat. (2018). *Media Permata*. 28 Julai. Dicapai pada 28 April, 2019, daripada <https://mediapermata.com.bn/kemurungan-tersembunyi-perlu-dirawat/>
- Lawn Tennis Association of Malaysia*. (2018). Dicapai pada 28 Disember, 2018, daripada <http://www.ltam.my/v3/>
- Law Of The Games*. (2019). Singapura: International Sepaktakraw Federation.
- Modell, B. & Darlison, M. (2008). *Bulletin of The World Health Organization*. 86(6). 417–496.
- Mohamed@Mohd Sadek Mustafa & Borhan Yusof. (2017). *Kemahiran Asas Sukan: Kriket*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohamed@Mohd Sadek Mustafa & Borhan Yusof. (2019). *Kemahiran Asas Sukan: Tenis*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Hafizi Ahmad. (2018). Pendatang Asing Tanpa Izin 'Bermasyarakat' di Malaysia. *Kosmo Online*. 31 Mac. Dicapai pada 24 Mei, 2019, daripada <http://www.kosmo.com.my/jurnal/pendatang-asing-tanpa-izin-bermasyarakat-di-malaysia-1.638431>
- Mohd Nizam Abdul Ghani. (2012). Kemurungan. *Portal MyHEALTH*. 20 April. Dicapai pada 28 April, 2019, daripada <http://www.myhealth.gov.my/mental-kemurungan/>
- Muhammad Sallehuddin Abdul Hamid. (2016). IPPT USM Tawar Perkhidmatan Pakej Ujian Saringan Talasemia. *Laman Web Rasmi Universiti Sains Malaysia*. 11 April. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://news.usm.my/index.php/berita-mutakhir/3623-ippt-usm-tawar-perkhidmatan-pakej-ujian-saringan-talasemia>
- NCORT Manual Basic Life Support For Healthcare Provider*. (t.t). Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Nordqvist, C. (2018). Everything You Need To Know About Thalassemia. *Medical News Today*. 10 Januari. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://www.medicalnewstoday.com/articles/263489.php>
- Norhafzan Jaafar. (2018). Remaja Kian Terdedah Penyakit Mental. *BH Online*. 11 Oktober. Dicapai pada 28 April, 2019, daripada <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2018/10/484554/remaja-kian-terdedah-penyakit-mental>
- Norsuhaila Sha'ari. (2017). Pengurusan Diet Kanak-kanak Talasemia. *Portal MyHEALTH*. 2 November. Dicapai pada 25 Ogos, 2019, daripada <http://www.myhealth.gov.my/89929/>
- Nurul Riduan Nor Ashaha. (2019). Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia. *Sinar Harian*. 21 Mei. Dicapai pada 3 Ogos, 2019, daripada <https://www.sinarharian.com.my/article/29093/Analisis-Sinar/Depresi-pembunuh-senyap-remaja-Malaysia>
- Persatuan Kriket Malaysia*. (2019). Dicapai pada 27 April, 2019, daripada <https://www.cricketmalaysia.com/>
- Persatuan Sepak Takraw Malaysia*. (2008). *Undang-undang Permainan Sepak Takraw*. Kongres ISTAF, Bangkok, Thailand. Kuala Lumpur: Persatuan Sepak Takraw Malaysia.
- Pescatello, L.S. et. al. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Edisi Kesembilan). *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 58(3), 328.
- Portal MyHEALTH. (2019). *Talasemia*. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <http://www.myhealth.gov.my/en/talasemia-3/>
- Portal Rasmi Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia*. (2019). Dicapai pada 23 Ogos 2019 daripada <https://www.suhakam.org.my/ms/>
- Powers, S. K. & Dodd, S. L. (2017). *The Mastering Health Edition: Total Fitness & Wellness* (Edisi Ketujuh). London: Pearson.
- Rest vs. Active Fitness*. (2008). Evidence Based Fitness. 17 Februari. Dicapai pada 4 Ogos, 2019, daripada <https://evidencebasedfitness.net/rest-vs-active-recovery/>
- Shamsul Anuar Nasarah & Ahmad Shahar Nasarah. (2005). *Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak: Rangkaian-rangkaian Periuk*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Shamsul Anuar Nasarah & Ahmad Shahar Nasarah. (2005). *Siri Panduan Permainan Tradisional Kanak-kanak: Gelek Tempurung*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Soon L. P. (2014). Nasib Si 'Keldai Dadah'. *Portal MyHEALTH*. 16 Mei. Dicapai pada 16 Oktober, 2018, daripada <http://www.myhealth.gov.my/nasib-si-keldai-dadah/>
- SPARTAN. (t.t). *The World's Leading Obstacle Race Company*. Dicapai pada 23 April, 2019, daripada <https://www.spartanrace.my/en/race/race-types/race-types-overview>
- Tabata, I. (1996). Effects of Moderate-Intensity Endurance and High-Intensity Intermittent Training on Anaerobic Capacity and VO<sub>2</sub>max. *Med Sci Sports Exerc*, 28(10), 1327–30.
- Taher, A. et. al. (2013). *Guidelines for The Management of Non Tranfusion Dependent Thalassaemia*. Thalassamia International Federation.
- This Is Volleyball*. (2017). Dicapai pada 22 Mei, 2019, daripada <http://www.fivb.com/en>
- UCSF Benioff Children's Hospital Oakland. (2012). Thalassemia at UCSF Benioff Children's Hospital Oakland. *Northern California Comprehensive Thalassemia Center*. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://thalassemia.com/services-intrauterine-therapy.aspx#gsc.tab=0>

