MODUL KOMPETENSI PBD

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

TINGKATAN 3 KSSM

EDISI GURU

Pakej dan Keistimewaan

Memantapkan Pentaksiran Sumatif

Menyokong Pembelajaran dan Pemudahcaraan (PdPc) Mesra Digital

Melancarkan Pentaksiran Bilik Darjah (PBD)

Meningkatkan Tahap Penguasaan Murid



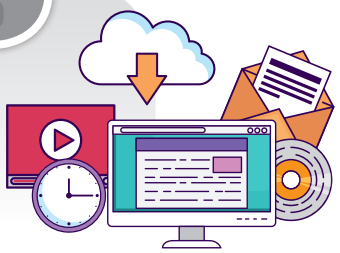
Pakej istimewa direka khusus untuk membantu guru menjalankan PdPc sama ada secara bersemuka, hibrid atau digital.

EDISI GURU & MURID

- Nota Pecut
- PBD Formatif
- Pentaksiran Pertengahan Tahun
- Pentaksiran Akhir Tahun
- Jawapan Kod QR

INPUT DIGITAL

- Pelbagai bahan sokongan pembelajaran dalam talian untuk murid dan guru.



ePelangi+

Pelbagai bahan digital sokongan PdPc yang disediakan khas untuk guru di platform ePelangi+

EG-i + BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA!

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

CIRI-CIRI BUKU (EDISI CETAK)

1 Kandungan

Kandungan mengemukakan bahagian-bahagian buku berserta rujukan bahan-bahan digital sokongan dalam buku.

2 Rekod Pentaksiran Murid

Jadual untuk catatan **prestasi** Tahap Penguasaan Murid.



Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid v – xviii

▶ PENDIDIKAN JASMANI

Unit 1 Gimnastik Asas 1
Nota Pecut 1
Praktis PBD
Kuiz Nota / Praktis 2

Unit 2 Pergerakan Berirama 6
Nota Pecut 6
Praktis PBD
Video Kuiz Nota / Praktis 7

Unit 3 Permainan Kategori Serangan 11
Nota Pecut 11
Praktis PBD
3.1 Bola Keranjang
Info Nota / Praktis
Nota Pecut
Praktis PBD
3.2 Hoki
Video Kuiz Nota / Praktis

Unit 4 Permainan
Nota Pecut
Praktis PBD
4.1 Pingpong
Video Nota / Praktis

Nota Pecut 29
Praktis PBD
4.2 Tenis 29
Info Video Kuiz Nota / Praktis 30

Unit 5 Permainan Kategori Memadang (Sofbol) 35
Nota Pecut 35
Praktis PBD
Video Kuiz Nota / Praktis 36

Unit 6 Olahraga Asas 42
Nota Pecut 42
Praktis PBD 43

Rekod Pentaksiran Murid

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3

Nama: ..... Tingkatan: .....

UNIT	STANDARD PRESTASI: TAHAP PENGUASAAN	STANDARD PRESTASI: TAFSIRAN	HALAMAN	PENCAPAIAN: (✓) MENGUASAI	PENCAPAIAN: (✗) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 GIMNASTIK ASAS	TP1	• Boleh meniru dan menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dalam rutin gimnastrada.	2		
	TP2	• Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar dan imbangan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.	3		
	TP3	• Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan. • Boleh menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.	3		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dengan lakuan yang betul semasa melakukan rutin gimnastrada secara berkumpulan serta seragam.	3		
	TP5	• Boleh mereka cipta dan mempersembahkan secara berkumpulan rutin gimnastrada dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menerangkan justifikasi pemilihan konsep pergerakan, formasi, muzik dan kemahiran gimnastik asas yang digunakan semasa mereka cipta rutin gimnastrada. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan rutin gimnastrada.	4		
	TP6	• Boleh menjustifikasi berdasarkan persembahan gimnastrada yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan gimnastrada. • Boleh melakukan gimnastrada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	5		

Tahap Penguasaan Unit 1 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Unit 1 Gimnastik Asas

NOTA PECUT

1. Gimnastrada merupakan persembahan berkumpulan yang melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan yang diiringi muzik untuk tujuan hiburan.
2. Persembahan tersebut boleh disertai oleh peserta daripada pelbagai peringkat umur, tahap kemahiran, kebolehan dan disiplin untuk menunjukkan bakat, kreativiti dan imaginasi tersendiri.
3. Persembahan gimnastrada diserikan dengan alatan dan prop yang digunakan.
4. Gimnastrada merangkumi gabungan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.

Gerak Edar

1. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.
2. Terdapat tiga jenis gerak edar, iaitu:
   (a) Merangkak
   (b) Langkah silang (*Grapevine*)
   (c) Berskip



Merangkak

Imbangan

1. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah.
2. Terdapat dua jenis imbangan, iaitu:
   (a) Imbangan skala
   (b) Imbangan bentuk piramid

Putaran

1. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.
2. Terdapat tiga jenis putaran, iaitu:
   (a) Putaran roda
   (b) Guling hadapan
   (c) Putaran menegak 360°



Guling hadapan

Hambur

1. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat yang boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya.
2. Terdapat dua jenis hambur, iaitu:
   (a) Lombol kangkang
   (b) Hambur atas alatan



Hambur atas alatan

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3 Nota Pecut

Nota disediakan bagi setiap bab dalam **bentuk poin ringkas** dan padat untuk **memudahkan pemahaman**.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

