1

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH
KSSM
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

TINGKATAN 1



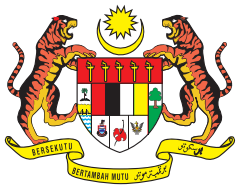




RM7.45
ISBN 9789670520681
9 789670 520681
FT121043

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TINGKATAN 1



RUKUN NEGARA

Bahawasanya Negara Kita Malaysia
mendukung cita-cita hendak;

Mencapai perpaduan yang lebih erat dalam
kalangan seluruh masyarakatnya;

Memelihara satu cara hidup demokrasi;

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

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

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

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

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

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

KURIKULUM STANDARD SEKOLAH MENENGAH

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN



Penulis
Khairul Anuar bin Ismail
Fatimah binti Mustaffa
Gopal a/l Raman
Kok Mong Lin

Editor
Nor Azlizah binti Abas

Pereka Grafik
Rabiatul Adawiyah binti Ahmad Taufix

Ilustrator
Meor Mohd. Shukor bin Muhamad Suhaimi
Aqilah binti Zainuddin

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

2016

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

No Siri Buku : 0062

KPM2016 ISBN 978-967-0520-68-1

Cetakan Pertama 2016
© Kementerian Pendidikan Malaysia

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

Diterbitkan untuk Kementerian Pendidikan Malaysia oleh:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd (164242-W),
18, Jalan Damai 2,
Taman Desa Damai, Sg. Merab,
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-8925 8975
Faks: 03-8925 8985
Laman Web: www.arasmega.com
E-mel: amsb@arasmega.com

Reka Letak dan Atur Huruf:
Aras Mega (M) Sdn. Bhd.

Muka Taip Teks: Georgia
Saiz Muka Taip Teks: 12 poin

Dicetak oleh:
Percetakan Surya Sdn. Bhd.(328268-V)
Plot 29, Jalan IKS BK 2,
Taman IKS Bukit Katil.
75450 Bukit Katil, Melaka.
Tel: 06-2324475/4479 Faks: 06-2324960

PENGHARGAAN

Kami merakamkan penghargaan dan setinggi-tinggi ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi sumbangan tenaga dan buah fikiran dalam usaha menerbitkan buku ini secara langsung atau tidak langsung.

Penghargaan yang khusus kami tujukan kepada:

- Penyelaras Projek Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan I, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jawatankuasa Penilaian Teknikal, Bahagian Buku Teks, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Unit Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Unit Pendidikan Kesihatan, Bahagian Pembangunan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) Kampus Perempuan Melayu, Melaka.
- Sekolah Sukan Negeri SMK Sri Kota Melaka
- SMK Puchong Permai, Selangor.
- Star Jump Gymnastic Center.
- Jawatankuasa Peningkatan Mutu, Aras Mega (M) Sdn. Bhd.

Kandungan

Pendahuluan v

Pengenalan Ikon vi

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT 1
GIMNASTIK ASAS 2

UNIT 2
PERGERAKAN BERIRAMA 12

UNIT 3
KATEGORI SERANGAN 21
- Bola Sepak 22
- Bola Jaring 40

UNIT 4
KATEGORI JARING 46
- Bola Tampar 52
- Badminton 64

UNIT 5
OLAHRAGA ASAS 76

UNIT 6
REKREASI DAN KESENGGANGAN 92

UNIT 7
KECERGASAN FIZIKAL 104

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) 125

- Kesihatan Diri dan Reproduktif 126
- Penyalahgunaan Bahan 140
- Kemahiran Pengurusan Mental dan Emosi 148
- Kekeluargaan 154
- Perhubungan 160
- Penyakit 166
- Keselamatan 172

UNIT 2

PEMAKANAN 178

UNIT 3

PERTOLONGAN CEMAS 184

RUJUKAN 192

INDEKS 193

Pendahuluan

Buku teks Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 1 ini dihasilkan berteraskan Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran (DSKP). Buku ini mengandungi tujuh unit bagi Pendidikan Jasmani dan tiga unit bagi Pendidikan Kesihatan.

Buku teks ini mencakupi tiga domain utama iaitu domain psikomotor, domain kognitif dan domain afektif dalam persembahan kandungannya bagi Pendidikan Jasmani. Selain penerapan unsur Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT), buku ini juga mengandungi elemen Kemahiran Abad Ke-21 dan juga Elemen Merentas Kurikulum.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, lebih menekankan strategi pengajaran dan pembelajaran yang berpusatkan pembelajaran berasaskan inkuiri dan berasaskan projek. Selain itu, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) turut dipraktikkan untuk meningkatkan tahap keaktifan murid, penglibatan dalam aktiviti, motivasi dan keseronokan.

Bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani standard kandungan diletakkan pada setiap unit yang mencakupi ketiga-tiga domain. Ini adalah bagi memudahkan para guru dan murid lebih memahami standard kandungan yang ingin dicapai dalam setiap unit.

Mata pelajaran Pendidikan Kesihatan pula berbeza daripada mata pelajaran Pendidikan Jasmani kerana mengandungi standard pembelajaran pada setiap halaman rangsangan untuk setiap unit. Hal ini kerana, Pendidikan Kesihatan tidak mengandungi domain penekanan pembelajaran yang khusus.

Penekanan pembelajaran Pendidikan Kesihatan adalah bertujuan untuk melahirkan murid yang bukan sahaja sihat dari aspek fizikal, malah dari aspek mental, emosi, sosial dan rohani.

Akhirnya, diharapkan agar buku ini dapat dimanfaatkan sebaik mungkin oleh guru-guru dan murid-murid. Semoga buku ini dapat mencapai kehendak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) untuk mencapai hasrat Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM).

Pengenalan Ikon



Ikon yang merujuk kepada informasi tambahan tentang sesuatu topik.

Nadi Ilmu

QR CODE

Ikon yang merujuk kepada aktiviti atau latihan yang melibatkan penggunaan Internet.





Ikon Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) turut disediakan untuk menguji pemahaman dan kemahiran berfikir murid.

KBAT

Celik Siber

Ikon yang merujuk kepada keperluan informasi Internet.





Ikon yang merujuk kepada aspek keselamatan.

Tip Selamat

Pengukuhan

Mengandungi latihan berkaitan unit yang dipelajari.





Ikon yang merujuk kepada makna sesuatu perkataan atau istilah.

Glosari

AKTIVITI

Ikon yang merujuk kepada aktiviti untuk murid bagi menjana minda dengan lebih kreatif.



AR CODE

AR CODE (*Augmented Reality*), teknologi yang menggabungkan dunia maya dan nyata dalam bentuk 2D atau 3D. Untuk mengimbas kod ini pengguna perlu memuat turun aplikasi pengimbas '*Zappar*'.

Layari laman sesawang www.arasmega.com untuk mendapatkan aplikasi dan memuat turun *Augmented Reality* (*AR*).


PENDIDIKAN
JASMANI

UNIT

1

GIMNASTIK ASAS

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran lantunan dan layangan di atas trampolin.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

Trampolin adalah salah satu alat yang digunakan dalam gimnastik untuk membolehkan murid membuat lantunan pelbagai bentuk badan dan layangan di udara. Seorang gimnas boleh melakukan pelbagai aksi akrobatik dengan menggunakan trampolin semasa berada di udara. Kemahiran trampolin dapat membina pemasaan, koordinasi, imbangan dan kawalan badan semasa di udara. Aktiviti lantunan dan layangan di atas trampolin melibatkan bahagian kaki berbanding dengan kemahiran gimnastik lain yang memerlukan kekuatan bahagian tangan. Murid yang tidak mempunyai kekuatan tangan atau mempunyai berat badan berlebihan juga dapat melibatkan diri serta mendapat keseronokan daripada aktiviti ini. Tahukah anda bahawa trampolin juga boleh digunakan sebagai alat latihan untuk kemahiran lain dalam gimnastik, sukan terjun dan sukan meluncur?


KELUAR
JADUAL WAKTU
PAPAN KENYATAAN
LASA
RABU
KHAMIS
JUMAAT
AR
AUGMENTED REALITY
Layari laman sesawang www.arasmega.com untuk mendapatkan aplikasi dan memuat turun *Augmented Reality* (*AR*).

Kemahiran Asas Lantunan

Kunci kepada lantunan yang baik adalah dengan mewujudkan sesuatu ritma dengan trampolin melalui lantunan. Ikuti kemahiran asas lantunan di bawah.

1. ***Seat-drop***
   - Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
   - Lutut difleksi.
   - Pindah berat badan ke belakang.
   - Jatuhkan badan dalam posisi duduk.
   - Tangan di sisi badan dengan jari ke hadapan.
   - Kembali ke posisi asal.



Imbas Saya

Seat-drop

2. ***Back-drop***
   - Berdiri tegak di atas trampolin.
   - Lutut difleksi.
   - Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin.
   - Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan.
   - Kembali ke posisi asal.



Imbas Saya

Back-drop

1. Apakah langkah keselamatan yang perlu diambil semasa melakukan lantunan?
2. Bahagian anggota manakah yang sesuai dan selamat digunakan untuk melakukan lantunan?

3. *Hands and Knees-drop*

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Jatuhkan kedua-dua lutut dan tangan serentak ke atas trampolin.
- Lutut dan jari menghadap ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

Imbas Saya

Hands and Knees-drop



4. *Front-drop*

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Siku difleksi lebih kurang 90°.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan badan dalam keadaan meniarap selari dengan trampolin.
- Tangan berada di bawah dagu dengan jari menghala ke dalam.
- Mata memandang tangan.
- Kembali ke posisi asal.

Imbas Saya

Front-drop



Celik Siber

Taipkan kata kunci "*Basic Landing Positions in Trampoline*" untuk menonton video yang berkaitan.

Tip Selamat

- Sentiasa berada di tengah-tengah trampolin.
- Hanya seorang murid sahaja dibenarkan berada di atas trampolin pada satu-satu masa.
- Jangan cuba melompat terlalu tinggi.

Bentuk Badan Semasa Layangan

Terdapat pelbagai jenis bentuk badan yang boleh dilakukan semasa layangan di atas trampolin antaranya ialah posisi *tuck*, *pike* dan *straddle*. Berikut adalah butiran lakuannya.

Lompatan

1. **Lompatan *Tuck***

- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
- Lompat berulang kali.
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, fleksi lutut dan rapatkan ke dada.
- Tangan memegang bahagian bawah lutut.
- Kembali ke posisi asal.



2. **Lompatan *Pike***

- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
- Lompat berulang kali.
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, fleksi pinggul dengan kaki diluruskan.
- Kembali ke posisi asal.



3. **Lompatan *Straddle***

- Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
- Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
- Lompat berulang kali.
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, kaki dikangkangkan.
- Kembali ke posisi asal.



1. Bincangkan cara anda mengekalkan kawalan badan semasa layangan?
2. Jelaskan cara menghasilkan lantunan yang tinggi?
3. Mengapakah ketinggian layangan perlu untuk melakukan bentuk badan yang berbeza?
4. Huraikan langkah-langkah untuk menghentikan layangan?

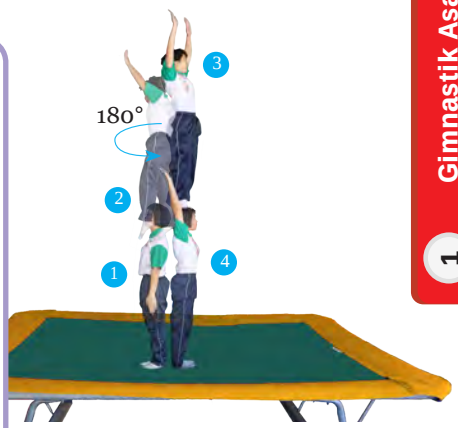
Putaran

Semasa anda di sekolah rendah, anda telah mempelajari beberapa putaran ketika melakukan layangan di atas trampolin. Mari kita sama-sama ulang kaji kemahiran tersebut.

1. **Putaran 90°**
   - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan dilurus ke atas.
   - Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
   - Lompat dan buat putaran 90° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
   - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.



2. **Putaran 180°**
   - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan dilurus ke atas.
   - Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
   - Lompat dan buat putaran 180° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
   - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.



3. **Putaran 360°**
   - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan dilurus ke atas.
   - Mengenjut beberapa kali untuk mendapatkan momentum.
   - Lompat dan buat putaran 360° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
   - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.

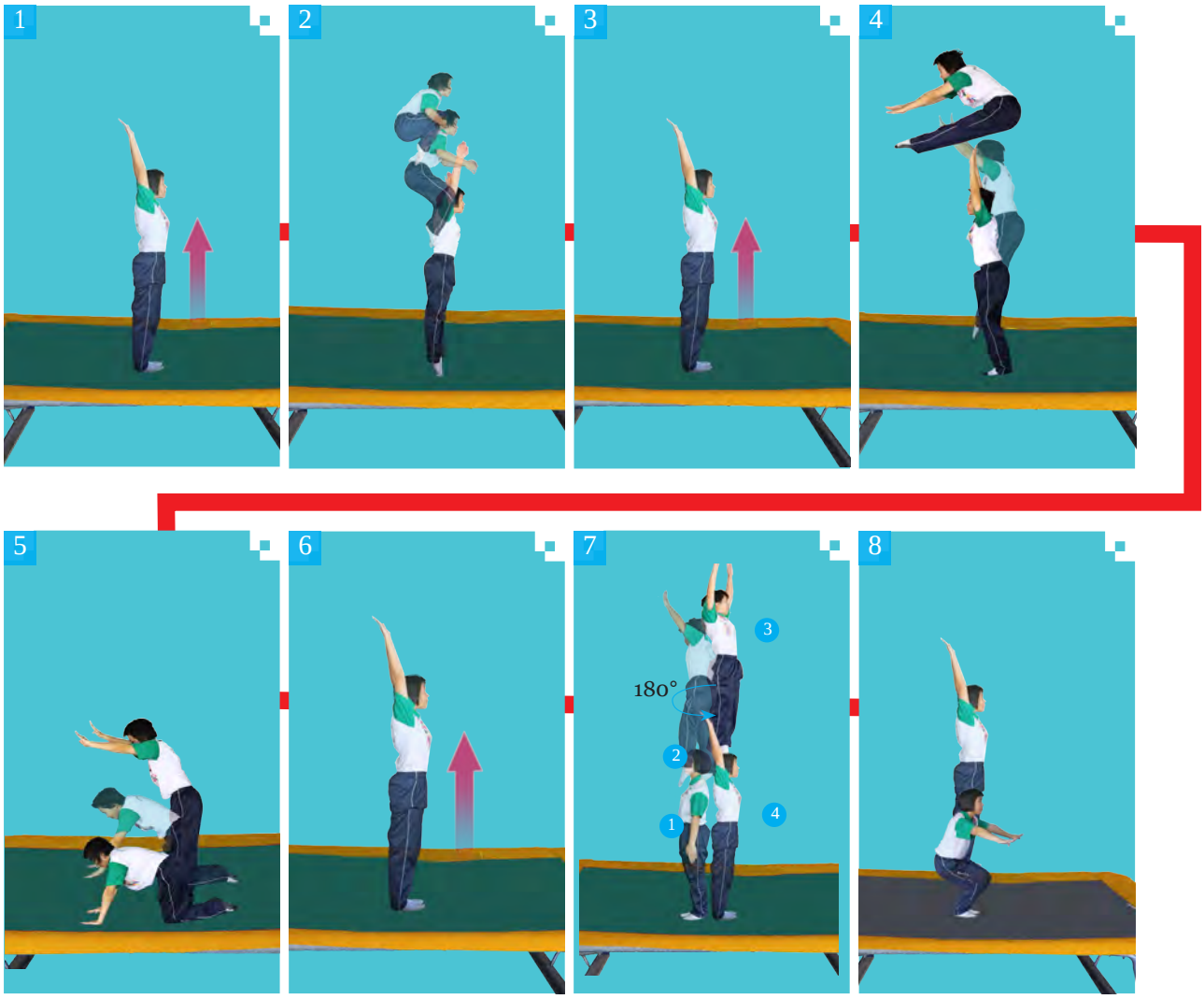


1.1.2, 2.1.1, 2.1.3, 5.1.3

Rutin Pergerakan atas Trampolin

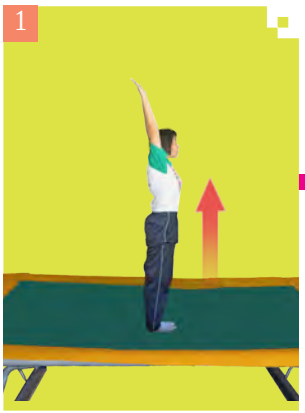
Setelah mempelajari kemahiran lantunan dan lompatan dengan bentuk badan posisi *tuck*, *pike* dan *straddle* dan pelbagai putaran di atas trampolin, mari kita cuba pula rutin pergerakan yang melibatkan semua kemahiran di bawah:

Rutin 1



1. Lompat Tegak
2. Lompatan *Tuck*
3. Lompat Tegak
4. Lompatan *Pike*
5. *Hands and knees-drop*
6. Lompat Tegak
7. Putaran 180°
8. Berhenti

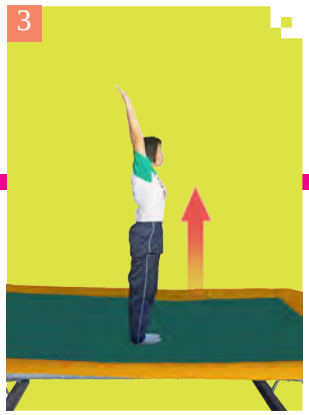
Rutin 2



Lompat Tegak



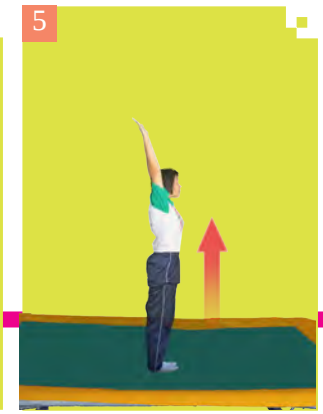
Lompatan *Straddle*



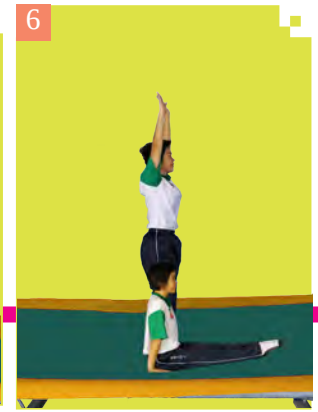
Lompat Tegak



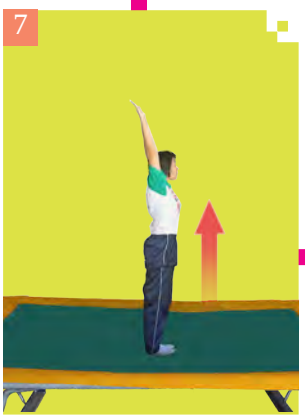
Putaran 180°



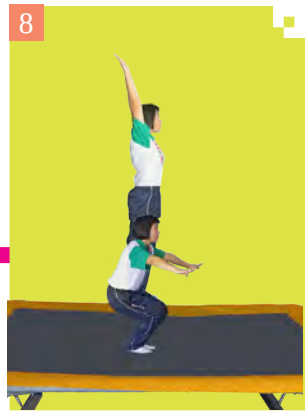
Lompat Tegak



Seat-drop



Lompat Tegak



Berhenti

Sila imbas di sini

Sekarang sampai giliran anda untuk mereka cipta satu rutin pergerakan yang mengandungi sekurang-kurangnya satu jenis bentuk badan, satu jenis lantunan dan satu jenis putaran. Persembahkan rutin yang telah anda reka cipta. Rakan anda akan menilai persembahan anda menggunakan borang penilaian berikut:

Borang Penilaian			
Nama: Kelas: Tarikh:			
Kemahiran	**Ya** (Nyatakan)	**Tidak** (Nyatakan)	
Melakukan jenis bentuk badan • *Tuck / Pike / Straddle*			
Melakukan satu jenis lantunan • *Seat-drop/ Back-drop/ Hands and knees-drop/ Front-drop*			
Melakukan jenis putaran • 90°/ 180°/ 360°			
	Tandakan (✓)		
Ketinggian layangan	T (Tinggi)	S (Sederhana)	R (Rendah)
Kawalan badan	B (Baik)	S (Sederhana)	L (Lemah)

Refleksi dan cadangan penambahbaikan: _____

_____

Nama penilai: _____

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Namakan jenis bentuk badan yang dilakukan semasa membuat layangan di atas trampolin berdasarkan gambar berikut.



(a)



(b)



(c)

2. Bagaimanakah anda mengekalkan kawalan badan semasa melakukan layangan di atas trampolin?

3. Apakah lakuan yang harus dilakukan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi?

4. Bagaimanakah anda mengawal keseimbangan badan semasa mendarat?

5. Berdasarkan rutin pergerakan yang anda lakukan, senaraikan masalah yang dihadapi. Apakah cara untuk mengatasi masalah tersebut?

UNIT
2

PERGERAKAN BERIRAMA



Standard Kandungan

- Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut muzik yang didengar.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi pergerakan berirama.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Pergerakan berirama membolehkan murid untuk berkomunikasi serta menyatakan perasaan melalui pergerakan secara simbolik dengan mengikut tempo lagu. Pergerakan berirama juga mampu meningkatkan personaliti murid-murid di samping meningkatkan sifat-sifat seni. Pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan langkah lurus merupakan elemen penting dalam pergerakan berirama. Tahukah anda apakah perbezaan antara pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor? Bincangkan bersama guru.

AR AUGMENTED REALITY

Layari laman sesawang www.arasmega.com untuk mendapatkan aplikasi dan memuat turun *Augmented Reality* (*AR*).



Glosari

Lokomotor - Pergerakan yang menyebabkan perubahan kedudukan tubuh badan. Contohnya berlari, mencoklang dan melompat.

Bukan Lokomotor - Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan kedudukan tubuh badan. Contohnya mengilas dan memusing.

Langkah Lurus - Tarian yang biasanya dilakukan dengan berbaris dan menari mengikut langkah lurus yang telah dikoreografi. Contoh langkah lurus ialah *grapevine*, *kick ball change* dan *jazz box*.

Konsep Pergerakan - Melibatkan kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan dan hubungan.

Bangkit Bersama

Malaysia dipilih menjadi tuan rumah sukan SEA di Kuala Lumpur pada tahun 2017. Bagi meraikan temasya tersebut, guru anda telah menyediakan satu persembahan pergerakan kreatif berdasarkan tema sukan SEA, iaitu "Bangkit Bersama". Mari kita lakukan empat rangkaian pergerakan kreatif tersebut mengikut lagu "Kuasa Juara" secara berturutan. Dapatkah anda mengenal pasti kemahiran lokomotor, bukan lokomotor, dan langkah lurus yang terlibat?

1



Murid bersedia dan berdiri di dalam gelung.

1. Apabila muzik bermula, murid akan melakukan empat aksi sukan (contoh aksi lontar peluru, bola jaring, badminton dan memanah).
   - Ulang aksi sebanyak lapan kali.
2. Bergerak keluar dari gelung mengikut arah lawan jam.
3. Lakukan dua pergerakan lokomotor dan dua langkah lurus.
4. Berada dalam gelung seterusnya. Lakukan aksi seperti mengilas dan memusing.
   - Ulang sebanyak lapan kali mengikut tempo lagu.

2



1. Murid bergerak keluar dari gelung.
2. Murid bebas melakukan pelbagai aksi sukan. Contoh aksi lari berganti-ganti, badminton, bola sepak dan bola jaring.
   - Murid boleh lakukan aksi secara berpasangan.
3. Ulang aksi sebanyak lapan kali mengikut tempo lagu.

1.2.1, 2.1.1, 5.2.3, 5.4.2

3



1. Murid kembali semula ke dalam gelung.
2. Ulang aksi pada gambar 1 dan gambar 2.

4



1. Akhiri pergerakan dengan murid membawa gelung ke tengah dan membentuk logo sukan SEA.
2. Sebelum tempo lagu tamat, murid melakukan salah satu aksi sukan untuk "*pose*" terakhir.

Dalam kumpulan kecil, reka cipta pergerakan kreatif mengikut muzik dan tema tertentu. Pergerakan kreatif kumpulan anda harus mengandungi sekurang-kurangnya empat kemahiran lokomotor, tiga kemahiran bukan lokomotor, dan tiga jenis langkah lurus.

1. Apakah kemahiran lokomotor, bukan lokomotor, dan langkah lurus yang digunakan dalam rangkaian pergerakan kreatif yang direka cipta oleh kumpulan anda?

2. Bagaimanakah pergerakan kreatif dapat meningkatkan tahap kecergasan anda?

Imbas Saya

Lagu Kuasa Juara

Joget dan Sumazau

Asas Tarian Joget

Tarian Joget merupakan sejenis tarian Melayu tradisional. Joget merupakan satu tarian tradisional yang popular dan ditarikan oleh pelbagai kaum di Malaysia. Tarian ini biasanya dipersembahkan secara berpasangan oleh penari lelaki dan perempuan dengan gerak-geri pantas yang disulami pelbagai usikan. Joget juga dikenali sebagai ronggeng.

1 Setempat



- Membuat pergerakan setempat.
- Hujung kaki kanan dan kaki kiri menyentuh lantai secara berselang-seli.
- Kedua-dua tangan murid lelaki dibuka ke sisi manakala murid perempuan siku dirapatkan.

2 Maju dan Undur



- Murid melakukan langkah seperti pergerakan setempat.
- Maju beberapa langkah kecil ke hadapan kemudian undur beberapa langkah kecil ke belakang mengikut kiraan.

1.2.2, 2.1.2, 5.4.3

3 Terancang Setempat



- Murid lelaki bersedia dengan kedua-dua belah tangan di pinggang kiri.
- Murid perempuan bersedia dengan tangan kanan di bahu dan tangan kiri di pinggang.
- Kaki kanan dibuka ke sisi dengan tumit menyentuh lantai. Tarik kaki kanan ke hadapan kaki kiri dengan hujung kaki kanan menyentuh lantai.
- Letak kaki kanan ke sisi semula dengan tumit menyentuh lantai dan kembali ke posisi asal.
- Lakukan aktiviti yang sama untuk kaki kiri.

4 Ragam Kunang-kunang Mabuk



- Murid lelaki bersedia dengan kedua-kedua belah tangan di pinggang kiri.
- Murid perempuan bersedia dengan tangan kanan di bahu dan tangan kiri di pinggang.
- Kedua-dua penari bergerak ke kanan dengan kaki kiri disilang ke belakang.
- Berpusing di atas kaki kanan dan kaki kanan disilang ke belakang.
- Ulangi beberapa langkah dengan gerakan yang sama.

Nadi Ilmu

Senam seni 1Malaysia (SS1M) merupakan program senaman yang menggabungkan elemen tarian dan seni pertahanan diri dalam kalangan masyarakat Malaysia. SS1M merupakan gerak asas senamrobik dengan diiringi alunan lagu rakyat atau muzik Irama Malaysia.

Sila imbas di sini

Kenal pasti dan bincangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian Joget.

Asas Tarian Sumazau

Tarian Sumazau merupakan tarian bagi suku kaum Kadazandusun yang paling popular. Tarian ini biasanya dipersembahkan ketika perayaan Pesta Menuai yang disambut pada bulan Mei di negeri Sabah.

1 Enjut Setempat



- Enjut di atas bebola kaki kanan.
- Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali.

2 Maju dan Undur



- Enjut di atas bebola kaki kanan.
- Hujung kaki di angkat dan diturunkan secara berulang kali sambil maju ke hadapan.
- Enjut di atas bebola kaki kanan.
- Hujung kaki diangkat dan diturunkan secara berulang kali sambil mengundur ke belakang.

Kenal pasti dan bincangkan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan dalam tarian Sumazau.

1.2.2, 1.2.3, 2.1.2, 2.1.3, 5.4.2

3 Gerak ke Kiri



- Kaki kiri dienjut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kiri.

4 Gerak ke Kanan



- Kaki kanan dienjut dan diturunkan berulang kali sambil bergerak ke arah kanan.

Reka cipta satu pergerakan tarian menggunakan tempo lagu "Senam Seni 1Malaysia". Pergerakan yang dicipta haruslah mengandungi konsep pergerakan yang boleh digunakan dalam pelbagai situasi dan mempunyai nilai estetik yang baik dan menyeluruh.

Glosari

Nilai estetik - Nilai yang berkait rapat dengan seni atau kecantikan.

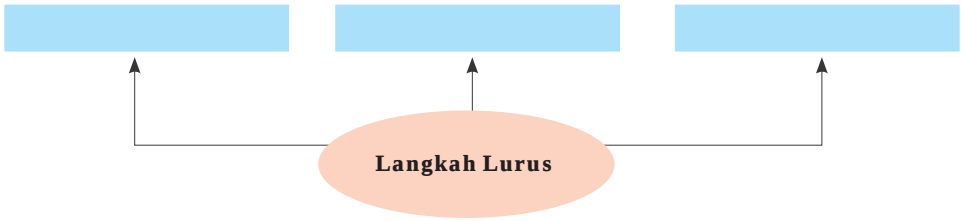
Sila imbas di sini

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Cadangkan tiga tema yang sesuai digunakan untuk pergerakan kreatif.



2. Nyatakan tiga langkah lurus yang digunakan dalam pergerakan kreatif anda.



3. Kenal pasti kemahiran lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang terdapat dalam tarian Joget dan Sumazau.

Kemahiran	Joget	Sumazau
Lokomotor	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Bukan lokomotor	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Konsep pergerakan	1. 2. 3.	1. 2. 3.

4. Apakah perkaitan antara konsep pergerakan dengan nilai estetik berdasarkan rutin pergerakan tarian yang direka cipta?

UNIT
3

KATEGORI SERANGAN



Permainan kategori serangan seperti bola sepak dan bola jaring ialah permainan yang dimainkan oleh dua pasukan yang sama bilangan pemain. Tujuan permainan kategori ini adalah untuk membawa bola ke kawasan lawan dan membuat jaringan gol. Pasukan yang menjaringkan gol terbanyak ialah pemenang. Namakan permainan lain dalam kategori serangan yang anda tahu.

3.1 BOLA SEPAK

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran asas bola sepak dengan lakuan yang betul.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola sepak.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Mengaplikasi etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Bola sepak merupakan sejenis permainan yang dimainkan oleh dua pasukan yang mengandungi 11 orang pemain bagi setiap pasukan. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan (menjaring gol). Satu perlawanan biasanya dibahagikan kepada dua separuh masa, iaitu separuh masa pertama dan separuh masa kedua. Peruntukan bagi setiap separuh masa ialah sebanyak 45 minit. Pasukan yang menjaringkan bilangan gol yang paling banyak ialah pemenang. Jika tidak ada gol yang dijaringkan ataupun bilangan gol yang dijaring oleh kedua-dua pasukan adalah sama, keputusan permainan tersebut adalah seri. Permainan bola sepak merupakan permainan yang paling popular di dunia. Persatuan Bola Sepak Antarabangsa (FIFA) menguruskan permainan bola sepak peringkat antarabangsa. FIFA juga menganjurkan pertandingan Piala Dunia untuk lelaki dan perempuan empat tahun sekali. Di Malaysia, badan induk yang menguruskan permainan bola sepak ialah Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM).





Nadi Ilmu

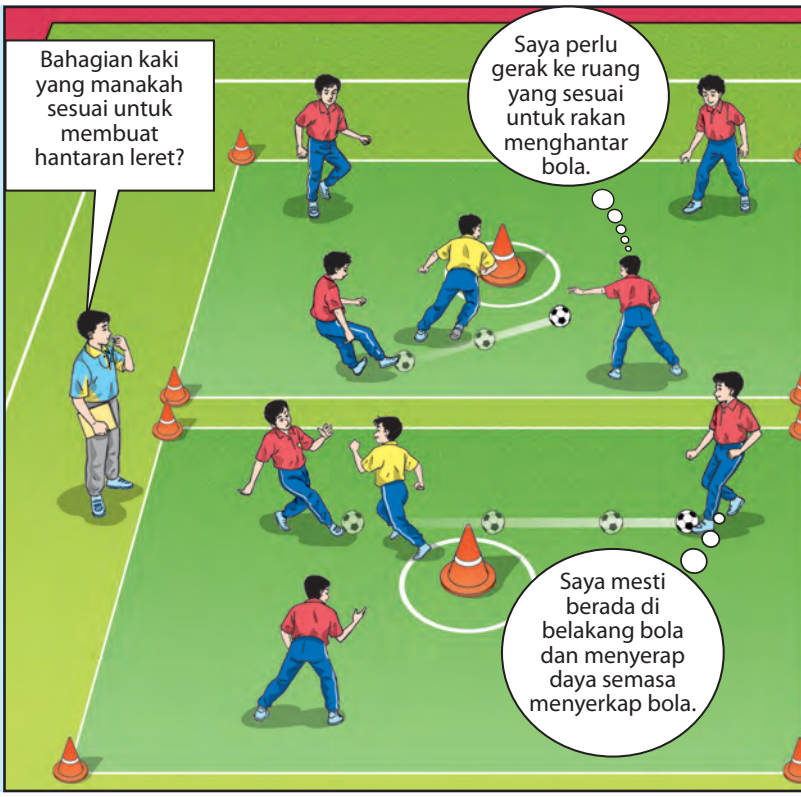
Layari laman sesawang dengan menaip kata kunci "FIFA World Cup" untuk mendapat maklumat tentang sejarah Piala Dunia Bola Sepak dan juga senarai nama negara-negara yang pernah menjuarainya. Bila dan di manakah Kejohanan Piala Dunia Bola Sepak yang seterusnya akan diadakan?

Serang Pin

Dalam permainan bola sepak, bola boleh dihantar kepada rakan dengan pelbagai cara. Salah satu caranya ialah hantaran leret. **Hantaran leret** biasanya digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang berada pada jarak yang dekat. Hantaran jenis ini dapat menghantar bola kepada rakan dengan pantas dan tepat. Rakan yang menerima bola perlu menyerkap bola dan bertindak dengan pantas untuk mengelak bola daripada dirampas oleh pihak lawan. Tingkatkan kemahiran menghantar bola secara leret dan menyerkap bola melalui permainan serang pin di bawah.

Cara Bermain SERANG PIN!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Letakkan sebuah gelung dan sebuah kon sebagai pin di tengah kawasan bermain setiap kumpulan.
- Seorang murid dipilih sebagai Penjaga Pin. Penjaga Pin memastikan bahawa bola tidak terkena pada pin. Penjaga Pin tidak boleh masuk ke dalam kawasan gelung.
- Murid lain berada dalam kawasan yang ditetapkan. Mereka perlu menghantar bola secara hantaran leret sesama sendiri dan cuba mencari peluang untuk menendang bola bagi menjatuhkan pin.



Celik Siber

Layari laman sesawang untuk menonton video berkaitan hantaran leret dan cara menyerkap bola leret.



Hantaran Leret



- Apabila bola terkena pin ataupun pin tidak dijatuhkan selepas enam hantaran, Penjaga Pin akan ditukar dengan murid lain.
- Murid-murid akan bergilir-gilir untuk menjaga pin.
- Hanya hantaran leret dibenarkan.
- Murid yang menerima bola mesti menyerkap bola sebelum menghantar kepada rakan lain.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Bagaimanakah anda dapat membuat hantaran yang tepat kepada rakan?
2. Bagaimanakah anda dapat mengelirukan Penjaga Pin?
3. Bagaimanakah anda memintas bola yang ditendang ke arah pin?
4. Bagaimanakah anda dapat meningkatkan daya semasa membuat hantaran leret kepada rakan yang berada pada jarak yang jauh?

1.3.1, 1.3.2, 2.3.1, 2.3.2, 5.4.1

Serangan Udara

Kemahiran **menghantar bola secara lambung** ialah kemahiran yang sering digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang berada pada jarak yang jauh. Kemahiran ini juga digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang dihalang oleh pemain lawan. Selain itu, kemahiran ini juga boleh digunakan untuk menjaringkan gol dari jarak jauh. Pemain yang menerima bola tinggi boleh menyerkap bola dengan menggunakan bahagian-bahagian tubuh badan mengikut ketinggian bola dan kedudukan pihak lawan. Permainan serangan udara ini dapat membantu pemain meningkatkan kemahiran membuat hantaran bola secara lambung dan menyerkap bola tinggi.

Cara Bermain SERANGAN UDARA

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Seutas tali diikat pada tiang di kedua-dua bahagian padang sebagai gol.
- Kawasan permainan dibahagikan kepada zon menendang dan zon bermain seperti dalam gambar rajah.
- Seorang murid akan melakukan hantaran secara lambung kepada rakannya yang berada dalam zon bermain.
- Murid yang menerima bola akan cuba menyerkap bola dengan menggunakan mana-mana bahagian badan yang dibenarkan.
- Setelah menyerkap bola, murid tersebut boleh menghantar bola kepada rakannya.
- Pihak lawan boleh memintas atau melakukan takel untuk mendapatkan bola. Kedua-dua pasukan akan bermain sehingga mendapat peluang untuk menjaringkan gol.



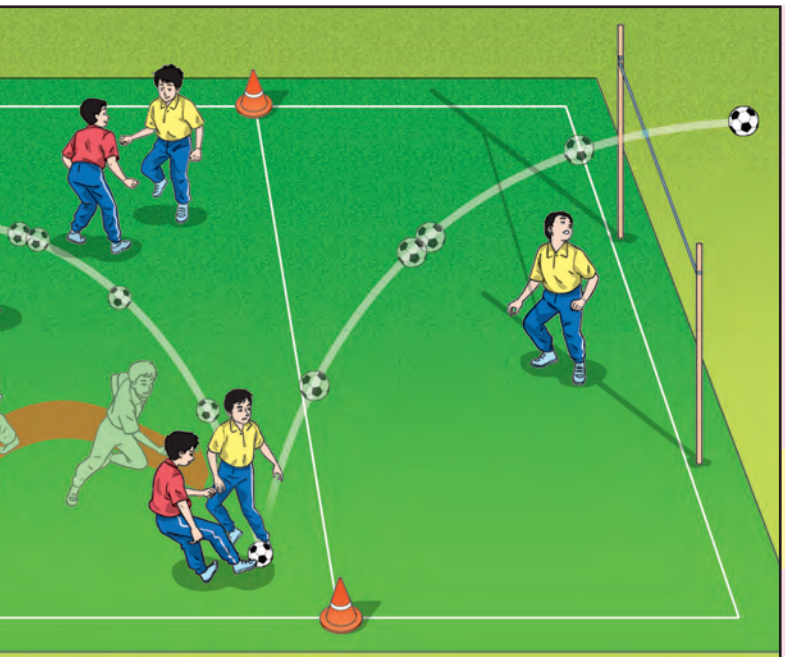


Nadi Ilmu

Semasa melakukan hantaran lambung, kaki sokongan diletakkan bersebelahan dengan bola dan badan dicondongkan ke belakang. Kontak bola di bahagian bawah selepas menendang bola, kaki yang menendang perlu mengikut lajak. Titik kontak dan ikut lajak akan menentukan ketinggian bola yang ditendang.



Hantaran Lambung



- Gol hanya boleh dijaringkan dengan membuat tendangan lambung melepasi tali.
- Selepas percubaan ke atas gol dilakukan, permainan akan dimulakan semula.
- Permainan akan dimulakan semula jika bola terkeluar dari zon bermain atau percubaan ke atas gol.
- Murid-murid akan bergilir-gilir melakukan tendangan dari zon menendang.
- Pasukan yang menjaringkan gol terbanyak adalah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan pemain, ketinggian tali dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Jelaskan situasi di mana tendangan lambung sesuai digunakan dalam permainan.
2. Bagaimanakah anda dapat menyerkap bola secara kemas?
3. Jelaskan kedudukan badan anda semasa melakukan tendangan lambung?
4. Bagaimanakah anda dapat meningkatkan daya supaya tendangan anda bergerak lebih jauh?

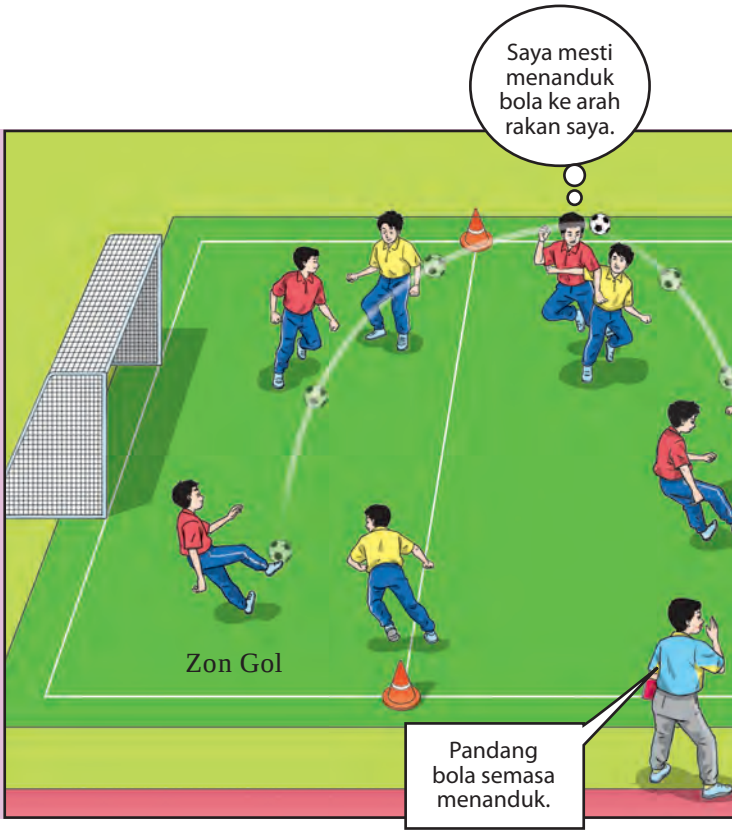
1.3.1, 1.3.2, 2.3.1, 2.3.2, 5.2.4

Tandukan Berpadu

Kemahiran menanduk boleh digunakan untuk menjaringkan gol. Selain itu, kemahiran ini boleh digunakan semasa menahan bola lambung daripada pihak lawan terutamanya semasa tendangan percuma atau tendangan sudut. Kemahiran ini juga boleh digunakan untuk menghantar bola kepada rakan sepasukan. Bolehkah anda menjelaskan situasi-situasi di mana kemahiran menanduk digunakan dalam permainan bola sepak?

Cara Bermain TANDUKAN BERPADU

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan permainan dibahagikan kepada ''zon gol'' dan ''zon bermain'' seperti dalam gambar rajah.
- Bahagikan bilangan murid yang sama di setiap zon.
- Permainan dimulakan dengan seorang murid melakukan tendangan lambung dari ''zon gol'' ke arah rakannya yang berada di dalam ''zon bermain''.
- Murid bagi kedua-dua pasukan yang berada di dalam ''zon bermain'' akan cuba mendapatkan bola dengan cara menanduk kepada rakannya. Bola boleh dihantar kepada rakan yang berada di ''zon bermain'' atau ''zon gol'' pihak lawan.



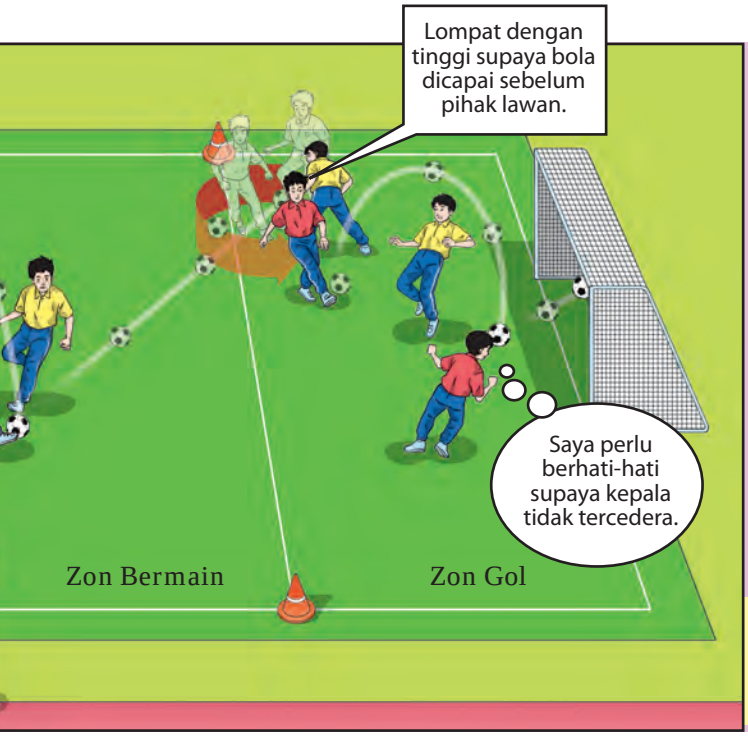
Nadi Ilmu

Statistik di Amerika Syarikat melaporkan bahawa pada tahun 2010, sebanyak 50 000 kes konkusi (kecederaan kepala) dikaitkan dengan permainan bola sepak di sekolah menengah. Oleh itu, pada tahun 2015, peraturan baharu telah dibuat supaya kanak-kanak di bawah 10 tahun dilarang daripada menanduk bola semasa latihan dan juga semasa pertandingan permainan bola sepak. Kanak-kanak di antara 11 hingga 13 tahun pula dihadkan bilangan tandukan yang boleh dilakukan semasa latihan. Pada pendapat anda, perlukah peraturan sedemikian dikuatkuasakan di Malaysia?