United Nations Office on Drugs and Crime. (2019). *Human Trafficking*. Dicapai pada 24 Mei, 2019, daripada [https://www.unodc.org/unodc/en/human-trafficking/what-is-human-trafficking.html#What\\_is\\_Human\\_Trafficking](https://www.unodc.org/unodc/en/human-trafficking/what-is-human-trafficking.html#What_is_Human_Trafficking)

United Nations Office on Drugs and Crime. (2004). *United Nation Convention Against Transnational Organized Crime and Protocols Thereto*. New York: United Nations.

United Nations Security Council. (2017). *Report of The Secretary-General on Trafficking in Persons in Armed Conflict Pursuant to Security Council Resolution 2331 (2016)*. S/2017/939. Dicapai pada 24 Mei, 2019, daripada <https://www.refworld.org/docid/5a0edd0c4.html>

U.S. National Library of Medicine. (2019). Thalassaemia. *Medline Plus*. Dicapai pada 25 Mei, 2019, daripada <https://medlineplus.gov/ency/article/000587.htm>

Wawancara secara bebas antara penulis dengan Ahmad Kamal Mansor selaku pegawai perubatan Hospital Jelebu di Sekolah Menengah Kebangsaan Undang Jelebu pada jam 11.00 pagi, 14 Jun 2019.

Wawancara secara bebas antara penulis dengan Nik Azwadi Amri selaku pegawai Jabatan Kesenian dan Kebudayaan Negara Negeri Sembilan di pejabatnya di JKKN Negeri Sembilan, pada jam 10.00 pagi, 18 April 2019.

Wawancara secara bebas antara penulis dengan Sum Siew Foong selaku ahli Persatuan Penganut Chee Yin Thong di Titi, Jelebu, Negeri Sembilan pada jam 4.00 petang, 30 Oktober 2018.

Wawancara secara bebas antara penulis dengan Tok Batin Dusat Kadin dan Tok Batin Abu Mantot di JKKN Negeri Sembilan, pada jam 11.00 pagi, 18 April 2019.

Yusof Ismail. (1991). *Siri Sukan Popular Fajar Bakti: Tennis*. Shah Alam: Fajar Bakti Sdn. Bhd.

Zamfir, E. (2018). *The Universal Declaration of Human Right and Its Relevance for European Union*. European Union Parliamentary Research Service.

Zulaiha Muda. (2012). Talasemia. *Portal MyHEALTH*. 26 April. Dicapai pada 21 Oktober, 2018, daripada <http://www.myhealth.gov.my/talasemia/>

Zulkifli Mohamad al-Bakri. (2017). Bayan Linnas Siri Ke-106: Isu Penamaan "Bin/Binti Abdullah" Kepada Anak Tidak Sah Taraf Oleh Mahkamah Rayuan. *Laman Web Rasmi Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan*. 1 Ogos. Dicapai pada 4 Ogos, 2019, daripada <https://muftiwp.gov.my/ms/artikel/bayan-linnas/736-bayan-linnas-siri-ke-106-isu-penamaan-bin-binti-abdullah-kepada-anak-tidak-sah-taraf-oleh-mahkamah-rayuan>

# INDEKS

## A

abstinen 156, 158–62, 164–65  
Aci Bulat 124–25, 130–31, 134–35  
adangan 52, 54, 56, 58, 62, 66–67, 71–73, 83, 86–90, 93

## B

bertahan 17–18, 20–30, 33, 35, 37, 44, 48–62, 66–67, 72–78, 86–94, 97–99, 102, 104–05, 116, 121, 123  
bola baling 17, 44, 46, 48–49, 51, 55, 57–60  
bola jaring 17, 30, 32–33, 35, 37–40, 42–43, 129  
bola sepak 17–18, 21–23, 25, 27, 29, 127, 224  
bola tampar 61–62, 64–69, 71, 73–77  
bowling 106, 109–10, 114, 123

## C

*Cardiopulmonary Resuscitation* 220, 222–23

## D

daya tahan otot 29, 136, 144, 151, 154

## F

fleksibiliti 44, 136–37, 142, 151, 154  
formasi 17–18, 20–24, 26, 29, 44, 46–62, 68–78, 100–03  
frekuensi 139, 140, 142, 145–46, 150, 153