4 Petunjuk Muka Surat Buku Teks

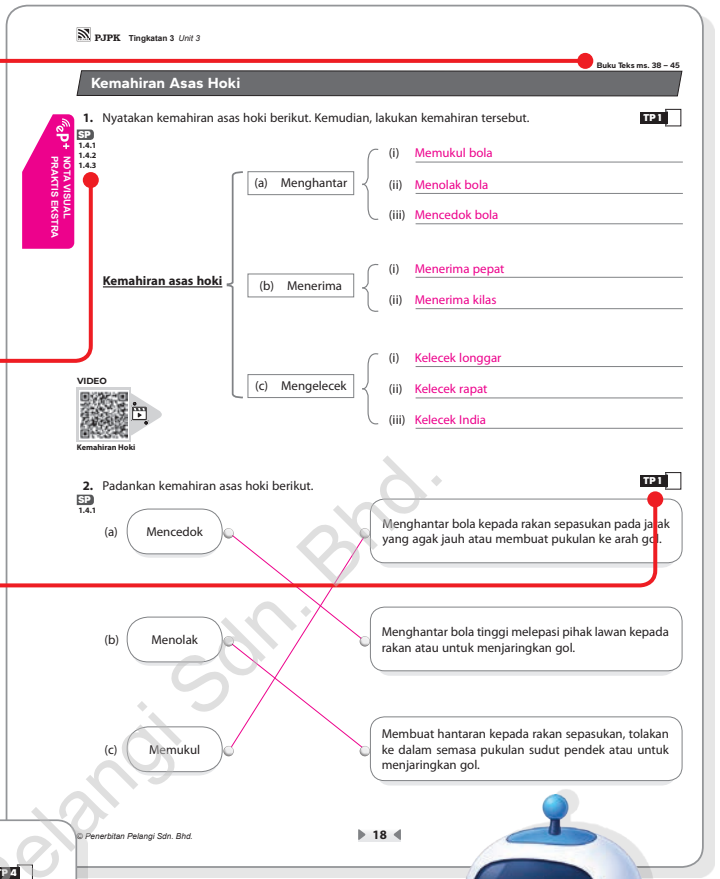
Petunjuk muka surat disediakan untuk memudahkan **rujuk silang**.

5 Standard Pembelajaran (SP)

Petunjuk soalan yang dibina berdasarkan tafsiran DSKP dan membantu guru **melaksanakan PdPc** dengan lebih berkesan.

6 Tahap Penguasaan

Kotak Tahap Penguasaan untuk memudahkan guru **menilai murid**.



PJPK Tingkatan 3 *Unit 3*

Buku Teks ms. 38 – 45

Kemahiran Asas Hoki

NOTA VISUAL PRAKTIS EKSTRA

1. Nyatakan kemahiran asas hoki berikut. Kemudian, lakukan kemahiran tersebut. TP 1

SP 1.4.1 1.4.2 1.4.3

Kemahiran asas hoki
- (a) Menghantar
  - (i) Memukul bola
  - (ii) Menolak bola
  - (iii) Mencedok bola
- (b) Menerima
  - (i) Menerima pepat
  - (ii) Menerima kilas
- (c) Mengelecek
  - (i) Kelecek longgar
  - (ii) Kelecek rapat
  - (iii) Kelecek India

VIDEO
Kemahiran Hoki

2. Padankan kemahiran asas hoki berikut. TP 1

SP 1.4.1

(a) Mencedok — Menghantar bola kepada rakan sepasukan pada jarak yang agak jauh atau membuat pukulan ke arah gol.

(b) Menolak — Menghantar bola tinggi melepasi pihak lawan kepada rakan atau untuk menjaringkan gol.

(c) Memukul — Membuat hantaran kepada rakan sepasukan, tolakan ke dalam semasa pukulan sudut pendek atau untuk menjaringkan gol.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

PJPK Tingkatan 3 *Unit 4*

9. Lakukan aktiviti di bawah. PAK-21 TP 3 TP 4

SP 1.5.1 1.5.2 1.5.3 1.5.4 5.2.1

KBAT Mengaplikasi

Aktiviti

(a) Secara berpasangan, anda dikehendaki melakukan kemahiran asas pingpong di bawah.

Borang Penilaian Kemahiran Asas Pingpong

Kemahiran	Teknik Kemahiran	Tahap Penguasaan: Lemah (1 – 3 markah)	Sederhana (4 – 6 markah)	Cemerlang (7 – 10 markah)	Komen Guru
Pukulan	Pukulan pepat				• Lemah – Latihan yang berterusan perlu dilakukan. • Sederhana – Anda perlu kerap melakukan latihan. • Cemerlang – Tahniah *Nota: Guru bebas memberikan komen*
	Pukulan kilas				
Tolakan	Tolakan pepat				
	Tolakan kilas				
Servis	Servis pepat				
	Servis kilat				
Smesy	Smesy pepat				
	Smesy kilas				

10. Lakukan aktiviti di bawah. PAK-21 TP 5 TP 6

SP 5.4.1

KBAT Mengaplikasi

Aktiviti

(a) Murid berada dalam kumpulan secara berpasangan.
(b) Murid hendaklah melantunkan bola ke meja dan melakukan pukulan smesy ketika bola menaik.
(c) Rakan yang berada di hujung meja bertentangan akan menyambut bola dan mengulangi lakuan pemain pertama.
(d) Kumpulan lain hendaklah membuat penilaian berdasarkan permainan tersebut dan memberikan idea untuk meningkatkan strategi menyerang dan bertahan dalam permainan pingpong.
(e) Catatkan penilaian dalam jadual di bawah.