Imbas Saya

Konkusi





- Bola boleh dihantar sesama rakan yang berada di ''zon bermain'' atau ''zon gol'' lawan sehingga mendapat peluang untuk menjaring. Bola hanya boleh dijaring dengan menanduk bola.
- Apabila gol dijaringkan atau percubaan menjaring gol gagal, permainan akan dimulakan dengan pasukan lawan akan mengambil tendangan.
- Murid dibenarkan untuk mengadang dan melakukan takel.
- Pasukan yang menjaringkan gol terbanyak ialah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

Glosari

Konkusi - Tidak sedarkan diri dalam jangka masa pendek akibat kecederaan pada kepala.

1. Jelaskan bagaimana tandukan bola dilakukan dalam permainan bola sepak.
2. Jelaskan situasi di mana menanduk bola sesuai digunakan dalam permainan.
3. Bahagian manakah pada kepala yang sesuai untuk melakukan tandukan? Mengapa?
4. Bagaimanakah anda dapat meningkatkan daya supaya tandukan anda lebih laju?
5. Cadangkan langkah-langkah keselamatan untuk mengelak kecederaan akibat menanduk.

1.3.1, 2.3.1, 5.1.3

Jaguh Kelecek

Mengelecek bola adalah suatu kemahiran yang sangat penting dalam permainan bola sepak. Mengelecek bermaksud bergerak dengan bola sambil mengelak daripada ditakel oleh pihak lawan. Kemahiran ini boleh digunakan dalam pelbagai situasi. Bolehkah anda jelaskan situasi di mana kemahiran mengelecek boleh digunakan semasa permainan bola sepak? Anda mesti berusaha untuk menggunakan kedua-dua kaki semasa mengelecek. Anda boleh menggunakan semua bahagian kaki untuk mengelecek bola. Seorang pemain yang mahir akan memandang kawasan sekelilingnya semasa mengelecek dan bukan menumpukan pandangan kepada bola sahaja. Semasa mengelecek, bola digerakkan dengan sentuhan yang perlahan supaya sentiasa dalam kawalan. Selain menggunakan kaki untuk mengelecek bola, anda juga perlu menggunakan pergerakan badan untuk mengacah dan mengelirukan lawan.

Cara Bermain JAGUH KELECEK

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Sediakan beberapa kawasan permainan. Setiap kawasan permainan mengandungi beberapa gawang yang berukuran satu meter.
- Bahagikan dua pasukan kepada setiap kawasan permainan. Satu pasukan menyerang dan satu pasukan bertahan.
- Permainan dimulakan dengan semua murid pasukan menyerang membawa bola masuk ke kawasan permainan dari garisan tepi.
- Pasukan menyerang akan cuba mengelecek bola ke dalam gawang. Sekiranya berjaya, 1 mata akan diberi. Murid tidak dibenarkan menendang bola masuk ke dalam gawang.



Celik Siber

Taip "*changing direction when dribbling in soccer*" dalam enjin carian yang sesuai untuk mengetahui cara-cara menukar arah semasa mengelecek bola.



Mengelecek



- Sekiranya pemain pertahanan berjaya merampas bola, dia akan berperanan sebagai pemain penyerang dan akan memulakan serangannya dari garisan tepi.
- Permainan diteruskan sehingga masa yang diperuntukkan oleh guru tamat.
- Murid diminta mencatat bilangan gol masing-masing dalam kad skor.
- Kumpulan yang dapat mengelecek melalui bilangan gawang yang terbanyak ialah juara kumpulan. Manakala murid yang berjaya mengelecek melalui bilangan gawang terbanyak digelar jaguh kelecek.

Variasi: Ubah suai saiz padang, saiz gawang, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Jelaskan situasi di mana kemahiran mengelecek boleh digunakan.
2. Cadangkan cara-cara untuk mengekalkan kawalan bola semasa mengelecek.
3. Mengapakah anda perlu melihat kawasan sekeliling semasa mengelecek dan bukan memandang bola?
4. Bagaimanakah anda dapat mengekalkan keseimbangan semasa mengelecek bola?

Jitu Bertahan

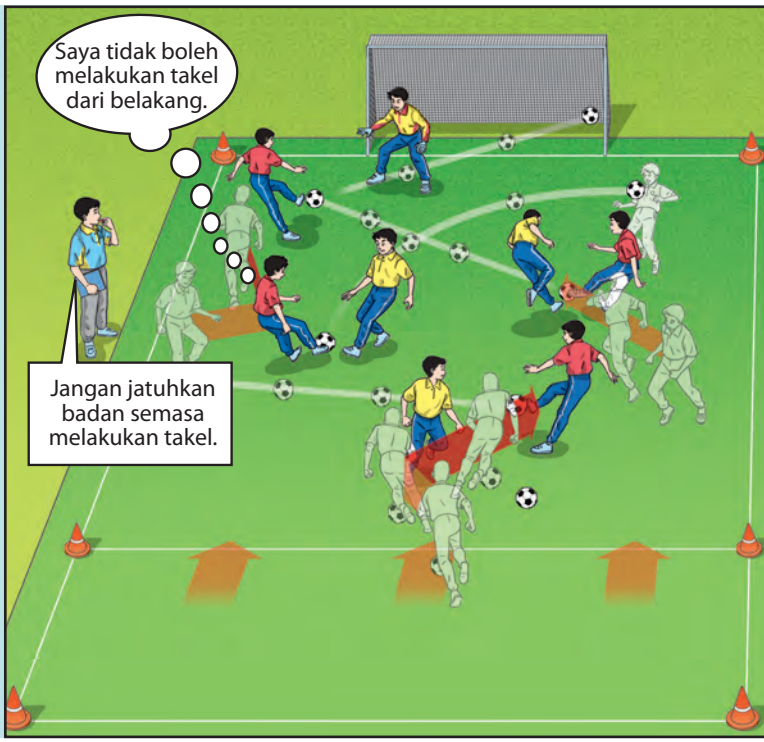
Semua pemain bola sepak, termasuk penjaga gol, perlu menguasai kemahiran **takel**. Selain merampas kembali bola daripada pihak lawan, kemahiran takel yang baik akan meningkatkan keyakinan seseorang pemain. Tujuan utama pemain pertahanan adalah untuk mengurangkan peluang menjaring oleh pihak lawan. Pemain seharusnya merapatkan diri dengan pihak lawan, membayanginya dan menunggu pemasaan yang sesuai untuk melakukan takel.

Pemain penyerang perlu memberikan tekanan kepada pemain pertahanan yang menguasai bola dan melakukan takel secepat mungkin sebelum pemain tersebut berjaya menghantar bola kepada rakannya. Pemain perlu berusaha melakukan takel tanpa menjatuhkan badan.

Takel hadapan dan takel sisi ialah antara jenis takel dalam permainan bola sepak. Takel secara menggelungsur adalah bahaya dan perlu dielakkan kecuali dalam keadaan terdesak.

Cara Bermain JITU BERTAHAN

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Satu pasukan akan bertindak sebagai pasukan menyerang dan satu lagi sebagai pasukan bertahan.
- Pasukan menyerang akan berada di kawasan bermain. Pasukan bertahan akan berada di belakang garisan mula. Penjaga gol akan berada di gawang.
- Apabila isyarat mula diberikan, pasukan bertahan akan berlari dan cuba melakukan takel sisi. Manakala pasukan menyerang akan menghantar bola sesama sendiri dan mencari peluang untuk menjaringkan gol.
- Hantaran hanya boleh dilakukan setelah penyerang mengelecek dan melepasi sekurang-kurangnya satu pemain pertahanan.



Celik Siber

Taip "*block tackle*" dalam enjin pencarian yang sesuai untuk menonton video berkaitan takel hadapan.

Imbas Saya

Takel Hadapan





- Jika gol dijaringkan atau takel berjaya dilakukan, permainan akan dimulakan semula oleh pasukan penyerang yang sama.
- Ulang permainan sehingga masa yang diperuntukkan tamat.
- Kedua-dua pasukan bertukar peranan dan permainan dimainkan semula.
- Setiap gol yang dijaringkan dan setiap takel yang sempurna diberikan satu mata. Pasukan yang memperoleh mata yang lebih banyak ialah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Bilakah pemasaan yang sesuai untuk melakukan takel?
2. Mengapakah kemahiran takel dari belakang adalah bahaya?
3. Seorang pemain mesti elak daripada menjatuhkan diri semasa melakukan takel. Jelaskan kenyataan ini.
4. Nyatakan situasi yang sesuai untuk melakukan takel hadapan dan takel sisi.

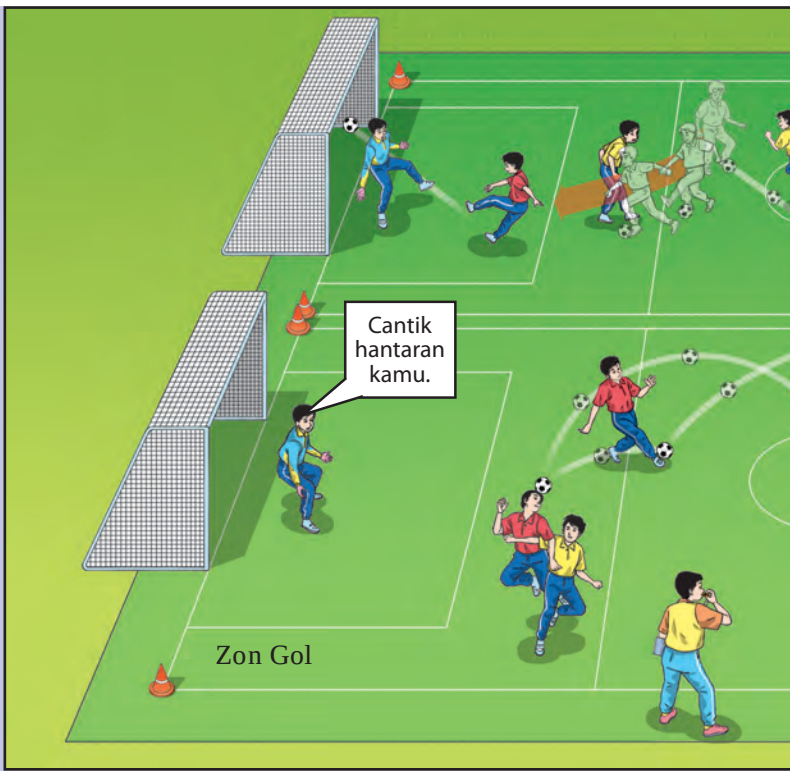
1.3.4, 2.3.4, 5.5.1, 5.5.2

Bolosi Gawang

Tujuan utama semua permainan kategori serangan ialah untuk memasuki kawasan pihak lawan dan melakukan jaringan. Dalam permainan bola sepak, pasukan yang menjaringkan lebih banyak gol ialah pemenang. Gol boleh dijaringkan dengan menggunakan semua bahagian anggota badan kecuali tangan. Seorang penyerang perlu peka kepada kedudukan penjaga gol pihak lawan. Percubaan membolosi gawang seharusnya dilakukan jauh dari penjaga gol. Seorang penyerang mesti bergerak dengan pantas agar dapat melepasi pemain pertahanan dan mendapat peluang untuk membuat percubaan ke arah gawang. Kebolehan mencari ruang yang sesuai bagi menerima hantaran daripada rakan juga akan membantu seorang pemain untuk **menjaringkan gol**.

Cara Bermain BOLOSI GAWANG!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan padang dibahagikan seperti dalam gambar rajah. Hanya pemain penyerang dan penjaga gol dibenarkan berada di dalam zon gol.
- Permainan dimulakan dengan salah satu pasukan melakukan sepak mula dari tengah padang.
- Pemain akan menggunakan semua kemahiran seperti menghantar, menanduk, mengelecek dan takel untuk membawa bola ke dalam zon gol lawan.
- Pemain pertahanan tidak dibenarkan memasuki zon gol.





Nadi Ilmu

Pada setiap pertandingan bola sepak, penjaring gol terbanyak akan diberikan Anugerah Kasut Emas. Anugerah berprestij ini akan menaikkan nilai pemain bola sepak.



Menjaringkan Gol



- Pemain penyerang mesti melakukan percubaan ke arah gol dalam masa tiga saat selepas memasuki zon gol. Sekiranya gol berjaya dijaringkan, pasukan bertahan akan memulakan permainan dari tengah padang. Jika gol tidak dijaringkan, penjaga gol akan melakukan tendangan dari zon gol.
- Permainan diteruskan sehingga masa yang diperuntukkan tamat.
- Pasukan yang menjaringkan gol terbanyak adalah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, saiz gawang, saiz zon gol, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Bincangkan cara-cara untuk menjaringkan gol.
2. Terangkan situasi-situasi di mana terdapat peluang untuk menjaringkan gol.
3. Senaraikan ciri-ciri seorang penjaring gol yang baik.
4. Terangkan pemasaan yang sesuai untuk melakukan jaringan gol.

1.3.5, 2.3.5, 5.3.2

Tangkas Bertindak

Tugas utama seorang penjaga gol ialah memastikan bola tidak membolosi gawangnya. Hanya penjaga gol sahaja dibenarkan menggunakan tangan dalam kawasan gol semasa permainan berlangsung. Bolehkah anda menamakan keadaan di mana pemain lain boleh menggunakan tangan semasa permainan?

Seorang penjaga gol ialah benteng pertahanan yang terakhir. Penjaga gol perlu bertindak secara tangkas untuk menghalang bola daripada membolosi gawang dengan menangkap, menepis atau menendang bola tersebut. Seorang penjaga gol juga perlu melakukan tendangan gol. Selain itu, penjaga gol perlu berkomunikasi dengan rakannya terutama pemain pertahanan.

Cara Bermain TANGKAS BERTINDAK!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan padang dibahagikan seperti dalam gambar rajah. Dua pemain penyerang dan dua pemain pertahanan dalam setiap petak. Salah seorang pemain pertahanan akan berperanan sebagai penjaga gol.
- Pemain penyerang akan berusaha untuk menjaringkan gol dengan menggunakan semua kemahiran yang telah dipelajari.
- Pemain pertahanan akan cuba merampas bola daripada pemain penyerang.
- Satu mata diperoleh jika pasukan penyerang berjaya menjaringkan gol.
- Pasukan pertahanan akan mendapat 2 mata jika penjaga gol dapat menyelamatkan bola daripada membolosi gawang.

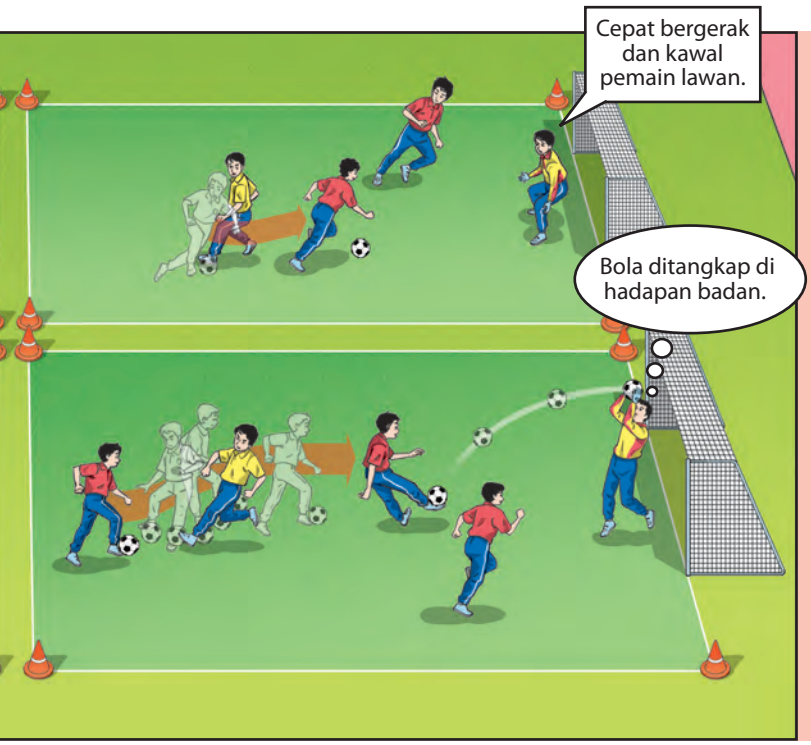


Nadi Ilmu

Seorang penjaga gol perlu memakai pakaian yang mempunyai ciri-ciri keselamatan. Penjaga gol juga perlu memakai sarung tangan untuk menangkap bola. Dia perlu memakai jersi yang berlainan warna daripada pemain pasukan sendiri dan pasukan lawan.



Jaga Gawang



- Mata tidak diberikan sekiranya bola terkeluar tanpa diselamatkan oleh penjaga gol.
- Permainan diteruskan sehingga masa yang diperuntukkan tamat. Semua pasukan menyerang akan bergerak ke petak seterusnya mengikut arah putaran jam.
- Pasukan menyerang yang memasuki petak baharu akan berperanan sebagai pasukan bertahan.
- Permainan diteruskan sehingga seorang murid dapat menjaga gawang sebanyak dua kali.
- Pasukan yang mendapat mata tertinggi adalah pemenang.

1. Bincangkan ciri-ciri fizikal seorang penjaga gol yang baik.
2. Sebagai seorang penjaga gol, bagaimanakah anda memintas bola tinggi?
3. Bincangkan peranan seorang penjaga gol dalam menguruskan pemain pertahanan pasukannya.
4. Mengapakah penjaga gol perlu berkomunikasi dengan pemain pertahanannya?

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Namakan jenis takel yang sesuai digunakan dalam situasi di bawah.



(a) _____



(b) _____



(c) _____

2. Nyatakan situasi di mana jenis tandukan di bawah sesuai digunakan.



(a) _____



(b) _____



(c) _____



(d) _____

3. Bahagikan kelas anda kepada tiga pasukan. Setiap pasukan akan menentukan kedudukan pemain-pemainnya serta merancang strategi untuk menyerang dan bertahan. Pilih hari dan masa yang sesuai untuk mengadakan pertandingan tiga penjuru. Rakaman video perlu dibuat semasa permainan berlangsung.

4. Berdasarkan video daripada latihan 3 di atas, pilih lima orang rakan dalam pasukan anda dan tandakan (✓) pada prestasi mereka sama ada Sesuai (S) atau Tidak Sesuai (TS) berdasarkan kemahiran permainan seperti di bawah.

Nama	Kemahiran Permainan														Jumlah		Jumlah (S+TS)
	Hantaran Leret		Hantaran Lambung		Tandukan		Serkap Bola		Takel		Menjaring		Menjaga Gawang				
	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	

Skor penglibatan permainan = Jumlah S + Jumlah TS

3.2 BOLA JARING

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran asas bola jaring dengan lakuan yang betul.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas bola jaring.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Mengaplikasikan etika dalam sukan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bola jaring ialah satu permainan yang diubah suai daripada permainan bola keranjang pada tahun 1897. Permainan ini dimainkan oleh dua pasukan yang mengandungi tujuh orang pemain bagi setiap pasukan, dengan peranan yang berbeza. Setiap pemain hanya boleh bergerak di gelanggang dalam kawasan tertentu. Tujuan permainan ini adalah untuk menjaringkan gol sebanyak yang boleh oleh penjaring gol yang dibenarkan dalam bulatan gol menyerang. Satu perlawanan biasanya berlangsung sebanyak empat suku. Setiap suku mengambil masa selama 15 minit. Pemenang ialah pasukan yang dapat menjaringkan gol yang paling banyak. Permainan bola jaring dimainkan dalam kalangan wanita dan amat popular di negara-negara Komanwel. Kebelakangan ini, bola jaring juga dimainkan oleh pasukan yang terdiri daripada campuran pemain lelaki dan perempuan (*mixed netball*), serta mendapat sambutan daripada kaum lelaki (*men's netball*). Persatuan Bola Jaring Malaysia (PBJM) bertanggungjawab untuk mengembang dan mempromosikan permainan bola jaring di Malaysia. Manakala di peringkat antarabangsa, permainan bola jaring diuruskan oleh Persekutuan Antarabangsa Persatuan Bola Jaring (*International Federation of Netball Associations,* IFNA). Seperti permainan bola sepak, IFNA juga menganjurkan kejohanan Piala Dunia empat tahun sekali. Tahukah anda bilakah Piala Dunia seterusnya diadakan dan di mana?

Diameter Tiang Gol (65-100 mm)





Saiz 5



Ukuran Tiang Gol 3.05 m (10 kaki)



Simpan Saya

Permainan bola jaring memerlukan kemahiran **menghantar bola** dan **menerima bola** dari pelbagai arah dan aras. Pelbagai jenis hantaran boleh dilakukan agar bola dapat diterima oleh rakan dengan tepat dan selamat. Jenis hantaran bergantung kepada kedudukan rakan yang akan menerima bola. Pemain harus belajar bila dan ke mana untuk menghantar bola serta jenis hantaran yang sesuai digunakan. Antara jenis hantaran yang boleh dilakukan ialah hantaran aras dada, hantaran aras bahu, hantaran atas kepala, hantaran lantun, dan hantaran sisi.

Kemahiran **menerima bola** memerlukan koordinasi mata dan tangan. Dalam situasi permainan, bola akan datang dari pelbagai arah dan aras. Bola boleh diterima dengan menggunakan kedua-dua belah tangan atau sebelah tangan. Kemahiran menerima yang tidak berkesan boleh menyebabkan ritma serangan tergendala dan pihak lawan berpeluang memiliki bola semula.

Cara Bermain SIMPAN SAYA!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil bertujuh.
- Setiap kumpulan diberikan tiga biji bola.
- Apabila wisel dibunyikan, murid yang mempunyai bola perlu menghantar bola kepada rakan sepasukan yang berada di pelbagai arah. Pada masa yang sama, murid yang tiada bola perlu memintas hantaran bola daripada pihak lawan.
- Mereka perlu bekerjasama dalam kumpulan untuk mendapatkan bola sebanyak yang mungkin dengan menggunakan pelbagai kemahiran menghantar dan menerima bola. Mereka tidak dibenarkan memegang bola melebihi dari 3 saat, berlari dengan bola, atau merampas bola daripada tangan pihak lawan.





Nadi Ilmu

Kemahiran menerima bola:

- Semasa menerima bola, mata berfokus pada bola.
- Tangan dihulurkan ke hadapan.
- Rapatkan tangan ke dada setelah menerima bola.

1.4.1, 1.4.2, 2.4.1, 2.4.2, 5.4.1



Bersedia Menerima Bola

Hantaran Aras Dada



- Guru meniup wisel selepas satu minit untuk menghentikan permainan.
- Guru mengira bilangan bola yang dipegang tinggi oleh murid dan mencatat skor. 1 mata untuk setiap biji bola yang berjaya dimiliki oleh setiap kumpulan.
- Kumpulan yang mendapat 10 mata akan menjadi pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, masa permainan, bilangan murid dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Apakah yang perlu dilakukan agar hantaran bola tidak dipintas oleh pihak lawan?
2. Bagaimanakah anda menentukan jenis hantaran yang sesuai digunakan dalam situasi permainan tersebut?
3. Bagaimanakah rakan membantu anda ketika menghantar dan menerima bola?
4. Bincangkan perkaitan antara daya dengan jarak hantaran?

Watch Your Step!

Kemahiran **gerak kaki** dalam bola jaring adalah penting semasa pemain menerima bola sebelum dihantar cepat kepada rakan, sebelum menjaringkan gol, atau semasa mendarat selepas menangkap bola di udara. Gerak kaki yang betul juga dapat membolehkan pemain menukar arah dengan pantas agar dapat menghantar bola dengan cepat ke rakan sebelum pihak lawan dapat mengadang dengan berkesan.

Gerak kaki yang melanggar undang-undang permainan boleh menyebabkan satu hantaran percuma diberikan kepada pihak lawan. Kemahiran gerak kaki boleh dilakukan dengan mendarat menggunakan **kedua-dua belah kaki**, **sebelah kaki**, atau **satu setengah langkah** setelah menangkap bola. Pemain digalakkan melakukan ***pivot*** untuk menghala ke arah hantaran yang sesuai, di samping dapat mewujudkan lebih ruang yang selamat daripada pengadang. Tingkatkan kemahiran gerak kaki anda melalui permainan '*Watch Your Step*'.

Cara Bermain

WATCH YOUR STEP!

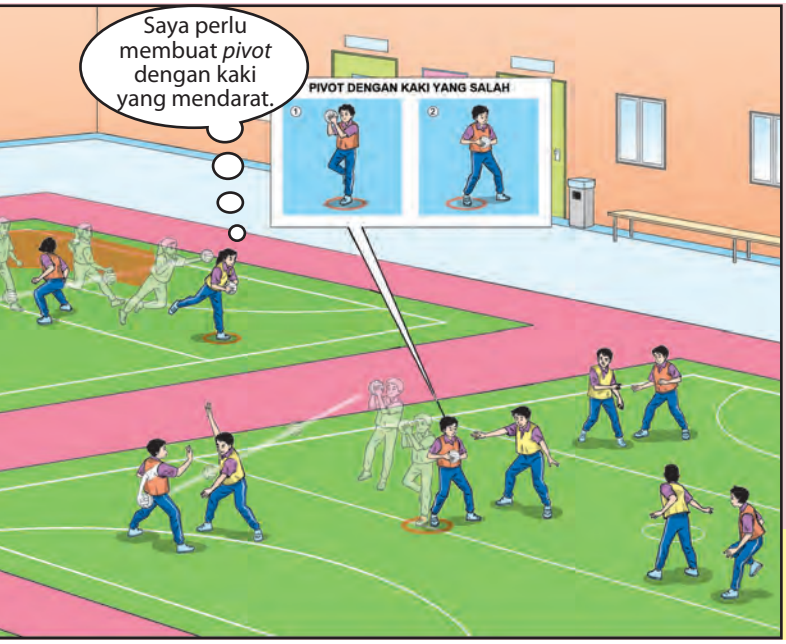
- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil dengan sebiji bola.
- Kumpulan menentukan siapa memulakan permainan dahulu melalui lambungan duit syiling.
- Kumpulan yang memiliki bola akan cuba menghantar bola kepada rakan sambil melakukan gerak kaki yang dibenarkan bagi setiap hantaran dalam tempoh dua minit.
- 1 mata diberikan bagi setiap gerak kaki yang dilakukan dengan betul dan 1 mata bonus diberikan jika pemain melakukan *pivot*.



Glosari

Pivot - Pergerakan ini perlu apabila pemain yang menerima bola ingin berpusing dan bersedia untuk melakukan hantaran. *Pivot* boleh dilakukan dengan berpusing di atas bebola kaki untuk menjauhi pengadang.





- Jika pemain melakukan gerak kaki yang salah atau bola berjaya dipintas oleh pihak lawan, pemain tersebut akan dikeluarkan dan dikehendaki berdiri di luar kawasan permainan.
- Pemain ini dibenarkan bermain semula selepas kumpulannya berjaya melakukan lima gerak kaki yang dibenarkan secara berturut-turut.
- Tukar kepada kumpulan lain selepas dua minit atau apabila tiga orang pemain dikeluarkan.
- Kumpulan yang berjaya mendapat mata yang terbanyak dalam tempoh masa yang ditetapkan ialah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, masa permainan, bilangan murid dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Mengapakah anda perlu mencari ruang kosong semasa bermain?
2. Mengapakah kemahiran gerak kaki penting dalam situasi permainan?
3. Apakah yang akan berlaku jika pemain lambat bertindak semasa menghantar bola?

1.4.3, 2.4.3, 2.4.4, 5.5.1

Sedia, Jaring, Gol!

Kemenangan sesuatu pasukan dalam permainan bola jaring ditentukan oleh jumlah gol yang dijaringkan. Oleh itu, pemain haruslah menguasai kemahiran **menjaring** dari pelbagai jarak dalam bulatan gol. Hanya pemain yang berperanan sebagai penjaring gol (GS) dan penyerang gol (GA) dibenarkan menjaringkan gol dalam bulatan gol kawasan menyerang. Pada pandangan anda, apakah ciri-ciri yang harus ada pada pemain GS dan GA agar pasukannya mempunyai lebih peluang untuk menang? Tahukah anda bahawa pemain remaja Fadzlun Abas telah dinobatkan sebagai '*The Best Shooter*' di *World Junior Netball Championships* pada tahun 2000 dan 2001? Faktor-faktor seperti cara menangkap bola oleh penjaring, kedudukan penjaring dan pengadang, percubaan menjaring boleh dilakukan dari mana-mana tempat dalam bulatan gol dengan menggunakan kedua-dua belah tangan atau sebelah tangan **secara statik** atau **gerak selangkah dari pelbagai jarak**. Mari kita sama-sama tingkatkan kemahiran menjaring melalui permainan 'Sedia, Jaring, Gol!' di bawah.

Cara Bermain

SEDIA, JARING GOL!

- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berempat.
- Bola dimulakan dari kawasan yang ditetapkan oleh pasukan penyerang.
- Pasukan menyerang hanya dibenarkan menjaring selepas tiga hantaran kepada rakan sepasukannya.
- Sekiranya bola berjaya dimiliki oleh pihak lawan, bola tersebut hendaklah dimulakan semula di kawasan permulaan tadi oleh kumpulan menyerang.



1. Bilakah situasi anda menggunakan kemahiran menjaring statik dan menjaring gerak selangkah?
2. Mengapakah menjaring bertambah sukar apabila diadang?



Menjaring Dua Belah Kaki



- Hanya dua orang pemain penyerang dibenarkan menjaringkan gol, dan seorang pemain pihak lawan dibenarkan mengadang dalam bulatan gol.
- Selepas tiga minit permainan, kedua-dua kumpulan bertukar peranan.
- Pemenang adalah pasukan yang dapat menjaringkan bilangan gol yang terbanyak.

Variasi: Ubah suai saiz kawasan, bilangan murid, masa permainan murid dan ketinggian gol.

3. Apakah perbezaan antara menjaring menggunakan satu tangan dengan menjaring menggunakan dua tangan?
4. Di manakah anda harus berada semasa rakan sepasukan anda membuat jaringan?

Imbas Saya

Teknik Menjaring

1.4.4, 2.4.5, 5.2.2, 5.2.4

Touch Down

Mengadang ialah asas pertahanan dalam permainan bola jaring. Tujuan mengadang adalah untuk menghalang hantaran penerimaan dan jaringan bola. Kedudukan pengadang yang baik dapat mengehadkan sudut hantaran, ruang dan kelajuan bola yang ingin dihantar oleh pihak penyerang. Semasa mengadang, pemain perlu berada berhampiran dengan pihak lawan.

Kemahiran **mengacah** dan ***dodge*** merupakan pergerakan pantas dan tangkas yang membolehkan pemain membebaskan diri daripada pengadang untuk menerima hantaran. Kemahiran ini boleh digunakan untuk menukar arah dengan cepat bagi mewujudkan ruang. Mari kita tingkatkan kemahiran mengadang dan mengacah melalui permainan "*Touch Down*!".

Cara Bermain



- Murid dibahagikan kepada dua kumpulan kecil berenam.
- Permainan bermula di zon 2 (tengah) oleh pasukan penyerang A.
- Pasukan A menghantar bola melepasi zon 3 dan *touch down* di belakang garisan gol.
- Pasukan B mengadang bola daripada melepasi zon 3 dengan menggunakan adangan dari posisi belakang, posisi sisi, atau posisi hadapan.

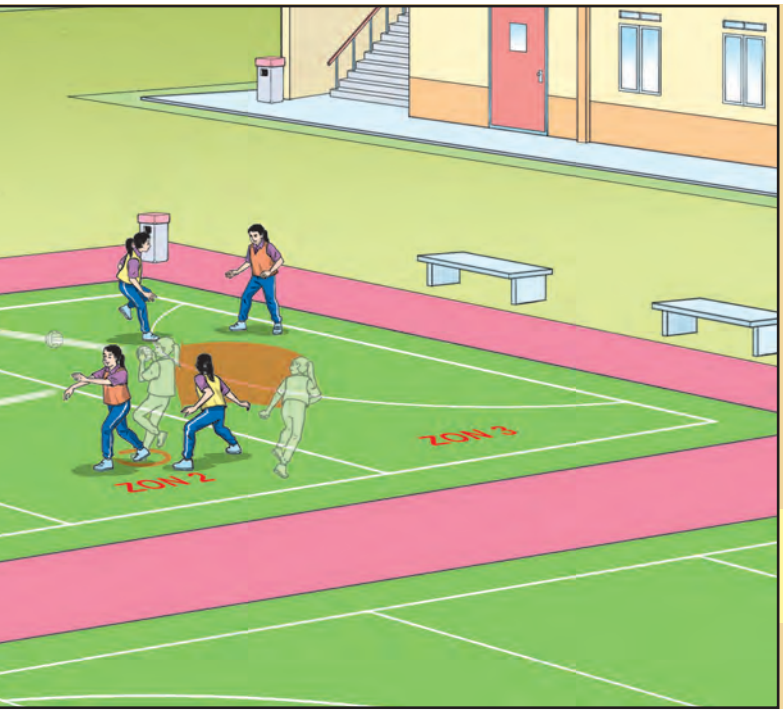




Nadi Ilmu

Touch down ialah perbuatan mendarat di atas tanah. Simpulan bahasa ini mula diperkenalkan pada tahun 1935. *Touch down* juga turut digunakan dalam permainan ragbi iaitu apabila pemain meletakkan bola di atas tanah di belakang garisan gol. Istilah ini juga digunakan dalam permainan *American Football* iaitu pemain akan mendapat 6 mata sekiranya bola dapat dibawa melepasi garisan gol pihak lawan.





- Sekiranya pasukan B berjaya memintas bola, pasukan B akan membuat serangan melepasi zon 1 untuk melakukan *touch down* di belakang garisan gol di zon 1.
- Setiap bola yang di*touch down* akan mendapat 2 mata.
- Permainan dimulakan semula di zon 2 secara bergilir-gilir.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan murid, masa permainan dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Pada pendapat anda, kemahiran mengadang yang mana sesuai digunakan semasa bermain *Touch Down*?
2. Bagaimanakah anda melakukan kemahiran mengacah yang sesuai dalam permainan tersebut?
3. Mengapakah adangan memainkan peranan penting dalam permainan bola jaring?
4. Apakah perbezaan antara kemahiran mengadang dengan kemahiran mengacah?

1.4.5, 1.4.6, 2.4.6, 2.4.7, 5.4.2, 5.5.2

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Berdasarkan gambar situasi permainan di bawah, kenal pasti kemahiran menghantar yang sesuai digunakan oleh pemain yang berkenaan.



Situasi A



Situasi B



Situasi C

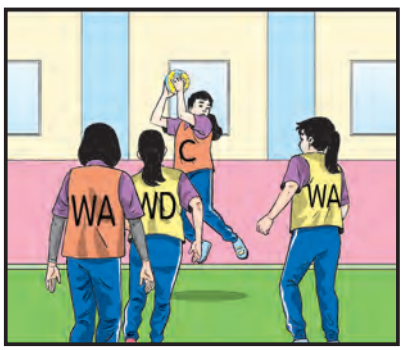
Jenis hantaran yang sesuai bagi:

(a) Situasi A: _____ sebab _____
(b) Situasi B: _____ sebab _____
(c) Situasi C: _____ sebab _____

2. Jelaskan peranan *pivot* dalam kemahiran gerak kaki.

3. Berdasarkan gambar situasi permainan di bawah, kenal pasti kemahiran mengadang yang sesuai digunakan oleh pemain yang berkenaan. Nyatakan alasan anda.

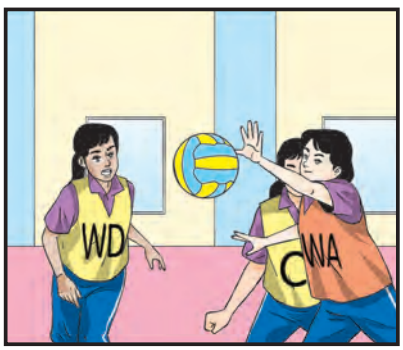
(a)



Mengadang pemain yang memiliki bola.
Posisi mengadang yang sesuai:

_____

(b)



Mengadang pemain *Center* (C).
Posisi mengadang yang sesuai:

_____

UNIT

4

KATEGORI JARING



Dalam permainan kategori jaring, pemain atau pasukan perlu memukul bola atau bulu tangkis ke dalam gelanggang lawan supaya pihak lawan tidak dapat memulangkan bola atau bulu tangkis tersebut. Senaraikan permainan-permainan dalam kategori jaring yang anda tahu.

4.1 BOLA TAMPAR

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran asas bola tampar dengan lakuan yang betul.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan mekanik dalam kemahiran asas bola tampar.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Bola tampar adalah sejenis permainan kategori jaring yang dimainkan oleh dua pasukan dengan enam orang pemain bagi setiap pasukan. Setiap pasukan akan berusaha mendapatkan mata dengan mematikan bola ke dalam gelanggang lawan. Mata juga diperoleh jika pihak lawan melakukan kesalahan mengikut peraturan permainan ataupun memukul bola keluar dari gelanggang. Permainan dimulakan dengan seorang pemain melakukan servis dari luar garisan belakang. Pasukan yang menerima servis boleh memainkan bola dengan menggunakan mana-mana bahagian badan dan akan membuat percubaan untuk mengembalikan bola ke gelanggang lawan. Setiap pasukan dibenarkan melakukan tidak lebih daripada tiga sentuhan bola untuk membuat hantaran. Seorang pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut. Pasukan yang memperoleh mata akan melakukan servis seterusnya. Permainan diteruskan sehingga salah satu pasukan memperoleh 25 mata dengan perbezaan dua mata. Salah satu keistimewaan tentang permainan bola tampar adalah rotasi pemain apabila servis bertukar pasukan. Bolehkah anda menerangkan bagaimana rotasi pemain dilakukan?





Bola saiz 4

Nadi Ilmu

Permainan bola tampar diperkenalkan oleh William G. Morgan pada 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts (USA). Permainan ini mula dipertandingkan di Sukan Olimpik pada tahun 1964. Salah satu variasi permainan bola tampar adalah bola tampar pantai. Apakah persamaan dan perbezaan di antara permainan bola tampar dan permainan bola tampar pantai?

Imbas Saya

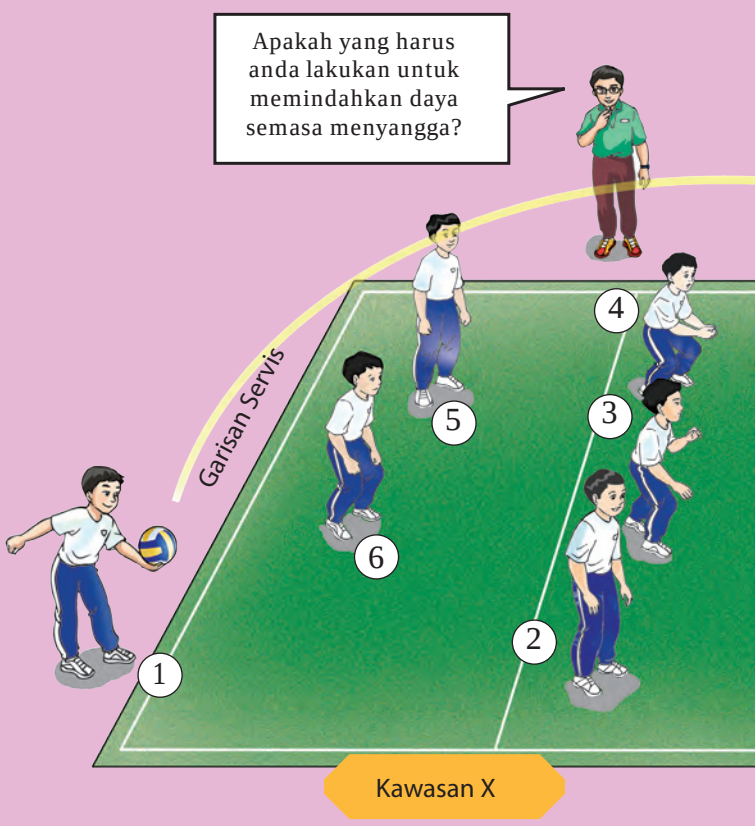
Bola Tampar

Juara Sangga

Kemahiran **menyangga** ialah kemahiran paling penting dalam permainan bola tampar. Semasa menyangga, mata hendaklah berfokus kepada bola dengan kedua-dua tangan dirapatkan dan lutut difleksikan untuk menerima bola daripada pihak lawan. Seorang pemain perlu bergerak pantas ke posisi yang sesuai untuk melakukan kemahiran menyangga. Apabila bola kena pada bahagian lengan, lutut dan siku diekstensikan untuk menghantar bola kepada rakan sepasukan. Ketinggian bola yang baik akan membolehkan rakan sepasukan melakukan kemahiran umpanan atau rejaman.

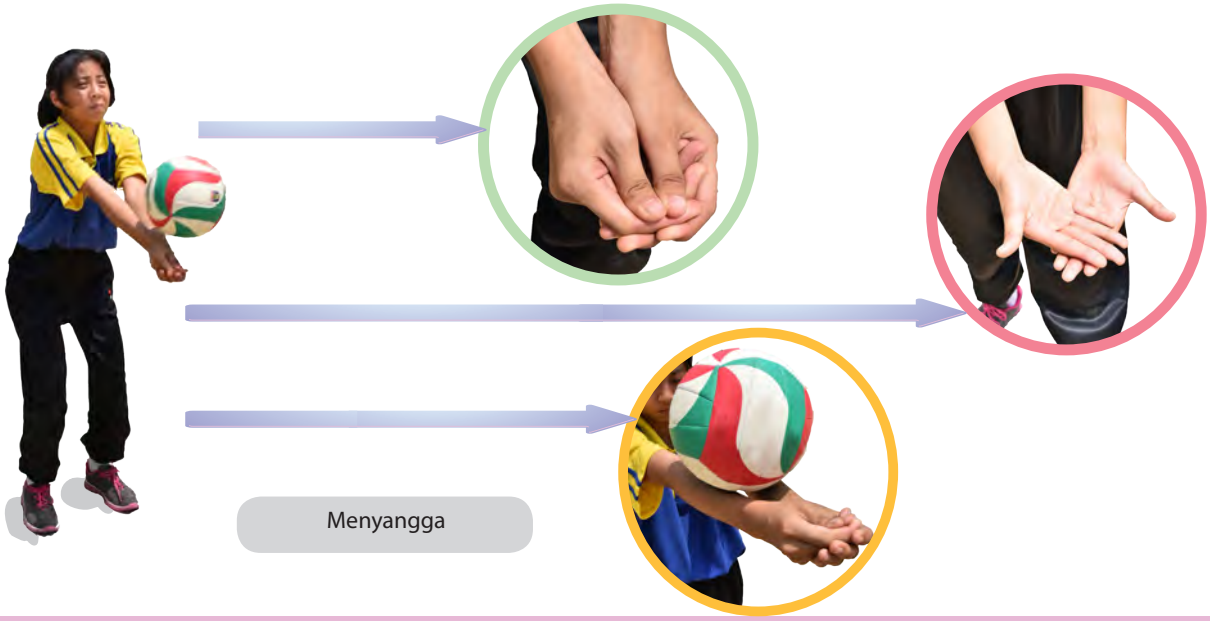
Cara Bermain JUARA SANGGA!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Pemain di kawasan X akan melakukan servis dari mana-mana tempat di bahagian belakang garisan servis.
- Pasukan di kawasan Y akan menyangga bola tidak melebihi tiga kali. Pada sanggaan ketiga, bola mesti melepasi jaring ke bahagian gelanggang pasukan X.
- Jika servis tidak berjaya, pasukan Y akan mendapat satu mata.
- Pasukan Y akan mendapat satu mata jika berjaya mengembalikan bola selepas sekali menyangga. 2 mata akan diberikan jika bola dikembalikan selepas dua kali menyangga. 3 mata diberikan selepas tiga kali menyangga.
- Jika pasukan Y tidak berjaya mengembalikan bola atau menyentuh bola melebihi tiga kali, pasukan X akan mendapat 1 mata dan peluang untuk melakukan servis.