## G

gelanggang 21, 23–28, 32, 36–37, 39–42, 59, 61, 65, 67–71, 74–75, 81–90, 96–104, 140  
gol 20–27, 30, 32, 34, 36–37, 39–40, 42, 45–50, 52–60, 129

## H

hantaran bola 24, 30  
hantaran ke dalam 30, 34–35, 37

hantaran percuma 36–37, 53  
hantaran tengah 30, 32–33, 39

## I

intensiti 138–140, 142, 145–46, 150–51, 153

## J

jaring 61–62, 65, 67–69, 71–73, 81–83, 86, 88, 90, 94, 96–98, 100–04  
jerat dadah 166, 168, 170–71, 173

## K

kapasiti aerobik 136, 138, 140, 151, 153–54  
kecergasan 2, 29, 43, 124, 128, 130, 135–36, 138, 146, 150–54, 195, 217  
keibubapaan 182, 184, 186–89  
kekuatan otot 29, 136, 146, 154  
kemahiran 4, 10, 18, 20, 22–25, 28–30, 33, 38–39, 41–42, 44, 46–49, 51–62, 64–68, 71–72, 74–75, 77–78, 80, 85–91, 93–94, 96–98, 104, 106, 115, 120, 124, 128, 156, 158–59, 162, 164–66, 171, 182–90, 194, 198, 206  
kemurungan 174, 176–81, 190, 218  
komposisi badan 136, 148  
konsep pergerakan 2, 10, 13, 15–16, 18, 30, 44, 62, 78, 94, 106  
kriket 106, 108, 110, 112–13, 115–16, 119–21, 123

## L

lilitan 148–49

## M

melakukan hantaran 18–19, 33, 55  
melibas 79–80, 90  
memadang 106, 112, 120  
memukul 97, 106, 109–11, 114–21  
menanduk 18, 20–21, 25, 78, 80, 86–87, 90

menendang 18, 21–23, 25, 28  
 menerima bola 30, 33, 39, 42, 46, 65, 74,  
 86–88, 93  
 mengadang 30, 38–39, 41–42, 44–46, 52–54,  
 56, 62, 66–67, 72, 74, 79, 86–88, 90  
 mengawal 21–23, 30, 38–39, 49, 52–54, 56,  
 86–87, 89–90, 106, 138, 168–69, 172, 211  
 mengelecek 18–19, 28, 44, 48–50  
 menghantar 20–22, 26, 31, 36–39, 42, 44–45,  
 48, 61, 71, 90, 96–97, 101–02, 109, 121, 169,  
 192–93, 197  
 mengumpan 62–65, 74, 80, 82, 90, 93  
 menimang 78, 80, 90  
 menjaring 19–21, 23–24, 26, 28, 30–31, 36,  
 39–40, 42, 44–46, 48–52, 54, 129  
 menyangga 62–66, 72–73  
 menyerang 17, 20–21, 23–25, 27–28, 30,  
 32–37, 39–44, 46–49, 51, 58–62, 64, 68, 71,  
 74–78, 80, 83–84, 90–92, 94, 96–104, 120  
 menyerkap 18, 24  
 merejam 62–64, 66, 68–69, 71

## P

pukulan kilas 94, 96, 98, 102–03  
 pukulan lob 98, 101–03, 105  
 pukulan pepat 94, 96–99, 103, 105  
 pemerdagangan manusia 206, 208–13  
 penalti 20–21, 36–37  
 pengumpan 65, 68, 71, 73–75  
 perejam 65, 68–71, 85, 93  
 pergerakan berirama 2, 10, 127  
 perlumbaan berhalangan 124–25, 128–29,  
 135  
 perlumbaan eksplorasi 124–26, 135

## S

seks siber 161, 190, 192–97  
 sepak takraw 61, 78, 80, 82–93  
 serangan 17–18, 20–30, 32–33, 35, 37–42,  
 44, 46–58, 60, 64–78, 80–89, 91–92, 96–99,  
 104–05, 116–17, 221, 224  
 servis 62, 64–65, 67–71, 74–75, 79–81,  
 84–85, 88–91, 93–97, 99–105  
 smesy 94–97, 101–05  
 strategi 17–18, 20, 22–25, 27–30, 32–44,  
 46–62, 67, 69, 71, 74–78, 80–84, 86–88,

90–94, 96–102, 104–06, 111–12, 114, 116,  
 119–24, 130–33, 135–36, 209  
 suplemen 214, 216–19

## T

Talasemia 198, 200–05  
 tarian sewang 2, 4, 10, 16  
 tarian singa 2, 11, 13–16, 127  
 tenis 61, 94, 96–99, 101–05, 120  
 Tiang Empat 124–25, 132–35

## U

Ujian SEGAK 152–53