S : *Strengths* (Kekuatan)	
W : *Weaknesses* (Kelemahan)	
O : *Obstacles* (Halangan)	
T : *Thought* (Tindakan)	

Tahap Penguasaan Unit 4.1 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.



7 Aktiviti PAK-21

Aktiviti ini disertakan untuk menyempurnakan PdPc.

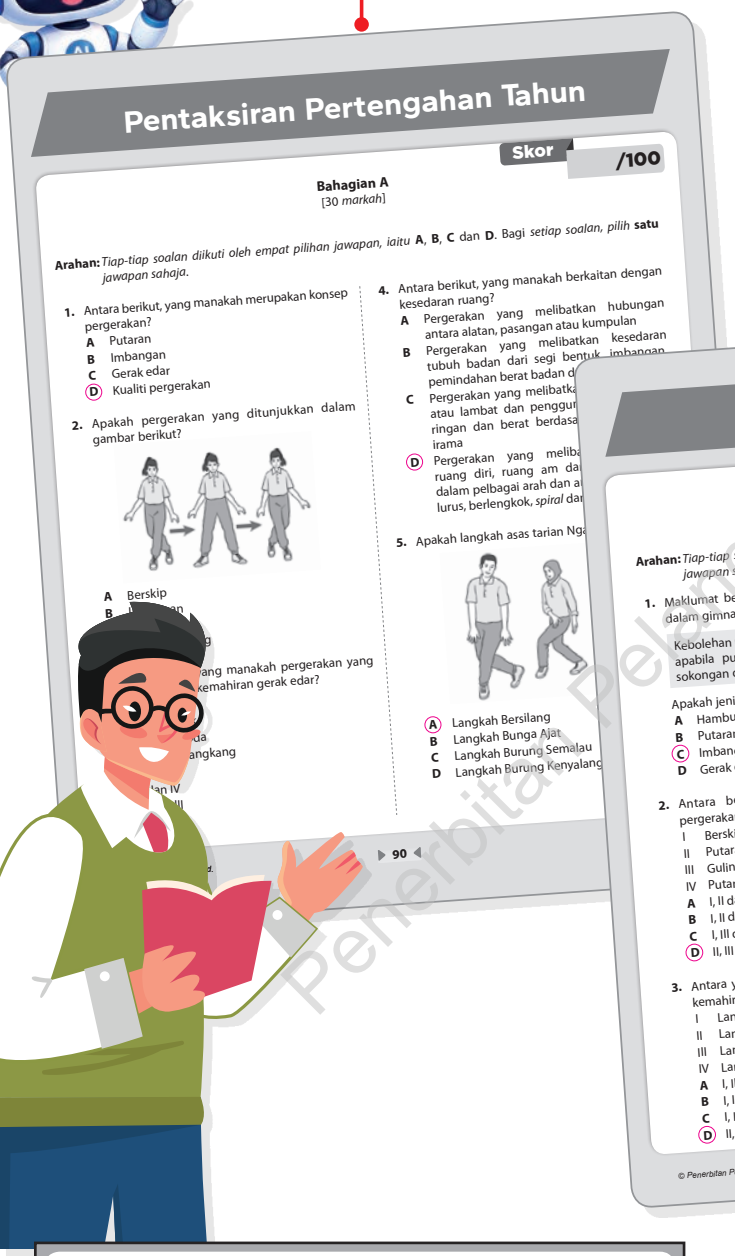
Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

HALAMAN PBD SUMATIF

8 Pentaksiran Pertengahan Tahun
Pentaksiran Akhir Tahun

Kertas pentaksiran yang disediakan untuk menilai pencapaian keseluruhan murid.





Pentaksiran Pertengahan Tahun

Skor /100

Bahagian A
[30 *markah*]

Arahan: *Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu* **A**, **B**, **C** dan **D**. Bagi *setiap soalan, pilih* **satu** *jawapan sahaja.*

1. Antara berikut, yang manakah merupakan konsep pergerakan?
   A Putaran
   B Imbangan
   C Gerak edar
   (D) Kualiti pergerakan

2. Apakah pergerakan yang ditunjukkan dalam gambar berikut?

   A Berskip
   B

...ang manakah pergerakan yang ...kemahiran gerak edar?

...angkang

...an IV

4. Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan kesedaran ruang?
   A Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan
   B Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan pemindahan berat badan d...
   C Pergerakan yang melibatka... atau lambat dan penggu... ringan dan berat berdasa... irama
   (D) Pergerakan yang melib... ruang diri, ruang am da... dalam pelbagai arah dan a... lurus, berlengkok, *spiral* dar...

5. Apakah langkah asas tarian Nga...

   (A) Langkah Bersilang
   B Langkah Bunga Ajat
   C Langkah Burung Semalau
   D Langkah Burung Kenyalang

90

Pentaksiran Akhir Tahun

Skor /100

Bahagian A
[30 *markah*]

Arahan: *Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu* **A**, **B**, **C** dan **D**. Bagi *setiap soalan, pilih* **satu** *jawapan sahaja.*

1. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam gimnastrada.