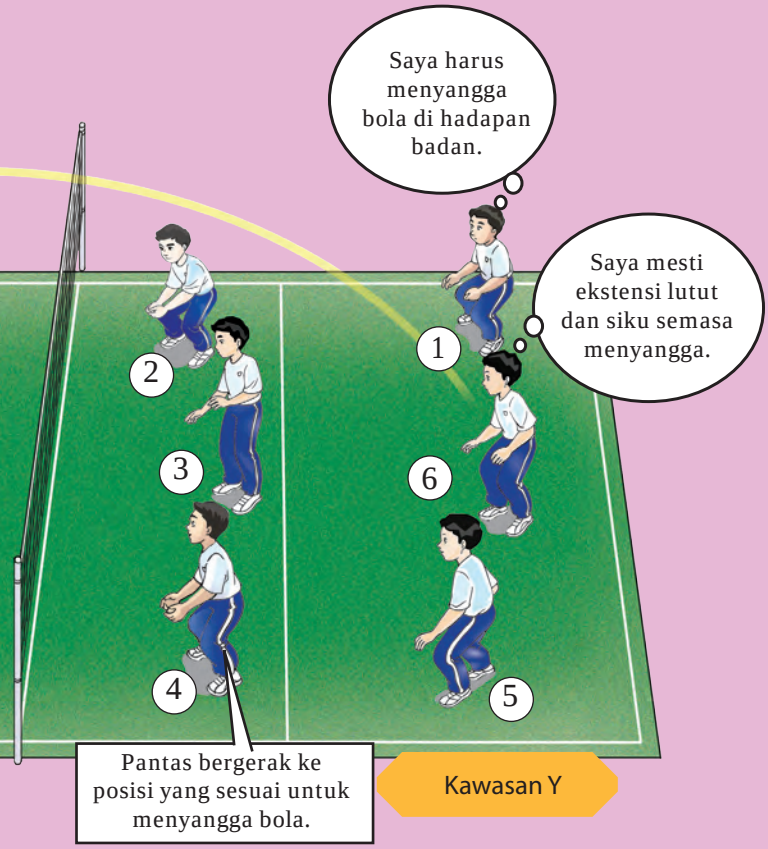


Nadi Ilmu

Kemahiran menyangga boleh digunakan dalam pelbagai situasi. Selain membuat hantaran kepada rakan untuk melakukan kemahiran mengumpan, kemahiran menyangga boleh digunakan untuk menerima servis, menerima bola rejaman yang terlepas dari adangan rakan, membuat umpanan dan mengambil bola yang dipukul ke luar gelanggang oleh rakan sepasukan. Apabila bola berada jauh daripada badan di bahagian kiri atau kanan, kemahiran menyangga dengan satu tangan boleh digunakan.



Menyangga



- Jika bola berjaya dikembalikan, rali akan diteruskan dengan pemberian mata mengikut bilangan lakuan menyangga.
- Apabila servis berpindah, semua pemain pasukan yang akan melakukan servis akan beralih kedudukan mengikut arah pusingan jam. Pemain yang berada pada posisi nombor 1 selepas rotasi akan melakukan servis.
- Pasukan yang mendapat 25 mata akan menjadi pemenang.
- Jika murid tidak dapat melakukan servis, murid dibenarkan untuk membuat lambungan melepasi jaring.
- Mata hanya akan diberikan kepada pemain yang menggunakan kemahiran menyangga sahaja.

Variasi: Ubah suai saiz gelanggang, bilangan pemain, ketinggian jaring, dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Bahagian tangan manakah yang digunakan untuk menyangga bola?
2. Bagaimanakah anda memindahkan berat badan semasa melakukan kemahiran menyangga?
3. Anda tidak boleh memukul bola dengan kuat semasa menyangga. Bincangkan penyataan tersebut.

Imbas Saya

Menyangga

1.5.1, 2.5.1, 2.5.2, 5.3.1

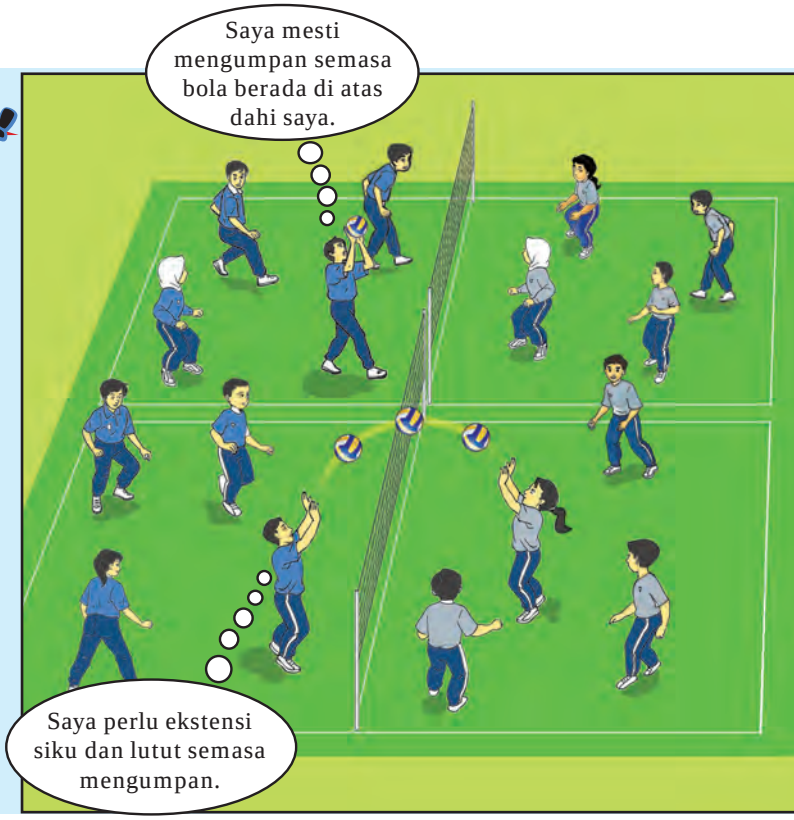
Rali Mengumpan

Mengumpan dalam permainan bola tampar adalah sentuhan kedua sesuatu pasukan. Kemahiran ini adalah lakuan menghantar bola kepada rakan supaya dia dapat membuat rejaman. Bola perlu dihantar pada ketinggian yang sesuai supaya rakan dapat melakukan rejaman yang baik. Umpanan boleh dilakukan di arah hadapan, belakang, kiri atau kanan.

Semasa mengumpan, kepala didongakkan dengan kedua-dua tapak tangan melebihi paras dahi. Tapak tangan dirapatkan seperti hendak menangkap bola di atas dahi. Lutut dan siku difleksi. Apabila bola menyentuh pada jari, lutut dan siku diekstensi untuk menggerakkan bola ke arah dan ketinggian yang diingini. Bola hanya bersentuhan dengan jari dan bukan tapak tangan. Jika anda ingin mengumpan ke paras yang lebih tinggi, anda boleh melompat semasa melakukan umpanan. Marilah berlatih kemahiran mengumpan dalam permainan rali mengumpan.

Cara Bermain RALI MENGUMPAN!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan bermain dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Pemain yang berada di kedudukan paling kiri di bahagian belakang gelanggang akan memulakan permainan dengan melakukan servis.
- Pasukan yang menerima bola dikehendaki melakukan tidak lebih daripada tiga kali sentuhan sebelum menghantar bola ke gelanggang lawan.
- Murid boleh menggunakan semua kemahiran semasa permainan.
- Pasukan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata.
- 1 mata bonus diberi setiap kali kemahiran mengumpan digunakan.



Nadi Ilmu

Pemain yang mengumpan biasanya berada di bahagian tengah hadapan gelanggang. Dia perlu bergerak supaya bola akan sampai di atas dahinya. Kesalahan yang biasa dilakukan oleh seorang pengumpan adalah tidak merapatkan telapak tangan, telapak tangan berada dalam keadaan rata, menangkap bola sebelum membuat umpanan serta bola terkena pada telapak tangan. Jika bola terlalu rendah, umpanan boleh dilakukan dengan menggunakan kemahiran menyangga.

1.5.2, 2.5.1, 2.5.2, 5.2.2, 5.4.2



Mengumpan



- Servis dibuat secara bergilir-gilir selepas setiap rali.
- Pasukan yang akan membuat servis perlu melakukan rotasi mengikut arah pusingan jam.
- Pasukan yang berjaya memungut 25 mata adalah pemenang.
- Gantikan servis dengan melambung jika murid tidak dapat melakukan servis.

Variasi: Ubah suai saiz gelanggang, bilangan pemain, ketinggian jaring dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Apakah yang akan berlaku sekiranya tapak tangan anda diratakan semasa melakukan kemahiran mengumpan?
2. Apakah tindakan yang dapat membantu untuk menambah daya semasa melakukan kemahiran mengumpan?
3. Seorang "pengumpan" adalah pemain paling penting dalam pasukan bola tampar. Bincangkan.

Imbas Saya

Mengumpan

Serang Kapal Selam

Kemahiran **servis** dalam bola tampar digunakan untuk memulakan permainan. Servis ialah senjata serangan pertama sesuatu pasukan untuk mendapatkan mata. Jika dilakukan dengan baik, pasukan itu dapat memungut mata dengan mudah. Terdapat pelbagai cara untuk melakukan kemahiran servis dalam permainan bola tampar, antaranya servis bawah dan servis atas.

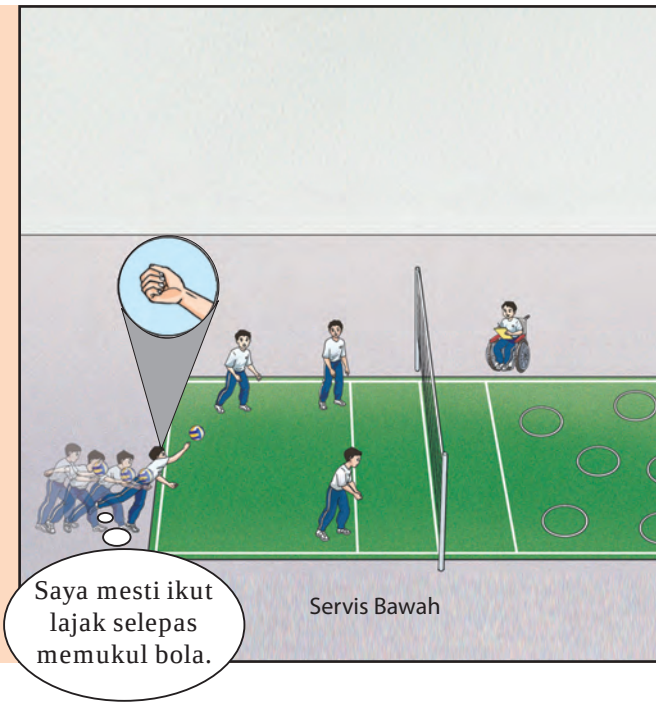
Servis bawah boleh dilakukan dengan melambung bola pada paras pinggang dengan menggunakan tangan bukan dominan dan memukul bola dengan tangan dominan.

Servis atas pula dilakukan dengan melambung bola ke atas kepala dengan menggunakan tangan bukan dominan, dan memukulnya dengan tangan dominan. Bola yang dipukul mesti melepasi jaring dan memasuki gelanggang lawan. Jika bola tidak melepasi jaring atau terkeluar dari gelanggang, pihak lawan akan mendapat satu mata dan akan melakukan servis.

Cara Bermain



- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan permainan dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Pasukan yang melakukan servis berada di dalam gelanggang seperti dalam gambar rajah. Semua pemain pasukan lawan akan berada di belakang garisan belakang.
- Permainan dimulakan dengan pemain nombor satu melakukan servis. Jenis servis bergantung pada gelanggang yang digunakan.
- Tujuan servis ialah untuk melepasi jaring dan kena pada "kapal selam" (gelung) pihak lawan. Jika servis berjaya, pasukan tersebut akan mendapat 1 mata dan jika bola terkena pada "kapal selam" satu mata tambahan akan diberi.



Nadi Ilmu

Terdapat pelbagai cara melakukan servis. Di peringkat antarabangsa, servis lompat sering digunakan. Servis ini dilakukan dengan melambung bola tinggi di hadapan pemain, berlari ke arah bola, melompat dan memukul bola dengan daya yang tinggi. Bola akan bergerak secara menjunam ke dalam gelanggang lawan.

1.5.3, 2.5.1, 2.5.2, 2.5.3, 5.3.2



Servis Bawah



Servis Atas

- Jika servis tidak berjaya, semua pemain akan bergerak setempat mengikut arah pusingan jam. Pemain nombor dua akan melakukan servis. Permainan diteruskan sehingga semua pemain tamat giliran servisnya. Kedua-dua pasukan akan bertukar peranan.
- Pasukan yang memungut mata terbanyak adalah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz gelanggang, bilangan pemain, ketinggian jaring dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Mengapakah anda menggunakan tangan bukan dominan untuk melambung bola sebelum memukulnya?
2. Terangkan pemindahan daya semasa melakukan servis bawah dan servis atas.
3. Nyatakan perkara-perkara yang anda perlu pertimbangkan untuk membuat pilihan jenis servis yang hendak dilakukan.

Rejaman Hebat

Kemahiran **merejam** dilakukan bertujuan untuk mematikan bola ke gelanggang pihak lawan. Kemahiran merejam memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki. Di samping itu, kuasa lompatan juga diperlukan dalam menguasai kemahiran ini. Rejaman yang baik dilakukan apabila bola menjunam ke gelanggang pihak lawan tanpa terkena jaring.

Cara Bermain REJAMAN HEBAT!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan bermain dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Permainan dimulakan dengan pemain yang berada pada kedudukan di bahagian belakang gelanggang melambung bola kepada rakan yang berada di kedudukan tengah pada bahagian hadapan.
- Pemain yang menerima bola akan mengumpan bola kepada rakan yang berada di bahagian hadapan gelanggang.
- Pemain yang menerima umpanan akan merejam bola ke dalam gelanggang lawan.



Nadi Ilmu

Kunci utama untuk merejam ialah stabilkan kedudukan kaki, tangan diangkat ke atas dan ayun tangan selaju mungkin.

(Sumber: Volleyball: Step to Success (2005))

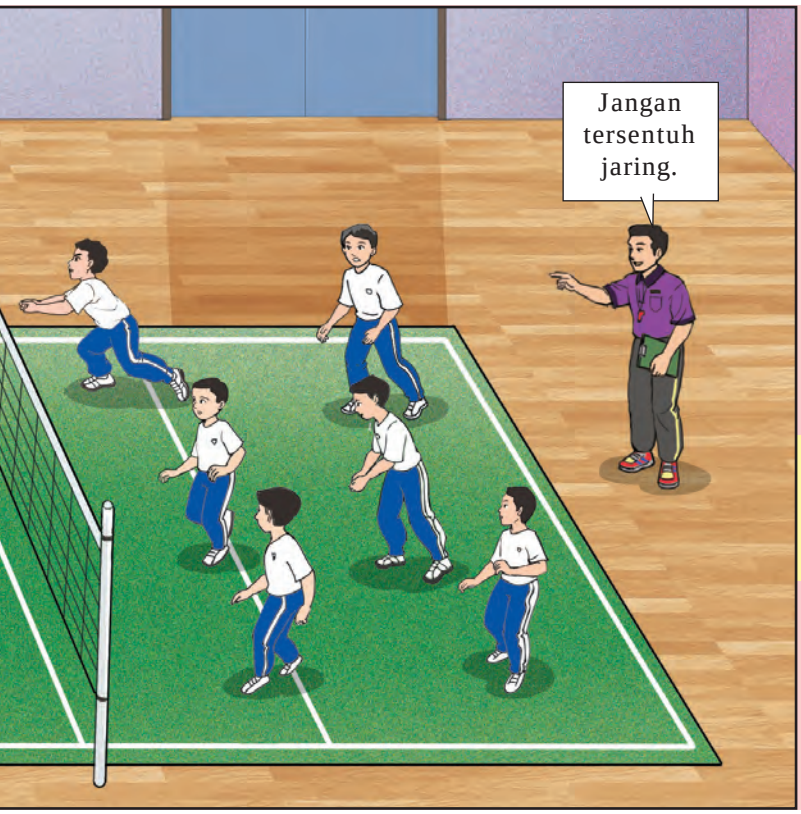
Imbas Saya

Merejam

1.5.4, 2.5.1, 2.5.2, 2.5.4, 5.3.1



Merejam



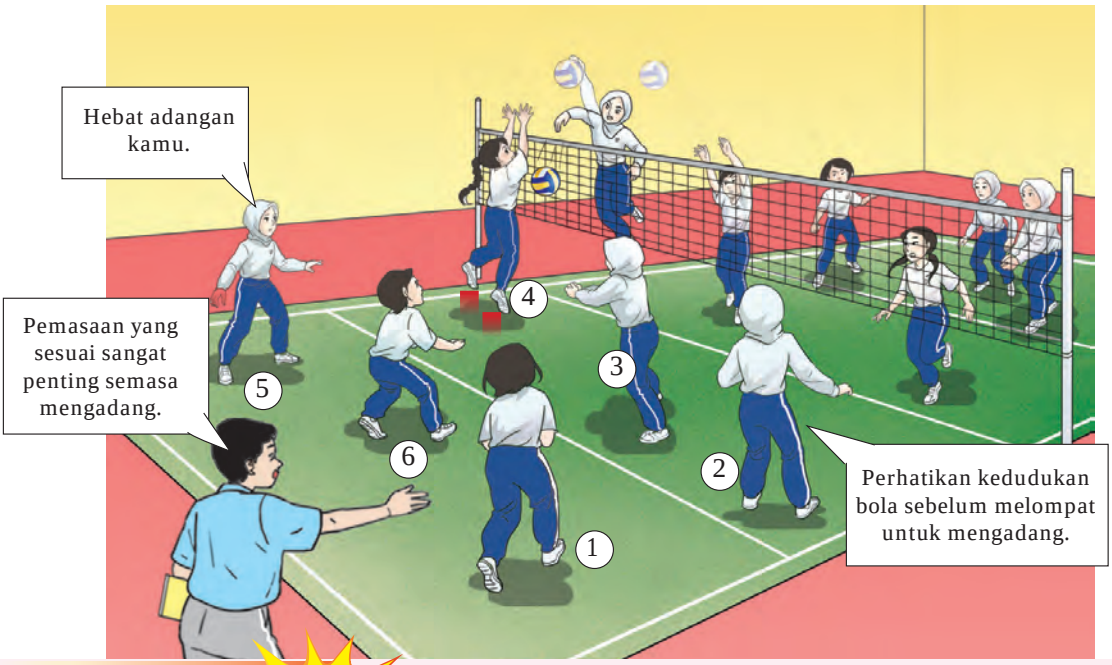
- Setiap rali yang dimenangi akan diberikan 1 mata.
- Rejaman yang melepasi jaring gelanggang lawan akan diberikan 3 mata.
- Pasukan yang memenangi rali akan memulakan rali berikutnya.
- Pasukan yang mendapat 25 mata akan menjadi pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz padang, bilangan pemain dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

Analisis dan bincangkan di dalam kelas faktor dan strategi lain yang boleh membantu rejaman yang berkesan. Bentangkan dalam bentuk peta pemikiran yang menarik.

Jangan Masuk

Semasa **mengadang** dalam permainan bola tampar, seorang pengadang yang baik perlu berada dalam keadaan yang seimbang dan mempunyai pengamatan yang tinggi tentang strategi menyerang pihak lawan. Pemain pengadang boleh memaksa perejam menukar cara dan arah rejamannya. Mereka juga boleh menyalurkan bola ke arah pemain pertahanan mereka yang lebih handal.



Cara Bermain JANGAN MASUK!

- Murid dibahagikan kepada kumpulan kecil.
- Kawasan bermain dibahagikan seperti dalam gambar rajah.
- Satu pasukan akan memulakan rali dengan membuat lambungan bola kepada pemain bahagian hadapan untuk melakukan rejaman.
- Pemain pasukan lawan yang berhampiran dengan bola yang dilambung akan membuat lompatan untuk mengadang bola.
- Jika pemain berjaya mengadang dan bola memasuki gelanggang lawan, pasukan tersebut akan diberi 3 mata. Jika bola diadang masuk ke gelanggang sendiri akan diberi 1 mata.
- Pasukan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan memulakan rali seterusnya.
- Pasukan yang mendapat 25 mata ialah pemenang.

Variasi: Ubah suai saiz gelanggang, bilangan pemain, ketinggian jaring, dan jenis bola mengikut kebolehan murid.

1. Pemain manakah yang dibenarkan untuk membuat adangan?
2. Bahagian tangan manakah yang digunakan untuk melakukan adangan?
3. Jelaskan pemasaan yang sesuai untuk melonjak semasa mengadang.

1.5.5, 2.5.5, 5.3.2



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Bilakah rotasi pemain kedudukan dilakukan dalam permainan bola tampar?

2. Bahagikan kelas kamu kepada beberapa pasukan bola tampar. Setiap pasukan mesti mempunyai sekurang-kurangnya enam orang pemain. Setiap pasukan merancang strategi menyerang dan bertahan masing-masing. Adakan satu pertandingan bola tampar di antara pasukan-pasukan di atas dengan menggunakan sistem kalah mati. Rakaman video perlu dibuat semasa permainan.

3. Berdasarkan video dari latihan-latihan di atas, pilih lima orang rakan dalam pasukan anda dan tandakan(√) prestasi mereka sama ada Sesuai (S) atau Tidak Sesuai (TS) berdasarkan kemahiran permainan seperti di bawah.

NAMA	KEMAHIRAN PERMAINAN												Jumlah (S+TS)
	Servis bawah		Servis atas		Menyangga		Mengumpan		Merejam		Mengadang		
	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	

Skor penglibatan permainan = Jumlah S + Jumlah TS

4.2 BADMINTON

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran asas badminton dengan lakuan yang betul.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik dalam kemahiran asas badminton.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Permainan badminton adalah sejenis permainan kategori jaring yang menggunakan raket dan bulu tangkis. Permainan ini biasanya dimainkan secara perseorangan atau berpasangan (dikenali sebagai beregu). Permainan dimulakan dengan seorang pemain melakukan servis ke gelanggang lawan. Pemain yang menerima servis mesti mengembalikan bulu tangkis dengan satu pukulan sahaja. Mata diperoleh apabila bulu tangkis jatuh di dalam gelanggang lawan atau jika pihak lawan memukul bulu tangkis keluar gelanggang. Mata juga diperoleh apabila pihak lawan melakukan kesalahan mengikut peraturan permainan. Bolehkah anda jelaskan situasi-situasi di mana anda boleh memperoleh mata dalam permainan badminton? Perlawanan badminton mengandungi tiga set dan pemain atau pasukan yang memenangi dua set adalah pemenang. Bagi satu set dalam permainan badminton, perlawanan akan diteruskan sehingga pemain perseorangan atau beregu memperoleh 21 mata. Permainan badminton mula dipertandingkan dalam Sukan Olimpik pada tahun 1992. Malaysia telah memenangi sebelas pingat (8 perak dan 3 gangsa) dalam Sukan Olimpik sehingga tahun 2016. Sukan badminton telah menyumbang lapan daripada sebelas pingat tersebut. Namakan pemain yang memenangi pingat bagi acara sukan badminton.



Nadi Ilmu

Dato' Lee Chong Wei merupakan jaguh badminton Malaysia. Beliau telah berada di kedudukan nombor satu dunia selama 199 minggu berturut-turut dari 21 Ogos 2008 hingga 14 Jun 2012. Gunakan enjin pencarian sesawang untuk mendapat maklumat tambahan tentang Dato' Lee Chong Wei dan lain-lain jaguh badminton Malaysia.





Bulu Tangkis

Kasut Badminton

Raket

Jaring

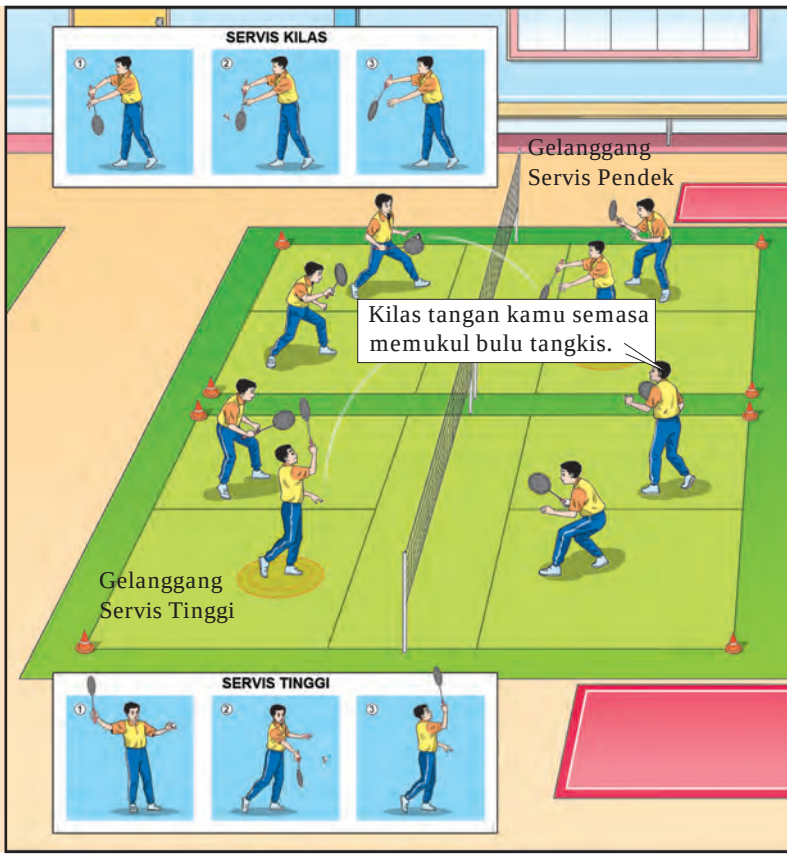
Servis Cekap

Kemahiran servis digunakan untuk memulakan permainan. Seorang pemain yang mahir melakukan servis mempunyai kelebihan untuk menyerang lawannya serta-merta untuk menamatkan rali dan memenangi mata. Terdapat beberapa jenis servis, antaranya ialah **servis tinggi** dan **servis pendek**. Jenis servis yang digunakan bergantung kepada beberapa faktor. Bolehkah anda jelaskan faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan sebelum memilih jenis servis yang akan dilakukan?

Servis pendek dilakukan dengan pukulan hadapan atau pukulan kilas. Manakala **servis tinggi** dilakukan dengan pukulan hadapan.

Cara Bermain SERVIS CEKAP!

- Murid dibahagikan secara berpasangan.
- Kawasan permainan dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Permainan dimulakan dengan seorang murid melakukan servis pendek atau servis tinggi bergantung pada kawasan permainan.
- Jika servis yang dilakukan tidak dapat dikembalikan, murid yang melakukan servis akan mendapat 2 mata.



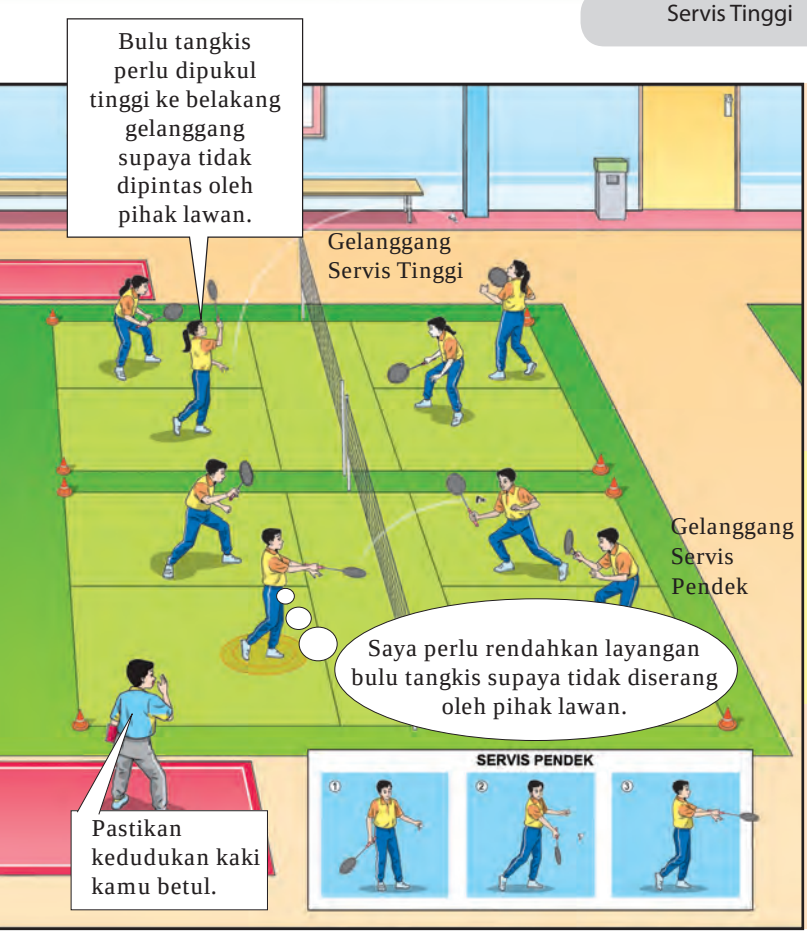
Nadi Ilmu

Pemain yang membuat servis tidak dibenarkan memijak garisan gelanggang. Sementara pemain yang menerima servis tidak boleh bergerak sebelum servis dibuat.
(Sumber : Modul Latihan Sukan, Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia)

1.6.1, 2.6.1,5.4.1



Servis Tinggi



- Jika servis dapat dikembalikan, rali akan berterusan sehingga bulu tangkis dipukul keluar atau terjatuh di dalam gelanggang. Pasangan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan melakukan servis.
- Pasangan yang mendapat 21 mata adalah pemenang.

Variasi:
- Ubah suai saiz gelanggang, masa permainan dan ketinggian jaring mengikut kebolehan murid.
- Kurangkan bilangan mata kemenangan jika permainan ini mengambil masa yang terlalu lama.

1. Apakah perbezaan antara servis pendek dengan servis tinggi?
2. Bagaimanakah anda menentukan jenis servis yang hendak digunakan?
3. Terangkan layangan bulu tangkis semasa servis pendek dan servis tinggi.

Kiri Kanan, Kiri Kanan

Pukulan hadapan dan pukulan kilas akan digunakan bagi bulu tangkis yang dipukul rendah ke dalam gelanggang. **Pukulan hadapan** dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan telapak tangan, manakala pukulan kilas dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan bahagian belakang telapak tangan. Semasa melakukan pukulan hadapan atau pukulan kilas, kaki dominan bergerak ke arah bulu tangkis dan raket diayun dari belakang untuk menghantar bulu tangkis kembali ke gelanggang lawan. Bulu tangkis biasanya dipukul ke arah garisan sisi tanpa menyilang gelanggang. Layangan bulu tangkis adalah mendatar dan laju. Cara memegang raket semasa melakukan kedua-dua kemahiran di atas adalah berbeza. Bolehkah anda terangkan perbezaan di antara kedua-dua cara pegangan raket tersebut?

Cara Bermain KIRI KANAN KIRI KANAN!

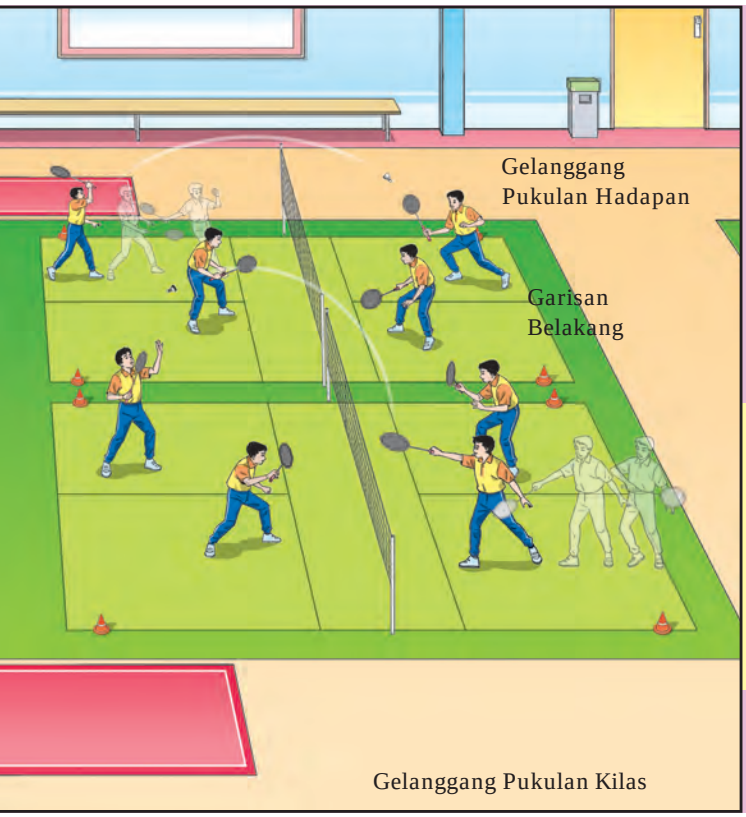
- Murid dibahagikan secara berpasangan.
- Kawasan permainan dibahagikan seperti dalam gambar rajah.
- Satu pasukan akan memulakan servis rendah dari belakang garisan servis. Pasukan lawan akan menunggu di belakang garisan belakang.
- Servis yang dilakukan mesti melepasi penanda di gelanggang lawan.
- Pasangan yang menunggu servis akan bergerak ke arah bulu tangkis dan melakukan pukulan hadapan atau pukulan kilas mengikut jenis pukulan yang ditetapkan.



1. Terangkan keadaan di mana anda perlu melakukan pukulan hadapan dan pukulan kilas.
2. Mengapakah cara memegang raket untuk pukulan hadapan berbeza dengan cara memegang raket untuk pukulan kilas?



Pukulan Kilas



Gelanggang Pukulan Kilas

- Jika jenis pukulan yang digunakan adalah sama seperti yang ditetapkan pasangan yang melakukan pukulan tersebut akan mendapat 2 mata.
- Rali diteruskan sehingga bulu tangkis dipukul keluar atau terjatuh di dalam gelanggang. Pasangan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan melakukan servis.
- Pasukan yang mendapat 21 mata adalah pemenang.

Variasi:

- Ubah suai saiz gelanggang, masa permainan dan ketinggian jaring mengikut kebolehan murid.
- Kurangkan bilangan mata kemenangan jika permainan ini mengambil masa yang terlalu lama.

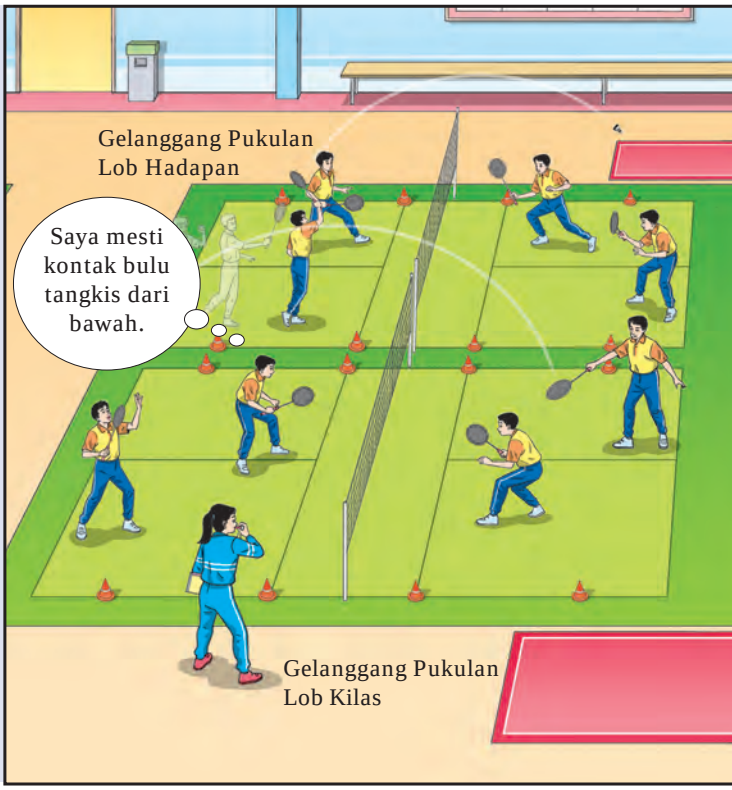
3. Di manakah kawasan yang sesuai untuk menghantar bulu tangkis semasa melakukan pukulan kilas dan pukulan hadapan?
4. Pada pendapat anda, adakah kedua-dua kemahiran ini kemahiran menyerang atau kemahiran bertahan. Mengapa?

Tuju Bulan

Lob dalam permainan badminton adalah pukulan yang dilakukan untuk menghantar bulu tangkis ke garisan belakang gelanggang lawan. Layangan bulu tangkis adalah tinggi dan jatuh menjunam ke garisan belakang di gelanggang lawan. Pukulan lob memberi masa kepada pemain yang melakukannya untuk bergerak ke kawasan tengah dalam gelanggangnya dan bersedia untuk menerima pukulan lawan. Pukulan lob biasanya dilakukan sebagai pukulan bertahan dari garisan belakang gelanggang atau kawasan berhampiran dengan jaring. Pukulan lob boleh dilakukan dengan pukulan hadapan dan pukulan kilas bergantung pada kedudukan bulu tangkis.

Cara Bermain TUJU BULAN!

- Murid dibahagikan secara berpasangan.
- Kawasan permainan dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Permainan akan dimulakan dengan satu pasukan melakukan servis tinggi dari kawasan tengah gelanggang mereka. Pasukan lawan akan menunggu di antara empat kon di gelanggang mereka.
- Servis mesti melepasi penanda di belakang gelanggang lawan.
- Pasangan yang menunggu servis akan bergerak ke arah bulu tangkis dan melakukan pukulan lob hadapan atau pukulan lob kilas mengikut jenis pukulan yang ditetapkan.
- Jika jenis pukulan yang digunakan adalah sama seperti yang ditetapkan. Pasangan yang melakukan pukulan tersebut akan mendapat 2 mata.



1. Ke arah manakah anda perlu bergerak selepas anda melakukan pukulan lob ke gelanggang lawan?
2. Bincangkan cara pukulan bulu tangkis yang dilobkan ke arah garisan belakang gelanggang anda.

1.6.3, 2.6.3, 5.2.1

Semasa melakukan lob hadapan dari bahagian belakang gelanggang, raket dipegang atas paras kepala sambil bergerak ke arah bulu tangkis. Raket diayun ke belakang dan bulu tangkis dipukul semasa berada pada posisi tinggi di atas kepala. Lob kilas dari bahagian belakang gelanggang pula dilakukan dengan raket dipegang di atas paras bahu bukan dominan semasa bergerak dan memukul bulu tangkis pada posisi tinggi di atas kepala.

Semasa melakukan lob hadapan dan lob kilas di kawasan berhampiran dengan jaring, raket dipegang di bahagian hadapan badan dengan kepala raket lebih rendah daripada pergelangan tangan. Bulu tangkis dipukul dari arah bawah dengan kilasan pergelangan tangan semasa kontak dengan bulu tangkis. Pada pendapat anda, kemahiran lob jenis apakah paling sukar dilakukan. Mengapa?



- Jika bulu tangkis tidak melepasi penanda belakang di gelanggang lawan, mata bonus tidak diberi.
- Setelah melakukan pukulan lob, murid mesti kembali ke kawasan di antara empat penanda.
- Rali diteruskan sehingga bulu tangkis dipukul keluar atau terjatuh di dalam gelanggang. Pasangan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan melakukan servis.
- Pasukan yang mendapat 21 mata akan menjadi pemenang.

Variasi:

- Ubah suai saiz gelanggang, masa permainan dan ketinggian jaring mengikut kebolehan murid.
- Kurangkan bilangan mata kemenangan jika permainan ini mengambil masa yang terlalu lama.

3. Pada pendapat anda, antara pukulan lob hadapan dengan pukulan lob kilas, mana satukah kemahiran bertahan?
4. Bagaimanakah anda memilih jenis kemahiran lob yang dilakukan semasa menerima servis?

Lawan Keliru

Pukulan junam atau *drop shot* merupakan salah satu pukulan yang boleh mengelirukan pihak lawan dalam permainan badminton. Tujuan utama pukulan ini adalah untuk mengelirukan pihak lawan. Apabila anda melakukan pukulan junam, bulu tangkis akan mendarat berhampiran dengan jaring. Pihak lawan akan hilang keseimbangan kerana terkeliru dengan pukulan yang dilakukan. Ini akan memberi peluang untuk anda menyerang bahagian tengah atau bahagian belakang gelanggang.

Cara Bermain LAWAN KELIRU!

- Bahagikan murid secara berpasangan.
- Kawasan permainan dibahagikan seperti dalam gambar rajah.
- Satu pasukan akan mula dengan melakukan servis tinggi dari belakang garisan. Pasukan lawan akan menunggu di tengah gelanggang.
- Servis mesti melepasi penanda kedua gelanggang lawan.
- Pasangan yang menunggu servis akan bergerak ke arah bulu tangkis dan cuba mengembalikannya ke gelanggang lawan dengan menggunakan jenis pukulan yang sesuai dengan kedudukan bulu tangkis.



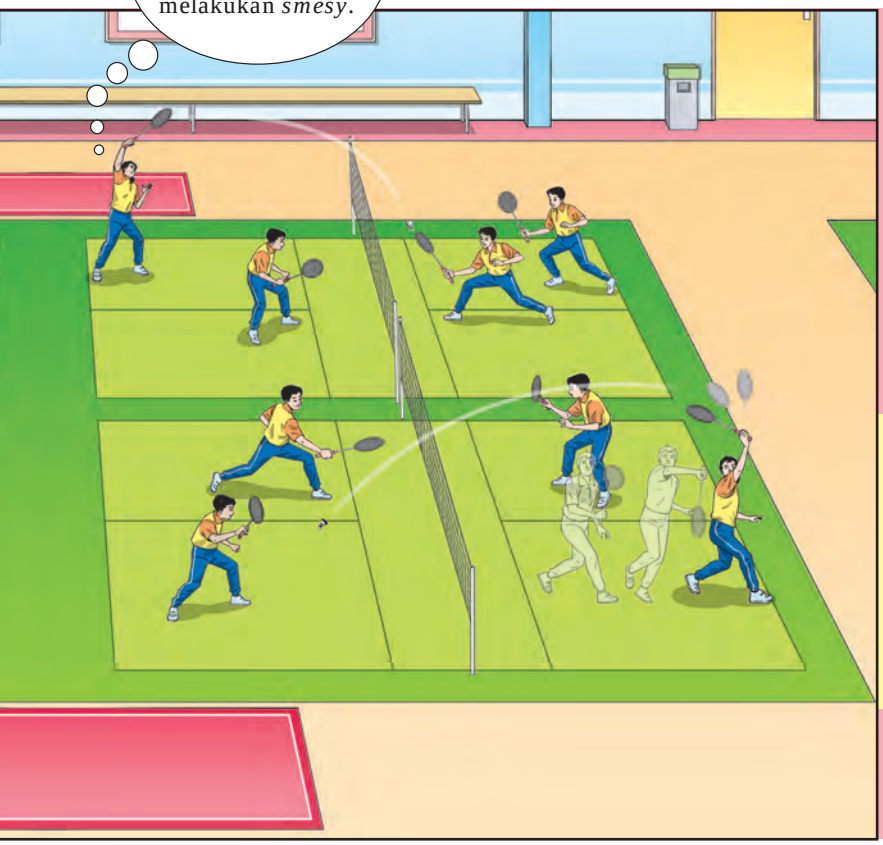
Nadi Ilmu

Pukulan junam sering digunakan dalam kedua-dua permainan perseorangan dan beregu. Pada asasnya, pukulan ini adalah pukulan menyerang. Pukulan junam biasanya dimulakan dengan seakan-akan membuat pukulan *smesy* atau lob. Pihak lawan akan bergerak ke bahagian belakang atau tengah gelanggang. Pukulan junam yang baik akan melambatkan pergerakan pihak lawan dan ini mengakibatkan pukulan kembali yang lemah dan mudah diserang.

1.6.4, 2.6.4, 2.6.6, 5.3.3



Pukulan Junam



- Jika jenis pukulan yang digunakan adalah pukulan junam yang berjaya memasuki gelanggang lawan, pasangan yang melakukan pukulan tersebut akan mendapat 3 mata.
- Rali diteruskan sehingga bulu tangkis dipukul keluar atau terjatuh di dalam gelanggang. Pasangan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan melakukan servis.
- Pasukan yang mendapat 21 mata adalah pemenang.

Variasi:

- Ubah suai saiz gelanggang, masa permainan dan ketinggian jaring mengikut kebolehan murid.
- Kurangkan bilangan mata kemenangan jika permainan ini mengambil masa yang terlalu lama.

1. Apakah situasi yang sesuai untuk melakukan pukulan junam? Mengapa?
2. Apakah perbezaan di antara pukulan lob hadapan dengan pukulan junam?
3. Pada pendapat anda, adakah pukulan junam kemahiran menyerang atau kemahiran bertahan? Mengapa?

Pukulan Maut

Pukulan ***smesy*** adalah sejenis pukulan serangan yang sangat berkesan untuk mematikan suatu rali. Pukulan *smesy* boleh juga digunakan sebagai pukulan serangan untuk memaksa pihak lawan membuat hantaran balik yang lemah. *Smesy* dilakukan dengan laju dan daya yang tinggi. Bulu tangkis akan melayang laju dan menjunam ke dalam gelanggang lawan. Ini akan menyukarkan pihak lawan untuk mengembalikan bulu tangkis. Pergerakan raket semasa melakukan *smesy* adalah sama seperti pukulan junam dan lob dari bahagian belakang gelanggang. Perbezaannya ialah daripada segi titik kontak dengan bulu tangkis dan jumlah daya yang digunakan.



Smesy

Cara Bermain PUKULAN MAUT!

- Murid dibahagikan secara berpasangan.
- Kawasan permainan dibahagi seperti dalam gambar rajah.
- Permainan akan dimainkan seperti permainan badminton biasa.
- Jika ada pemain yang berjaya melakukan *smesy* memasuki gelanggang lawan, pasukannya akan diberi 3 mata bonus.
- Rali diteruskan sehingga buku tangkis dipukul keluar atau terjatuh di dalam gelanggang. Pasangan yang memenangi rali akan mendapat 1 mata dan akan melakukan servis.
- Pasukan yang mendapat 21 mata akan menjadi pemenang.



Variasi:

- Ubah suai saiz gelanggang, masa permainan dan ketinggian jaring mengikut kebolehan murid.
- Kurangkan bilangan mata kemenangan jika permainan ini mengambil masa yang terlalu lama.