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

   Apakah jenis kemahiran tersebut?
   A Hambur
   B Putaran
   (C) Imbangan
   D Gerak edar

2. Antara berikut, yang manakah merupakan pergerakan dalam kemahiran putaran?
   I Berskip
   II Putaran roda
   III Guling hadapan
   IV Putaran menegak 360°
   A I, II dan III
   B I, II dan IV
   C I, III dan IV
   (D) II, III dan IV

3. Antara yang berikut, yang manakah merupakan kemahiran langkah dalam tarian Ngajat?
   I Langkah Setempat
   II Langkah Bersilang
   III Langkah Titi Tiung
   IV Langkah Mengaut Air
   A I, II dan III
   B I, II dan IV
   C I, III dan IV
   (D) II, III dan IV

4. Maklumat berikut berkaitan dengan lakuan dalam tarian Ngajat.

   - Kedua-dua tangan diayunkan serentak di hadapan badan.
   - Kaki kiri dienjut lebih kuat daripada kaki kanan.

   Apakah langkah yang merujuk kepada lakuan tersebut?
   A Langkah Burung Merak
   (B) Langkah Burung Semalau
   C Langkah Pusing ke Baruh
   D Langkah Burung Kenyalang

5. Apakah tujuan mengadang dalam permainan bola keranjang?
   A Membuat hantaran dekat
   B Membuat hantaran jauh
   C Mengelak daripada ditakel oleh pihak lawan
   (D) Menghalang pihak lawan daripada mengelecek

6. Gambar berikut menunjukkan gaya menjaring dalam permainan bola keranjang.



© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

97

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Jawapan
https://plus.pelangibooks.com/Resources/ModulKompetensi/PJPKT3/Jawapan.pdf

9 Jawapan Kod QR

Kod QR jawapan keseluruhan buku disediakan di halaman Kandungan.

10

BAHAN SOKONGAN DIGITAL Kod QR

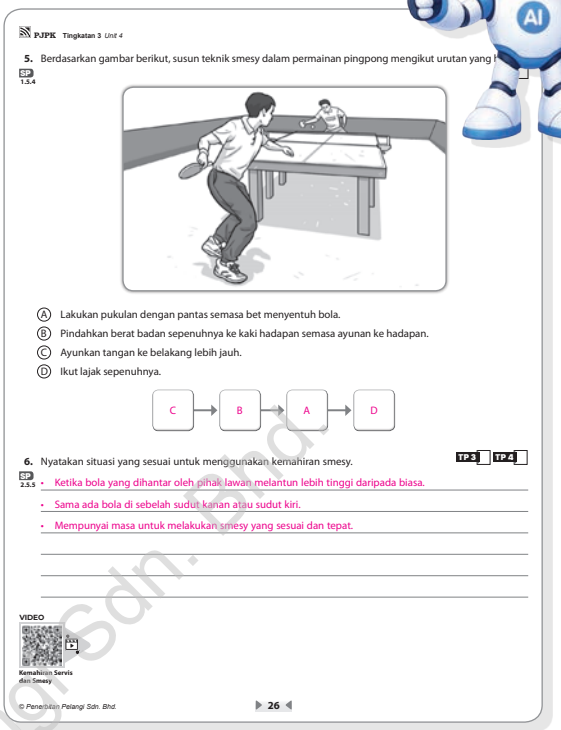


Pautan Video

Pautan video pelbagai sumber untuk menyokong PdPc.

Pautan Info

Pautan info pelbagai sumber untuk menyokong pemahaman murid.


PJPK Tingkatan 3 Unit 4

5. Berdasarkan gambar berikut, susun teknik smesy dalam permainan pingpong mengikut urutan yang b

SP 1.3.4

(A) Lakukan pukulan dengan pantas semasa bet menyentuh bola.
(B) Pindahkan berat badan sepenuhnya ke kaki hadapan semasa ayunan ke hadapan.
(C) Ayunkan tangan ke belakang lebih jauh.
(D) Ikut lajak sepenuhnya.

C → B → A → D

6. Nyatakan situasi yang sesuai untuk menggunakan kemahiran smesy. TP 3 TP 4

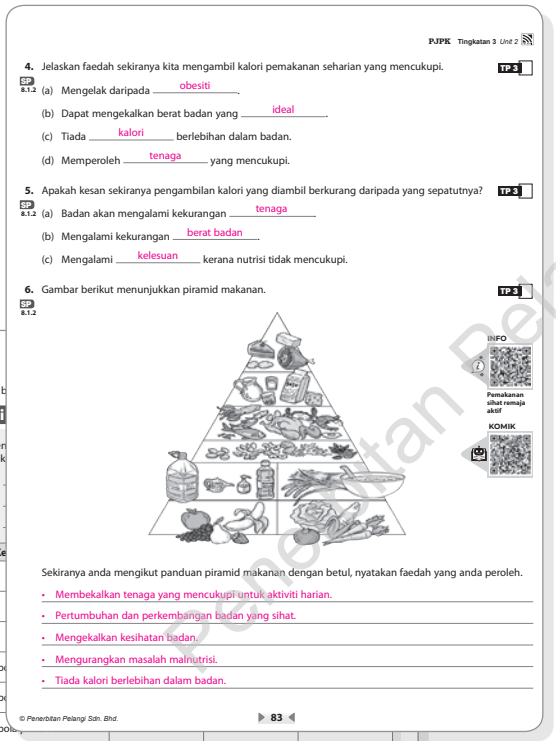
SP 2.5.5

- Ketika bola yang dihantar oleh pihak lawan melantun lebih tinggi daripada biasa.
- Sama ada bola di sebelah sudut kanan atau sudut kiri.
- Mempunyai masa untuk melakukan smesy yang sesuai dan tepat.