1. Apakah situasi sesuai untuk melakukan pukulan *smesy*? Mengapa?
2. Bandingkan lakuan pukulan lob hadapan, pukulan junam dan pukulan *smesy*?
3. Perlukah kamu *smesy* semua bola tanggung di tengah gelanggang? Mengapa?

1.6.5, 2.6.5, 5.2.1

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Pada jadual di bawah kenal pasti kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan dalam permainan badminton.

Servis	Pukulan Lob Kilas
Pukulan Hadapan	Pukulan Junam Hadapan
Pukulan Kilas	Pukulan Junam Kilas
Pukulan Lob Hadapan	Pukulan *Smesy*

Kemahiran Menyerang	Kemahiran Bertahan
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

2. Tonton video permainan badminton yang ditayang oleh guru anda. Pilih seorang pemain dan tandakan (✓) pada prestasi sama ada sesuai (S) atau tidak sesuai (TS) berdasarkan kemahiran permainan seperti di bawah.

NAMA	KEMAHIRAN PERMAINAN												Jumlah		Jumlah (S+TS)
	Servis		Pukulan hadapan		Pukulan lob		Pukulan Junam		Pukulan Kilas		Smesy				
	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	

Skor penglibatan permainan = Jumlah (S) + Jumlah (TS)

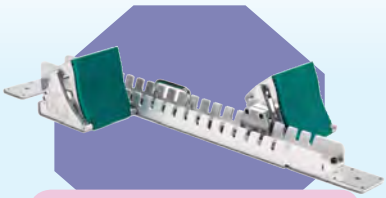
UNIT

5

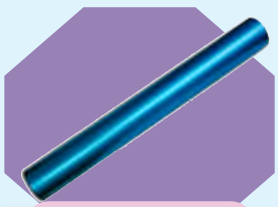
OLAHRAGA ASAS

Standard Kandungan

- Melakukan kemahiran olahraga asas dengan lakuan yang betul.
- Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran olahraga asas.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.



Blok Permulaan



Baton

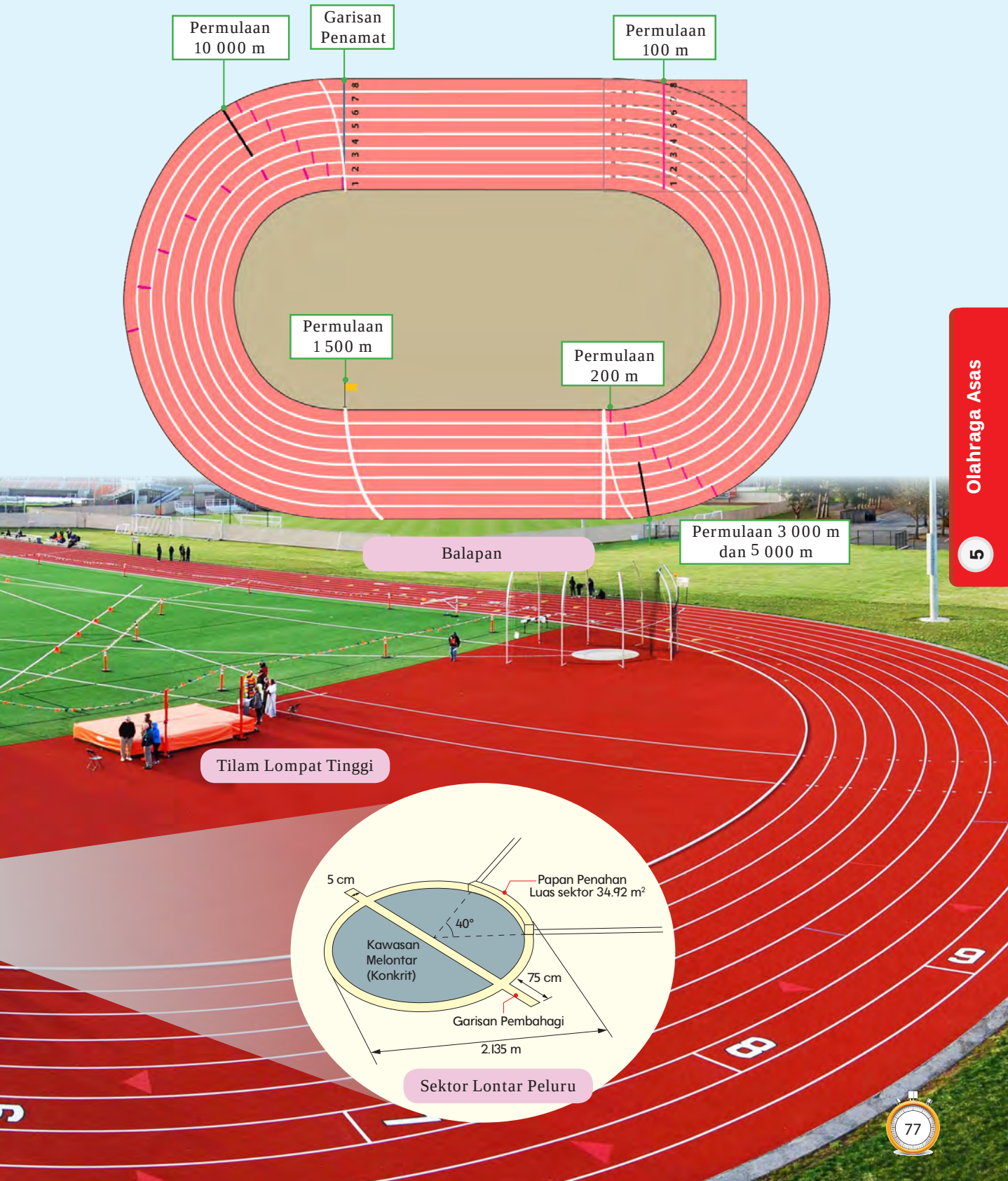


Peluru

Acara balapan dan padang harus diperkenalkan kepada murid. Untuk menjadi atlet yang baik, seseorang itu harus mengaplikasikan elemen kesukanan yang bersih. Lari pecut, lari berganti-ganti, lontar peluru dan lompat tinggi adalah antara acara-acara olahraga asas yang perlu dipelajari oleh murid-murid. Namakan kemahiran olahraga asas berdasarkan gambar.

AR AUGMENTED REALITY

Layari laman sesawang www.arasmega.com untuk mendapatkan aplikasi dan memuat turun *Augmented Reality* (*AR*).

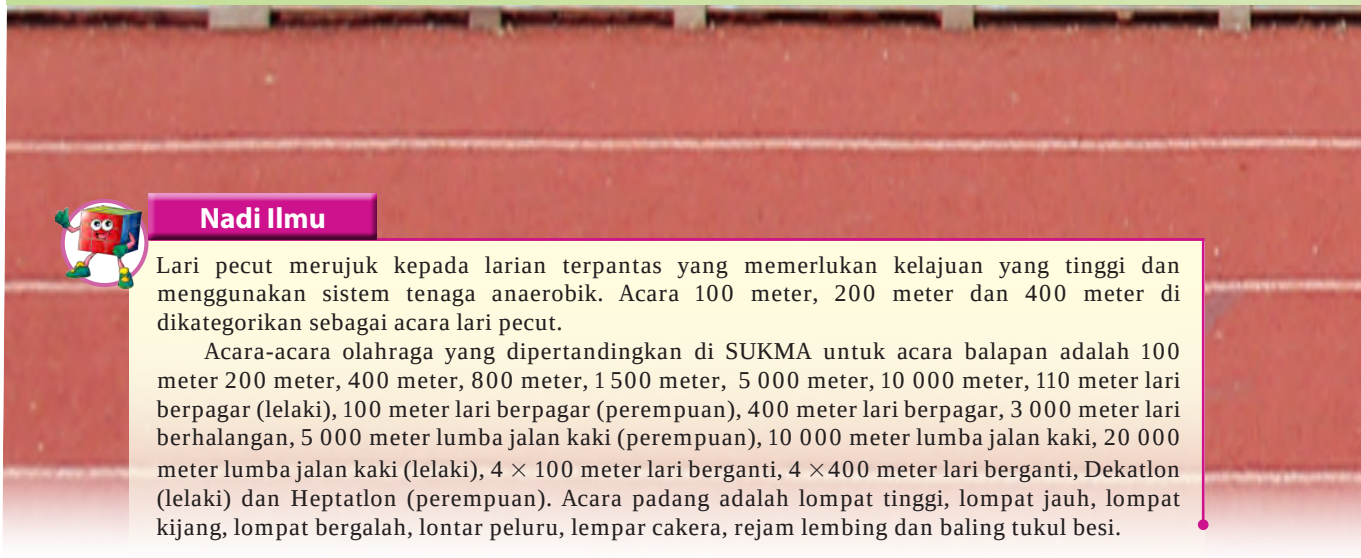

Permulaan 10 000 m
Garisan Penamat
Permulaan 100 m
Permulaan 1 500 m
Permulaan 200 m
Balapan
Permulaan 3 000 m dan 5 000 m
Tilam Lompat Tinggi
5 cm
Papan Penahan
Luas sektor 34.92 m²
40°
Kawasan Melontar (Konkrit)
75 cm
Garisan Pembahagi
2.135 m
Sektor Lontar Peluru

Sejarah Olahraga

Olahraga merupakan salah satu sukan tertua di dunia. Pada tahun 776 Sebelum Masihi, Sukan Olimpik Kuno telah dilangsungkan di Greece Kuno. Acara pertama yang dipertandingkan dalam kejohanan tersebut adalah lompat jauh. Sukan olahraga terus mendapat tempat apabila menjadi acara wajib dalam Sukan Olimpik Moden. Pada tahun 1956, Malaysia atau pada ketika itu dikenali sebagai Malaya telah menghantar kontinjen untuk menyertai Sukan Olimpik buat pertama kali di Melbourne, Australia.

Pada tahun 1906, *Perak Athletics Association* (PAA) buat pertama kalinya telah menganjurkan pertandingan olahraga di Ipoh, Perak secara formal dan teratur. Menerusi pertandingan-pertandingan olahraga yang dianjurkan oleh persatuan-persatuan negeri, Malaya telah mempunyai barisan atlet dan telah mengorak langkah dengan menghantar pasukan olahraga untuk menyertai pertandingan *Empire's Games* di Cardiff, Great Britian, kemudiannya dikenali sebagai Sukan Komanwel. Seterusnya pada tahun 1962, Malaysia telah menghantar pasukan olahraga untuk menyertai Kejohanan Sukan Asia kali ke-4 di Jakarta. Pada tahun 1998, Malaysia telah menjadi tuan rumah kejohanan sukan yang berprestij iaitu Sukan Komanwel yang melibatkan ramai jaguh antarabangsa bertanding.

Di peringkat sekolah di Malaysia, kejohanan olahraga dianjurkan oleh Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM). MSSM ditubuhkan pada tahun 1958 dan telah menganjurkan kejohanan olahraga yang pertama pada tahun tersebut. Semenjak itu, kejohanan olahraga MSSM diadakan pada setiap tahun secara bergilir-gilir antara semua negeri di Malaysia dan menjadi medan untuk para atlet sekolah dari seluruh negeri untuk bertanding.



Nadi Ilmu

Lari pecut merujuk kepada larian terpantas yang memerlukan kelajuan yang tinggi dan menggunakan sistem tenaga anaerobik. Acara 100 meter, 200 meter dan 400 meter di dikategorikan sebagai acara lari pecut.

Acara-acara olahraga yang dipertandingkan di SUKMA untuk acara balapan adalah 100 meter 200 meter, 400 meter, 800 meter, 1 500 meter, 5 000 meter, 10 000 meter, 110 meter lari berpagar (lelaki), 100 meter lari berpagar (perempuan), 400 meter lari berpagar, 3 000 meter lari berhalangan, 5 000 meter lumba jalan kaki (perempuan), 10 000 meter lumba jalan kaki, 20 000 meter lumba jalan kaki (lelaki), 4 × 100 meter lari berganti, 4 ×400 meter lari berganti, Dekatlon (lelaki) dan Heptatlon (perempuan). Acara padang adalah lompat tinggi, lompat jauh, lompat kijang, lompat bergalah, lontar peluru, lempar cakera, rejam lembing dan baling tukul besi.

Tangan saya perlu diayun dengan pantas.

Saya perlu memastikan leher dan bahu dalam keadaan selesa.



Kaki belakang saya perlu diluruskan setiap kali mengakhiri tolakan yang dibuat oleh kaki tersebut.

Saya berlari di atas bebola kaki. Bukan di atas tapak kaki.

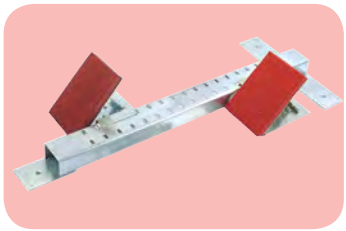
Mengapakah lutut perlu ditinggikan semasa berlari?

Tip Selamat

1. Pakai pakaian yang sesuai.
2. Gunakan kasut khas yang sesuai dengan permukaan balapan.
3. Lakukan aktiviti memanaskan badan dengan berjoging dan melakukan regangan.
4. Pastikan kawasan tempat berlari luas dan bebas daripada objek atau benda yang berbahaya.

Lari Pecut

Penggunaan blok permulaan adalah diwajibkan dalam acara lari pecut. Blok permulaan membantu pelari untuk mendapatkan kuasa eksplosif semasa memulakan larian. Tolakan kaki ke belakang pada blok permulaan akan menghasilkan satu daya aksi dan reaksi. Semakin kuat kaki menolak blok permulaan, semakin kuat daya eksplosif akan terhasil.



Blok Permulaan

Kedudukan "Ke Garisan"

Kepala selari dengan kedudukan badan. Mata memandang ke garisan permulaan.

Blok permulaan diletakkan satu atau satu setengah tapak kaki ke belakang garisan permulaan mengikut kesesuaian.



Kaki dominan berada di hadapan. Lutut kaki belakang menyentuh trek larian.

Jarak antara kedua-dua belah tangan dibuka seluas bahu.

EMK

Mereka cipta blok permulaan menggunakan bahan kitar semula.

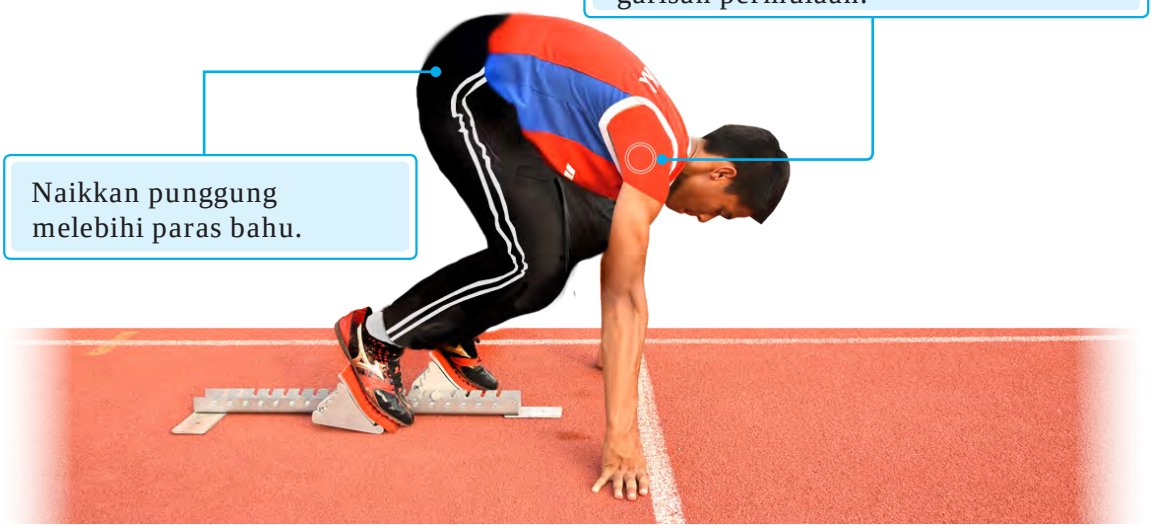
Nadi Ilmu

Rekod dunia dalam acara 100 meter dipegang oleh pelari Jamaica iaitu Usain Bolt dengan catatan masa 9.58 saat. Rekod acara 100 meter Malaysia pula dipegang oleh Khairul Hafiz bin Jantan dengan catatan masa 10.18 saat yang dilakukan di SUKMA Sarawak 2016.

Kedudukan "Sedia"

Gerakkan bahu ke hadapan. Pusat graviti dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu. Mata memandang ke garisan permulaan.

Naikkan punggung melebihi paras bahu.



Berlepas dari Blok Permulaan

Apabila mendengar isyarat "mula" tindak balas eksplosif diperlukan untuk berlepas dari blok permulaan.



Tolak kedua-dua kaki dari blok permulaan dengan pantas dan kuat.

1. Apakah yang berlaku jika punggung dinaikkan melebihi paras bahu?
2. Mengapakah tangan perlu diayun dengan kuat semasa berlepas dari blok permulaan?
3. Bincangkan perbezaan kedudukan pusat graviti semasa dalam kedudukan "ke garisan" dan kedudukan "sedia".

Nadi Ilmu

Larian dimulakan setelah tembakan dilepaskan oleh pelepas. Peserta akan disingkirkan daripada perlumbaan sekiranya melakukan kesalahan permulaan.

Lari Berganti-ganti

Selain acara pecut 100 meter dan 200 meter, murid juga boleh menyertai acara lari berganti-ganti iaitu 4 × 100 meter dan 4 × 400 meter. Dalam acara ini, murid perlu menguasai gaya pertukaran baton dalam acara lari berganti-ganti kerana teknik untuk kedua-dua acara tersebut adalah berbeza.

Gaya Pertukaran Baton

Pertukaran Baton Gaya Tanpa Visual

Gaya ini sesuai digunakan dalam acara larian berganti-ganti 4 × 100 meter.



A

Pelari penerima baton akan memulakan larian apabila pelari pembawa baton melintasi tandaan. Pelari penerima baton boleh berada dalam kawasan 10 meter ke belakang dari zon pertukaran baton. Kawasan ini dikenali sebagai **zon pecutan**.

B

Sambil memecut pelari penerima baton akan menghulurkan tangan tanpa memandang ke belakang apabila mendengar arahan daripada pelari pembawa baton. Pertukaran baton mesti berlaku dalam **zon pertukaran** baton. Ukuran zon pertukaran baton adalah 20 meter.

C

Baton perlu diletakkan betul-betul di tapak tangan pelari penerima baton. Pelari pembawa baton harus kekal berada di lorongnya selepas selesai memberi baton.



Nadi Ilmu

1. Pelari pertama perlu mempunyai permulaan yang baik dan berkebolehan untuk berlari di selekoh. Biasanya pelari pertama adalah pelari kedua terpantas dalam pasukan.
2. Pelari kedua berkebolehan untuk berlari lurus dengan baik dan berkeupayaan untuk menerima baton dengan tangan kiri.
3. Pelari ketiga perlulah berkebolehan untuk berlari di selekoh dengan baik.
4. Pelari keempat biasanya adalah pelari yang terpantas dalam pasukan.



Mengapakah penerima baton perlu berlari sebelum pelari pembawa baton tiba?



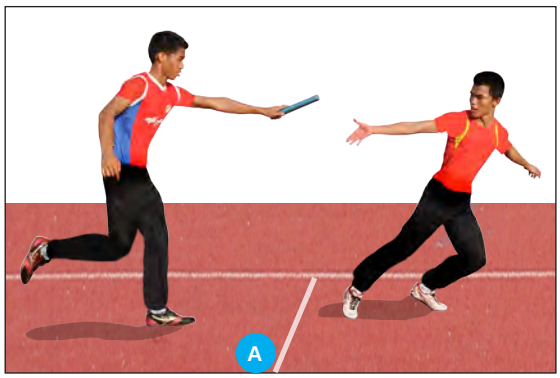
Tip Selamat

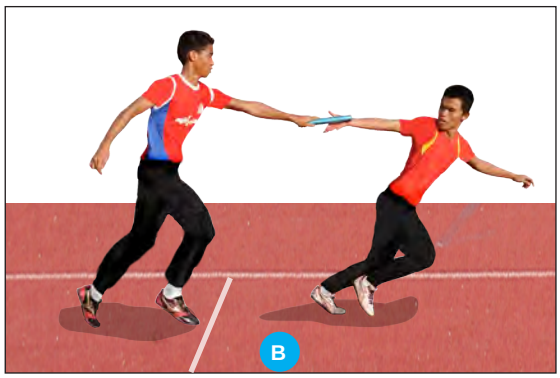
Pemberi baton perlu berada di lorong sendiri selepas memberi baton untuk mengelakkan perlanggaran dengan pelari lain.

1.7.2, 2.7.2, 5.1.3, 5.3.1

Pertukaran Baton Gaya Visual

Bagi acara 4 × 400 meter, gaya ini memerlukan pelari berada dalam zon pertukaran baton ketika pertukaran baton berlaku. Penerima baton akan menoleh ke belakang dan memerhatikan pembawa baton. Pembawa baton bertanggungjawab menyerahkan baton ke dalam tangan penerima dengan sebaik mungkin.





Pertukaran baton perlu berlaku dalam zon pertukaran tanpa mengganggu pelari-pelari pasukan lain.

Pelari penerima baton akan menunggu di garisan awal zon pertukaran baton dengan menghulurkan dan membuka tapak tangan semasa menerima baton.

Nadi Ilmu

(a) Pelari pertama akan berlari di lorong yang ditetapkan sehingga tamat.
(b) Pelari ke-2 akan berlari di lorong yang ditetapkan sehingga ke garisan memotong masuk untuk masuk ke lorong 1.
(c) Pelari ke-3 dan ke-4 berlari di lorong pertama.

Menerima Baton

- Sentiasa berada dalam keadaan bersedia.
- Toleh sambil melihat pelari yang sedang membawa baton.
- Segera hulurkan tangan ke arah pembawa baton dan pastikan penerimaan baton berlaku dalam zon pertukaran.
- Pastikan baton dipegang dengan kemas.

Cara Memberi Baton

- Kepantasan larian terus dikekalkan semasa menerima baton.
- Beri isyarat kepada penerima.
- Hulurkan tangan secara lurus semasa penyerahan baton.
- Perhatikan tangan penerima dan letakkan baton tepat pada tapak tangannya.

Aktiviti

Permainan *Pony Ekspress*

Cara bermain:

- Bahagikan murid kepada empat pasukan.
- Murid berlari membawa utusan dan memberi kepada rakan untuk menyampaikan utusan tersebut kepada panglima tentera.
- Murid bertukar-tukar utusan untuk serahan ke penamat.
- Pasukan yang sampai dahulu dikira pemenang.

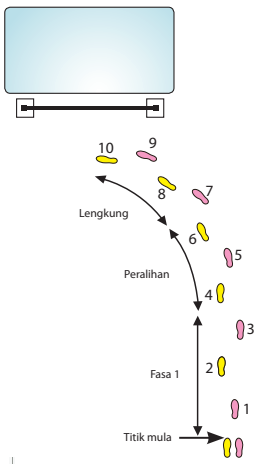
Lompat Tinggi Gaya *Fosbury Flop*

Gaya ini diperkenalkan oleh Dick Fosbury pada tahun 1965. Pada Sukan Olimpik 1968, beliau telah menggondol pingat emas dalam acara lompat tinggi dengan mengaplikasikan gaya ini. Gaya ini memerlukan murid melepasi palang dengan menggunakan bahagian belakang bahu terlebih dahulu, diikuti dengan fasa pendaratan yang menggunakan belakang badan.



Larian Landas 'J'

Lari landas 'J' bertujuan untuk menambah kelajuan yang optimum bagi memindahkan daya mendatar kepada daya menegak. Gabungan kedua-dua daya ini dikenali sebagai daya sentrifugal yang berupaya membantu murid menaikkan badannya melepasi palang.



Lima langkah larian melengkung sebelum melompat.

Bermula dengan 5 langkah lari lurus dengan lutut diangkat separas pinggang.



Nadi Ilmu

Mulakan larian dengan perlahan sambil lutut diangkat tinggi dan tingkatkan kelajuan apabila menghampiri palang.



Glosari

Sentrifugal - Daya yang terhasil dari pergerakan lengkungan.

1.7.3, 2.7.3, 5.2.3

Latihan Ansur Maju Lari Landas Lompat Tinggi

Ansur Maju 1

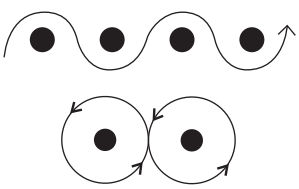


Bermula dengan 5 langkah lari lurus dengan lutut diangkat separas pinggang.

Diikuti dengan lari 5 langkah secara melengkung dengan lutut diangkat separas pinggang.

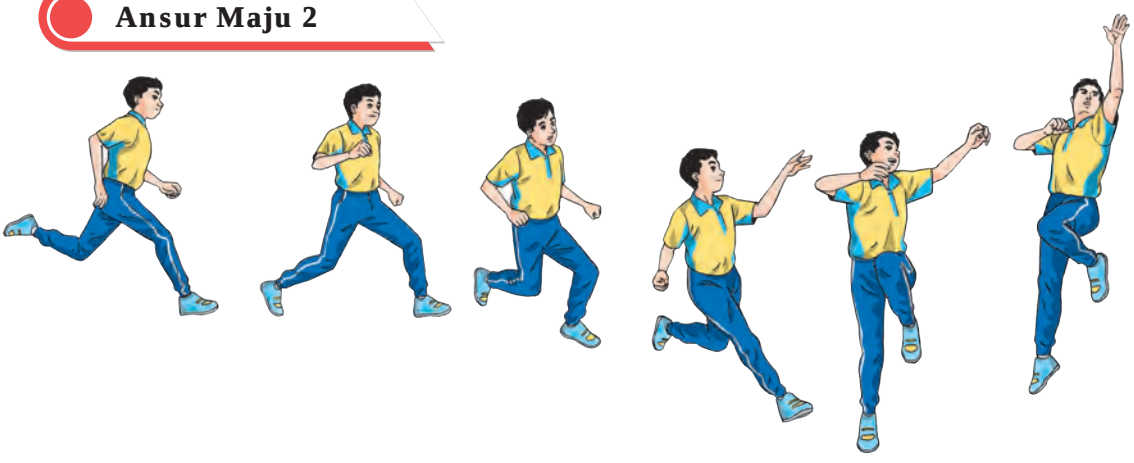
- Ulang beberapa kali.
- Jika perlu, lari mengikut nombor lapan.

Nadi Ilmu



1. Lari secara zig-zag melalui kon atau lari membentuk nombor 8 mengelilingi kon.
2. Lari laju tetapi terkawal.
3. Tingkatkan kelajuan apabila menghampiri selekoh.
4. Kepelbagian: Lutut diangkat tinggi separas pinggang atau lari membuka langkah panjang.
5. Objektif: Untuk mendapatkan ritma larian sentrifugal.

Ansur Maju 2



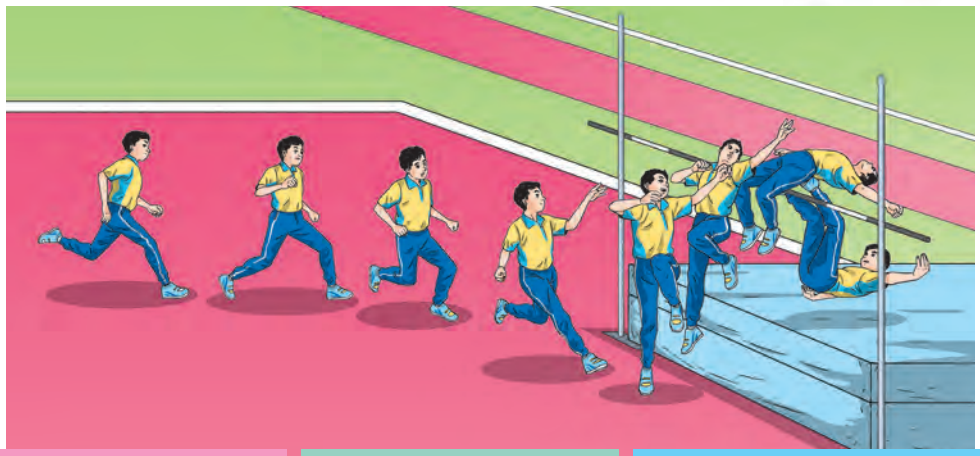
Seperti dalam ansur maju 1, murid melonjak ke atas dengan serta-merta apabila melangkah tandaan di hujung lengkungan.

Sambil siku dibengkokkan, kedua-dua tangan diayunkan ke atas untuk melompat dan badan dipusingkan semasa di udara membelakangkan kawasan mendarat. Lutut kaki yang bebas diangkat separas pinggang.

Mendarat sambil membengkokkan lutut untuk menyerap daya.

Seperti dalam ansur maju 2, murid melonjak tinggi ke atas sambil sebelah tangan dihulurkan untuk menyentuh bola yang tergantung.





Murid berlari 5 hingga 7 langkah dan melompat pada tandaan yang ditetapkan.

Latihan ini perlu dilakukan pada suatu ketinggian dengan lakuan yang betul.

Lutut kaki bebas diangkat dan kilas kaki melintangi badan sebaik sahaja pelompat melonjak. Lentikkan badan semasa melepasi palang.

Aktiviti

Jaga Kristal

- Lompat palang menggunakan teknik *fosbury flop*.
- Jaga belon (kristal) yang dilekatkan di dada supaya tidak meletup.
- Sekiranya mendarat menggunakan bahagian belakang badan, belon tersebut akan terselamat.

Tip Selamat

1. Tilam setebal 1.0 - 1.5 meter seharusnya digunakan. Tilam yang lebih tebal dapat menyerap impak murid semasa mendarat.
2. Sediakan tilam yang lebar dan panjang agar murid dapat mendarat dengan selamat.
3. Guna palang yang dibuat daripada tiub getah untuk menjaga keselamatan pelompat.

Nadi Ilmu

Untuk melakukan lompatan berkesan:

- Kelajuan larian landas hendaklah terkawal.
- Gunakan tandaan supaya langkah-langkah larian menjadi sama atau seragam.
- Melonjak dengan daya eksplosif dan mengangkat kedua-dua belah tangan ke atas.
- Kaki bebas diangkat dan melintangi badan sebaik-baik sahaja pelompat melonjak.

Lontar Peluru Gaya *Parry O'Brien*

Gaya lontaran ini diperkenalkan oleh *William Patrick (Parry) O'Brien* pada tahun 1950-an di Sukan Olimpik. Gaya ini juga dikenali sebagai gaya gelongsoran. Gelongsoran berfungsi untuk menghasilkan daya eksplosif pada "kedudukan kuasa" (*power position*) sebelum melontar peluru ke kawasan lontaran.



Glosari

Power position - Posisi tubuh yang dapat menghasilkan kuasa ketika membuat lontaran peluru.

Latihan Ansur Maju Gelongsoran dalam Lontar Peluru

Ansur Maju 1



1. Lakukan secara berpasangan dengan menghadap antara satu sama lain.
2. Kedua-dua tangan murid A memegang tangan murid B.
3. Murid A menarik murid B ke belakang untuk mendapatkan gaya gelongsoran.

Ansur Maju 2



1. Lakukan secara berpasangan dengan menghadap antara satu sama lain.
2. Tangan dominan murid A memegang peluru. Tangan yang bukan dominan memegang tangan murid B.
3. Murid A menarik murid B ke belakang untuk mendapatkan gaya gelongsoran.

Ansur Maju 3



1. Lakukan gelongsoran sepanjang garisan.
2. Berhenti pada kedudukan "*power position*".
3. Ulang perlakuan beberapa kali.

Aktiviti

Permainan Undur Gelongsor

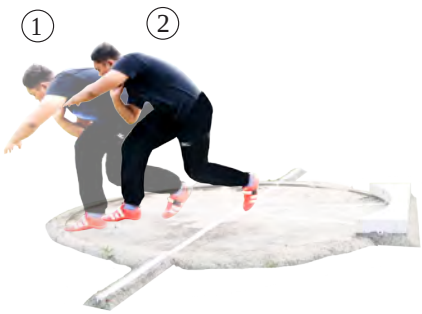
- Lakukan permainan ini secara berkumpulan.
- Masukkan bola segar ke dalam beg bertali untuk dijadikan sebagai beban. Ikatkan beban pada kaki dominan.
- Tarik beban dengan bergerak gaya gelongsoran sejauh 5 meter.
- Serah beban apabila sampai kepada rakan sekumpulan.
- Ulang pergerakan sehingga semua rakan selesai melakukannya.
- Kumpulan yang selesai menamatkan permainan dahulu dikira pemenang.

1.7.4, 2.7.4, 5.2.2

Fasa Lontaran dalam Lontar Peluru

Fasa Persediaan

- Murid membelakangkan kawasan balingan.
- Siku kanan difleksi dan diangkat 90° daripada badan.
- Bongkokkan badan. Tangan kanan memegang peluru rapat menyentuh leher di bawah telinga.
- Rendahkan dan seimbangkan badan menggunakan kaki kanan.
- Pusat graviti tertumpu pada kaki kanan.



Fasa Gelongsoran

- Kaki kiri ditolak ke belakang untuk memindahkan daya ke bahagian tengah badan.
- Apabila kaki kiri mencecah pada permukaan, kaki kanan digelongsorkan ke belakang untuk mengumpul daya. Pada ketika ini, bebola dan lutut kaki kanan berkedudukan selari dengan kedudukan kuasa (*power position*).
- Tangan sokongan kiri dinaikkan separas bahu untuk mengumpul daya.



Fasa Lontaran

- Peluru dilontar serentak dengan lutut diekstensi dan pinggang dikilas.
- Tegakkan badan ke hadapan dan lontar peluru ke arah sektor lontaran. Pastikan tangan kanan diekstensi pada sudut pelepasan 45°. Tangan kiri digerakkan untuk mengimbangi badan.
- Berat badan dipindahkan pada kaki kanan.



Jika murid kidal, tukar tangan dan kaki untuk melakukan lontaran.

1.7.4, 2.7.4, 5.2.2

Fasa Pemulihan

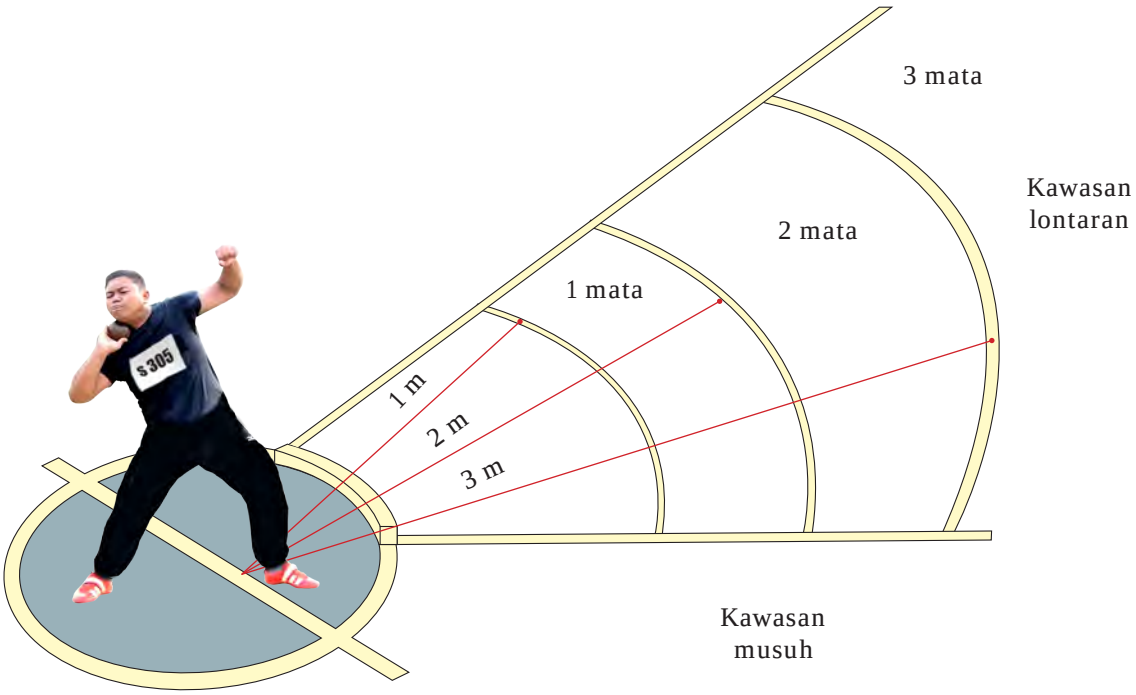
- Berat badan dipindahkan serta merta.
- Turunkan tangan dan rendahkan badan.
- Fleksi kaki dengan membengkokkan lutut.
- Rendahkan badan.
- Ayun kaki kiri ke belakang.



Aktiviti

Permainan Lontar Musuh

- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil dan seorang pencatat mata.
- Kawasan permainan dibahagikan kepada kawasan musuh dan kawasan lontaran.
- Setiap balingan lontaran yang dilakukan ke kawasan musuh tidak akan diberi mata.
- Semakin jauh lontaran peluru, semakin banyak mata diberikan.
- Pastikan tiada sesiapa berada dalam kawasan lontaran dan kawasan musuh.
- Kumpulan yang mengumpul mata terbanyak dikira pemenang.



LATIHAN PENGUKUHAN

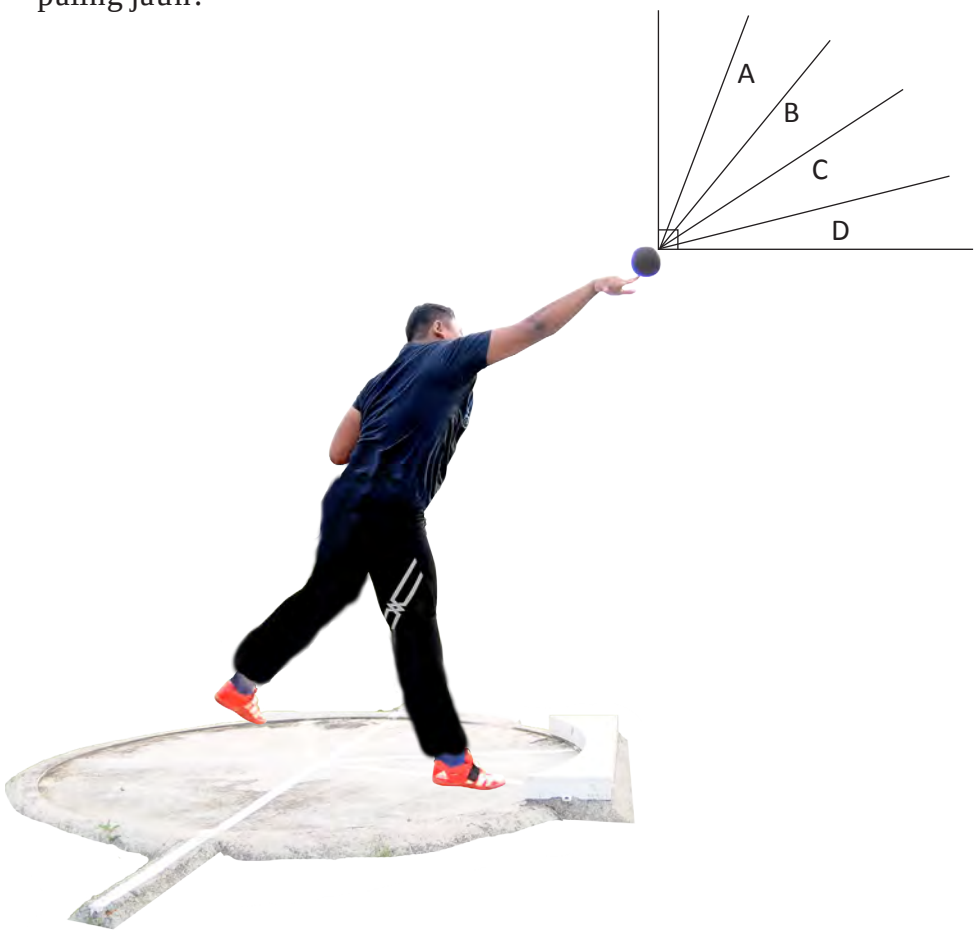
1. Semasa berada pada kedudukan "sedia" dalam acara 100 meter, kekuatan tangan dan kaki mempengaruhi kestabilan badan di atas blok permulaan. Apakah latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot pada bahagian tangan dan kaki?

2. Nyatakan dan berikan justifikasi tangan yang sesuai memegang baton bagi setiap pelari pada acara 4 × 100 meter dalam jadual di bawah.

Pelari 4 x 100 meter	Tangan memegang baton
Pelari 1	
Pelari 2	
Pelari 3	
Pelari 4	

3. Jason menggunakan kaki kirinya untuk melonjak dalam acara lompat tinggi gaya *Fosbury Flop*. Pada bahagian sisi manakah Jason harus memulakan larian landasnya?

4. Pada sudut manakah peluru harus dilepaskan untuk mendapat jarak yang paling jauh?



UNIT 6

REKREASI DAN KESENGGANGAN

Standard Kandungan

- Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- Menjana idea kreativiti dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.
- Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.

Rekreasi

Rekreasi dilakukan bagi memenuhi masa lapang dengan melaksanakan aktiviti-aktiviti terancang. Tujuan rekreasi adalah untuk memperoleh keseronokan, ketenangan minda dan merehatkan badan tetapi bukan bertujuan untuk pertandingan. Aktiviti rekreasi boleh dilakukan di dalam rumah dan di luar rumah. Rekreasi boleh dilakukan bersama keluarga dan rakan-rakan.

Kesenggangan

Kesenggangan dilakukan ketika kita mempunyai masa terluang bagi melakukan aktiviti yang menyeronokkan serta memberi kepuasan. Kesenggangan dilakukan mengikut keadaan, kemudahan dan bilangan individu yang terlibat ketika melakukan sesuatu aktiviti. Bagi melaksanakan aktiviti kesenggangan ini, individu bebas memilih aktiviti yang disukai tanpa halangan.



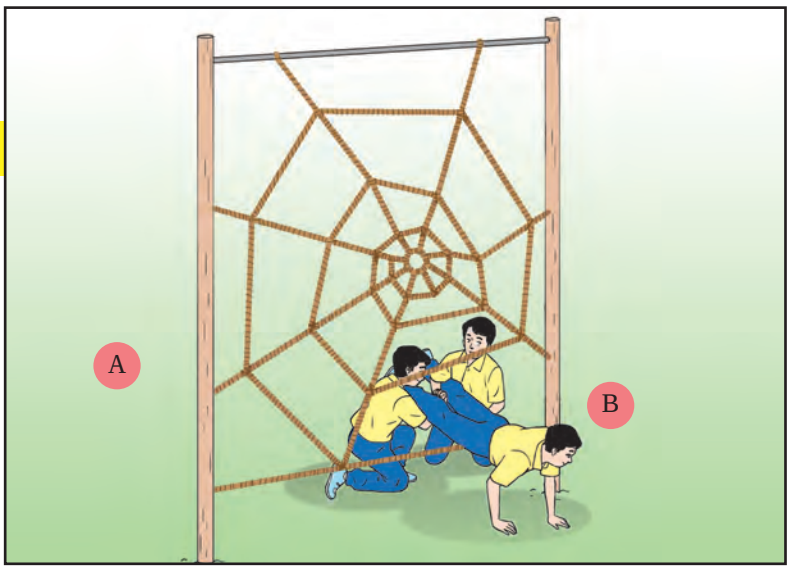
Kem Motivasi

Motivasi yang tinggi dan semangat yang kuat perlu bagi mencapai sesuatu kejayaan. Oleh yang demikian, Cikgu Amir telah merancang satu kem bina semangat untuk murid-muridnya bagi menguatkan jati diri dan membina semangat berpasukan. Kem bina semangat yang akan dilaksanakan itu berkonsepkan rekreasi dan kesenggangan. Kem ini terbahagi kepada dua sesi, iaitu sesi pagi dan sesi petang.

Aktiviti Sesi Pagi

Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Setiap kumpulan akan melakukan aktiviti *low element course* (kemahiran tali aras rendah) iaitu *spider-web*, *alligator swamp* dan *giant finger*. Aktiviti seperti ini dapat membina motivasi dan semangat juang yang tinggi serta memupuk nilai tolong-menolong dalam kumpulan.

1 *Spider-Web*

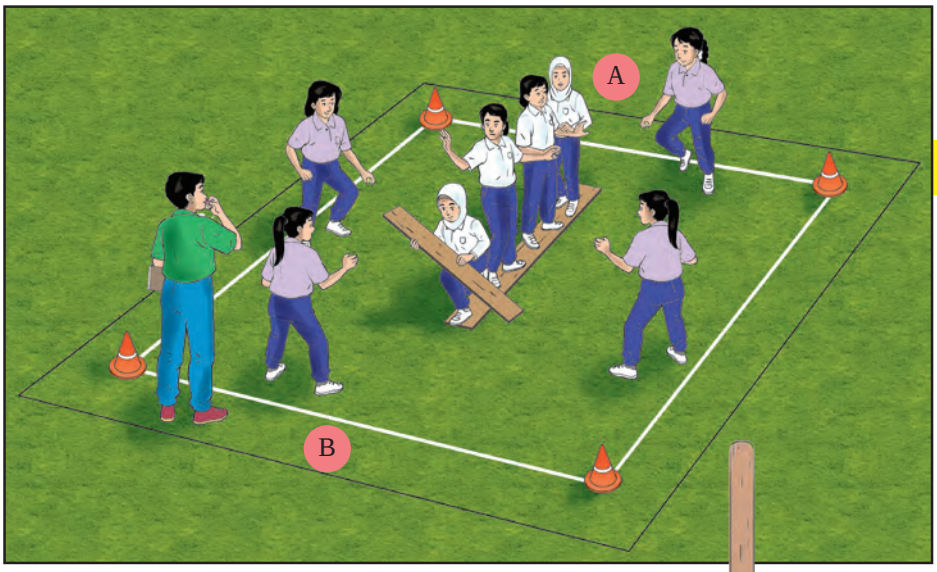


Panduan Guru

Cara Pelaksanaan

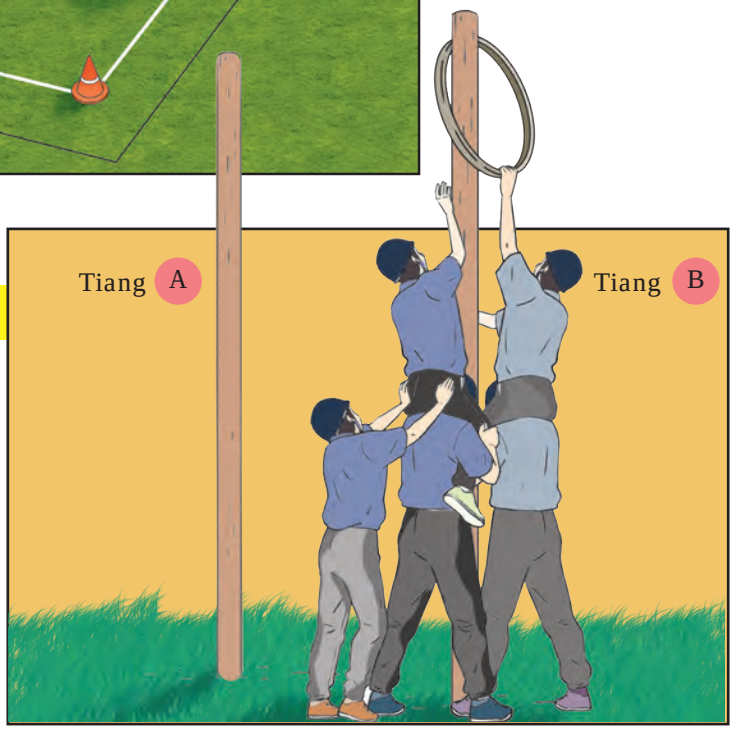
1. Terangkan kepada setiap kumpulan bahawa mereka sedang meneroka sebuah gua untuk mencari sebentuk cincin gergasi di suatu bahagian dunia yang terpencil.
2. Terdapat beberapa halangan untuk mencapai misi mencari cincin gergasi.
3. Halangan pertama berupa *spider-web*, seekor labah-labah gergasi telah membuat jalinan sarang yang mengandungi racun di pintu masuk ke gua. Setiap kumpulan perlu membantu antara satu sama lain untuk melepasi jaringan sarang tanpa menyentuhnya.
4. Seluruh ahli kumpulan perlu melepasi halangan jaringan sarang labah-labah itu. Ini kerana setiap ahli kumpulan, memiliki cebisan peta yang diperlukan untuk menjadikannya suatu peta yang lengkap. Cebisan peta tidak boleh diberikan kepada ahli kumpulan lain.

1.8.1, 2.8.1, 5.1.3, 5.2.3, 5.3.3



Alligator Swamp 2

3 *Giant Finger*

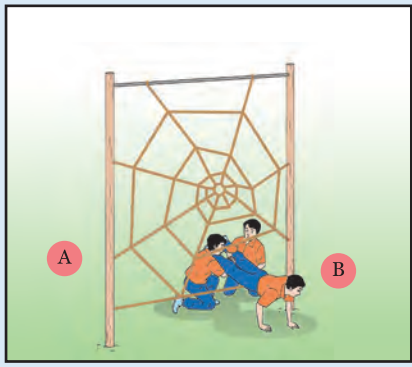


Aktiviti Sesi Pagi

5. Selepas semua ahli melepasi halangan jaringan sarang labah-labah, mereka dikehendaki mencantumkan peta yang dibawa untuk menentukan arah seterusnya.
6. Halangan ke-2 ialah *alligator swamp*. Setiap ahli dalam kumpulan perlu memikirkan cara untuk melepasi buaya tersebut dengan menggunakan dua keping papan.
7. Halangan yang terakhir ialah *giant finger*. Ahli dalam kumpulan perlu bekerjasama untuk mengeluarkan gelung cincin dari tiang A dan memasukkan gelung cincin tersebut ke tiang B yang disediakan.
8. Apabila cincin terletak pada jari gergasi tersebut, bermakna matlamat kumpulan tersebut telah selesai dan mencapai kejayaan.

1.8.1, 2.8.1, 5.1.3, 5.2.3, 5.3.3

Spider-Web

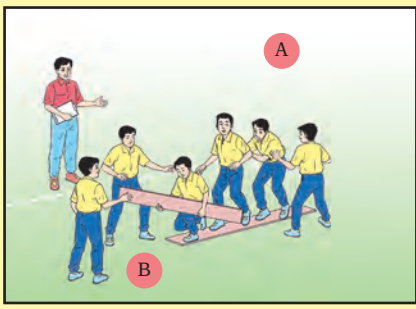


1. Matlamat aktiviti ini adalah untuk melepaskan semua ahli kumpulan dari poin A ke poin B tanpa menyentuh tali atau halangan dalam jangka waktu yang ditetapkan.
2. Semua ahli kumpulan perlu melalui halangan berbentuk sarang labah-labah.
3. Sekiranya salah seorang ahli kumpulan tersentuh sarang labah-labah, seluruh anggota kumpulan itu perlu kembali ke poin A untuk memulakannya semula.
4. Lubang pada sarang labah-labah yang telah dilalui perlu ditandakan dan tidak boleh digunakan semula.
5. Strategi perlu dirancang dan dilaksanakan dengan teliti.

Alatan

1. Jalinan tali berbentuk sarang labah-labah.
2. Sepasang tiang untuk memasang sarang labah-labah.
3. Kad penanda.

Alligator Swamp



1. Matlamat aktiviti ini adalah untuk membolehkan semua ahli pasukan menyeberang dari poin A ke poin B tanpa menyentuh paya yang mengandungi buaya.
2. Pemain hanya boleh melalui zon paya dengan menggunakan dua keping papan sebagai jambatan. Jika pemain terjatuh dari jambatan dan masuk ke dalam paya seluruh anggota kumpulan perlu kembali ke poin A untuk memulakannya semula.
3. Setiap pasukan perlu tampil dengan strategi tentang cara untuk membawa semua ahli pasukannya menyeberang ke poin B dengan selamat.

Alatan

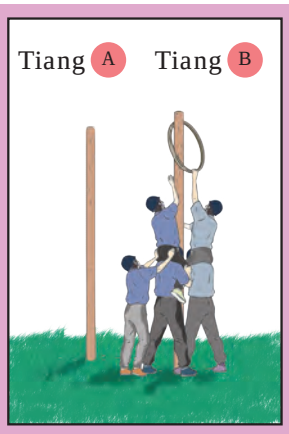
1. Dua keping papan sebagai jambatan.
2. Empat buah kon.
3. Tali.



Tip Selamat

1. Pakai pakaian yang sesuai.
2. Lakukan aktiviti dengan pengawasan guru.
3. Pastikan kawasan aktiviti selamat.
4. Buat pemeriksaan alatan.

Giant Finger



1. Matlamat aktiviti ini adalah untuk mengeluarkan cincin gergasi dari tiang A dan seterusnya menyarungkan cincin gergasi tersebut ke tiang B yang berketinggian 8 hingga 10 kaki.
2. Tiang berketinggian 8 hingga 10 kaki ini dikenali sebagai Jari Gergasi (*Giant Finger*).
3. Keupayaan mengalihkan cincin gergasi dari tiang A ke tiang B memerlukan kerjasama, kepantasan dan kreativiti kumpulan.
4. Perancangan yang betul dan penumpuan yang teliti perlu dilaksanakan untuk memastikan kejayaan.
5. Aspek keselamatan perlu diutamakan.

Alatan

1. Dua batang tiang berukuran 8 hingga 10 kaki untuk satu pasukan.
2. Satu tiub tayar untuk satu pasukan.
3. Topi keselamatan.

Kepentingan rekreasi dan kesenggangan

1. **Pembentukan personaliti**
   - Menggalakkan perkembangan nilai-nilai hidup yang positif dalam diri murid.
2. **Kepimpinan**
   - Melatih rasa tanggungjawab dan prihatin terhadap keselamatan orang lain.
3. **Dinamika kumpulan**
   - Memelihara dan memupuk persefahaman, semangat kerjasama, mewujudkan suasana mesra dan mengeratkan hubungan mesra antara satu sama lain.
4. **Meningkatkan kecergasan**
   - Aktiviti bercorak fizikal dan mental adalah bertujuan supaya murid dapat menilai kepentingan kecergasan terhadap nilai hidup sambil berseronok.
5. **Sosialisasi**
   - Memberi peluang kepada murid untuk mengenali rakan-rakan yang turut serta dalam aktiviti berkenaan serta dapat pengalaman baharu dan berkongsi pendapat dengan orang lain yang mempunyai minat yang sama.
6. **Pembangunan insan**
   - Dapat melahirkan insan yang bersedia untuk berhadapan dengan risiko dalam kehidupan peribadi dan kerjaya melalui pembinaan emosi yang baik.

Aktiviti Sesi Petang

Pada sesi petang, murid-murid bermain permainan *frisbee* dan sepak raga ratus. Permainan ini boleh dimainkan di dalam dewan (*indoor)* ataupun di luar dewan (*outdoor*). Permainan ini boleh dimainkan bersama-sama murid lelaki dan murid perempuan kerana permainan ini adalah "*non-contact sport*".







Frisbee

Pada peringkat permulaan, *frisbee* dimainkan hanya dengan menggunakan piring pai yang kosong oleh para pelajar kolej di New England. Nama *frisbee* berasal dari kilang roti yang membekalkan pai iaitu *The Frisbee Company* yang ditubuhkan pada tahun 1871 oleh William Russell Frisbee. Seterusnya pada tahun 1948, Walter Frederick Morrison dan Warren Franscioni mencipta cakera *frisbee* dengan menggunakan bahan plastik. Cakera *frisbee* ciptaan mereka berupaya terbang lebih jauh dan tepat berbanding *frisbee* asal.

Teknik Melempar Cakera dalam Permainan *Frisbee*

1. Lemparan Hadapan (*Forehand)*

- Genggam cakera di antara ibu jari dan jari telunjuk. Ibu jari berada di bahagian luar cakera manakala jari telunjuk dan jari tengah berada di bahagian dalam cakera.
- Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu.
- Cakera dipegang pada paras bahu.
- Tarik tangan yang memegang cakera ke belakang dan kaki bertentangan melangkah ke hadapan.
- Ikut lajak semasa melempar cakera.





Tip Selamat

1. Berhati-hati ketika melempar cakera kepada rakan.
2. Semasa menangkap cakera mata hendaklah memandang tepat ke arah cakera.
3. Serap daya semasa menangkap cakera tersebut.

1.8.2, 2.8.2, 5.1.2, 5.2.1, 5.4.1

2. Lemparan Kilas (*Backhand*)



- Genggam cakera dengan jari telunjuk berada di sisi dalam dan ibu jari berada di atas cakera manakala jari yang lain berada di bahagian dalam cakera.
- Kaki dibuka seluas bahu.
- Kilas bahagian badan dengan bahu yang memegang cakera menghadap ke arah sasaran.
- Ayun tangan ke arah sasaran sambil kaki melangkah ke hadapan (kaki kanan tangan kanan melangkah ke hadapan) semasa melempar cakera.
- Sentap pergelangan tangan semasa melepaskan cakera pada sasaran untuk menghasilkan lebih banyak daya putaran. Lakukan seperti aksi menyentap tuala.



Teknik Menangkap Cakera

Terdapat dua teknik cakera iaitu dengan menggunakan sebelah tangan atau kedua-dua belah tangan. Koordinasi mata dan lengan adalah penting. Mata perlu memandang ke arah cakera semasa menangkap. Pastikan tangan diekstensi ketika menangkap cakera. Serap daya dengan lengan difleksi rapat ke dada bersama dengan cakera.

1. Menangkap Cakera pada Paras Pinggang

Boleh ditangkap dari arah hadapan atau sisi, dengan kedua-dua belah tangan atau sebelah tangan ketika cakera berada di paras pinggang.



Arah hadapan



Arah sisi

Fleksi tangan bersedia untuk menangkap.



2. Menangkap Cakera pada Paras Atas Kepala

Boleh ditangkap menggunakan satu tangan dengan melompat untuk mencapai cakera.





Imbas Saya

Ultimate Frisbee

Dengan menggunakan cakera *frisbee*, cipta satu permainan berkumpulan menggunakan gelanggang atau padang. Terangkan kepada rakan anda cara-cara, peraturan dan undang-undang asas permainan.

Aktiviti

Piring Terbang

Pengelolaan Kelas

Bahagikan murid kepada dua kumpulan kecil yang terdiri daripada murid-murid lelaki dan perempuan.

Cara permainan

Dalam permainan ini, murid akan cuba melempar cakera ke arah pintu gol untuk mendapatkan 2 mata dari luar kawasan separa bulatan atau 1 markah dari dalam kawasan separa bulatan.

Peraturan

Pastikan murid-murid memahami peraturan-peraturan di bawah sebelum memulakan permainan.

1. Murid tidak boleh berlari atau berjalan sambil membawa cakera.
2. Gunakan kemahiran yang telah dipelajari untuk melempar atau menangkap cakera.
3. Sekiranya murid tidak melempar atau melempar cakera kepada rakan dalam masa 5 saat, pihak lawan akan mendapat giliran.
4. Tiada penjaga gol. Murid tidak dibenarkan berdiri di antara kon dalam kawasan separa bulatan.
5. Permainan ini adalah "*non-contact sport*", oleh yang demikian tiada sentuhan pemain dibenarkan semasa permainan. Sekiranya berlaku kekasaran, lemparan percuma diberikan.

1.8.2, 2.8.2, 5.3.3

Sepak Raga Ratus

Permainan sepak raga wujud sejak 600 tahun lalu. Pada zaman Kesultanan Melayu Melaka, selain dimainkan oleh golongan bangsawan, rakyat jelata juga menggemari permainan ini.

Sepak raga ratus merupakan sejenis permainan laman. Pemain perlu melakukan hantaran kepada pemain lain tanpa terjatuh. Permainan dilaksanakan dengan cara menimbang bola menggunakan anggota badan seperti kaki, paha, lutut dan kepala. Pasukan yang berjaya menimbang bola dengan kiraan paling banyak dikira sebagai pemenang.



Cara Permainan

1. Murid boleh menggunakan semua anggota badan kecuali tangan atau lengan semasa menerima atau menghantar bola.
2. Permainan dimulakan dengan salah seorang murid melambung bola kepada rakan melintasi kawasan bulatan 2 m.
3. Rakannya mestilah menimbang dan menghantar bola kepada rakan lain kecuali murid yang melambungkan bola tadi.
4. Setiap murid hanya dibenarkan menimbang bola tidak melebihi daripada tiga sentuhan berturut-turut dan pada sentuhan ke tiga bola tersebut hendaklah dihantar kepada rakan yang lain.
5. Hantaran bola mestilah melintasi bulatan 2 meter.
6. Murid-murid dalam pasukan mestilah bergilir-gilir menimbang bola itu dan mengawalnya supaya tidak jatuh.
7. Jika bola terjatuh, permainan dalam pusingan tersebut ditamatkan.

Cara Lakuan Menimbang Bola

1. Mata berfokus pada bola.
2. Kawal bola dengan menggunakan bahagian dalam kaki.
3. Kaki yang menyokong difleksikan sedikit.
4. Pastikan bola berada di tengah dan hampir dengan badan semasa menimbang bola.
5. Kedua-dua tangan dibuka untuk mengimbangkan badan.



1.8.3, 2.8.3, 5.2.1

Peraturan Sepak Raga Ratus

Sepak Raga Ratus

Gelanggang	Berbentuk bulat dan mempunyai diameter 6 m, dikenali sebagai bulatan 6 meter. Pada tengah bulatan tersebut terdapat satu lagi bulatan berdiameter 2 m. Lebar semua garisan tidak melebihi 4 cm.
Bola raga	• Berukur lilit antara 40 mm-45 mm. • Berat 160-190 g.
Pemain/ permainan	Terdiri daripada 6 orang pemain dan 2 orang pemain gantian. Gantian boleh dilakukan sepanjang masa dalam suatu pusingan apabila bola raga di luar permainan.
Pakaian	Pakaian adalah baju sukan bernombor dari 1 hingga 8 (nombor 7 dan 8 dikhaskan untuk pemain gantian) dan berkasut getah.
Pusingan	Setiap pasukan akan bermain dalam 3 pusingan dan satu lontaran atau lambungan sahaja dibenarkan bagi setiap pusingan.
Masa	Setiap pusingan ialah 10 minit.
Mata	• 1 mata diberi kepada setiap sepakan dan sentuhan. • Mana-mana pasukan yang memperoleh mata paling tinggi hasil daripada tiga pusingan akan dikira menang. • Jika mata kemenangan diperoleh sama, maka pasukan yang jumlah masa permainannya lebih lama akan dikira sebagai pemenang. • Jika masih tidak dapat ditentukan pemenang, pasukan-pasukan berkenaan akan berpeluang bermain sekali lagi dengan masa 5 minit setiap kumpulan.
Perkara-perkara Membatalkan Permainan	• Tidak menyepak bola yang dilambung oleh pemain pertama sewaktu memulakan permainan. • Hantaran bola tidak melalui kawasan bulatan 2 m. • Menyentuh bola lebih dari 3 sentuhan berturut-turut. • Sebarang anggota badan menyentuh lantai di luar kawasan bulatan 6 m atau di dalam kawasan bulatan 2 m. • Bola jatuh ke atas lantai. • Bola melurut pada mana-mana anggota badan.



Imbas Saya

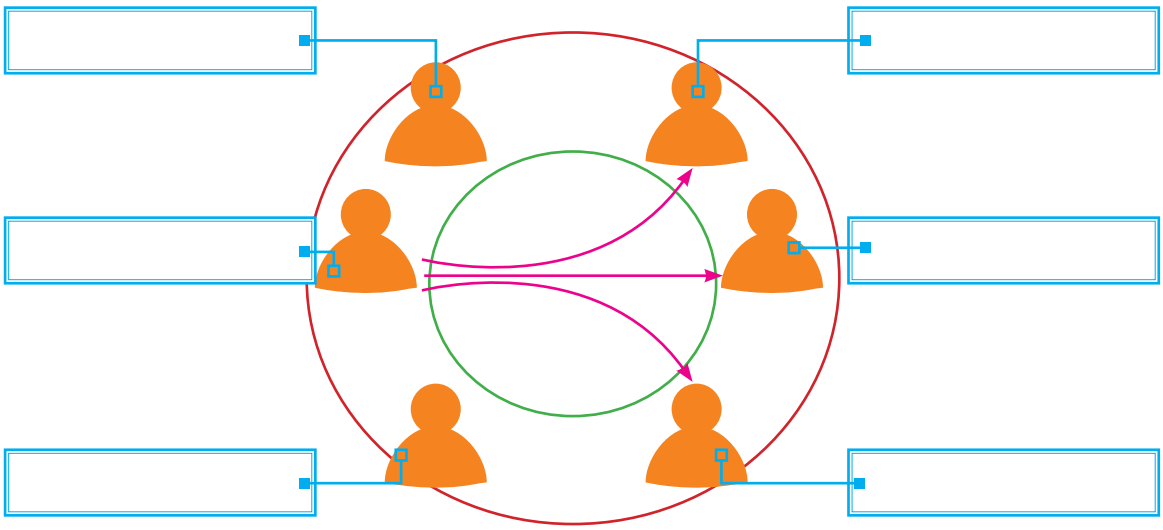
Pertandingan Sepak Raga

(Sumber:http:www.maksak.gov.my/ktml/pekeliling2.html)

1.8.3, 2.8.3

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Bagaimanakah aktiviti *low element course* (kemahiran tali aras rendah) seperti *spider-web*, *alligator swamp* dan *giant finger* dapat meningkatkan kerjasama berkumpulan dan tahap keyakinan diri seseorang?
2. Apakah aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa bermain permainan *frisbee*?
3. Dengan menggunakan permainan sepak raga ratus, rancangkan satu pertandingan kalah mati yang melibatkan beberapa kumpulan dalam kalangan rakan anda. Pasukan yang dibentuk perlulah melibatkan kedua-dua jantina dan pelbagai kaum. Ayuh mainkannya!
4. Sukan rekreasi mampu membina nilai-nilai murni dalam kalangan rakyat Malaysia. Bincangkan bersama-sama rakan anda.
5. Secara berkumpulan, anda diminta merancang satu program rekreasi yang melibatkan tiga aktiviti kemahiran tali aras rendah (*low element course*) di padang sekolah. Semasa merancang program, ciri-ciri keselamatan, kerjasama dalam kumpulan, perpaduan antara kaum dan kepimpinan perlu diterapkan. Bentangkan hasil kerja anda di hadapan kelas.
6. Namakan dan nomborkan kedudukan pemain dan pemain gantian di dalam gelanggang sepak raga ratus.



UNIT
7

KECERGASAN FIZIKAL

Standard Kandungan

- Melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik.
- Melakukan senaman kelenturan.
- Melakukan senaman daya tahan dan kekuatan otot.
- Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.
- Mengukur tahap kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.
- Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.
- Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti fizikal.

Kecergasan

Menurut Corbin dan Lindsey (2006), kecergasan fizikal adalah keupayaan sistem tubuh badan untuk bekerja dengan efisien bagi membolehkan seseorang itu menjadi sihat serta dapat melaksanakan aktiviti dalam kehidupan seharian. Komponen kecergasan berasaskan kesihatan terdiri daripada kapasiti aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan.

(Sumber: C.B. & Lindsey, R. (2006). Fitness for Life 5th Edition, Human Kinetics.)



- Kapasiti Aerobik
- Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- Kelenturan
- Komposisi Badan







Prinsip FITT

F *Frequency* (Kekerapan)

Frequency bermaksud kekerapan melakukan latihan. Anda digalakkan bersenam sekurang-kurangnya lima kali seminggu seperti berjalan laju, berjoging, berenang dan senamrobik.

I *Intensity* (Tahap Intensiti)

Intensiti bermaksud tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal. Semakin tinggi intensiti latihan, semakin tinggi denyutan nadi atau degupan jantung.

T *Time* (Masa)

Masa yang anda peruntukkan untuk aktiviti fizikal. Lakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 hingga 60 minit.

T *Type* (Jenis)

Jenis-jenis aktiviti fizikal yang berbeza memberi kesan terhadap komponen kecergasan yang berbeza.

Kapasiti Aerobik

Kapasiti aerobik ialah keupayaan individu untuk kekal melakukan suatu aktiviti yang menggunakan tenaga aerobik dalam suatu tempoh masa. Individu yang mempunyai tahap kapasiti aerobik yang baik mampu melakukan aktiviti fizikal untuk tempoh yang lama sebelum lesu. Antara aktiviti yang dapat membantu meningkatkan kapasiti aerobik ialah berjoging dan senamrobik.



Sebelum memulakan senaman untuk meningkatkan kapasiti aerobik, kita perlu mengira kadar nadi rehat dan kadar nadi maksimum untuk mendapatkan kadar nadi latihan. Formula *Karvonen* boleh digunakan untuk mengira kadar nadi latihan.



Nadi Ilmu

Untuk mendapatkan bacaan **Kadar Nadi Rehat** (KNR) yang tepat, ambil denyutan nadi pada waktu pagi, sewaktu bangun daripada tidur. Dapatkan bacaan untuk beberapa hari secara berturut-turut selama 60 saat pada tiap-tiap bacaan.

Kadar Nadi Maksimum

Contoh pengiraan kadar nadi maksimum bagi murid Tingkatan 1 (13 tahun).

Kadar Nadi Maksimum
= 220 – umur
= 220 – 13
= 207 dsm

Cara mengira Kadar Nadi Latihan (KNL)

KNL = KNM – KNR × Intensiti Latihan + KNR

Catatan:
KNM= Kadar Nadi Maksimum
KNR = Kadar Nadi Rehat
DSM = Denyutan Seminit

Bagaimana untuk mengira Kadar Nadi Latihan?

Saya berumur 13 tahun. Kadar nadi rehat saya ialah 62 denyutan seminit. Intensiti latihan yang perlu saya lakukan ialah 70%. Kirakan kadar nadi latihan untuk saya.



Aktiviti

Kira kadar nadi latihan anda sekiranya intensiti latihan adalah 70%.

KNL = KNM - KNR x Intensiti Latihan + KNR

KNL = (207 -) × 70% +

KNL = (× $\frac{70}{100}$) +

KNL = ( ) +

KNL = denyutan seminit

Zon Latihan Mengikut Intensiti

Intensiti Sangat Tinggi	KNL pada kadar 90% hingga 100% daripada KNM. Hanya sesuai untuk latihan para atlet berprestasi tinggi.
Intensiti Tinggi	KNL pada kadar 80% hingga 90% daripada KNM. Meningkatkan kapasiti prestasi maksimum.
Intensiti Sederhana	KNL pada kadar 70% hingga 80% daripada KNM bertujuan untuk meningkatkan tahap kecergasan aerobik.
Intensiti Rendah	Latihan ringkas bertujuan untuk pengurusan berat badan dan pemulihan. KNL yang sesuai adalah pada kadar 60% hingga 70% daripada KNM.
Intensiti Sangat Rendah	Bagi individu yang baru melakukan latihan fizikal KNL yang sesuai adalah pada kadar 50% hingga 60% daripada KNM.

(Sumber: Owen Barder. (2003). Running For Fitness. Guilford : The Lyons Press.)

Imbas Saya

Tingkatkan tahap keupayaan aerobik anda dengan kaedah yang berbeza.

Jantungku Sayang

Rancangan Latihan Aerobik

Frekuensi Senaman	Tiga hingga enam kali seminggu
Intensiti Senaman	Zon 60% hingga 70% daripada Kadar Nadi Maksimum
Masa Senaman	30 hingga 40 minit
Jenis Senaman	Latihan aerobik



Jumping Jack
(10 ulangan)

Kon A

Cara Bermain JANTUNGKU SAYANG!

- Aktiviti dilaksanakan secara serentak oleh semua murid.
- Murid boleh memilih gelanggang A (saiz besar), gelanggang B (saiz sederhana) atau gelanggang C (saiz kecil) mengikut kemampuan. Ketiga-tiga gelanggang ini ditempatkan dalam padang yang sama.
- Di setiap penjuru terdapat kon yang mewakili satu aktiviti dan murid akan melakukan aktiviti berdasarkan kad arahan disetiap kon.
- Dari kon A ke kon B, murid berlari secara perlahan.



Apakah yang perlu anda lakukan sekiranya kawan anda pitam?



Burpee
(5 ulangan)

Kon B



Skipping
(10 ulangan)

Kon C



Naik dan turun bangku
(10 ulangan)

Kon D

- Dari kon B ke kon C, murid berlari skip.
- Dari kon C ke kon D, murid berjalan secara pantas.
- Dari kon D ke kon A, murid berlari pecut.
- Objektif utama latihan ini adalah bagi meningkatkan kapasiti aerobik.



Variasi: Ubah suai jenis aktiviti, bilangan set, bilangan aktiviti dan saiz kawasan aktiviti mengikut kemampuan murid.



Tip Selamat

1. Lakukan aktiviti memanaskan badan dan regangan terlebih dahulu sebelum melakukan aktiviti fizikal.
2. Jangan bersenam ketika cuaca panas yang melampau dan berada di bawah sinaran matahari.
3. Dehidrasi boleh dielakkan dengan minum air masak atau air yang sudah ditapis dengan kuantiti yang banyak.

Contoh program latihan bagi meningkatkan kapasiti aerobik untuk seminggu.

ISNIN

Aktiviti
1. Memanaskan badan (10 minit).
2. Regangan statik dan dinamik (10 minit).
3. Berjoging (30 minit).
4. Menyejukkan badan (10 minit).

Objektif
1. Meningkatkan kapasiti aerobik.

Berjoging

SELASA

Aktiviti
1. Rehat aktif.

Bersiar-siar di taman permainan.

RABU

Aktiviti
1. Memanaskan badan (10 minit).
2. Regangan statik dan dinamik (10 minit).
3. Latihan *fartlek* (masa bergantung pada lakuan).
   a. Lari secara perlahan.
   b. Larian bergradien (naik bukit dan turun bukit).
   c. *Striding*.
   d. Lari pecut.
   e. Berjalan pantas.
   f. *Bounding*.

Objektif
1. Meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Meningkatkan daya tahan otot.

Masa aktiviti latihan *fartlek* selama 45 minit.

KHAMIS

Aktiviti
1. Rehat aktif.

Senaman ringan bermain bersama dengan rakan-rakan, contohnya berbasikal dan *frisbee*.

JUMAAT

Aktiviti

1. Memanaskan badan (10 minit).
2. Regangan statik dan dinamik (10 minit).
3. Latihan LSD (masa bergantung pada lakuan).
   a. Berlari secara perlahan (*slow jogging*).
   b. Lari mengikut laluan trek yang disediakan.
4. Menyejukkan badan (10 minit).

Objektif

1. Meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Meningkatkan daya tahan otot.
3. Mengurangkan peratusan lemak dalam badan.
4. Mempercepatkan proses pemulihan kecederaan.
5. Merendahkan kadar nadi.

SABTU

Aktiviti

1. Rehat aktif.

AHAD

Aktiviti

1. Rehat pasif.

CATATAN

Masa aktiviti latihan LSD selama 60 minit.

Membantu keluarga mengemas rumah dan kawasan sekitar rumah.

Menonton wayang bersama keluarga.



Celik Siber

Sila layari laman sesawang untuk mendapatkan maklumat tentang rehat aktif dan rehat pasif.



Apakah aktiviti lain yang boleh meningkatkan kapasiti aerobik?

Senaman Kelenturan

Kelenturan bermaksud keupayaan otot, tendon dan ligamen untuk membenarkan sendi anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum. Peningkatan dalam kelenturan berlaku apabila seseorang itu mempunyai otot yang anjal dan sendi yang bebas untuk bergerak sepenuhnya. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui aktiviti regangan yang dilakukan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh tanpa rasa sakit dan bertahan selama 30 hingga 60 saat.





1. Apakah kepentingan mempunyai kelenturan yang baik dalam kehidupan seharian?
2. Apakah yang akan berlaku sekiranya pengumpulan asid laktik dalam otot?
3. Nyatakan kepentingan melakukan aktiviti memanaskan badan sebelum bersenam dan aktiviti menyejukkan badan selepas bersenam.



Nadi Ilmu

Aktiviti kelenturan perlu dilakukan pada bahagian otot spesifik. Tahap kelenturan yang baik dapat memberikan kebaikan kepada seseorang individu jika latihan dilakukan mengikut kaedah yang betul dan berterusan.

Aktiviti

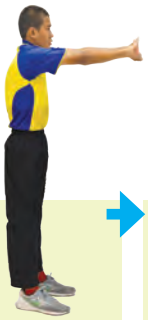
Lentur dan Sihat

Cara Pelaksanaan

- Senaman ini berbentuk stesen. Setiap stesen menyediakan satu jenis senaman kelenturan.
- Bahagikan murid kepada kumpulan kecil berenam.
- Murid akan bergerak secara berkumpulan dari stesen ke stesen untuk melakukan senaman berdasarkan kad arahan yang terdapat di stesen tersebut.
- Setiap senaman regangan perlu dilakukan sekurang-kurangnya 2 set.



Stesen 1
Regangan *pectoralis*
- Berdiri tegak.
- Tangan diluruskan ke belakang.
- Jalinkan jari-jari tangan kanan dan tangan kiri. Tolak ke atas.
- Kekalkan posisi selama 30 saat.



Stesen 2
Regangan belakang badan
- Berdiri tegak, jalinkan jari-jari tangan kanan dan tangan kiri.
- Tangan diluruskan ke hadapan pada paras bahu.
- Luruskan kedua-dua lengan ke hadapan.
- Kekalkan posisi selama 30 saat.



Stesen 3
Regangan pinggang (duduk)
- Sambil duduk, kaki kanan diluruskan. Bengkokkan kaki kiri dan silangkan di atas kaki kanan.
- Kilas badan ke kiri sambil dibantu oleh tangan kanan.
- Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
- Ulang perlakuan sebelah kanan.



Stesen 4
Jangkauan melunjur
- Duduk melunjur, luruskan dan rapatkan kedua-dua belah kaki.
- Kedua-dua belah tangan menyentuh hujung tapak kaki.
- Kekalkan posisi ini selama 30 saat dan ulang.



Stesen 5
Regangan *groin*
- Duduk sambil kedua-dua tapak kaki bertemu.
- Kedua-dua tangan memegang hujung kaki.
- Tarik kedua-dua hujung kaki rapat ke *groin* (paha).
- Rendahkan bahagian paha ke bawah.
- Kekalkan posisi ini selama 30 saat.



Stesen 6
Meniarap sambil mengangkat kaki dan tangan berselang-seli
- Meniarap sambil luruskan kedua-dua tangan dan kaki.
- Angkat serentak tangan kanan dan kaki kiri serentak.
- Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
- Ulang untuk tangan kiri dan kaki kanan.



Stesen 7
Kilas badan
- Duduk melunjur dan kaki dibuka seluas bahu serta luruskan kaki.
- Jangkau tangan kanan sejauh yang mungkin ke belakang.
- Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
- Ulang perlakuan untuk tangan kiri.



Stesen 8
Regangan *quadrisep*
- Berdiri tegak dan kaki dibuka seluas bahu.
- Fleksikan kaki kanan ke belakang.
- Tangan kanan menahan kaki kanan yang difleksikan.
- Imbangi badan anda, kekalkan posisi ini selama 30 saat.
- Ulang perlakuan untuk kaki kiri.

3.2.1, 4.2.1, 4.2.2, 5.2.3

Panduan Semasa Melakukan Senaman Regangan

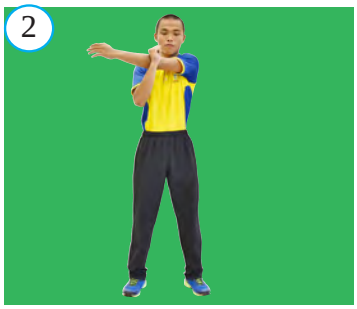
Semasa melakukan aktiviti ini, beberapa aspek keselamatan perlu diberi perhatian bagi mengelakkan kecederaan dan kemalangan.

1



Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum membuat regangan.

2



Meregang otot sehingga ke tahap maksimum tanpa rasa sakit.

3



Elakkan membuat regangan pada sendi dan otot yang cedera.

4



Bernafas seperti biasa semasa membuat regangan.

5



Semasa membuat regangan PNF pada rakan, buat secara perlahan-lahan dan dapatkan maklum balas daripada rakan.



Nadi Ilmu

Anda perlu mengelakkan daripada melakukan senaman-senaman yang boleh mencederakan diri. Contohnya, melakukan kelenturan hiperekstensi untuk tulang belakang. Senaman kelenturan seharusnya dilakukan mengikut fungsi dan julat pergerakan sesuatu anggota badan.



Imbas Saya

Apa itu PNF?

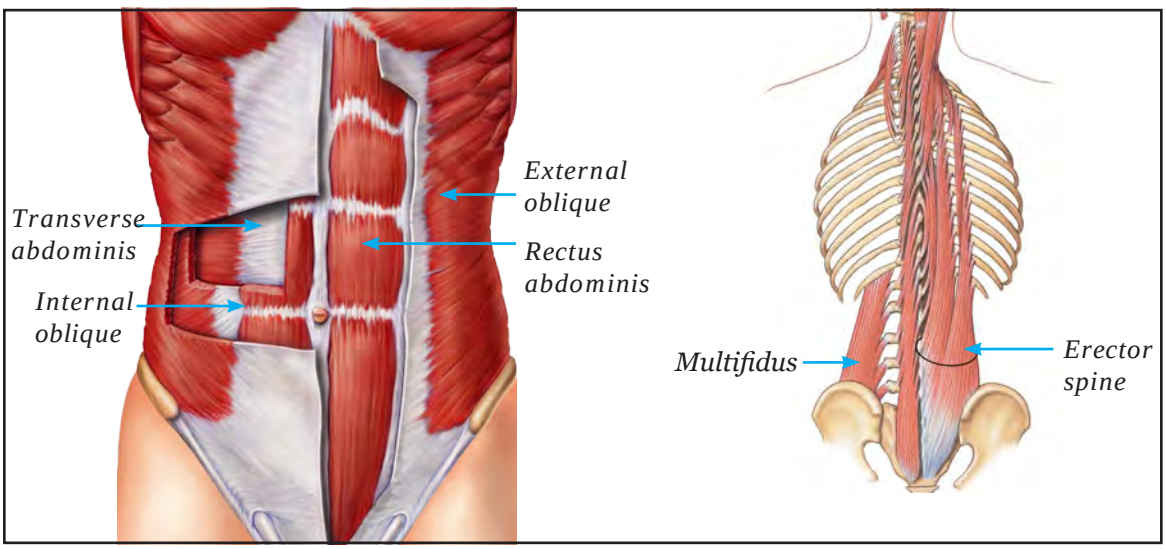
Senaman Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk bekerja dan melakukan aktiviti secara berulang-ulang dan berterusan tanpa berasa cepat letih dan lesu. Sebagai contoh, berenang adalah aktiviti yang menggunakan otot tertentu secara berulang-ulang. Daya tahan otot dapat ditingkatkan melalui intensiti latihan yang rendah pada ulangan yang banyak.

Kekuatan otot pula bermaksud kemampuan otot atau sekumpulan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan. Rintangan wujud semasa menarik, menolak atau mengangkat sesuatu beban. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot melibatkan ulangan yang sedikit dengan bebanan yang berat.

Otot Teras

Otot teras adalah otot yang terdapat pada bahagian tengah badan. Otot teras yang kuat akan melancarkan pergerakan semasa melakukan aktiviti selain memberi postur yang baik. Contohnya otot teras adalah *rectus abdominis, internal oblique, external oblique, transverse abdominis, erector spinae,* dan *multifidus*.



(Sumber: brentbrookbash.com)

Aktiviti

Kembara Cergas

Permainan ini berkonsepkan kembara kad warna. Murid-murid akan melakukan aktiviti senaman. Pada setiap laluan berwarna akan terdapat kad arahan yang perlu dipatuhi oleh murid-murid. Murid dibahagikan mengikut kumpulan dan akan melakukan senaman berasaskan daya tahan dan kekuatan otot teras.



3.3.1, 3.3.2, 4.3.3, 5.1.3

Cara Pelaksanaan

Permainan dimulakan dengan balingan buah dadu. Setiap petak berwarna mempunyai kad arahan. Ikut kad arahan yang telah ditetapkan.

Kad Arahan 1

Senaman Kucing

- 1 set
- Rehat: 1 minit (antara set)
- Ulangan: 10 ulangan

- Bersedia dalam keadaan merangkak statik.
- Pada kiraan 1, lengkungkan badan dan hembus nafas.
- Pada kiraan 2, lentikkan badan dan tarik nafas.
- Ulang perlakuan.

Kad Arahan 2

Senaman Bangkit Tubi

- 1 set
- Ulangan: 10 ulangan

- Berbaring dengan kedua tangan silang di dada. Lutut difleksi 90°.
- Fleksi badan ke atas.
- Ulang perlakuan.

Kad Arahan 3

Senaman Kilas Bersama Bola

- 1 set
- Ulangan: 10 ulangan setiap sisi

- Bersedia dalam keadaan *half squad* sambil kedua-dua tangan memegang bola segar di sisi bawah pinggang.
- Ayun bola segar ke arah sisi bertentangan paras atas bahu.
- Lakukan secara berselang-seli kiri dan kanan.

Kad Arahan 4

Senaman *Superman*

- 1 set
- Ulangan: 10 ulangan

- Bersedia dalam keadaan meniarap sambil kedua-dua tangan didepakan lurus. Rapatkan kedua-dua kaki secara lurus.
- Pada kiraan 1, angkat kedua-dua tangan, kepala dan kaki.
- Pada kiraan 2, kekalkan kedudukan bawa tangan lurus ke hadapan.
- Ulang perlakuan.

Kad Arahan 5

Senaman *Plank*

- 1 set
- Rehat: 1 minit (antara set)
- Masa aktiviti: 10 saat setiap kaki

- Bersedia dalam keadaan badan disokong oleh lengan, siku serta hujung jari kaki.
- Pada kiraan 1, angkat kaki kiri ke atas sambil tahan nafas selama 10 saat setiap kaki.
- Ulang perlakuan untuk kaki kanan pula.

Kad Arahan 6

Senaman Bangkit Silang

- 1 set
- Rehat: 1 minit (antara set)
- Ulangan: 10 ulangan setiap kaki

- Berbaring dengan kaki diluruskan dan dirapatkan sambil kedua-dua tapak tangan di sisi telinga.
- Pada kiraan 1, fleksikan badan sambil menyentuh siku kiri dengan lutut kanan.
- Pada kiraan 2, kembali ke keadaan asal.
- Pada kiraan 3, fleksikan badan sambil menyentuh siku kanan dengan lutut kiri.
- Ulang perlakuan.

Komposisi Badan

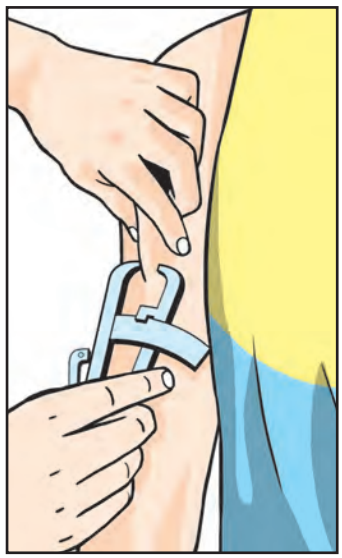
Komposisi tubuh badan boleh diukur dengan menggunakan kaliper. Kaliper ialah sejenis alat penyukat ketebalan kulit badan. Komposisi badan ialah peratusan lemak dalam tubuh badan berbanding otot dan tulang. Individu yang mempunyai komposisi badan yang baik berupaya menghindarkan diri daripada menghidap penyakit hipokinetik seperti sakit jantung, hipertensi dan kegemukan.

Teknik Mengira Komposisi Badan dengan Menggunakan Kaedah Lipatan Kulit

1. Dapatkan min tiga bacaan bagi lipatan kulit di bahagian sisi dalam gastroknemius.
2. Dapatkan min tiga bacaan bagi lipatan kulit trisep.
3. Jumlahkan min lipatan kulit trisep dan lipatan kulit sisi dalam gastroknemius.
4. Bandingkan jumlah min lipatan (trisep dan sisi dalam gastroknemius) berpandukan carta lipatan kulit untuk mengetahui peratusan lemak badan.
5. Gunakan pembaris untuk mendapatkan bacaan peratusan lemak.
6. Dapatkan kategori lemak badan.
7. Semua ukuran mesti dilakukan pada bahagian anggota badan yang dominan.

Prosedur Pengukuran Lipatan Kulit Trisep

1. Murid yang hendak diuji hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.
2. Pengukuran lipatan kulit trisep dilakukan pada bahagian belakang lengan kanan otot trisep titik pertengahan di antara siku dengan cuaran akromian skapula.
3. Lengan dalam keadaan rehat dengan telapak tangan menghadap ke hadapan (*supinated*).
4. Cubit lipatan kulit dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk secara menegak, selari dengan paksi panjang lengan, dibuat pada bahagian yang telah ditanda.
5. Ketipkan kaliper 1 cm di atas atau di bawah tempat yang dicubit. Ambil bacaan pada 0.5 mm terhampir.
6. Ulang pengukuran sebanyak tiga kali.
   Jika perbezaan melebihi 2 mm, ulang semua prosedur pengukuran.
7. Rekodkan semua bacaan pada borang yang disediakan.
8. Cari min bagi ketiga-tiga bacaan.





Celik Siber

Layari laman sesawang untuk mencari maksud *Ectomorph*, *Mesomorph* dan *Endomorph*.

Prosedur Pengukuran Lipatan Kulit Gastroknemius



1. Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian sisi dalam gastroknemius pula, murid yang diuji berdiri tegak dengan satu kaki diletakkan di atas bangku sambil lutut difleksikan.
2. Buat tandaan pada titik pertengahan antara bahagian tepi patela dan buku lali.
3. Cubit lipatan kulit dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk secara menegak, dibuat pada bahagian gastroknemius yang telah ditanda.
4. Ketipkan kaliper 1 cm di atas atau di bawah tempat yang dicubit. Ambil bacaan pada 0.5 mm terhampir.
5. Ulang pengukuran sebanyak tiga kali. Jika perbezaan melebihi 2 mm, ulang semua prosedur pengukuran.
6. Rekodkan semua bacaan pada borang yang disediakan.
7. Cari min bagi ketiga-tiga bacaan.
8. Pengukuran lipatan kulit gastroknemius dilakukan pada bahagian dalam kaki kanan diparas lilitan maksimum gastroknemius.
9. Kaki kanan menapak di atas bangku dengan lutut difleksi pada sudut 90°.
10. Cubit lipatan di atas lilitan maksimum dan pengukuran dibuat di bawahnya.