VIDEO

Kemahiran Servis dan Smesy

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.


PJPK Tingkatan 3 Unit 2

4. Jelaskan faedah sekiranya kita mengambil kalori pemakanan seharian yang mencukupi. TP 3

SP 8.1.2
(a) Mengelak daripada obesiti.
(b) Dapat mengekalkan berat badan yang ideal.
(c) Tiada kalori berlebihan dalam badan.
(d) Memperoleh tenaga yang mencukupi.

5. Apakah kesan sekiranya pengambilan kalori yang diambil berkurang daripada yang sepatutnya? TP 3

SP 8.1.2
(a) Badan akan mengalami kekurangan tenaga
(b) Mengalami kekurangan berat badan.
(c) Mengalami kelesuan kerana nutrisi tidak mencukupi.

6. Gambar berikut menunjukkan piramid makanan. TP 3

SP 8.1.2

INFO

Pemakanan sihat remaja aktif

KOMIK

Sekiranya anda mengikut panduan piramid makanan dengan betul, nyatakan faedah yang anda peroleh.

- Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk aktiviti harian.
- Pertumbuhan dan perkembangan badan yang sihat.
- Mengekalkan kesihatan badan.
- Mengurangkan masalah malnutrisi.
- Tiada kalori berlebihan dalam badan.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

9. Lakukan aktiviti di b

SP 1.7.1 1.7.2 1.7.3 1.7.4 1.7.5 5.1.3 5.2.4

KBAT Mencipta

Aktiviti

Berdasarkan ser
kemahiran berik

Nama murid :
Tingkatan :
Tarikh :

Ke			
Memukul			
Menampan			
Membaling			
Menangkap b			
Menangkap b			
Menangkap bol			
Melempar cara *windmill*			
Larian tapak			

Rumusan :

Penambahbaikan :

KUIZ GAMIFIKASI

Tahap Penguasaan Unit 5 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Kuiz Gamifikasi

Aktiviti *Wordwall* untuk menguji kefahaman murid dengan cara yang seronok dan menarik.

Komik

Bahan grafik yang meringkaskan konsep menjadi visual yang santai dan mudah difahami.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

EDISI GURU INTERAKTIF (EG-i)

Di platform ePelangi+ , guru yang menerima guna (*adoption*) siri Modul Kompetensi PBD diberi akses kepada EG-i dan bahan sokongan ekstra PdPc untuk tempoh satu tahun.

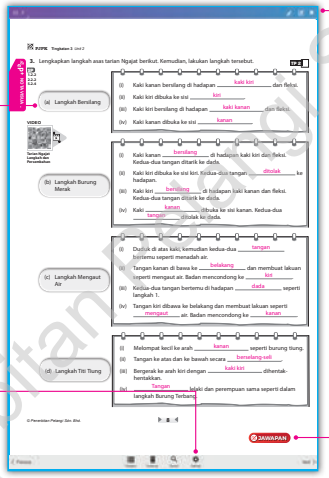


Apakah itu EG-i ?

EG-i merupakan versi digital dan interaktif Edisi Guru Modul Kompetensi PBD secara dalam talian. Versi ini akan dapat mengoptimumkan penggunaan teknologi dalam pengajaran, memaksimumkan kesan PdPc, serta membangunkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan dan responsif dalam kalangan murid.

Halaman Contoh EG-i

Klik Kod QR untuk mengakses bahan seperti Info, Video, Komik dan Kuiz Gamifikasi.



Alat sokongan lain:

- Pen
- Ruler
- Sticky Note
- Calculator
- Unit Converter
- Bookmark

Pilih paparan halaman (single/ double page) dan bahasa antara muka melalui ***Setting***.

Klik butang JAWAPAN untuk memaparkan atau melenyapkan jawapan semasa penyampaian PdPc.



ePelangi+
Bagaimanakah saya dapat mengakses semua bahan di ePelangi+ ?

Langkah 1
DAFTAR AKAUN

Bagi pengguna baharu ePelangi+, imbas kod QR di atas atau layari plus.pelangibooks.com. Klik *REGISTER* untuk *Create my new account.*

Semak e-mel dan klik pautan untuk mengaktifkan akaun.

Langkah 2
ENROLMEN

LOG IN ke akaun ePelangi+. Klik *Full Access* dan *Secondary [Full Access]*. Pilih tahun, siri, tingkatan dan tajuk yang dikehendaki. Masukkan *Enrolment Key* untuk mendaftar.

Hubungi wakil Pelangi untuk mendapatkan *Enrolment Key*.

Langkah 3
AKSES RESOS DIGITAL

Klik bahan untuk dimuat turun, diedit atau dimainkan.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

BAHAN SOKONGAN PdPc EKSTRA

ePi+ Nota Visual

Nota berwarna dalam bentuk grafik yang menarik.



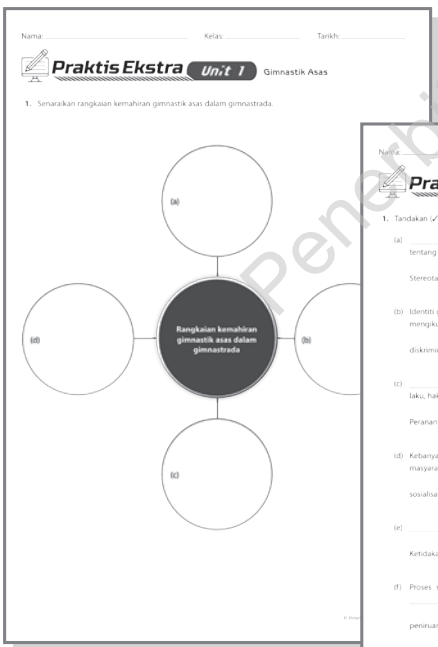


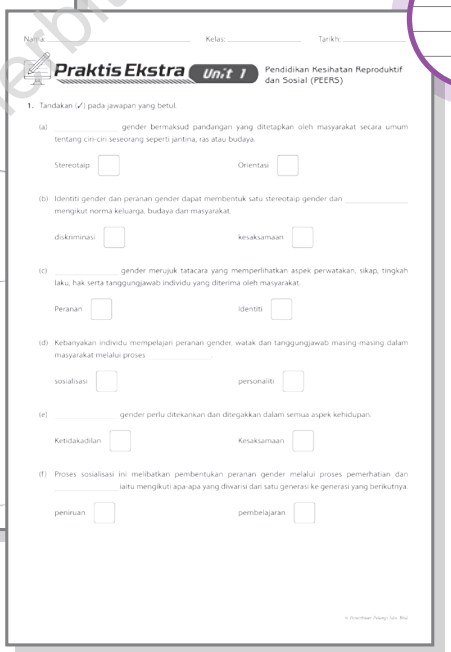


ePi+ Praktis Ekstra

Praktis tambahan berdasarkan format peperiksaan.









Boleh dimuat turun

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

KOLEKSI BAHAN SOKONGAN DIGITAL



Imbas kod QR di bawah untuk terus mengakses dan memuat turun bahan sokongan digital yang disediakan.

BAHAN SOKONGAN PEMBELAJARAN DIGITAL

Info

Video

Komik

Kuiz Gamifikasi

Jawapan

RESOS DIGITAL GURU ePelangi+

Nota Visual

Praktis Ekstra

Sila akses ke ePelangi+ untuk mendapatkan resos digital guru eksklusif!

- Edisi Guru Interaktif dengan butang JAWAPAN
- Edisi Guru PDF



© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Kandungan

Rekod Pentaksiran Murid v – xviii

▶ **PENDIDIKAN JASMANI**

Unit 1 Gimnastik Asas 1

Nota Pecut 1

Praktis PBD

Kuiz Nota / Praktis 2

Unit 2 Pergerakan Berirama 6

Nota Pecut 6

Praktis PBD

Video Kuiz Nota / Praktis 7

Unit 3 Permainan Kategori Serangan 11

Nota Pecut 11

Praktis PBD

3.1 Bola Keranjang 11

Info Nota / Praktis 12

Nota Pecut 17

Praktis PBD

3.2 Hoki 17

Video Kuiz Nota / Praktis 18

Unit 4 Permainan Kategori Jaring 23

Nota Pecut 23

Praktis PBD

4.1 Pingpong 23

Video Nota / Praktis 24

Nota Pecut 29

Praktis PBD

4.2 Tenis 29

Info Video Kuiz Nota / Praktis 30

Unit 5 Permainan Kategori Memadang (Sofbol) 35

Nota Pecut 35

Praktis PBD

Video Kuiz Nota / Praktis 36

Unit 6 Olahraga Asas 42

Nota Pecut 42

Praktis PBD

Info Video Kuiz Nota / Praktis 43

Unit 7 Rekreasi dan Kesenggangan 49

Nota Pecut 49

Praktis PBD

Video Kuiz Nota / Praktis 50

Unit 8 Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan 56

Nota Pecut 56

Praktis PBD

Video Kuiz Nota / Praktis 57

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

▶ PENDIDIKAN KESIHATAN

Unit 1 **Pendidikan Kesihatan Reproduktif dan Sosial (PEERS)** 64

Nota Pecut 64

Praktis PBD

1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif 65
ePT+ Praktis

2.0 Penyalahgunaan Bahan 69
ePT+ Praktis

3.0 Pengurusan Mental dan Emosi 71
Komik ePT+ Nota / Praktis

4.0 Kekeluargaan 72

5.0 Perhubungan 74
ePT+ Praktis

6.0 Penyakit 76
Info

7.0 Keselamatan 78
Kuiz

Unit 2 **Pemakanan** 81

Nota Pecut 81

Praktis PBD
Info Kuiz Komik ePT+ Nota / Praktis 82

Unit 3 **Pertolongan Cemas** 86

Nota Pecut 86

Praktis PBD
Info Kuiz Komik ePT+ Nota / Praktis 87

Pentaksiran Pertengahan Tahun 90

Pentaksiran Akhir Tahun 97

Jawapan
https://plus.pelangibooks.com/Resources/ModulKompetensi/PJPKT3/Jawapan.pdf

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Rekod Pentaksiran Murid

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tingkatan 3

Nama: ..... **Tingkatan:** .....