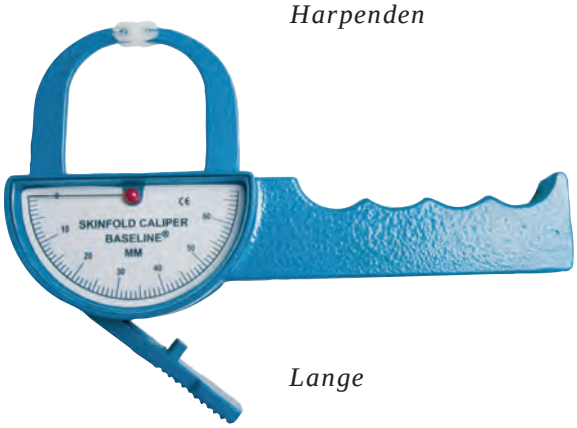
Contoh beberapa jenis kaliper untuk mengukur lipatan kulit adalah seperti di bawah:



Harpenden



Slim Guide



Lange



Accu-Measure

Rekodkan komposisi tubuh anda.

Nama murid:			
Umur:			
Tingkatan:			
Jantina:			
Lipatan Kulit	Rekod Lipatan Kulit		
	Bacaan 1 (mm)	Bacaan 2 (mm)	Min
Trisep			
Sisi betis			
Jumlah min			
Peratusan lemak badan:			
Kategori lemak badan:			

Rekodkan komposisi tubuh bulanan anda.

Bulan	Ukuran Lipatan Kulit					
	Trisep	Sisi betis	Min (mm)	Lemak (%)	Klasifikasi	Catatan
Penggal 1						
Penggal 2						

Merekod Perkembangan Komposisi Tubuh Badan

Merekod perkembangan komposisi badan secara konsisten membantu seseorang mengawal berat badan yang ideal bagi menjaga tahap kecergasan dan kesihatan mereka. Berikut adalah cara-cara merekod:

a. Sediakan borang rekod perkembangan komposisi tubuh badan seperti dalam jadual di atas.
b. Rekodkan perkembangan komposisi tubuh badan dua kali setahun.
c. Buat catatan ringkas dalam jadual jika berlaku peningkatan atau penurunan dalam komposisi badan.



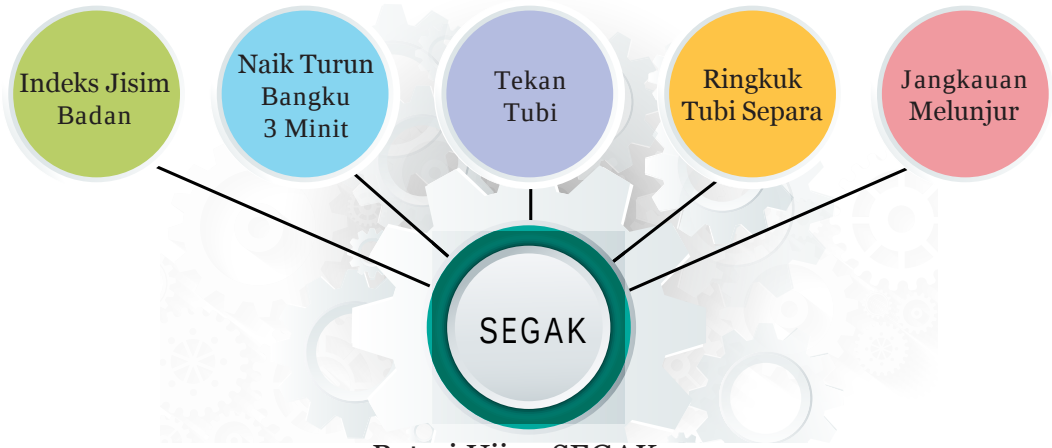
Imbas Saya

Carta lipatan kulit trisep dan sisi gastroknemius bagi murid lelaki dan bagi murid perempuan.

(Sumber: Franks B.D. & Howley E.T. 1998. Fitness Leader's Handbook)

SEGAK

SEGAK merupakan singkatan bagi Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia. SEGAK adalah satu bateri ujian standard kecergasan fizikal bagi mengukur tahap kecergasan fizikal murid berdasarkan kesihatan. Ujian SEGAK dilaksanakan dua kali setahun iaitu pada bulan Mac dan Ogos dalam Pendidikan Jasmani atau di luar waktu Pendidikan Jasmani.



Bateri Ujian SEGAK

Pelaksanaan Ujian SEGAK



Turutan Ujian SEGAK

3.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 5.4.1

Jadual Norma SEGAK Lelaki 13 Tahun

Status	Susut berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan	Obes	
BMI	< 14.8	14.9 – 20.8	20.9 – 24.8	> 24.8	
Ujian/Skor	5	4	3	2	1
Naik Turun Bangku 3 minit (Denyutan seminit)	76 dan ke bawah	77 – 98	99 – 121	122 – 143	144 dan ke atas
Tekan Tubi (Ulangan)	25 dan ke atas	21 – 24	15 – 20	11 – 14	10 dan ke bawah
Ringkuk Tubi Separa (Ulangan)	21 dan ke atas	17 – 20	13 – 16	9 – 12	8 dan ke bawah
Jangkauan Melunjur (cm)	42 dan ke atas	34 – 41	25 – 33	16 – 24	15 dan ke bawah

Jadual Norma SEGAK Perempuan 13 Tahun

Status	Susut berat badan	Berat badan normal	Berlebihan berat badan	Obes	
BMI	< 14.8	14.9 – 21.8	21.9 – 26.2	> 26.2	
Ujian/Skor	5	4	3	2	1
Naik Turun Bangku 3 minit (Denyutan seminit)	82 dan ke bawah	83 – 106	107 – 130	131 – 154	155 dan ke atas
Tekan Tubi (Ulangan)	22 dan ke atas	18 – 21	13 – 17	9 - 12	8 dan ke bawah
Ringkuk Tubi Separa (Ulangan)	19 dan ke atas	16 – 18	11 – 15	8 – 10	7 dan ke bawah
Jangkauan Melunjur (cm)	39 dan ke atas	33 – 38	26 – 32	20 – 25	19 dan ke bawah

Keputusan Keseluruhan

Bil	Jumlah Skor Keseluruhan	Gred	Pencapaian	Status Kecergasan
1	**18 – 20 markah**	A	5 bintang	Kecergasan sangat tinggi
2	**15 – 17 markah**	B	4 bintang	Kecergasan tinggi
3	**12 – 14 markah**	C	3 bintang	Cergas
4	**8 – 11 markah**	D	2 bintang	Kurang cergas
5	**4 – 7 markah**	E	1 bintang	Tidak cergas
6	**Tiada skor**	F	Tiada bintang	Tidak melengkapkan ujian SEGAK

Kenal pasti senaman yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan.

Saya berumur 13 tahun. Berikut adalah keputusan ujian SEGAK saya. Bolehkah anda membantu untuk membina jadual latihan selama sebulan agar saya dapat memperbaiki tahap kecergasan fizikal? Bincang bersama rakan anda dan bentangkannya di hadapan kelas!



Ujian	Penggal 1 (Mac)	
Indeks Jisim Badan	Tinggi (cm)	BMI
	160	26.56
	Berat (kg)	
	68	
Ujian	Bil. Ulangan/ Masa/Jarak	Skor
Naik Turun bangku	81	4
Tekan Tubi Ubah suai	20	3
Ringkuk Tubi Separa	11	2
Jangkauan Melunjur	23	2
Jumlah Skor		11
Gred Skala		D

Latihan berasaskan daya tahan kardiovaskular seperti berjoging, berenang dan berbasikal.	• Dilakukan 3 hingga 6 sesi seminggu. • Satu sesi 30 hingga 45 minit.

Cadangan Aktiviti Naik Turun Bangku (SEGAK)	Panduan F.I.T.T
1. Berjalan pantas 2. Joging 3. Naik tangga 4. Senamrobik 5. Berbasikal 6. Berenang 7. Lompat tali 8. Mendaki bukit atau gunung 9. Berkayak 10. Bermain bola keranjang/ bola sepak/ badminton	• Dilakukan tiga hingga enam sesi seminggu. • Satu sesi 30 hingga 45 minit.



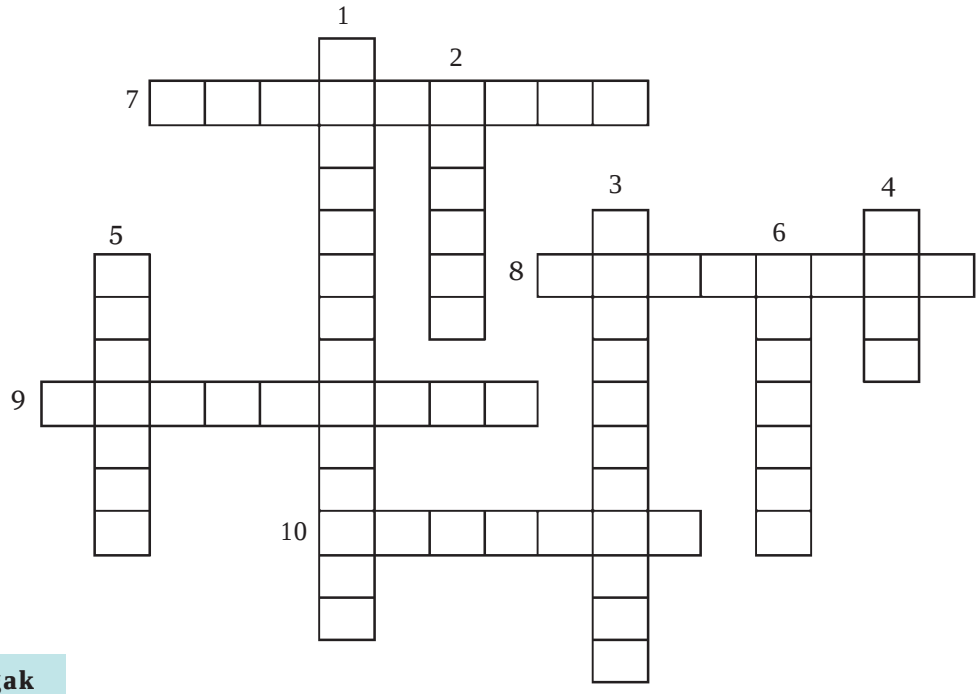
Tip Selamat

Aktiviti di atas ialah cadangan bagi meningkatkan kecergasan anda. Buat perbincangan bersama rakan dengan bimbingan guru bagi merancang aktiviti senaman yang bersesuaian untuk dilaksanakan sebagai rutin senaman anda. Tetapkan matlamat anda. Selamat mencuba!

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Hazim berada di Tingkatan 3 Anggerik, kadar nadi rehatnya ialah 60 denyutan seminit dan intensiti latihan yang ingin dilakukan ialah sebanyak 70%.
   a. Berapakah kadar nadi maksimum untuk Hazim?
   b. Kirakan kadar nadi latihan untuk Hazim.

2. Teka silang kata kecergasan.



Menegak

1. Ujian Naik Turun Bangku digunakan untuk menguji tahap keupayaan _____.
2. Ukuran lipatan kulit pada dua bahagian tubuh badan akan diambil bagi menguji komposisi tubuh iaitu pada bahagian gastroknemius dan _____.
3. Ujian Lari Ulang Alik digunakan untuk menguji tahap _____.
4. Ujian Lompat Jauh Berdiri digunakan untuk menguji kekuatan otot _____.
5. Ujian Bangkit Tubi Variasi digunakan untuk menguji tahap kekuatan otot _____.
6. _____mengepam darah ke seluruh tubuh badan.

Melintang

7. Ujian _____ digunakan untuk menguji daya tahan otot lengan.
8. Ujian Lari Pecut 30 meter digunakan untuk menguji komponen _____.
9. Ujian _____ badan digunakan untuk mengetahui kandungan lemak bawah lipatan kulit.
10. FITT, F merujuk kepada kekerapan _____.



PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT 1

PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF: PERKEMBANGAN SEKSUAL SEKUNDER

Standard Pembelajaran

- Mengetahui maksud perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.
- Mengaplikasikan cara mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal.
- Mengaplikasikan kemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.
- Menilai perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.

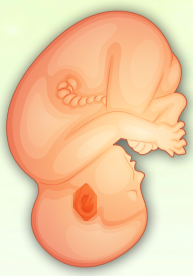


Pada peringkat awal remaja, setiap remaja perlu tahu cara untuk mengurus dan membuat keputusan dalam menyesuaikan diri dengan pertumbuhan yang berlaku pada aspek fizikalnya. Remaja kebiasaannya obses dengan perubahan tubuh badannya. Mereka juga akan membandingkan dirinya dengan rakan sebaya. Remaja perlu berkomunikasi secara berkesan. Komunikasi berkesan dan perhubungan yang baik dengan orang di sekeliling dapat membantu mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal. Apakah yang dapat kamu kaitkan antara gambar dengan tajuk pembelajaran? Bincangkan.













Kenali Perkembangan Sekunder daripada Aspek Fizikal

Setelah membaca dialog di bawah murid diminta mengenal pasti dan menilai lain-lain perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal pada diri seorang remaja.



Cikgu, apakah maksud perkembangan seksual sekunder?



Seksual sekunder ialah perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi. Murid perlu pandai mengurus perkembangan seksual sekunder dari aspek fizikal dan berkemahiran membuat keputusan dalam menangani perubahan emosi.

Apakah perubahan fizikal yang berlaku, cikgu?

Bagi murid lelaki berlaku perubahan fizikal seperti suara bertambah garau, ketinggian meningkat, misai dan janggut mula tumbuh, saiz otot membesar dan tekstur kulit menjadi kasar. Bagi murid perempuan pula, pinggul dan payu dara mereka mula membesar, jerawat mula tumbuh di muka dan suara semakin lunak.

Cikgu, bagaimana pula dengan perubahan emosi?

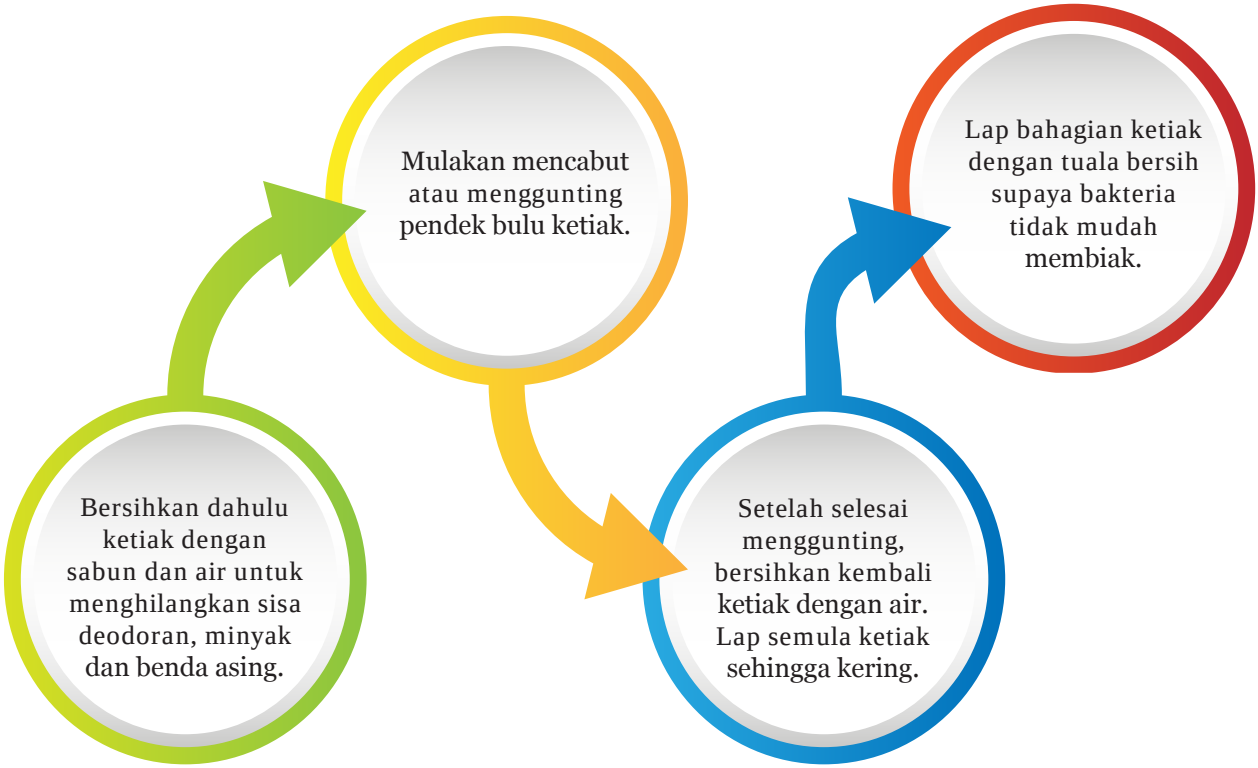
Apabila perubahan emosi berlaku murid mudah berasa sensitif seperti cepat berasa tersinggung, marah, merajuk dan sedih. Oleh itu, murid perlu pandai mengurus dan menangani perubahan emosi.

Aktiviti

Minta murid untuk hasilkan "Diari Diriku".

Bijak Mengurus Diri

Kebersihan anggota badan hendaklah sentiasa dijaga dalam kehidupan seharian. Anggota badan yang bersih akan menampilkan diri yang kemas dan bersih. Bersihkan bulu-bulu yang terdapat pada anggota badan. Contohnya membersihkan bulu ketiak dengan mengikut langkah-langkah di bawah.



Nadi Ilmu

Elakkan mencukur bulu ketiak. Ini boleh menyebabkan iritasi iaitu kulit ketiak boleh melecet dan terjadi infeksi di kawasan ketiak seperti luka kecil.

1. Analisis perubahan yang berlaku kepada kedua-dua remaja lelaki dan perempuan berdasarkan perkembangan seksual sekunder.
2. Cadangkan cara lain untuk menguruskan pakaian dalam untuk murid lelaki dan pakaian dalam murid perempuan semasa haid dengan betul.

PEERS 1

Aku Sudah Remaja?

Coretan Zulaikah

oleh Saidah Zulaikah Syafinaz



Remajakah Saya?

Alam remaja yang saya tunggu akhirnya tiba... Oh, saya sudah remaja! Mak... Mak... Kenapa buah dada saya menonjol? Malunya saya. Pergi sekolah asyik diperhatikan oleh kawan-kawan lelaki yang nakal. Saya mengasingkan diri daripada rakan-rakan. Bertambah teruk apabila muka saya ditumbuhi jerawat. Saya terus menyendiri dan malu untuk keluar rumah seperti biasa. Keadaan ini berlarutan selama beberapa minggu.

Kakak perasan perubahan saya dan cuba menyelami perasaan saya. Saya berkongsi masalah dengan kakak. Dia membawa saya berjumpa rakannya yang kebetulan seorang kaunselor. Beliau menyatakan ini adalah perubahan emosi yang biasa berlaku semasa perkembangan seksual sekunder. Beliau menegaskan bahawa saya perlu memahami perubahan emosi ini untuk memupuk keyakinan, meningkatkan penampilan, bekerjasama dengan ibu bapa dan rakan, menguatkan jati diri, meningkatkan daya tahan diri dan menguruskan stres.

Bermula dari situ, saya mengambil usaha sendiri untuk menangani perubahan emosi ini. Saya menjalinkan hubungan baik dengan kedua ibu bapa, guru, kaunselor, dan rakan-rakan bagi membuang jauh-jauh perasaan rendah diri saya. Akhirnya, saya dapat merasai dan lebih menghargai kasih sayang ibu bapa, kakak, guru dan rakan-rakan. Hidup saya lebih ceria dan bermakna.

Senarai Bacaan

- Majalah siswa
- Majalah celik
- Amalan hidup sihat
- Remaja cemerlang
- Cergas bersama saya
- Bukan bibir berbicara

Sasaran Hidup

- Menjadi anak yang baik
- Menjadi pelajar contoh
- Menjadi orang yang berguna kepada masyarakat
- Menjadi pebimbing rakan sebaya
- Memiliki segulung ijazah sebagai hadiah buat ibu dan ayah



Bincangkan bagaimana berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain dapat menangani masalah yang dialami semasa perkembangan seksual sekunder. Bentangkan dalam bentuk peta pemikiran.

http://blogspot.saidah.zulaikah.syafinaz_coretanzulaikah94

PILIHAN

anarabia.rabie3@gmail.com Papan Pemuka Keluar

Kawan-kawan, berikut adalah panduan dan cara saya menangani perubahan emosi akibat masalah jerawat.



Bagaimana pula cara kawan-kawan menangani perubahan emosi? Kongsikan di ruangan komen, ya!

Insan pemalu
Saya selalu diejek oleh kawan-kawan lelaki kerana payu dara saya besar. Apa yang perlu saya buat, ya?

Miss Hani
Terima kasih sudi berkongsi tip penjagaan muka.

Tinggalkan komen anda di sini.

Log masuk: Log keluar

Hantar Preview

PEERS

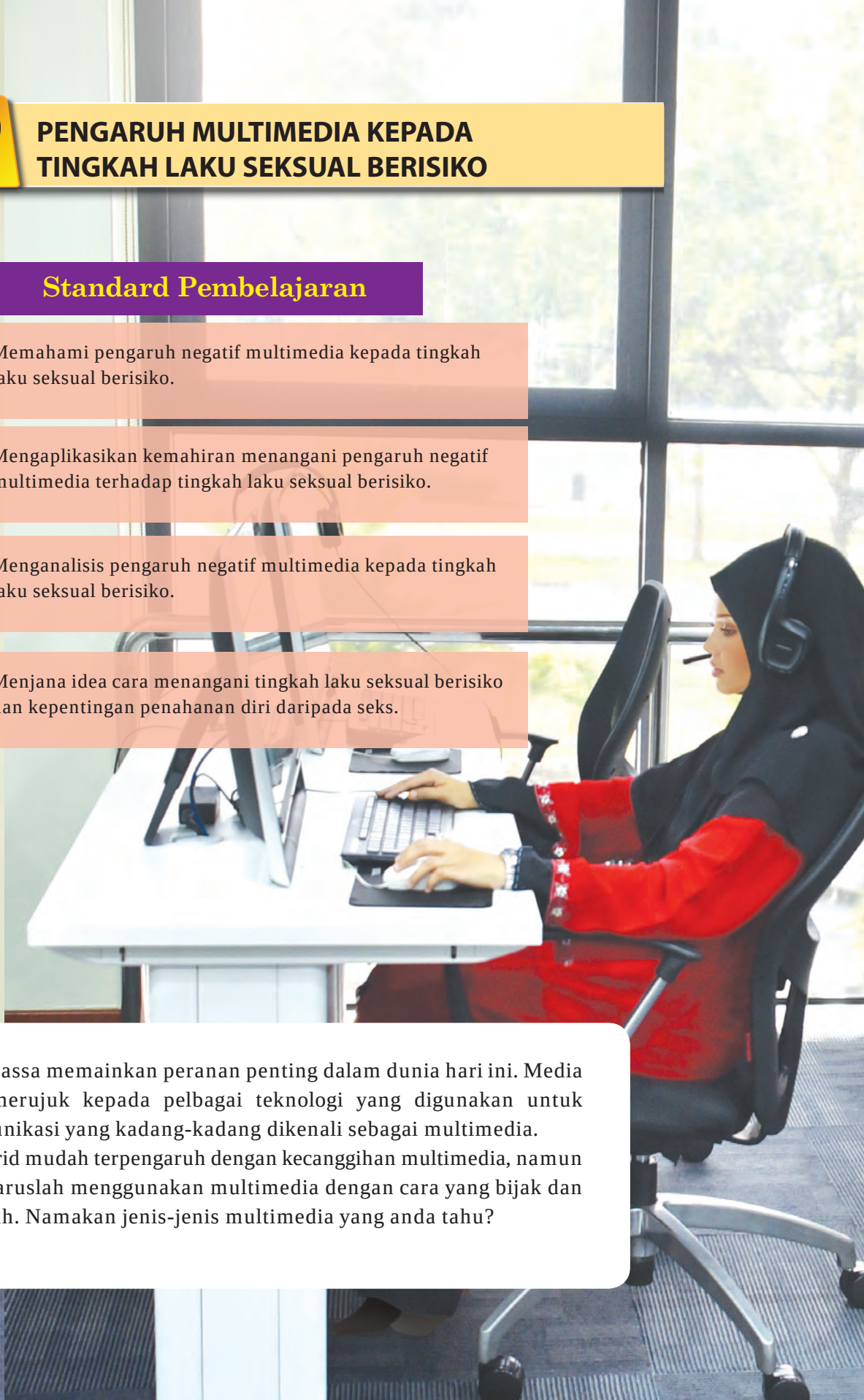
LATIHAN PENGUKUHAN

1. Sebagai doktor muda, syorkan kepada rakan sebaya di sekolah anda cara-cara menangani perubahan emosi semasa perkembangan seksual sekunder.
2. Bincangkan jawapan berdasarkan proses-proses membuat keputusan menggunakan peta pemikiran yang sesuai.

2.0 PENGARUH MULTIMEDIA KEPADA TINGKAH LAKU SEKSUAL BERISIKO

Standard Pembelajaran

- Memahami pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.
- Mengaplikasikan kemahiran menangani pengaruh negatif multimedia terhadap tingkah laku seksual berisiko.
- Menganalisis pengaruh negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.
- Menjana idea cara menangani tingkah laku seksual berisiko dan kepentingan penahanan diri daripada seks.



Media massa memainkan peranan penting dalam dunia hari ini. Media massa merujuk kepada pelbagai teknologi yang digunakan untuk berkomunikasi yang kadang-kadang dikenali sebagai multimedia.

Murid mudah terpengaruh dengan kecanggihan multimedia, namun murid haruslah menggunakan multimedia dengan cara yang bijak dan berhemah. Namakan jenis-jenis multimedia yang anda tahu?



BULETIN

Mingguan Khas Murid

Pengaruh Negatif Multimedia

Kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko mempengaruhi minda dan akhlak remaja terutama yang menampilkan perlakuan seks bebas. Informasi seksual daripada media cetak dan media elektronik membawa pengaruh yang negatif kepada tingkah laku seksual. Bahan pornografi daripada majalah, VCD, DVD dan telefon pintar boleh mempengaruhi pemikiran dan tingkah laku remaja.

Seorang perempuan yang hamil tanpa berkahwin telah melakukan perkara yang menyimpang daripada norma hidup dan agama. Perubahan fizikal yang berlaku semasa mengandung menyebabkan dia berasa malu. Dia akan menghadapi tekanan daripada keluarga, rakan dan masyarakat. Perkara ini akan mengganggu pemikiran dan emosinya. Keadaan ini mungkin menyebabkan dia bertindak melulu sehingga memudaratkan dirinya sendiri seperti menggugurkan kandungan, lari dari rumah atau membunuh diri. Sebahagian besar kes pembuangan bayi berpunca daripada kehamilan sebelum nikah.

Seks sebelum nikah juga memberi kesan buruk kepada lelaki. Lelaki yang terlibat dengan seks sebelum nikah mungkin akan menjadi semakin tidak terkawal lalu mengamalkan seks bebas. Lelaki yang mengamalkan seks bebas akan terdedah kepada penyakit jangkitan seks seperti AIDS dan sifilis. Tingkah laku ini akan merugikan negara kerana remaja adalah aset negara yang berharga.

Perlakuan seks sebelum nikah ialah perbuatan yang mencemarkan nama baik keluarga dan merosakkan masa depan remaja, di samping meningkatkan risiko penyakit jangkitan seks. Perlakuan seks sebelum nikah tidak digalakkan kerana perbuatan ini mencerminkan tahap keruntuhan moral yang serius dan dilarang oleh semua agama. Jika masalah ini dibiarkan berterusan, masa depan generasi muda negara kita akan dicemari oleh perkara-perkara negatif dan di luar sifat kemanusiaan. Seterusnya masalah ini akan juga merosakkan sistem institusi kekeluargaan.

Pengaruh negatif multimedia banyak menyumbang kepada tingkah laku seksual berisiko. Justeru, remaja perlu mempunyai pegangan agama yang kuat. Hargai institusi keluarga yang dimiliki, melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum untuk mengisi masa lapang dan mengelakkan diri daripada terlibat dalam aktiviti negatif. Setiap individu remaja bertanggungjawab untuk menjaga maruah demi masa depan yang sempurna.

PEERS

1

Aktiviti

Aktiviti mencari maklumat

- Baca petikan di atas dan analisis kesan negatif multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko dan bincangkan dalam kumpulan.

Glosari

AIDS - *Acquired immune deficiency syndrome*
Sifilis - Penyakit kelamin disebabkan oleh jangkitan bakteria.
Asertif verbal - Menolak sesuatu ajakan dengan kata-kata berhemah.
Asertif bukan verbal - Menolak sesuatu ajakan menggunakan perlakuan atau isyarat dengan berhemah.

2.1.1, 2.1.2, 2.1.3

Bijak Bertindak, Jauhi Terjebak

Fahami dan tangani situasi yang menjurus kepada tingkah laku berisiko dengan bijak.



Situasi 1

Syazwan memujuk Aliah berjumpa di tempat yang sunyi berdua-duaan. Apakah tindakan yang perlu Aliah lakukan?



Situasi 2

Semasa berkunjung ke rumah jiran, jiran anda sedang melihat-lihat majalah lucah. Jiran mengajak anda sama-sama untuk melihat majalah tersebut. Apakah tindakan anda?



Situasi 3

Semasa Raja sedang melayari Internet untuk mencari bahan bagi menyelesaikan tugasan yang diberi oleh guru, secara tiba-tiba terpapar gambar-gambar lucah. Apakah tindakan yang perlu dilakukan oleh Raja?

Lakonkan situasi tingkah laku seksual berisiko. Tunjukkan aksi ajakan dan penolakan secara berhemah dalam kumpulan kecil. Gunakan kemahiran asertif secara verbal atau bukan verbal.

Sebarkan Maklumat dan Perangi Tingkah Laku Seksual Berisiko

Lydia telah berkenalan dengan seorang lelaki melalui media sosial. Lelaki tersebut meminta untuk bertemu dan berkenalan dengan lebih mesra tetapi ditolak oleh Lydia. Namun, lelaki itu mendesaknya berkali-kali. Lydia berasa keliru dan bertemu dengan Cikgu Arifa, kaunselor sekolah untuk meminta nasihat. Berikut adalah maklumat berkaitan risiko seks sebelum nikah yang diperolehi olehnya.



Risiko Seks Sebelum Nikah

Seks rambang
- Perlakuan seks kerap bertukar pasangan penyebab jangkitan seksual.

Menggugurkan kandungan
- Sebab malu, cuba gugurkan kandungan. Ini boleh menjejaskan kesihatan bayi dan diri sendiri.

Anak tidak sah taraf
- Tidak diterima keluarga dan masyarakat.
- Berasa rendah diri.

Bercanggah dengan agama dan norma masyarakat
- Perbuatan yang keji dan hina pada pandangan masyarakat.

Kemerosotan pelajaran
- Hilang tumpuan pada pelajaran dan gagal dalam peperiksaan.

Hamil sebelum nikah
- Individu belum bersedia memikul tanggungjawab.

Mencemarkan maruah keluarga
- Dipandang serong oleh masyarakat.

Mencemarkan maruah diri
- Akan dicemuh dan disingkir masyarakat.

Sekiranya anda kaunselor kepada Lydia, apakah cara-cara yang boleh disarankan untuk menangani tingkah laku seksual berisiko?

Aktiviti

Tingkah laku seksual berisiko disebabkan oleh pelbagai faktor. Antaranya seperti pengaruh rakan sebaya, masalah kesihatan mental dan kecelaruan personaliti. Jauhi masalah tingkah laku seksual berisiko dalam kehidupan seharian. Cari dan sediakan maklumat bertemakan tingkah laku seksual berisiko untuk dimasukkan ke dalam buletin majalah sekolah anda.



1. Murid diminta mencari maklumat mengenai risiko seks sebelum nikah dan kepentingan menahan diri daripada seks.
2. Murid diminta menghubungkaitkan kemahiran mengurus naluri syahwat dengan tingkah laku seksual berisiko.
3. Murid diminta menyediakan bahan cetak (risalah dan poster). Edarkan bahan cetak kepada rakan-rakan, guru, keluarga dan jiran.

PEERS 1

Glosari

Syahwat- Keinginan untuk melakukan persetubuhan.

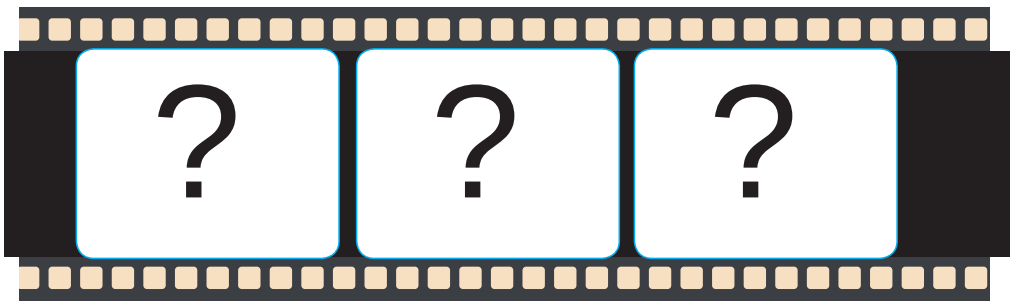
Kenal pasti satu situasi tingkah laku berisiko yang pernah anda baca atau lihat. Nyatakan cara anda menangani situasi tersebut.

Maafkan Kami!

Aina dan adiknya, Irfan sering leka melayari dan bermain permainan Internet. Perbuatan ini telah menyebabkan mereka sering gagal menyiapkan kerja sekolah dan pelajaran mereka semakin merosot. Pada suatu hari ketika mereka sedang leka melayari Internet, tiba-tiba terpapar gambar pornografi pada skrin komputer. Mereka tergamam dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kejadian ini telah disedari oleh ibu bapa mereka.



Apakah yang akan berlaku seterusnya? Bincangkan.

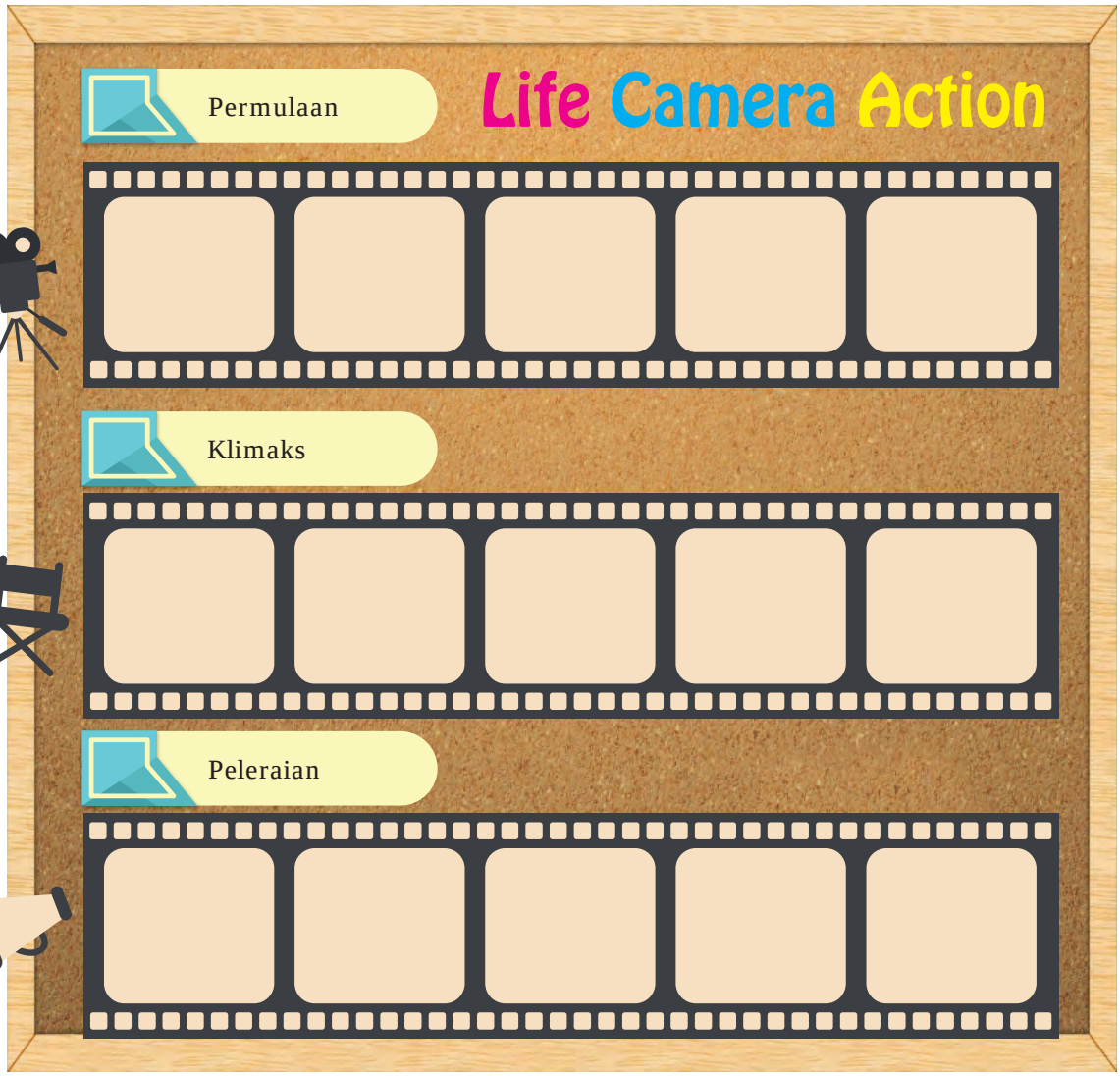


Mengapakah mereka dimarahi? Bincangkan cara menangani tingkah laku seksual berisiko dan penahanan diri daripada seks.

2.1.3, 2.1.4

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Bina papan cerita persembahan menggunakan aplikasi multimedia sempena kempen sebarkan maklumat dan perangi tingkah laku seksual berisiko. Anda boleh memilih tajuk dan maklumat yang sesuai.
2. Tayangkan hasil persembahan multimedia anda di dalam kelas.



3. Tuliskan kesan negatif jangka pendek dan kesan negatif jangka panjang multimedia kepada tingkah laku seksual berisiko.

3.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN: PENGARUH ROKOK, ALKOHOL DAN DADAH

Standard Pembelajaran

- Memahami pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat.
- Mengaplikasikan kemahiran mengelak diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.
- Menganalisis kesan bahaya asap rokok kepada perokok pasif.
- Menilai taraf kesihatan individu yang terlibat dalam kegiatan merokok, pengambilan alkohol dan dadah.



Rokok, alkohol dan dadah ialah bahan yang boleh mengkhayalkan dan memabukkan. Rokok, alkohol dan dadah akan menyebabkan gangguan kesihatan seperti hilang pertimbangan, cepat marah, bertindak agresif dan mungkin hilang kewarasan akal. Amalan gaya hidup sihat tanpa rokok, alkohol dan dadah dapat menghindarkan diri daripada penyakit berbahaya. Hargai serta sayangi diri. Elakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah. Jalani hidup seharian dengan aktiviti bermakna dan berfaedah seperti beriadah bersama keluarga dan menyertai aktiviti kemasyarakatan. Bincangkan dalam kumpulan mengenai gambar.


MATIKAN ROKOK ANDA
SEKARANG !!

Kempen Hidup Sihat Tanpa Rokok, Alkohol dan Dadah

Pihak sekolah mengadakan kempen hidup sihat tanpa rokok, alkohol dan dadah. Satu aktiviti sumbang saran dijalankan dengan murid mengenai pengaruh rokok, alkohol dan dadah kepada diri, keluarga serta masyarakat. Seorang murid dilantik sebagai guru muda untuk mengetuai aktiviti.

Siapa boleh menjelaskan kesan penyalahgunaan bahan?

Pengaruh penyalahgunaan bahan ini boleh menjejaskan sistem tubuh badan. Selain itu, bahan ini juga memberi kesan kepada keluarga dan masyarakat. Contohnya berlaku pembaziran wang, meningkatkan risiko kepada masalah sosial seperti jangkitan HIV dan pelbagai penyakit berbahaya. Kerajaan juga perlu mengeluarkan perbelanjaan yang besar untuk kos rawatan dan pemulihan kepada perokok, pemabuk dan penagih.

Bagus! Jawapan yang tepat dan jelas. Apakah pula kemahiran yang kita perlu kuasai untuk menjauhi bahan yang berbahaya ini?



Pertama, kita perlu tetapkan pendirian dengan menolak jika ditawarkan bahan ini. Kedua, kita harus gunakan kaedah komunikasi berkesan seperti menghadiri kempen dan ceramah mengenai penyalahgunaan bahan. Ketiga, kita juga perlu tahu memilih aktiviti dan rakan yang baik. Melalui kemahiran ini, kita dapat mengelak daripada terlibat dengan perbuatan merokok, penagihan alkohol dan dadah.

3.1.1, 3.1.2

Rakan-rakan, bagaimanakah pula dengan pengaruh dadah?

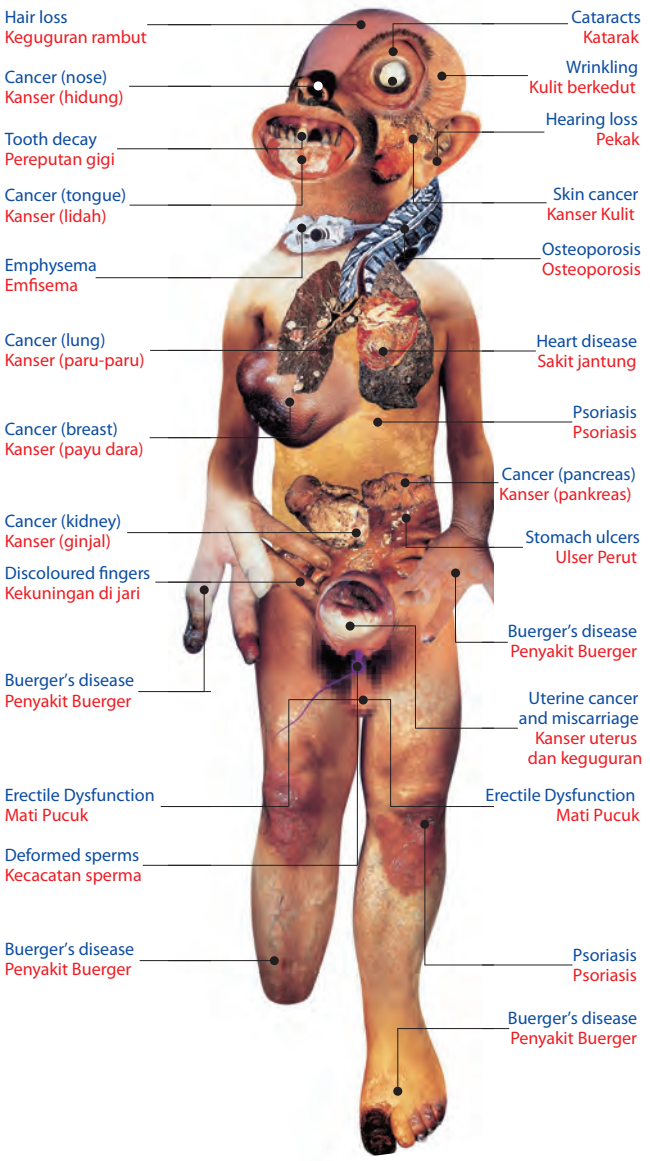
Setahu saya, dadah perlu dijauhi sebab kesannya buruk terhadap individu, masyarakat dan negara. Antaranya menyebabkan keruntuhan akhlak, kegagalan dalam pelajaran, prestasi kerja terjejas, tersisih daripada masyarakat, keruntuhan institusi kekeluargaan, dan boleh menjejaskan tahap kesihatan.



Bincangkan kesan lain penyalahgunaan bahan kepada diri, masyarakat, dan keluarga.

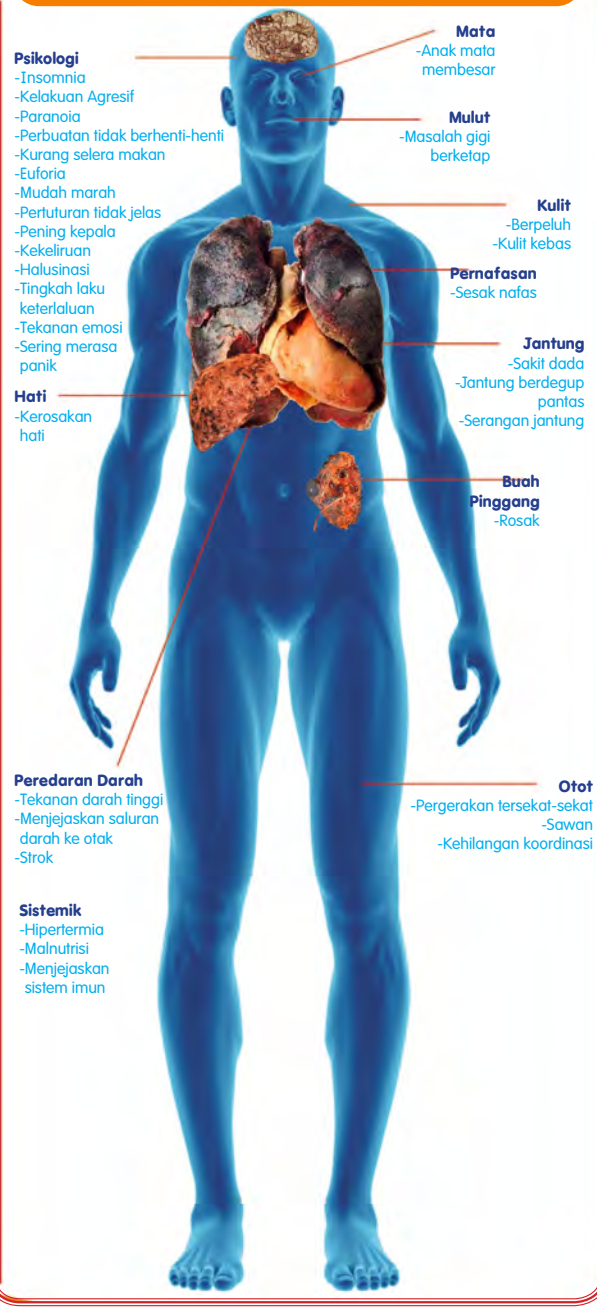
Begitu Rupanya!

Kesan Ketagihan Merokok



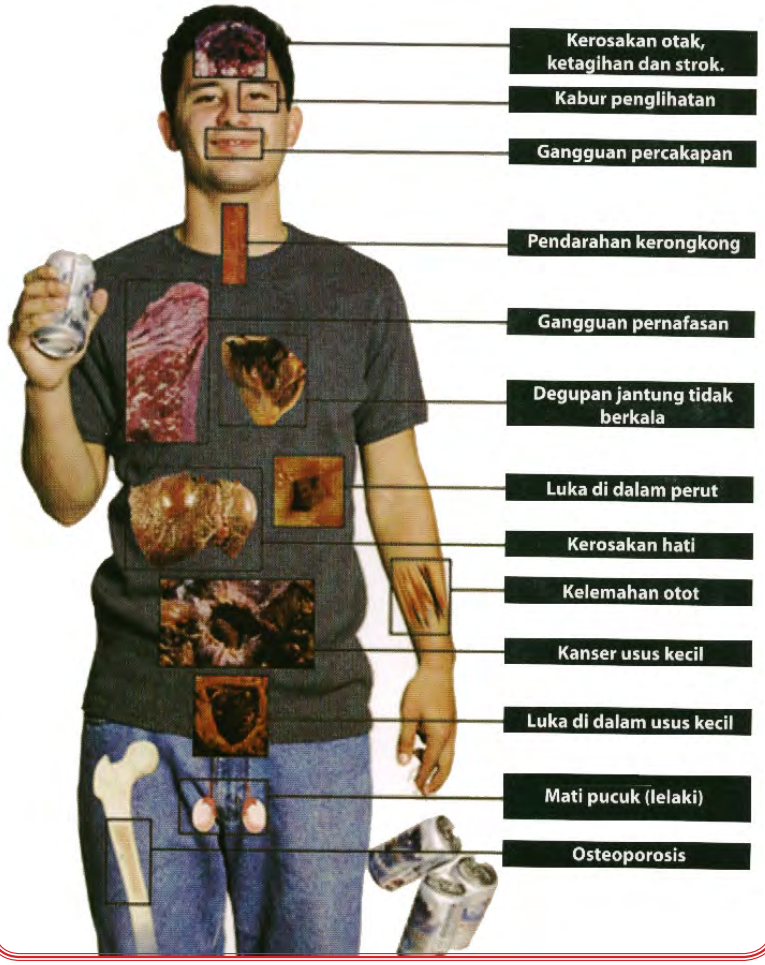
(Sumber: www.infosihat.gov.my)

Kesan Ketagihan Dadah



(Sumber: www.aadksabah.wordpress.com)

Kesan Ketagihan Alkohol



(Sumber: www.prn.usm.my)

Kesan Bahaya Asap Rokok kepada Perokok Pasif

- Perokok pasif ialah mereka yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu (WHO).
- Asap rokok pasif ialah gabungan asap rokok aliran sisi (dari bahagian yang menyala) dan asap rokok aliran utama yang dihembus keluar oleh perokok.
- Kajian menunjukkan perokok pasif mempunyai risiko 30% lebih tinggi untuk mendapat kanser paru-paru dan 25% lebih tinggi untuk mendapat sakit jantung.
- Asap rokok pasif akan terkumpul lebih cepat di kawasan tempat kerja yang tertutup seperti di pejabat, hotel, restoran dan di dalam pengangkutan awam.

(Sumber: www.infosihat.gov.my)

PEERS 1



Analisis dan bincangkan kesan penyalahgunaan bahan kepada individu berdasarkan gambar.

Glosari

WHO (*World Health Organization*) - Pertubuhan Kesihatan Sedunia ialah sebuah agensi khusus di bawah Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) berkenaan dengan kesihatan awam antarabangsa.

3.1.3, 3.1.4

Sebarkan Maklumat, Semua Harus Tahu

Apakah tindakan yang perlu anda lakukan untuk menyampaikan maklumat kepada keluarga dan warga sekolah?

Langkah 1

Kumpulkan maklumat daripada pelbagai sumber seperti Internet, surat khabar, majalah dan risalah berkaitan bahaya dan kemahiran mengelakkan diri daripada pengaruh rokok, alkohol dan dadah.





Langkah 2

Gunting maklumat yang terdapat dalam bahan bercetak. Tampal maklumat tersebut dalam buku skrap mengikut kreativiti masing-masing.

Langkah 3

Bahan yang telah anda sediakan boleh juga dimuat naik dalam media sosial. Murid boleh menggunakan makmal komputer sekolah untuk menyebar luas maklumat ini.



LATIHAN PENGUKUHAN

Berdasarkan situasi di bawah, namakan perlakuan negatif yang dilakukan dan nyatakan langkah-langkah mengatasi.







Perlakuan Negatif	Langkah Mengatasi

4.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI: PEMIKIRAN POSITIF

Standard Pembelajaran

- Mengetahui maksud dan ciri-ciri pemikiran positif.
- Memahami faedah pemikiran positif dalam mengurus mental dan emosi.
- Mengaplikasikan cara mengurus pemikiran emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.
- Menganalisis hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam kehidupan harian.

Emosi merupakan sesuatu perasaan atau jiwa yang kuat terbit daripada dalam diri seseorang. Emosi boleh melahirkan perasaan sayang, gembira, seronok, benci, takut dan cemburu. Emosi memberi kesan terhadap psikologi (mental). Murid yang memiliki emosi yang positif dapat mengawal perasaan dan tindakan kendiri, mempunyai daya ketahanan dalam pencapaian matlamat berfikiran positif dan mempunyai hubungan interpersonal yang baik. Tahukah anda jika kita selalu berfikiran positif, kita akan berasa gembira, hati akan berasa lebih tenang dan hidup lebih ceria.




Kita patut contohi semangat ayah. Jangan cepat berputus asa.

Pemikiran Positif

Pemikiran positif bermaksud kebolehan berfikir dan bertindak secara rasional dalam menghadapi sebarang situasi. Untuk memupuk pemikiran positif, langkah pertama adalah dengan berusaha mengamalkan pemikiran positif dalam kehidupan seharian.



(Sumber: Ciri-ciri Membina Sikap Positif. Dr. Tengku Asmadi bin Tengku Mohamad, Ph.D (2009))

Aktiviti

Pemikiran Negatif Apabila anda berkata:	Pemikiran Positif Mengubah ucapan anda seperti berikut:
Mulai hari ini saya tidak akan malas lagi.	Mulai hari ini saya akan menjadi seorang yang rajin.
Saya tidak mahu bermain-main di dalam kelas lagi.	Saya akan tumpukan perhatian di dalam kelas.
Saya tidak mahu melawan cakap guru lagi.	Saya akan ikut cakap guru.
Mulai tahun ini saya tidak mahu lewat ke sekolah lagi.	Mulai tahun ini saya hadir awal ke sekolah.

Maksud ayat di atas sama tetapi menunjukkan pemikiran yang berbeza. Bincangkan.

Sentiasa Positif!

Pemikiran positif adalah kemahiran yang perlu dikuasai oleh murid-murid untuk mengurus mental dan emosi dalam kehidupan seharian ke arah hidup yang lebih berjaya. Jom jadi positif!

Situasi	Pemikiran Negatif	Pemikiran Positif	Faedah Pemikiran Positif
• Pada setiap hari Selasa, anda telah ditugaskan untuk membantu rakan anda yang lemah dalam mata pelajaran Matematik.	• Mengapakah saya yang dipilih? • Saya ada hal lain yang lebih penting.	• Sudah tentu saya akan lebih memahami mata pelajaran Matematik apabila saya menerangkan dan mengajarnya kepada orang lain.	• Pengetahuan dalam mata pelajaran Matematik akan lebih mantap. • Membantu orang lain ialah perkara murni yang amat digalakkan.
• Anda lemah dalam aktiviti kecergasan fizikal.	• Letihnya buat aktiviti kecergasan. • Kalau saya berlatih bersungguh-sungguh, belum tentu dapat mencapai tahap kecergasan yang baik.	• Tidak mengapa. Saya akan berusaha. • Setiap hari saya akan berlatih dan membuat latihan aktiviti kecergasan.	• Aktiviti kecergasan fizikal menjamin tubuh badan yang sihat dan cergas. • Latihan yang berterusan akan menghasilkan kejayaan.
• Sahabat karib anda tidak memberi perhatian apabila anda cuba berbual dengannya pagi ini.	• Tak guna! Apa salah saya? • Dia tidak patut buat saya begini.	• Sahabat saya ada masalah. Saya harus siasat apa masalahnya dan cuba memberikan pertolongan.	• Setiap individu saling memerlukan antara satu sama lain. • Persahabatan amat penting dalam kehidupan seharian.



Nadi Ilmu

Dengan memiliki emosi yang baik, murid akan:

- Berupaya mengawal dan menguasai fikiran, perasaan dan tingkah laku.
- Berfikiran positif terhadap diri sendiri dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain.
- Dapat menyelesaikan masalah secara sistematik
- Mempunyai kesedaran dan kawalan diri yang baik.

Tindakan Wajar

Berdasarkan situasi di bawah, murid-murid diminta menganalisis hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku Jayalingam. Murid diminta memberi idea cara untuk membantu Jayalingam dalam mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku supaya lebih positif dan berjaya.

Ayah dan ibu Jayalingam mengalami masalah kewangan dalam perniagaan. Ayah Jayalingam juga terpaksa membiayai kos rawatan sakit jantung ibunya. Ekoran masalah ini, Jayalingam mengalami tekanan emosi yang berat. Dia menjadi seorang pemarah dan suka bergaduh dengan rakan-rakan sekolah. Dia juga suka mencuri duit dan barang rakan-rakannya. Akhirnya, Jayalingam dikenakan tindakan disiplin dan digantung sekolah.





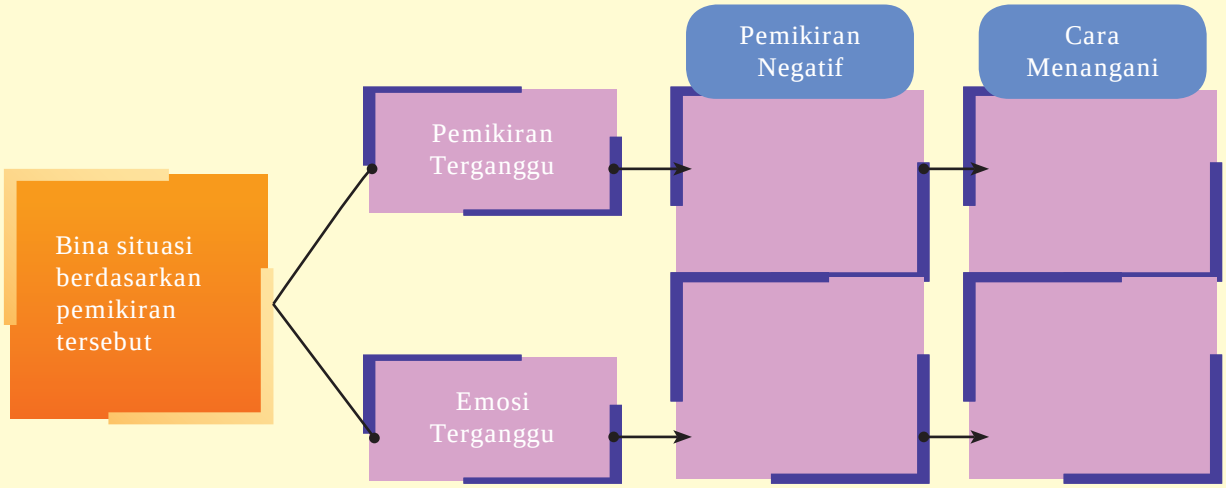




LATIHAN PENGUKUHAN

1. Murid-murid telah menghadiri program Bina Insan anjuran pihak sekolah. Murid-murid diminta menganalisis pemikiran positif yang diterapkan dalam program tersebut. Dapatan murid dipersembahkan dalam bentuk peta pemikiran.

2. Lengkapkan peta pemikiran di bawah dan kemudian bincangkan.



3. Bagaimanakah murid-murid berfikiran positif dalam situasi di bawah.

Siapa lebih bijak?

Shidah selalu rasa rendah diri dalam keluarganya kerana tidak sepandai kakaknya. Mental dan emosi Shidah terganggu. Shidah bertuah kerana mempunyai seorang nenek yang selalu mendengar rintihannya. Nenek selalu berpesan, "Shidah, kebijaksanaan seseorang itu berbeza. Shidah budak yang bijak." Apakah nasihat anda kepada Shidah?

Stres

Mei Hwa sedang duduk termenung di dalam biliknya. Fikirannya terganggu kerana ibu bapanya memaksa Mei Hwa memasuki sekolah berasrama penuh. Mei Hwa ingin tinggal di rumah dan bersekolah di sekolah yang berhampiran rumahnya. Apakah yang harus dia lakukan?

5.0 KEKELUARGAAN: PERKAHWINAN

Standard Pembelajaran

- Mengetahui tujuan perkahwinan.
- Mengaplikasikan cara menyesuaikan diri sekiranya berlaku perubahan dalam struktur keluarga.
- Menilai peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan (*extended*) atau keluarga tunggal.



Perkahwinan merupakan satu ikatan sah yang menghalalkan hubungan antara lelaki dan perempuan. Perkahwinan merupakan satu detik indah dalam kehidupan manusia. Antara faedah perkahwinan ialah dapat membentuk sebuah institusi kekeluargaan. Semua agama menggalakkan perkahwinan bagi mengelakkan terjadinya perbuatan yang tidak bermoral seperti seks bebas.



Diari KeluargaKu

Tujuan Perkahwinan

Perkahwinan ialah upacara yang membolehkan seseorang lelaki dan seorang perempuan tinggal bersama untuk jangka masa yang lama dan mempunyai anak. Perkahwinan disahkan melalui undang-undang atau peraturan. Perkahwinan akan membentuk keluarga baharu dalam masyarakat. Perkahwinan akan mengesahkan ayah kepada anak yang dilahirkan oleh seseorang wanita. Perkahwinan dapat mewujudkan pertalian antara keluarga lelaki dan perempuan.



Salasilah Keluargaku

Setiap daripada anda mungkin datang daripada keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal. Terdapat pelbagai ragam dan perwatakan ahli dalam keluarga. Walaupun terdapat pelbagai ragam, anda mempunyai peranan dan tanggungjawab terhadap keluarga. Apakah peranan sebagai seorang anak? Bincangkan di dalam kelas.



Keluarga Nukleus

Keluarga nukleus adalah keluarga yang terdiri daripada ibu bapa, anak kandung atau anak angkat dan tinggal serumah. Keluarga ini juga terdiri daripada seorang suami, seorang isteri dan seorang anak.



Keluarga Tunggal

Keluarga tunggal terjadi jika (ibu atau bapa) tidak tinggal bersama akibat daripada penceraian atau kematian.



Keluarga Kembangan

Keluarga kembangan ialah beberapa keluarga nukleus yang tinggal serumah. Selain itu keluarga ini terdiri daripada seorang suami, seorang isteri, anak, ibu bapa dan adik- beradik.

Aktiviti

- Minta murid-murid menyatakan tujuan perkahwinan dalam mewujudkan keluarga bahagia.
- Minta murid-murid berkongsi pengalaman peranan individu yang dimainkan dalam keluarga nukleus atau tunggal dan keluarga kembangan.

Nyatakan perubahan yang mungkin berlaku dalam struktur keluarga dan bincangkan cara seseorang individu menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut?

Nilai Kasih Sayang Terhadap Keluarga

Ah Lek berasa sedih setelah kematian ibu bapanya. Dia memberontak kerana terpaksa tinggal bersama dengan datuk dan nenek serta ibu saudara dan bapa saudaranya. Suatu hari, Ah Lek ditangkap polis kerana berada di pusat permainan video pada waktu persekolahan. Apakah peranan ahli keluarga untuk membantu Ah Lek mengelakkan diri daripada terlibat dalam gejala sosial yang lebih serius?



1. Nyatakan kepentingan sokongan keluarga dalam menangani masalah emosi dan gejala sosial.
2. Bincangkan peranan individu dalam keluarga nukleus, keluarga kembangan atau keluarga tunggal.

Aktiviti

Anda telah dilantik sebagai ketua dalam menghasilkan penanda buku sempena Program Sayangi Keluarga. Anda diminta menulis kata-kata semangat untuk menangani emosi dan gejala sosial bagi menyesuaikan diri dengan perubahan struktur keluarga.



Alat dan bahan:

Kertas warna
Kertas A4
Pen penanda
Gunting
Gam



Langkah-langkah:

1. Gunting kertas dengan saiz 15 cm x 15 cm.
2. Lipat kertas seperti dalam gambar 1.
3. Lipat sekali lagi. Rujuk gambar 2.
4. Gunting separuh bulatan seperti dalam gambar dan lukis bahagian muka dan sesungut.
5. Guntingkan.
6. Lukis mata dengan menggunakan kertas A4 warna putih dan guntingkan. Kemudian, lukis tompok-tompok pada badan "kumbang".
7. Tuliskan kata-kata semangat yang sesuai.
8. Murid juga boleh mereka cipta penanda buku mengikut kreativiti sendiri.





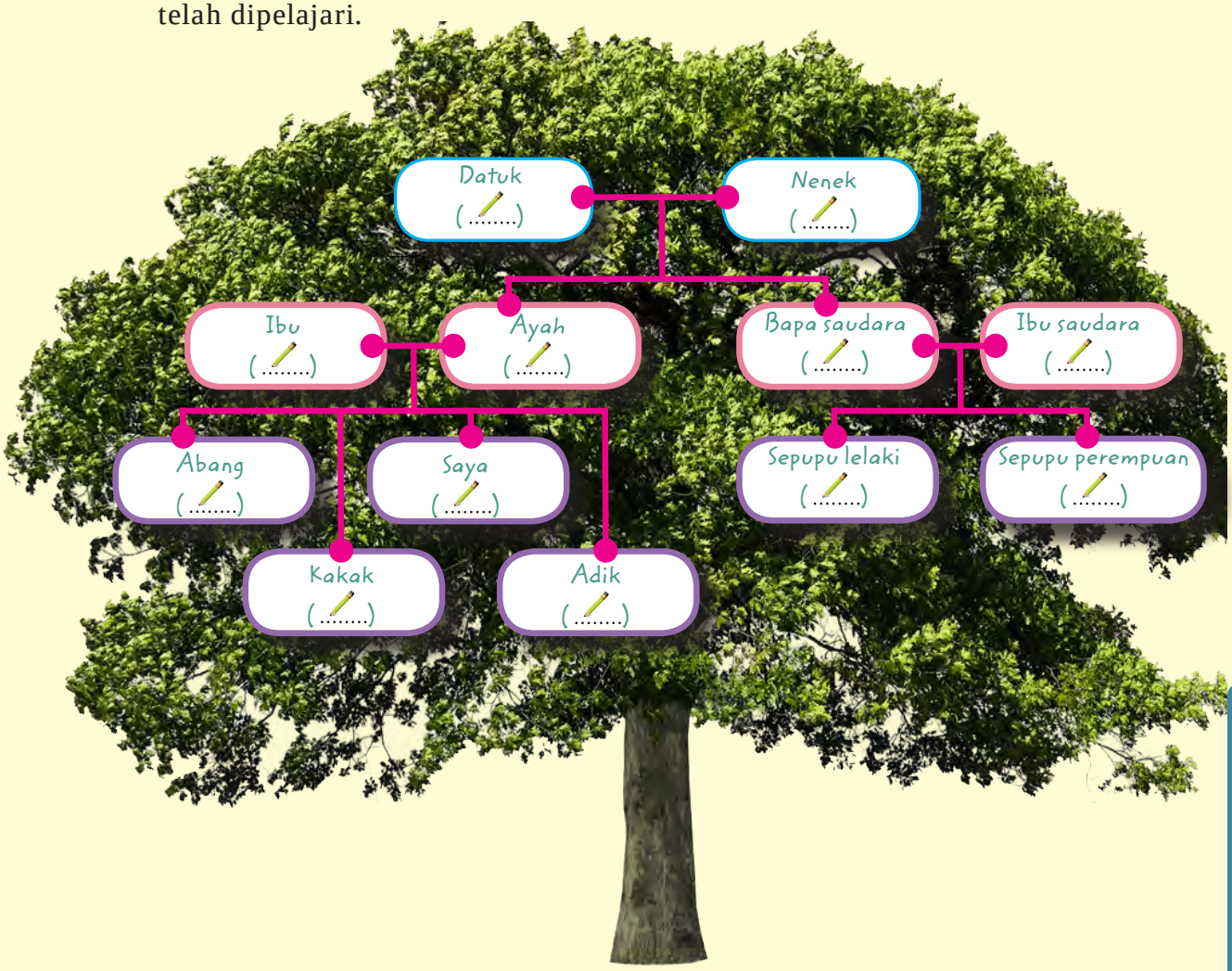






LATIHAN PENGUKUHAN

1. Hasilkan sebuah folio salasilah keluarga anda. Pamerkan dan bincangkan salasilah keluarga di dalam kelas. Kaitkan dengan jenis-jenis keluarga yang telah dipelajari.



2. Cipta satu puisi yang sesuai untuk dihadiahkan kepada ibu, bapa atau ahli keluarga anda. Deklamasikan puisi anda di hadapan kelas.
3. Ibu atau bapa anda terlantar sakit di rumah dan memerlukan pertolongan ahli keluarga untuk menguruskan dirinya. Secara berkumpulan, sediakan satu senarai semak berkaitan dengan tugas yang perlu dilakukan untuk membantu mereka sepanjang hari.

6.0 PERHUBUNGAN

Standard Pembelajaran

- Mengetahui cara berkomunikasi secara lisan dan bukan lisan.
- Memahami perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.
- Mengaplikasikan kemahiran berkomunikasi secara berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan *eye-contact* serta meluahkan perasaan idea dan fikiran.
- Menilai kepentingan berkomunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.

Komunikasi terbahagi kepada dua jenis, iaitu lisan dan bukan lisan. Komunikasi lisan merupakan percakapan untuk menyampaikan maklumat kepada penerima. Komunikasi bukan lisan adalah berdasarkan tingkah laku. Perhubungan interpersonal dapat membantu untuk memahami perlakuan setiap individu berkomunikasi. Berdasarkan situasi gambar, nyatakan komunikasi yang berlaku. Lakukan sumbang saran di dalam kelas.



(Sumber: INTAN, 2000)


ARFA
33 pesan
PEERS
1

Perhubungan

Interpersonal merujuk kepada kemahiran berinteraksi dengan individu lain atau sekumpulan individu seperti ahli keluarga, rakan, guru dan jiran. Ia melibatkan kemahiran komunikasi secara lisan dan bukan lisan.

Perhubungan interpersonal melibatkan penyampaian dan penerimaan mesej antara dua atau lebih individu. Ini melibatkan semua aspek komunikasi, seperti mendengar secara aktif, pembujukan, penegasan, komunikasi bukan verbal dan sebagainya terhadap ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.

Hubungan interpersonal dapat membantu anda untuk memahami perlakuan bagaimana dan kenapa individu manusia berkomunikasi dalam cara yang berbeza untuk membina perhubungan antara ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.

Aktiviti

- Murid diminta membincangkan kepentingan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga rakan, guru dan jiran.
- Murid juga perlu menilai kepentingan berkomunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran.



6.1.1, 6.1.2, 6.1.4

Permainan Si Bisu dan Si Pekak

Arahan:
1. Baca gerak bibir, pembaca dialog.
2. Bandingkan komunikasi secara lisan dan bukan lisan dengan dialog asal.
3. Kenal pasti jenis komunikasi berlaku dalam kalangan ahli kumpulan.

Tema - Guru
- Hormat
- Penyayang
- Berhati mulia
- Sanggup berkorban

Tema - Jiran
- Tolong-menolong
- Ambil berat
- Bertegur sapa
- Akrab

Tema - Rakan
- Tolong-menolong
- Toleransi
- Ambil berat
- Bekerjasama

Tema - Keluarga
- Kasih sayang
- Tanggungjawab
- Prihatin
- Saling menghormati



Nadi Ilmu

Tip Komunikasi Berkesan ABCDEFG:

- A - *Accurate* (Tepat)

  Maklumat atau mesej mestilah betul, tepat dan boleh dipercayai.
- B - *Brief* (Ringkas)

  Maklumat yang hendak disampaikan mestilah ringkas, padat dan difahami oleh audiens.
- C - *Clear* (Jelas)

  Gunakan suara, perkataan, alat, gambar dan contoh yang jelas.
- D - *Direct* (Secara Langsung)

  Maklumat yang ingin disampaikan mestilah mempunyai ciri tepat (*direct to the point*) dan tidak berbelit-belit.
- E - *Easy* (Mudah)

  Kaedah penyampaian maklumat mestilah mudah dan tidak mengelirukan.
- F - *Fast* (Lancar)

  Penyampaian maklumat mestilah lancar, tidak tersekat-sekat daripada segi tutur kata dan bahasa.
- G - *Good Taste* (Sedap Didengar)

  Penyampaian maklumat mestilah menggunakan bahasa yang baik, sopan dan sedap didengar. Elakkan mengutuk dan memperbodoh audiens.

Penyelesaian Masalah Melalui Komunikasi Berkesan



Saya dan rakan-rakan sering bekerja dalam satu pasukan untuk menyiapkan tugasan. Kami sentiasa berbincang dan membuat keputusan bersama.



Saya suka membantu guru dan rakan-rakan. Saya bekerjasama dalam menjayakan projek sekolah seperti program membina blog mata pelajaran. Kerjasama erat ini dapat merapatkan hubungan dengan guru dan rakan-rakan.

Kepentingan Kemahiran Komunikasi

Sebagai manusia, kita tidak dapat lari daripada salah faham, konflik dan ketegangan dalam perhubungan berkesan antara ahli keluarga, rakan, guru dan jiran. Beberapa masalah yang sering berlaku dalam komunikasi berkesan dan perhubungan interpersonal ialah:

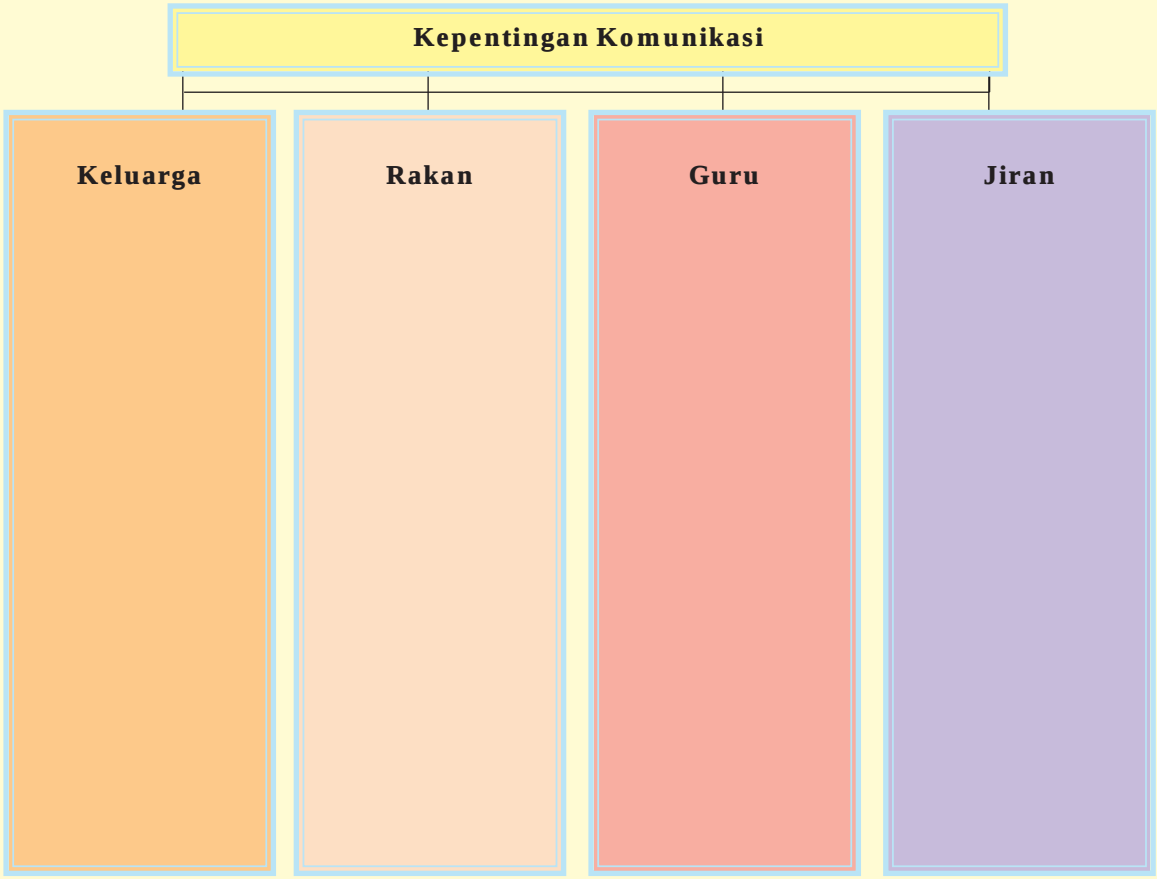
- Konflik, pertembungan dan pertentangan antara dua orang yang berbeza.
- Mengendalikan rungutan dan aduan.
- Mengendalikan kemarahan orang.
- Mengendalikan orang yang bersikap autokratik.
- Mengendalikan orang yang menikam dari belakang.
- Mengendalikan orang yang sentiasa mencari salah orang lain.

Oleh itu, kita perlu bijak mengendalikan masalah yang timbul dalam komunikasi berkesan dan perhubungan interpersonal.

Bagaimanakah murid dapat menilai dan menghubungkaitkan kepentingan kemahiran komunikasi berkesan dengan perhubungan interpersonal dalam kalangan ahli keluarga, rakan dan jiran?

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Komunikasi secara berkesan dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran meningkatkan interpersonal dan merupakan sebahagian daripada kehidupan. Analisis kepentingan komunikasi terhadap keluarga, rakan, guru dan jiran.



2. Sediakan satu video pendek selama satu minit yang dapat memaparkan:
   - Situasi komunikasi dalam kalangan ahli keluarga, rakan, guru dan jiran
   - Kemahiran berkomunikasi secara berkesan iaitu mendengar dengan teliti, mengekalkan *eye-contact* serta meluahkan perasaan, idea dan fikiran.
   - Bahan-bahan untuk video boleh diperoleh secara lakonan atau situasi harian.
3. Berikan tajuk yang menarik kepada video anda. Bentangkan hasil karya ini di dalam kelas dan muat naik bahan ini dalam blog sekolah.

7.0 PENYAKIT: JERAWAT, SENGGUGUT, KANSER SERVIKS

Standard Pembelajaran

- Mengetahui masalah jerawat, senggugut dan kanser serviks.
- Memahami langkah-langkah pencegahan kanser serviks.
- Menilai langkah-langkah pencegahan yang boleh diambil untuk mengurangkan masalah jerawat dan senggugut.

JERAWAT

SENGGUGUT

KANSER SERVIKS

Masalah jerawat berlaku apabila kulit muka remaja mula berminyak. Fenomena ini berkait rapat dengan kehadiran hormon pada paras yang tinggi dalam darah.Keadaan jerawat menjadi teruk apabila kebersihan kulit muka tidak dijaga.

Selain jerawat, remaja juga berhadapan dengan masalah senggugut semasa haid. Lebih daripada 60% remaja perempuan mengalami senggugut primer. Satu dalam 10 wanita mengalami kesakitan yang teruk sehingga mengganggu aktiviti seharian dan menjadi sebab utama remaja tidak pergi ke sekolah.

Wanita berisiko mendapat penyakit kanser serviks yang merupakan antara punca kematian. Pangkal rahim merupakan saluran yang menyambungkan antara bahagian faraj dan juga rahim. Di sinilah permulaan sel kanser sebelum ia makin merebak ke bahagian serviks.



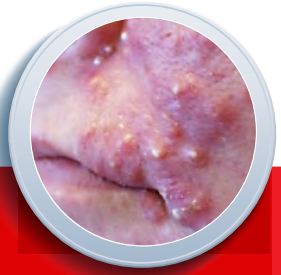
Fasa 1

Jerawat yang keluar adalah seperti tanda kecil berwarna merah. Sebelum jerawat terjadi, bintik hitam atau putih akan keluar di sekitar hidung.

Fasa 2

Pada fasa ini, jerawat akan semakin tumbuh dan semakin membesar.





Fasa 3

Munculnya gumpalan atau nodul bersamaan dengan pustules yang di dalamnya mengandungi nanah, sel kulit mati, dan infeksi bakteria.



Fasa 1

Wanita memiliki dua ovari untuk menyimpan sekitar 200 000 hingga 400 000 folikel atau sel telur yang belum matang. Biasanya, hanya satu atau beberapa sel telur yang tumbuh setiap kali menstruasi dan sekitar hari ke-14.

Fasa 2

Pada fasa ini, dinding rahim akan mengalami keruntuhan dan keluar melalui vagina dalam bentuk darah dengan kadar kepekatan yang berbeza-beza.





Fasa 3

Dalam masa empat hari pendarahan, berlakunya senggugut. Senggugut terjadi apabila dinding rahim menguncup dengan kuat.



Fasa 1

Pada fasa ini, dinding vagina kelihatan normal.

Fasa 2

Berlaku keradangan di permukaan vagina yang boleh menyebabkan pendarahan apabila berlaku sentuhan yang berulang.





Fasa 3

Kanser serviks merebak di tisu yang berdekatan dan mewujudkan kapilari baru yang tidak normal.

Forum-Remaja Sihat, Keluarga Bahagia

Sempena Kempen Hidup Sihat peringkat sekolah, telah diadakan satu forum yang bertajuk "Peranan Remaja dalam Mencegah dan Mengurangkan Risiko Jerawat dalam Kehidupan Seharian".

Pengerusi: Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan selamat sejahtera. Sebelum saya meneruskan forum pada pagi ini, saya ingin perkenalkan ketiga-tiga panel. Di sebelah kanan saya, Profesor Chin Ming, Pensyarah Kanan Fakulti Sains Kesihatan, UiTM. Cikgu Jayanthi A/P Lingam, Guru Cemerlang Pendidikan Kesihatan SMK Sri Laksana dan Dr. Fatimah binti Aripin, Pakar Perubatan Hospital Besar Benut. Baiklah, Dr. Fatimah, boleh terangkan maksud dan jenis jerawat secara umum?

Dr. Fatimah: Jerawat adalah radang kelenjar *sebaceous* yang mengandungi nanah pada bahagian kulit. Kewujudan jerawat ini berpunca daripada infeksi bakteria khususnya bakteria *propionibacterium*. Penjagaan kebersihan muka perlu bagi mengelakkan daripada jerawat. Masyarakat selalu mengatakan jerawat ini disebabkan oleh makanan berminyak seperti kacang atau coklat dan juga disebabkan oleh resdung adalah satu mitos. Untuk pengetahuan jerawat terdiri daripada tiga jenis iaitu bintik putih atau bintik hitam (*comedones*), bonjol merah yang bernanah atau tidak, dan bintil (nodul) dan pembentukan *cista* (berair) yang mungkin mengakibatkan parut.

Pengerusi: Pada pandangan Prof. Chin, bagaimanakah cara untuk mengatasi masalah jerawat?



Prof. Chin: Murid boleh menghindari atau mengawal jerawat dengan kerap mencuci muka sekurang-kurangnya dua kali sehari menggunakan pencuci muka yang lembut. Elakkan diri daripada menggunakan kosmetik yang berasaskan minyak. Pilih kosmetik yang *non-comedogenis*. Amalkan pemakanan yang sihat kerana makanan boleh memberi kesan kepada kulit anda. Ambil lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan. Lebihkan minum air masak dan bersenam untuk membaiki perjalanan darah dan nutrien ke kulit. Kurangkan tekanan dan amalkan teknik relaksasi.

Pengerusi: Pada pandangan Pn. Jayanthi bagaimanakah seorang remaja yang menguruskan masalah jerawat dalam kehidupan seharian?

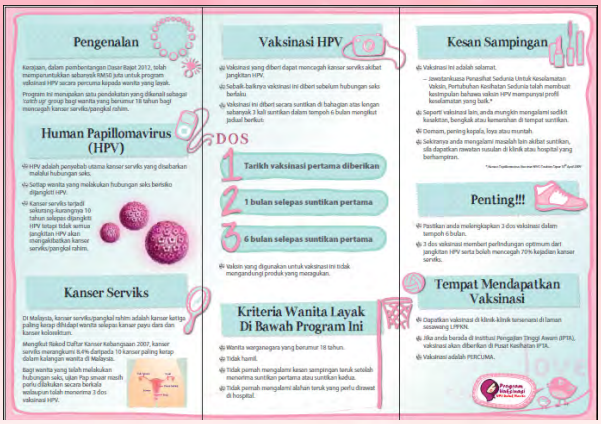
Pn. Jayanthi: Jerawat ringan boleh dirawat menggunakan ubat yang boleh dibeli dari farmasi. Pada lazimnya adalah memadai untuk menggunakan ubat seperti *Benzoyl peroxide* (krim atau gel) pada waktu malam atau dua kali sehari dan sulfur dalam losen *calamine*. Jika jerawat bertambah teruk, anda perlu berjumpa dengan doktor. Doktor akan memberi pelbagai jenis krim seperti *Retinoids*, *Azelaic Acid* atau antibiotik (*Clindamycin*).

Pengerusi: Semoga ilmu berkaitan masalah jerawat dapat memberikan kita pendedahan dan bagaimana cara mengatasinya. Terima kasih kepada panel sekalian kerana sudi berkongsi ilmu di dalam forum ini.



Imbas Saya

Suntikan Human Papillomavirus (HPV)



(Sumber: www.lppkn.gov.my/index.php/ms/perkhidmatan-kesihatan-reproduktif/99-pvhpv)



Nyatakan cara-cara mengurus diri serta langkah pencegahan apabila mengalami masalah jerawat, senggugut dan kanser serviks. Persembahkan dalam bentuk peta pemikiran.

PEERS 1

Bijak Mengurus, Diri Terurus

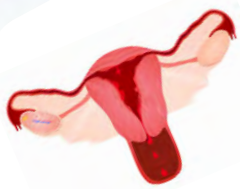
Maksud Senggugut

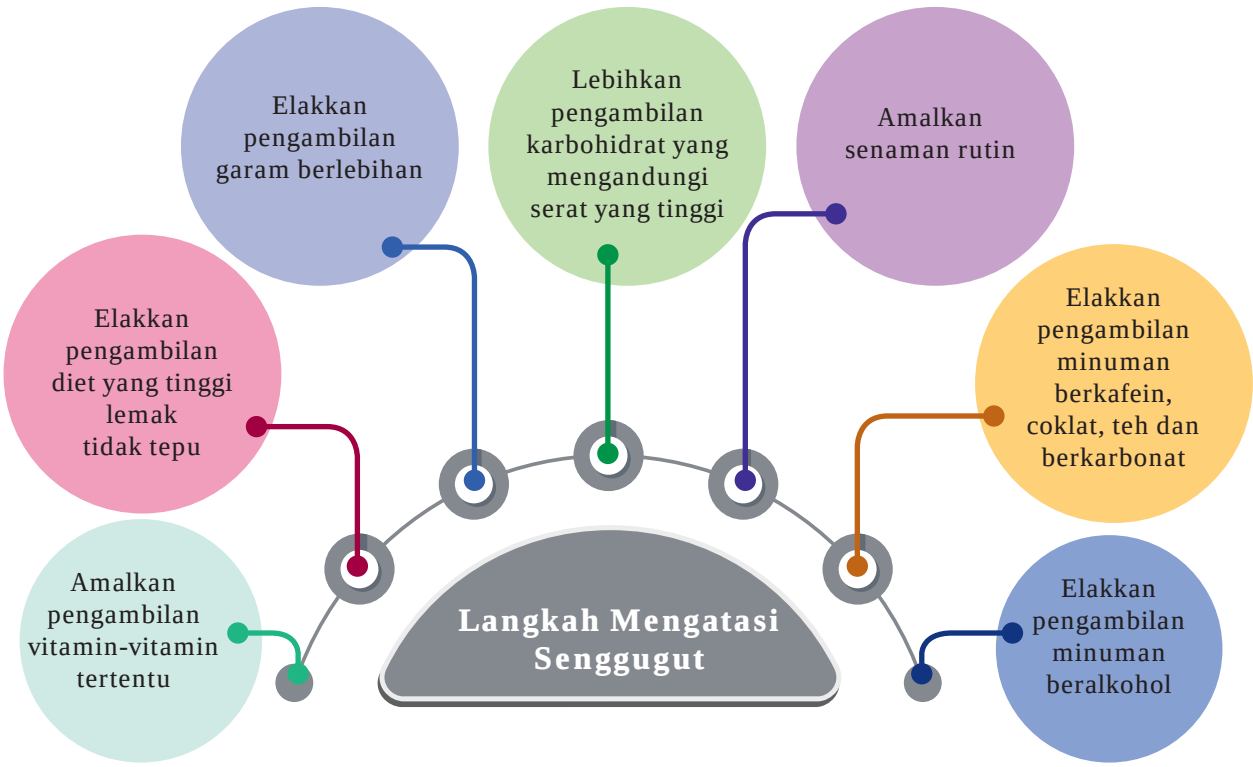
Senggugut ialah kesakitan yang dialami di bahagian bawah perut semasa didatangi haid. Terdapat dua jenis senggugut iaitu primer dan sekunder. Remaja perempuan biasanya mengalami senggugut primer, akibat penguncupan dinding rahim yang kuat. Biasanya berlaku selepas 6 hingga 12 bulan selepas akil baligh apabila kitaran ovulasi bermula. Senggugut sekunder berlaku disebabkan oleh berlakunya patologi di pelvis dan rahim. Senggugut biasanya berlaku dalam kalangan wanita berusia tetapi masih di datangi haid.



Punca Senggugut

Proses penguncupan dinding rahim bagi mengeluarkan ketulan darah haid yang bercampur dengan sedikit tisu daripada selaput endometrium menyebabkan senggugut. Darah ini perlu dikeluarkan melalui saluran pangkal rahim. Kebiasaannya, dinding rahim remaja masih sempit dan menyebabkan berlakunya penguncupan dinding rahim yang amat kuat.





PEERS 1

Kanser Serviks

Apa Itu Kanser Serviks?

Kanser pangkal rahim turut dikenali sebagai kanser serviks. Pangkal rahim merupakan saluran yang menyambungkan antara bahagian faraj dan juga rahim. Di sinilah permulaan sel kanser sebelum ia semakin merebak ke kawasan yang lebih dalam. Kelainan sel yang terdapat di pangkal rahim menunjukkan satu petunjuk kepada penyakit kanser pangkal rahim.

Jenis Kanser Pangkal Rahim

Squamous cell carcinoma

Squamous cell carcinoma adalah barah pangkal rahim sering berlaku. Ianya bermula dari dalam sel skuamus atau kulit seperti sel di pangkal rahim.

Adenocarcinoma

Adenocarcinoma adalah jenis barah pangkal rahim yang jarang berlaku. Ia bermula dari dalam sel glandular. Selain itu, barah pangkal rahim boleh dibahagikan kepada *microinvasive* dan *invasive*.

Punca Kanser serviks

- Melakukan persetubuhan pada usia muda
- Jerawat atau ketuat pada penis
- Bertukar pasangan kelamin
- Tabiat merokok dan meminum minuman beralkohol
- Faktor genetik

Langkah-langkah Pencegahan Kanser Serviks

- Amalkan gaya hidup yang sihat termasuk aktiviti sosial, pemakanan, aktiviti seharian dan elakkan daripada menghampiri faktor-faktor penyebab berlakunya kanser. Amalkan gaya hidup sihat.
- Sekiranya anda mempunyai latar sejarah yang mempunyai kanser, anda wajib untuk membuat ujian pap smear dan *CT scan*.