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
PENDIDIKAN JASMANI					
1 **GIMNASTIK ASAS**	TP1	• Boleh meniru dan menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dalam rutin gimnastrada.	2		
	TP2	• Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar dan imbangan secara berkumpulan serta menerangkan konsep pergerakan.	3		
	TP3	• Boleh melakukan rutin gimnastrada yang melibatkan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan. • Boleh menyenaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.	3		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan konsep pergerakan dan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur dengan lakuan yang betul semasa melakukan rutin gimnastrada secara berkumpulan serta seragam.	3		
	TP5	• Boleh mereka cipta dan mempersembahkan secara berkumpulan rutin gimnastrada dengan mengaplikasikan konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menerangkan justifikasi pemilihan konsep pergerakan, formasi, muzik dan kemahiran gimnastik asas yang digunakan semasa mereka cipta rutin gimnastrada. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan rutin gimnastrada.	4		
	TP6	• Boleh menjustifikasi berdasarkan persembahan gimnastrada yang telah direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan rutin pergerakan tersebut. • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan semasa melakukan gimnastrada. • Boleh melakukan gimnastrada sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	5		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
2 **PERGERAKAN BERIRAMA**	TP1	• Boleh meniru langkah tarian Zapin dan langkah tarian Ngajat yang ditunjukkan mengikut muzik yang didengar. • Boleh menerangkan tema dan prop untuk pergerakan kreatif.	7		
	TP2	• Boleh melakukan langkah dalam tarian Zapin dan langkah dalam tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. • Boleh menyenaraikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema yang akan digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif. • Boleh menyatakan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.	7, 8, 9		
	TP3	• Boleh mereka cipta pergerakan kreatif dengan menggunakan prop. • Boleh mengaplikasikan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan prop yang sesuai dengan tema pergerakan kreatif. • Boleh melakukan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam tarian Zapin dan tarian Ngajat.	9		
	TP4	• Boleh mempersembahkan pergerakan kreatif yang direka cipta dengan menggunakan prop mengikut muzik yang didengar. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor, konsep pergerakan dan langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat dengan lakuan yang betul dan seragam mengikut muzik yang didengar. • Boleh menjustifikasi pemilihan pergerakan lokomotor, bukan lokomotor dan konsep pergerakan yang digunakan dalam mereka cipta pergerakan kreatif.	9		
	TP5	• Boleh membuat refleksi dan penambahbaikan pergerakan kreatif yang telah direka cipta. • Boleh merancang dan mempersembahkan pergerakan tarian dengan mengimprovisasi langkah tarian Zapin dan tarian Ngajat mengikut muzik yang didengar. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama.	10		
	TP6	• Boleh menjustifikasi ke atas persembahan pergerakan tarian yang diimprovisasi daripada langkah tarian Zapin dan Ngajat yang direka cipta serta mencadangkan penambahbaikan. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti pergerakan berirama. • Boleh mempraktikkan kemahiran pergerakan berirama sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.	10		

Tahap Penguasaan Unit 2 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
3 **PERMAINAN** **KATEGORI SERANGAN** **(3.1 Bola Keranjang)**	TP1	• Boleh melakukan kemahiran menghantar ke pelbagai arah, jarak dan kelajuan. • Boleh melakukan kemahiran menerima, mengelecek dan mengadang serta menjaring. • Boleh menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan.	12, 13		
	TP2	• Boleh menghantar dan menerima bola dengan sebelah tangan dan kedua-dua belah tangan pada pelbagai jarak dan kelajuan dalam situasi permainan serta menyatakan mekanik lakuan menerima bola. • Boleh mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan serta menerangkan peranan ruang padang. • Boleh melakukan dan menerangkan cara mengadang yang sesuai berdasarkan situasi permainan.	13		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa menghantar bola ke pelbagai jarak dan kelajuan dan serap daya semasa menerima bola dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pandangan periferi semasa mengelecek menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam situasi permainan. • Boleh melakukan pelbagai kemahiran mengadang dan menjaring dalam situasi permainan.	13, 14		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan dan kemahiran menghantar, menerima, mengelecek dan mengadang dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh melakukan pelbagai kemahiran menjaring dengan lakuan yang betul dan membuat justifikasi kemahiran menjaring yang sesuai digunakan berdasarkan situasi permainan.	14		
	TP5	• Boleh merancang dan mengenal pasti strategi semasa menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran bola keranjang dalam situasi permainan. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa bermain bola keranjang.	15		
	TP6	• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi melakukan serangan dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam situasi permainan bola keranjang. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain bola keranjang. • Boleh bermain bola keranjang untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	15, 16		
Tahap Penguasaan Unit 3	TP 1 ☐	TP 2 ☐	TP 3 ☐	TP 4 ☐	TP 5 ☐	TP 6 ☐