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Murid diminta untuk membuat jadual kitaran haid sendiri. Murid lelaki boleh mendapatkan maklumat kitaran haid daripada ahli keluarga mereka.
2. Murid diminta membuat risalah berkaitan cara mencegah atau mengurangkan masalah jerawat, senggugut dan kanser serviks.

PEERS 1

8.0 KESELAMATAN

Standard Pembelajaran

- Mengetahui maksud membuli, dibuli dan gengsterisme.
- Memahami faktor-faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme.
- Mengaplikasikan kemahiran berkata TIDAK dan mengelak diri daripada membuli, dibuli dan gengsterisme.
- Menilai kesan membuli dan dibuli terhadap diri dan keluarga.

Perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme merupakan salah satu perbuatan yang harus dielakkan. Perbuatan ini memberi implikasi yang sangat besar terhadap emosi murid dan keselamatan di sekolah. Oleh itu, murid perlu pandai menjaga keselamatan diri dan berkemahiran kecekapan psikososial dalam kehidupan harian untuk menghindari perbuatan ini.




Hutang kita masih belum selesai...
Apa salah saya?

Buli di Sekolah

Baca petikan di bawah dan bincangkan.

Keseronokan seorang murid perempuan tingkatan satu terpilih memasuki sebuah sekolah berasrama penuh di Machang tidak lama, apabila dia menjadi mangsa buli murid senior. Kejadian yang menimpa murid itu berlaku semasa program suai kenal di sekolah tersebut, menyebabkan remaja berkenaan trauma dan enggan ke sekolah. Mangsa juga kini sakit leher, bengkak di dahi, lebam di beberapa bahagian badan serta sakit tekak sehingga terpaksa mendapatkan rawatan di hospital. Doktor yang merawat mangsa buli ini menyatakan bahawa mangsa terpaksa dipakaikan penyokong leher untuk mengelakkan kecederaan yang dialaminya itu bertambah serius.

Mangsa berkata, dia dan rakannya dipaksa oleh empat murid senior yang tidak terlibat dalam program suai kenal. Mereka meminta mangsa dan rakan-rakannya berlari dalam keadaan mata mereka ditutup dengan tudung. Dia yang ketakutan, mengikuti arahan itu dan berlari menyebabkan dia terlanggar sebatang tiang besi sehingga cedera di mukanya."Empat murid senior itu tiba-tiba datang memegang tangan dan menyuruh saya berlari dalam keadaan membongkok dan mata ditutup. Semasa berlari saya terhantuk pada sebatang tiang dan terjatuh. Ketika itu, saya mula terasa sakit kepala dan pening," katanya ketika ditemui selepas menerima rawatan di hospital. Seorang murid senior perempuan yang ditugaskan menjaga mereka kemudian datang dan memberikan bantuan.

Ibu bapa mangsa telah memindahkan mangsa ke sekolah lain. Ibu mangsa berkata, "Tiada gunanya belajar di sekolah berasrama penuh, jika hati mereka tidak tenteram." Ibu mangsa turut kesal kerana pihak sekolah tidak menghantar anaknya ke hospital untuk menerima rawatan meskipun kecederaan yang dialaminya serius.

Dipetik dan diubah suai daripada
Pakejan Maklumat: Buli dalam Kalangan Murid Sekolah
Perpustakaan Negara Malaysia, 13 Januari 2011



Nadi Ilmu

Sekiranya terjadi serangan suatu pihak di mana penyerang lebih berkuasa dan mangsa tidak melawan untuk membalas atau tidak ada reaksi untuk membalas semula, ini dinamakan buli. Kategori buli iaitu secara verbal dan fizikal.

1. Secara verbal - Mengejek, mempersendakan, mencemuh.
2. Secara fizikal - Menolak, mengugut, mengajak untuk bergaduh, memukul dan mencederakan murid lain.

Gengsterisme bermaksud kegiatan gengster atau kumpulan kongsi gelap dalam suatu kegiatan jenayah. Faktor penyebab perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme:

- Bagi menunjukkan kuasa.
- Bagi kepuasan diri dan memenuhi kehendak sendiri.
- Pengaruh rakan sebaya.
- Pengaruh media massa.



1. Mengapakah murid-murid perlu mengelakkan diri daripada membuli, dibuli dan gengsterisme?
2. Jelaskan cara-cara untuk mengelakkan diri daripada dibuli.
3. Ciptakan satu lirik lagu dan masukkan mesej berkaitan KATAKAN TIDAK kepada aktiviti membuli, dibuli dan gengsterisme. Nyanyikan lirik lagu itu secara berkumpulan.

8.1.1, 8.1.2, 8.1.3

Dendam

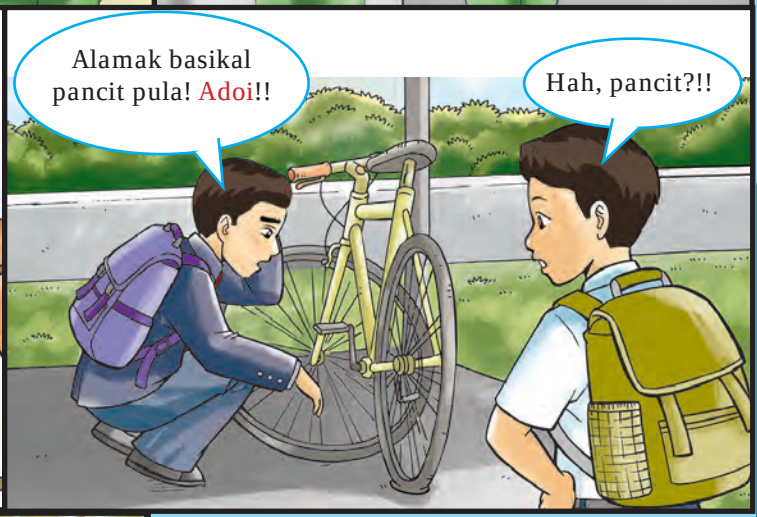
Hari demi hari, rasa sakit hati Taufik makin menjadi-jadi. Kemarahannya semakin meluap-luap. Setiap kali ternampak kelibat Hafiz, rasa marahnya datang. Bagaikan ada seseorang yang membisikkan kepadanya untuk melakukan sesuatu pada Hafiz...

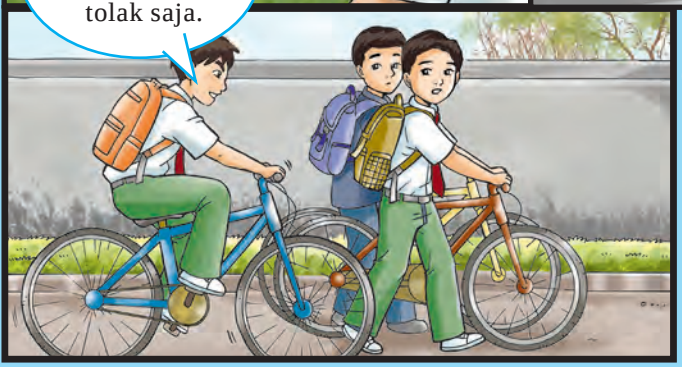
Kalau difikirkan, bukannya besar sangat teguran Hafiz itu. Hafiz cuma menjalankan tugasnya sebagai pengawas. Salah dia, juga. Kenapa dia hendak berfesyen, buat gaya rambut ala model, untuk datang ke sekolah?









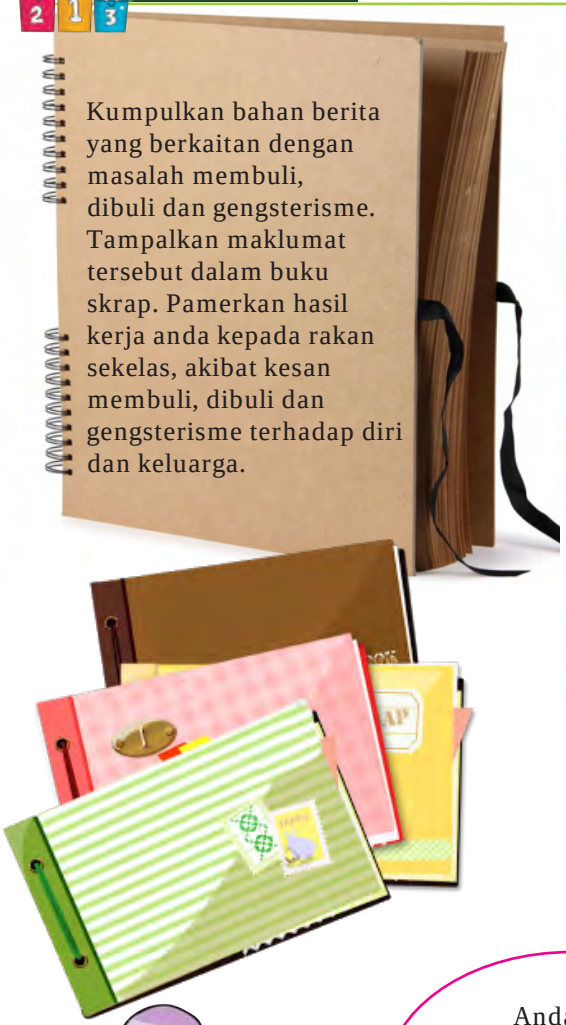


Jika ini terjadi kepada anda, apakah yang akan anda lakukan? Wajarkah tindakan itu? Bincangkan.

PEERS 1

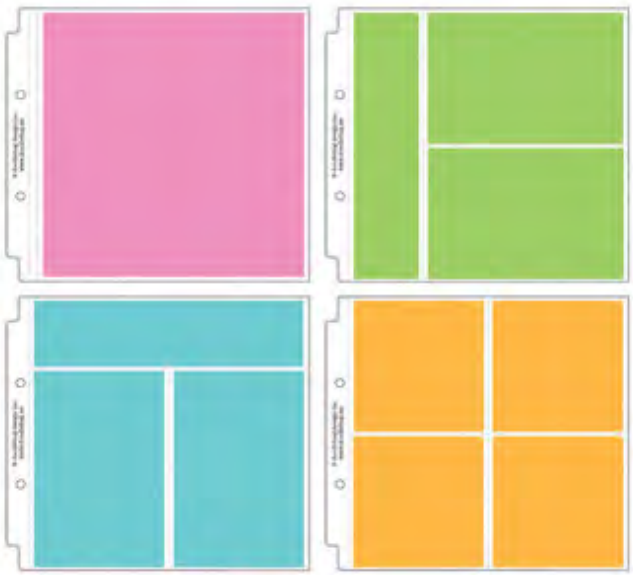
8.1.4

Aktiviti



Kumpulkan bahan berita yang berkaitan dengan masalah membuli, dibuli dan gengsterisme. Tampalkan maklumat tersebut dalam buku skrap. Pamerkan hasil kerja anda kepada rakan sekelas, akibat kesan membuli, dibuli dan gengsterisme terhadap diri dan keluarga.

Contoh reka letak untuk tampalan dan susun atur bahan dalam buku skrap anda.





Anda juga digalakkan menggunakan templat yang terdapat dalam laman sesawang secara percuma.

EMK

Gunakan bahan kitar semula untuk membuat buku skrap yang menarik.



Imbas Saya

Akta Mahkamah Juvana 1947 (Akta 90)



Analisis dan nyatakan perbezaan membuli, dibuli dan gengsterisme. Persembahkan dalam bentuk peta pemikiran.

8.1.3, 8.1.4

LATIHAN PENGUKUHAN

Tuliskan tindakan yang boleh diambil dalam mencegah dan menghindari perbuatan membuli, dibuli dan gengsterisme.







UNIT

2

PEMAKANAN

Standard Pembelajaran

- Memahami fungsi dan kepentingan makronutrien iaitu karbohidrat, protein serta lemak.
- Memahami fungsi dan kepentingan mikronutrien iaitu mineral serta vitamin.
- Menganalisis pemakanan yang sesuai berdasarkan makronutrien dan mikronutrien untuk menangani obesiti serta kurang berat badan.
- Menilai kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien mengikut keperluan.



Pengambilan makanan sihat dan selamat berdasarkan makronutrien dan mikronutrien mengikut keperluan adalah amat penting. Selain itu, pemakanan sihat dan selamat dapat menangani obesiti dan mengurangkan berat badan.Tubuh badan memerlukan nutrien untuk pelbagai fungsi, seperti:

- Tumbesaran dan perkembangan badan.
- Keseimbangan sel dan tisu, pembekal tenaga untuk melakukan aktiviti fizikal.

Nutrien yang seimbang serta lengkap melalui amalan pemakanan sihat dan selamat membantu membina tubuh badan yang sihat. Nutrien terbahagi kepada dua jenis, iaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien terdiri daripada karbohidrat, protein serta lemak. Peranan utamanya adalah untuk membekalkan tenaga dalam kuantiti yang banyak.

Mikronutrien pula terdiri daripada mineral serta vitamin. Peranannya adalah untuk mengawal fungsi tubuh badan.



Fungsi dan Kepentingan Makronutrien dan Mikronutrien

Amalan pemakanan sihat dan selamat perlu menekankan pengambilan makronutrien dan mikronutrien mengikut keperluan. Fahami kepentingan pengambilan makronutrien dan mikronutrien mengikut keperluan berdasarkan jadual di bawah:

Nutrien	Jumlah Sajian	Fungsi	Berlebihan (Pengambilan lebih daripada yang diperlukan tubuh)	Kekurangan (Pengambilan kurang daripada yang diperlukan tubuh)
Karbohidrat	6–11	Membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh	• Gula dalam darah meningkat • Diabetes • Obesiti	• Malnutrisi – *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa* • Kurus • Lesu, lemah, tidak ada tenaga • Gangguan metabolisme otak • Kelaparan
Protein	2–3	Membina sel tubuh badan	• Gangguan ginjal • Beban kerja hati	• Mudah sakit • Gangguan metabolisme tubuh • Busung lapar
Lemak	Kadar yang sedikit	Membantu pembinaan tulang	• Obesiti • Kolesterol tinggi • Penyempitan pembuluh darah • Sakit jantung	• Kekurangan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K) • Penurunan daya tahan tubuh • Kurang tenaga
Mineral	2–5	Meningkatkan sistem pertahanan badan	• Gangguan kerja organ • Cirit-birit • Muntah-muntah • Talasemia	• Gangguan metabolisme tubuh • Kurang zat besi disebabkan penurunan konsentrasi dan IQ • Mudah jatuh sakit • Hilang nafsu makan • Cirit-birit
Vitamin	2–3	Meningkatkan sistem pertahanan badan	• Vitamin yang tidak larut dalam air atau larut dalam lemak boleh membebani hati • Berasa mual • Muntah • Kelebihan vitamin A boleh mengakibatkan kekejangan	• Vitamin A – Gangguan pada mata • Vitamin C – Sawan

(Sumber: William, M.H., Anderson, D., and Rawson, E. (2012). Nutrition for health, fitness and sport. Boston: Mc-Graw Hill.)

Oh, My Diet!

Diet ini disediakan berdasarkan makronutrien dan mikronutrien untuk murid yang mengalami obesiti dan kurang berat badan.

Sarapan
6:30 pagi - 8:30 pagi



- Susu atau milo
- Emping jagung

Sarapan pagi amat penting. Ia perlu diambil untuk membantu menambah dan membekalkan tenaga sebelum memulakan rutin harian. Murid perlu mengambil sarapan pagi bagi membantu proses pembelajaran di dalam kelas.

Minum Pagi
10:00 pagi - 10:30 pagi



- Roti dengan mentega / keju
- Telur dadar / kacang merah
- Soya

Minum pagi disarankan mengambil snek ringan. Pemilihan snek yang sihat terdiri daripada makanan yang rendah kalori tetapi tinggi kandungan nutrien.

Makan Tengah Hari
12:00 tengah hari - 2:00 petang



- Nasi / roti
- Ikan / ayam / keju / tauhu
- Salad / kentang/ sayur
- Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu

Makan tengah hari membantu membekalkan tenaga, kerana kita memerlukan tenaga yang banyak untuk melakukan aktiviti harian. Elakkan pengambilan makanan yang tinggi lemak, gula dan garam.

Minum Petang
4:00 petang - 5:30 petang



- Susu / sirap bandung
- Campuran kacang (30 g)
- Roti bakar dengan madu
- Keju / kentang
- Roti / gandum
- Buah hijau

Amalkan pengambilan makanan yang rendah lemak dan elakkan minum kopi dan minuman tenaga.

Makan Malam
6:00 petang - 8:30 malam



- Nasi / pasta / mi/ bijirin
- Keju / ikan / ayam
- Jeli atau ais krim
- Buah-buahan tinggi kalori seperti pisang, mangga, kurma dan jambu batu
- Sayur-sayuran

Makan malam perlu seimbang dan mengandungi protein, karbohidrat kompleks dan lemak tidak tepu.

Nadi Ilmu



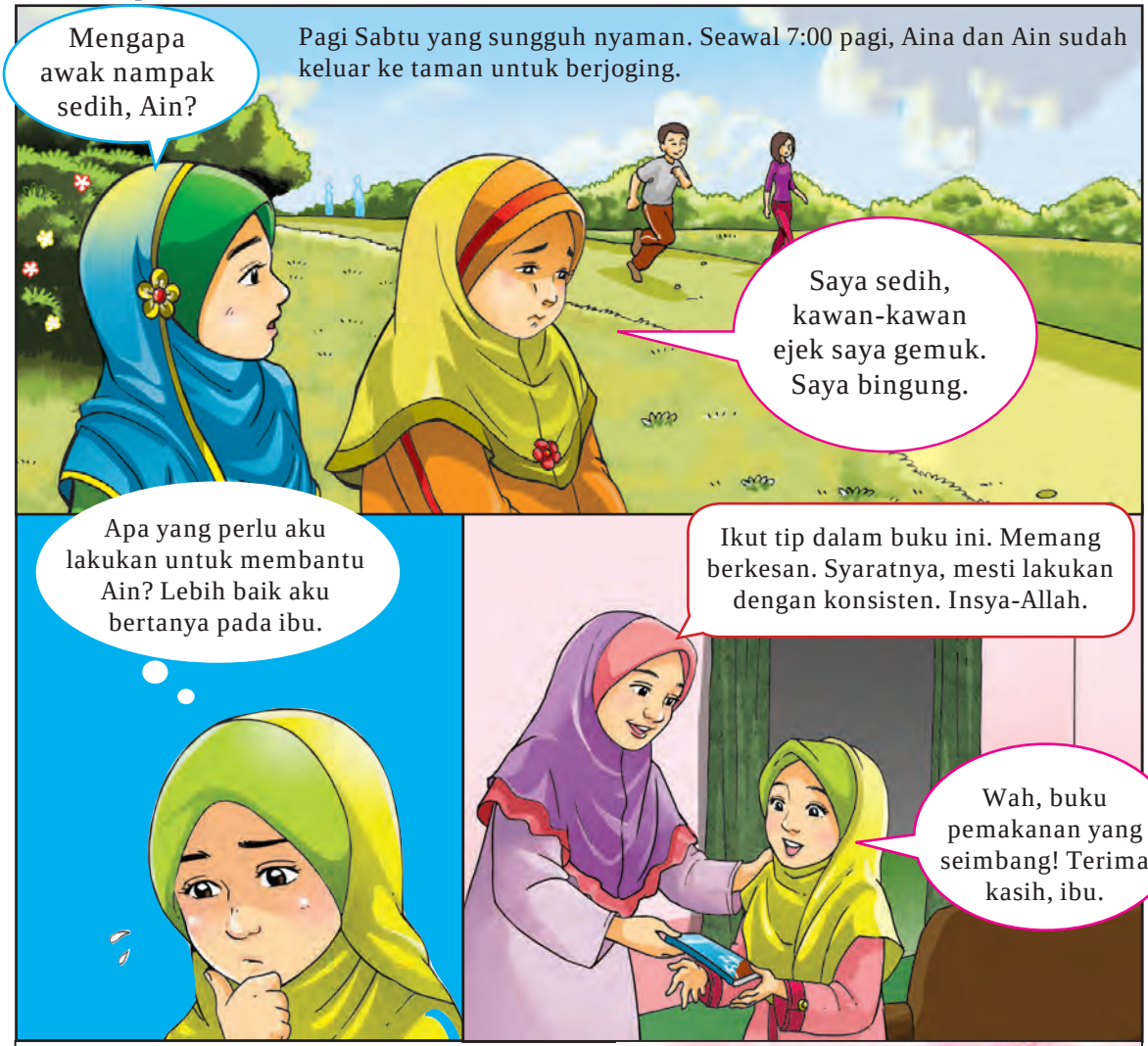
Makronutrien terdiri daripada karbohidrat, protein serta lemak. Peranan utamanya adalah untuk membekalkan tenaga dalam kuantiti yang banyak. Murid-murid dapat melakukan aktiviti-aktiviti fizikal harian dengan cergas.

Mikronutrien pula terdiri daripada mineral serta vitamin. Peranannya adalah untuk mengawal fungsi tubuh badan. Badan kita memerlukan mikronutrien dalam kadar yang sedikit.

Kurang berat badan adalah keadaan yang berpunca daripada kekurangan zat makanan seperti vitamin, mineral, protein, karbohidrat, lemak dan serat dalam pemakanan seseorang individu. Kurang berat badan merujuk kepada seseorang yang mempunyai berat badan yang kurang daripada sepatutnya berdasarkan umur, berat dan ketinggian.

Sahabatku Sayang

Sila baca petikan di bawah.



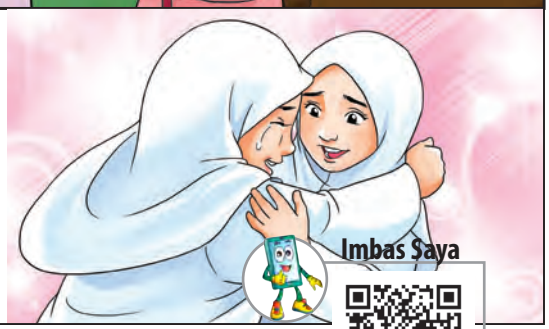
"Kalau awak tidak kisah, saya mahu tolong awak."

"Tolong? Bagaimana?"

"Saya ada tip pemakanan untuk awak. Tapi, saya tak boleh janji awak akan langsing dan dapat pinggang ramping..."

"Oh, awak hendak jadi perunding pemakananlah," usik Ain.

"Hihihi... Boleh, tapi, saya jamin awak akan sihat! Insya-Allah," balas Aina.



Imbas Saya

Malnutrisi

Aktiviti

Pertandingan Cef Kreatif:
Sediakan menu yang bersesuaian untuk menangani obesiti.

LATIHAN PENGUKUHAN

1. Secara berkumpulan, sediakan empat menu makan tengah hari sempena Hari Kantin Sekolah. Hasilkan menu yang menarik daripada sajian makanan pelbagai kaum untuk gerai keusahawanan anda. Tampalkan gambar menu makanan yang dipromosikan berbentuk ala carte.

Gerai Makanan Sihat dan Selamat			
Menu 1 Ayam Golek RM10.80	Menu 2 Udang Mentega RM15.00	Menu 3 Ikan Terutup RM12.60	Menu 4 Daging Berlada RM10.80
Setiap set dihidangkan bersama-sama dengan nasi putih, sayur, buah-buahan dan minuman.			

2. Tuliskan kesan jangka pendek dan kesan jangka panjang amalan pemakanan tidak sihat dan tidak selamat.

Kesan Jangka Pendek	**Kesan Jangka Panjang**
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

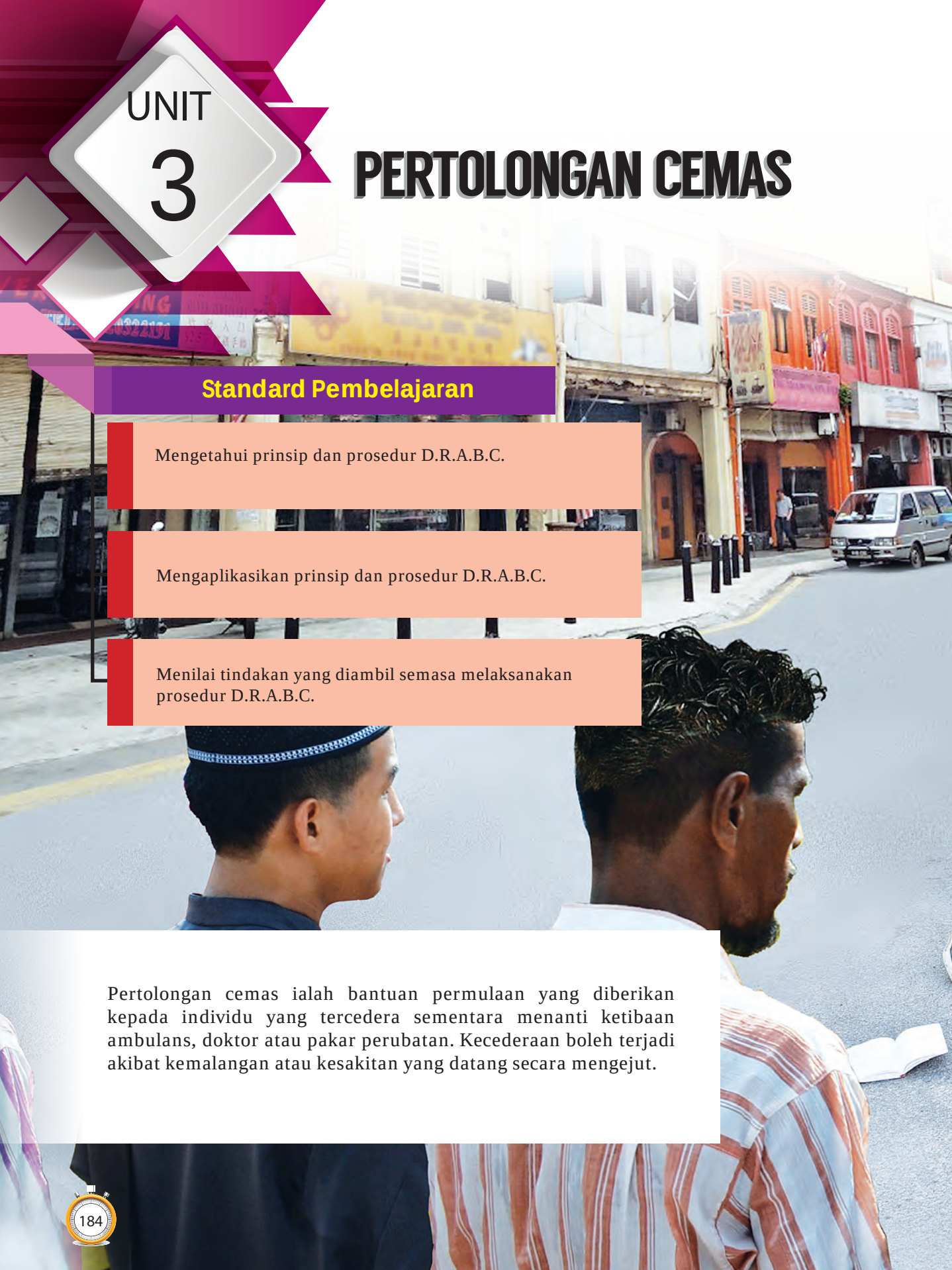
Glosari

Ala carte bermaksud hidangan masakan yang tersenarai pada menu yang boleh dipilih secara berasingan mengikut kesukaan pelanggan pada harga yang telah ditetapkan.

UNIT

3

PERTOLONGAN CEMAS



Standard Pembelajaran

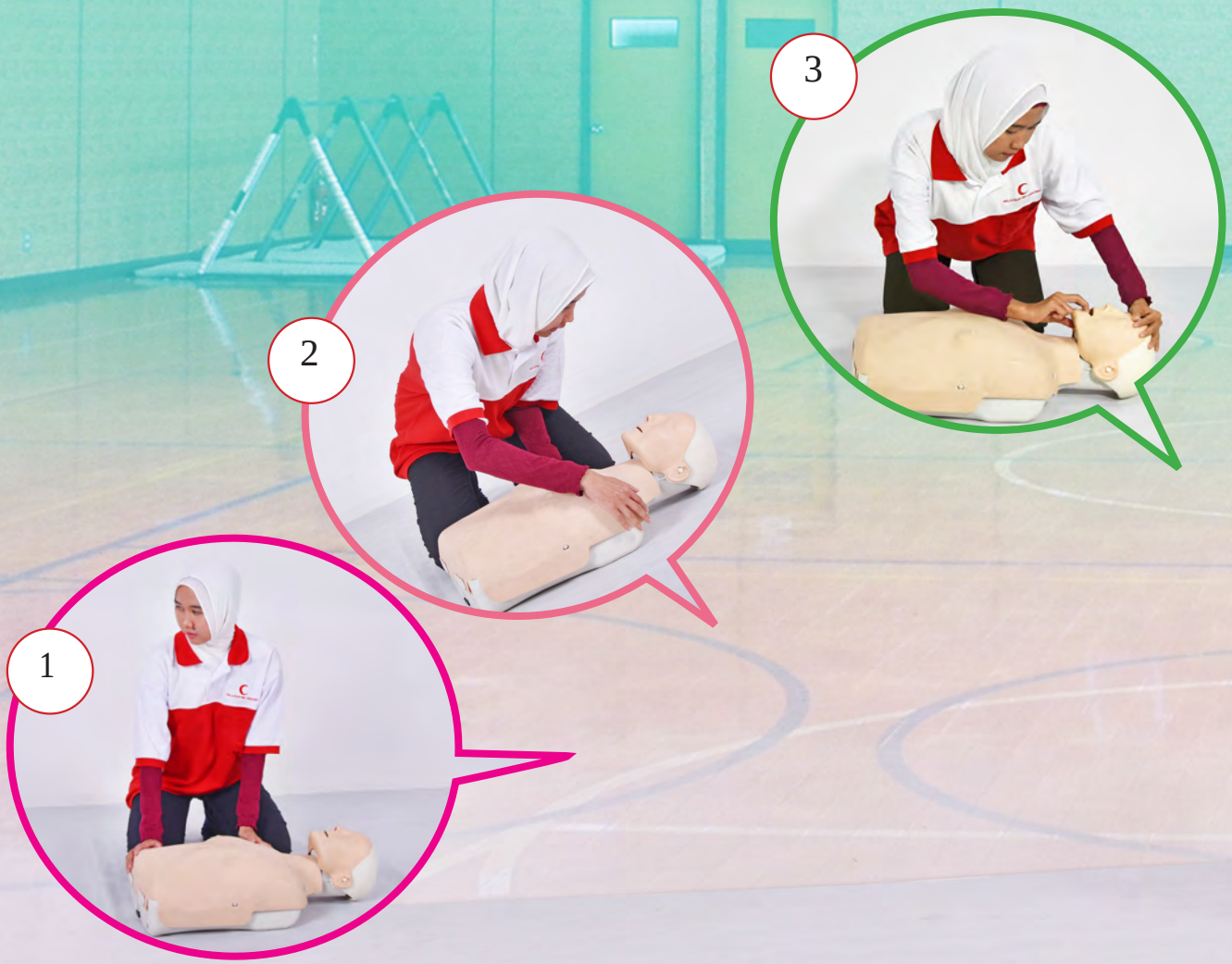
- Mengetahui prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.
- Mengaplikasikan prinsip dan prosedur D.R.A.B.C.
- Menilai tindakan yang diambil semasa melaksanakan prosedur D.R.A.B.C.

Pertolongan cemas ialah bantuan permulaan yang diberikan kepada individu yang tercedera sementara menanti ketibaan ambulans, doktor atau pakar perubatan. Kecederaan boleh terjadi akibat kemalangan atau kesakitan yang datang secara mengejut.


ABUJA
CLINICS

Bantu Mula D.R.A.B.C

Lawatan pelajar sekolah ke Persatuan Bulan Sabit Merah Malaysia, Kuala Lumpur. Murid-murid sedang didemonstrasikan berbagai-bagai jenis latihan bantu mula yang melibatkan komponen D.R.A.B.C dengan penggunaan model atau resusitasi *anne* khusus untuk murid sekolah dengan pengawasan guru.



Kaitkan gambar-gambar tersebut dengan prinsip dan prosedur bantuan kecemasan. D.R.A.B.C.

Glosari

Resusitasi - Kaedah memulihkan seseorang yang hampir maut secara tiba-tiba seperti lemas atau serangan jantung.



Sila imbas di sini

10.1.1, 10.1.2

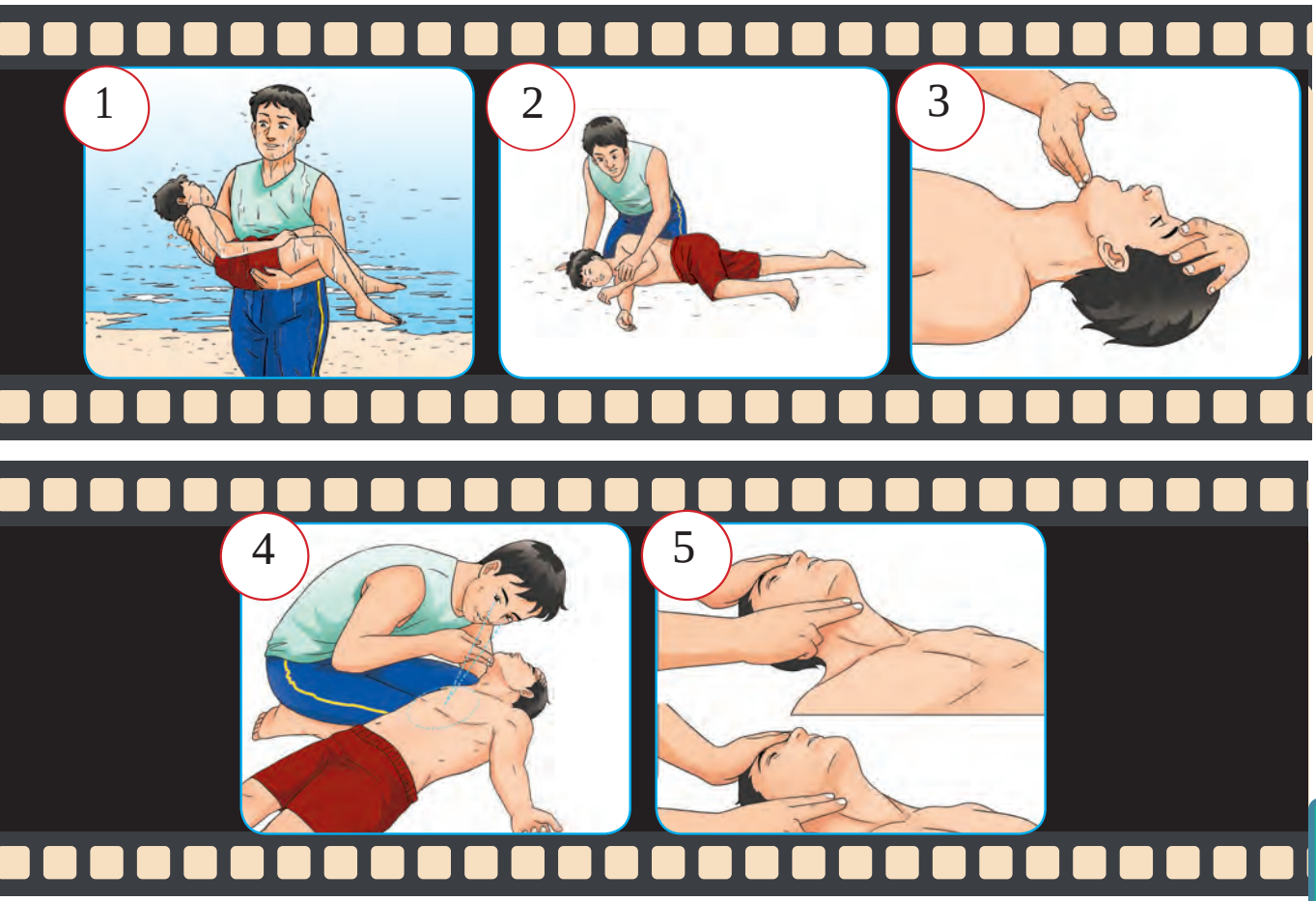
Jangan Panik!

Berdasarkan situasi di bawah, apakah tindakan anda?



10.1.1, 10.1.2

Berdasarkan garis masa di bawah, fahami prosedur D.R.A.B.C. yang telah dilakukan oleh ayah Arif ke atas Johan.



Setengah jam selepas kejadian.

Arif: Terima kasih ayah, sebab bantu selamatkan Johan.

Ayah: Itu sudah menjadi tanggungjawab kita untuk membantu orang yang sedang dalam kesusahan seperti Johan tadi.

Arif: Boleh Arif tahu, apakah prinsip pertolongan cemas yang dilakukan oleh ayah tadi?

Ayah: Boleh. Prinsip itu dinamakan prinsip D.R.A.B.C.

Arif: D.R.A.B.C.?

Ayah: D.R.A.B.C. singkatan bagi Bahaya (*Danger*), Reaksi (*Response*), Saluran Udara (*Airways*), Pernafasan (*Breathing*) dan Peredaran Darah (*Circulation*).

10.1.1, 10.1.2, 10.1.3

Pada keesokan hari, Arif dan ayahnya melawat Johan di hospital.

Johan: Terima kasih, Arif dan pak cik kerana telah menyelamatkan saya.

Arif: Sama-sama, Johan. Itu sudah menjadi tanggungjawab kami untuk memberikan bantuan.

Ayah: Johan, selepas ini pastikan ambil langkah-langkah keselamatan sebelum terjadi kemalangan.

Johan: Baiklah, pak cik. Saya terlalu gembira sehingga tidak sedar saya mandi sendirian. Saya juga terlupa untuk menggunakan pelampung.

Arif: Baguslah jika kamu sudah sedar, Johan.

Johan: Terima kasih, Arif dan pak cik.

Talian Kecemasan:
Ambulans: 999
Polis: 999
Bomba: 999



Celik Siber

Berpandukan pelbagai sumber di Internet, hasilkan satu buku skrap menunjukkan prosedur D.R.A.B.C. Pamerkan di dalam kelas.



Nadi Ilmu

Prinsip D.R.A.B.C.

- Bahaya (*Danger*) - Alihkan mangsa daripada bahaya dan bawa ke tempat yang selamat.
- Reaksi (*Response*) - Panggil mangsa atau kejutkan masa jika dilihat tiada reaksi daripada mangsa.
- Saluran Udara (*Airways*) - Dongakkan kepala dengan mengangkat dagu mangsa bagi membuka saluran penafasan.
- Pernafasan (*Breathing*) - Pastikan pernafasan berlaku pada mangsa dengan teknik melihat, merasa dan mendengar pernafasan mangsa.
- Peredaran Darah (*Circulation*) - Periksa denyutan nadi mangsa di bahagian arteri karotid (leher). Jika nadinya berdenyut, teruskan proses bantuan pernafasan dengan kadar satu hembusan setiap lima saat (12 kali hembusan seminit). Jika mangsa tidak bernafas, berikan bantuan pernafasan (resusitasi). Jika nadinya berdenyut dan mangsa bernafas, pastikan kedudukannya stabil. Bantuan pernafasan perlu dilakukan sehingga mangsa boleh bernafas semula atau sehingga pasukan paramedik tiba.



Glosari

Arteri Karotid - Arteri utama yang membekalkan darah ke kepala dan leher.

LATIHAN PENGUKUHAN

Nomborkan dan suaikan gambar dengan penyataan ayat mengikut prosedur D.R.A.B.C. yang betul.



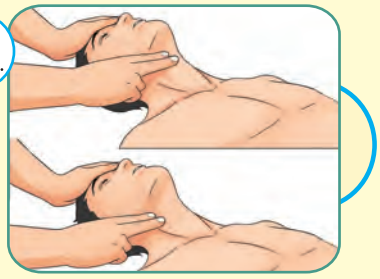
Bawa mangsa ke tempat selamat.



Periksa mangsa, dapatkan gerak balas dan tanya soalan kepada mangsa.



Periksa dan pastikan saluran pernafasan mangsa tiada bendasing.



Lihat pergerakan pada dada mangsa bagi memastikan berlakunya pernafasan.



Periksa denyutan nadi mangsa di bahagian arteri karotid (leher). Jika nadinya berdenyut, teruskan proses bantuan pernafasan.

Senarai Rujukan

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health 2nd Edition*. Champaign Illinois: Human Kinetics.

Corbin, C. B. & Masurier, G. C. (2014). *Fitness for Life 6th Edition with Web Resources-Cloth*. Champaign Illinois: Human Kinetics

Hahn, D. (2012). *Shot Put and Discus Drills. Colorado Springs*. CO: Create Space Independent Publishing Platform.

Hoeger, W. W. K. & Hoeger, S. A. (2015). *Principles and Labs for Physical Fitness 10th Edition*. Boston: Cengage Learning.

Kementerian Kesihatan Malaysia. (2013). *Modul Latihan Saringan dan Intervensi Pencegahan dan Pengurangan Kemudaratan Alkohol*:Panduan untuk sukarelawan di Komuniditi. Putrajaya: Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD).

Kok, M. L, Lim, S. G, Teng Siew Lian. (2014). *Pergerakan Asas*. Cheras: Oxford Fajar Sdn.Bhd.

KPWKM, (2015). *Pelan Tindakan Perlindungan Kanak-kanak Dalam Dunia Siber*. Putrajaya: Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat.

Lee, R. (2009). *The Ultimate High Jump Manual*. San Francisco, CA: Maveron LLC.

Lydum, M. & American Sport Education Program. (2008). *Coaching Youth Track and Field*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stanbrough, M. (2015). *Track & Field Games*. Emporia, KS: Roho Publishing.

USA Track & Field. (2014). *Track & Field Coaching Essentials: USA Track & Field Level 1 Coach Education Manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilma Shakespear. (2006). *Bola Jaring: Meniti Kejayaan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors.

Indeks

A

alligator swamp 94, 95
aras bahu 42
aras dada 42, 43
atas 2, 4, 7, 8, 18, 27, 58

B

back-drop 4
badminton 64, 72, 74
bawah 4, 5, 26, 59, 71
bola jaring 14, 42, 44, 46, 48
bola sepak 22, 23, 28, 30, 32
bola tampar 52, 53, 57, 58
bukan lokomotor 13, 4, 15, 17

D

D.R.A.B.C. 184, 186, 189, 190
daya tahan kardiovaskular 123
daya tahan otot 104, 105, 110, 111, 115
dodge 48

F

fitt 105
fleksibiliti 104
frisbee 98, 100, 110
front-drop 5, 10

G

gaya *Fosbury Flop* 84
gaya *Parry O'Brien* 87
gaya tanpa visual 82
gaya visual 83
gerak kaki 44, 45
Giant Finger 94, 95, 97
gimnastik 2
grapevine 3

H

hadapan 4, 32, 33, 42, 48, 49, 53, 60, 71, 80, 98, 99, 11, 117
hands and knees-drop 5, 8, 10
hantaran 24, 27, 42, 43, 44, 101, 102

I

imbangan 2
Indeks Jisim Badan 121, 123

J

jangkauan melunjur 113, 121, 122, 123
joget 16, 17
junam 72, 73, 74, 78

K

kadar nadi latihan 106, 107
kadar nadi maksimum 106, 108
kadar nadi rehat 106, 107
kategori jaring 51, 64
kategori serangan 21, 34
kedua-dua belah kaki 44, 45, 113
kekuatan otot 104, 115, 116, 122
kelajuan 48, 84, 85, 86
keluarga kembangan 156
ketangkasan 36, 48
kilas 66, 68, 99
komposisi tubuh badan 118, 120
konsep pergerakan 12, 13, 17, 22
koordinasi 2, 42, 60, 99
kreatif 14, 15, 20
kelecek 36, 37

L
lambung 26, 27, 28, 59
langkah lurus 12, 13, 14
lantun 42
layangan 2, 6, 7, 67, 68, 70
leret 24, 25
lipatan kulit 118, 119, 120
lompatan 6, 8, 60

M
maju undur 16
makronutrien 178, 180, 181
masa 102, 105
menanduk 28
mengacah 30, 48
mengadang 48, 62
mengumpan 56
menjaga gawang 36
menjaring 22, 32, 46, 47
menjaring gol 22, 29
menyangga 54, 56
merejam 60, 66
mikronutrien 178, 180, 190

P
pendek 66
pengukuran 118, 119
penilaian 10
perkahwinan 154, 155, 157
pike 6, 8, 10
pivot 44
pukulan 64, 66, 68, 70, 72, 74
putaran 7, 8, 1, 16, 105

R
ragam kunang-kunang mabuk 17
reproduktif 126
rutin 8, 10, 123, 181

S
satu setengah langkah 47
Schottische 14, 15
seat-drop 4, 9, 10
sebelah kaki 44
servis 52, 58, 66
sisi 4, 32, 117, 120, 145
smesy 74
Spider-Web 94
straddle 6, 8, 10
Sumazau 16, 18

T
takel 32, 33
tema 14, 15
terancang setempat 17
tinggi 78, 123, 166, 180
trampolin 2, 5, 6, 8
tuck 6, 8, 10

U
ujian 121, 122

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

Skim Pinjaman Buku Teks

Sekolah _____

Tahun	Tingkatan	Nama Penerima	Tarikh Terima

Nombor Perolehan: _____

Tarikh Penerimaan: _____

BUKU INI TIDAK BOLEH DIJUAL