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
3 **PERMAINAN** **KATEGORI SERANGAN** **(3.2 Hoki)**	TP1	• Boleh melakukan kemahiran dan menyatakan cara menghantar, menerima, mengelecek, menjaring dan menjaga gawang.	18		
	TP2	• Boleh menghantar dan menjaring bola menggunakan kemahiran menolak dan memukul dalam situasi permainan serta boleh menyatakan kedudukan tangan pada kayu hoki semasa menolak dan memukul. • Boleh melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dalam situasi permainan dan menerangkan lakuan menerima bola dengan serap daya. • Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar dan kelecek rapat dalam situasi permainan.	19, 20		
	TP3	• Boleh mengaplikasi kedudukan tangan yang betul pada kayu hoki untuk menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran menjaga gawang dengan pelbagai cara dalam situasi permainan dan menentukan cara yang sesuai menjaga gawang.	19, 20, 21, 22		
	TP4	• Boleh menolak, memukul dan mencedok semasa menghantar dan menjaring bola dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasi pengetahuan serap daya semasa melakukan kemahiran menerima bola secara pepat dan kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh melakukan kemahiran kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek India dengan lakuan yang betul serta sesuai dengan situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan konsep ruang semasa melakukan kemahiran menjaga gawang berdasarkan situasi permainan.	19, 20, 21, 22		
	TP5	• Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran hoki dalam situasi permainan. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain hoki.	22		
	TP6	• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi menyerang dan bertahan serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran hoki dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain hoki. • Boleh bermain hoki untuk meningkatkan kecergasan fizikal sebagai amalan gaya hidup sihat.	22		

Tahap Penguasaan Unit 3 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
4 **PERMAINAN KATEGORI JARING (4.1 Pingpong)**	TP1	• Boleh melakukan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy. • Boleh menerangkan kemahiran pukulan, tolak, servis dan smesy.	24		
	TP2	• Boleh melakukan kemahiran dan menjelaskan cara melakukan pukulan pepat, pukulan kilas, tolak pepat dan tolak kilas. • Boleh melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan dan menyatakan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola servis. • Boleh melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan dan menjelaskan kemahiran smesy mengikut kedudukan bola dan pemain.	24, 25, 26		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan lakuan kemahiran pukulan pepat, pukulan kilas, tolak pepat dan tolak kilas serta memilih pukulan atau tolakan yang sesuai dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.	26, 27, 28		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan penggunaan daya semasa melakukan kemahiran pukulan pepat, pukulan kilas, tolak pepat dan tolak kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya dan jarak pantulan semasa melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan kemahiran smesy dengan lakuan yang betul berdasarkan kedudukan bola dan pemain dalam situasi permainan.	26, 27, 28		
	TP5	• Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran permainan pingpong. • Boleh menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab kendiri semasa bermain pingpong.	28		
	TP6	• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan pingpong. • Boleh mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain pingpong. • Boleh bermain pingpong sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	28		

Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
4 **PERMAINAN KATEGORI JARING (4.2 Tenis)**	TP1	• Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas.	30		
	TP2	• Boleh melakukan dan menerangkan lakuan kemahiran servis, pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat, lob kilas dan smesy dalam situasi permainan.	31		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dalam situasi permainan.	31, 32		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menerangkan perbezaan lakuan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dengan betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan titik kontak pada raket semasa kemahiran servis ke gelanggang lawan dengan betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan pemain untuk melakukan kemahiran pukulan voli pepat, voli kilas, pukulan lob pepat dan lob kilas dengan betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan dengan menjelaskan faktor-faktor yang sesuai untuk melakukan smesy dengan betul dalam situasi permainan.	32, 33		
	TP5	• Boleh merancang dan mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan dengan menggunakan kemahiran dalam permainan ubah suai tenis. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan.	33		
	TP6	• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap strategi menyerang dan bertahan dalam permainan tenis. • Boleh memahami dan mengaplikasikan etika dalam sukan semasa bermain tenis. • Boleh bermain tenis sebagai aktiviti untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	34		

Tahap Penguasaan Unit 4 TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
5 **PERMAINAN KATEGORI MEMADANG (Sofbol)**	TP1	• Boleh melakukan kemahiran memadang yang melibatkan kemahiran menangkap dan membaling bola pada pelbagai aras dan arah. • Boleh melakukan kemahiran memukul bola, menampan bola, larian ke tapak pertama, larian antara tapak dan melempar dengan bawah tangan. • Boleh menyatakan lakuan kemahiran asas dalam permainan sofbol.	36		
	TP2	• Boleh melakukan kemahiran menangkap dan membaling bola serta menjelaskan perkaitan penggunaan daya dengan kelajuan bola yang dibaling semasa memadang dalam situasi permainan. • Boleh melakukan larian tapak berdasarkan situasi permainan serta menyatakan cara larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak. • Boleh melakukan kemahiran memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan serta menyatakan cara melakukan kemahiran tersebut.	36, 39		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dalam situasi permainan. • Boleh membezakan larian tapak semasa melakukan larian ke tapak pertama dengan larian antara tapak dalam situasi permainan.	37, 38, 39		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan penggunaan daya semasa membaling bola pada pelbagai kelajuan serta membezakan cara menangkap bola leret dengan bola tinggi dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan cara memukul, menampan, melempar bawah tangan dan melempar lakuan putaran dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan. • Boleh melakukan larian ke tapak pertama dan larian antara tapak dengan lakuan yang betul dalam situasi permainan.	39, 40		
	TP5	• Boleh merancang dan menggunakan strategi yang sesuai untuk memukul dan memadang dengan menggunakan kemahiran sofbol dalam permainan kecil. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa bermain sofbol.	41		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
	TP6	• Boleh menjustifikasi berdasarkan strategi memukul dan memadang serta penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi dalam permainan sofbol. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa bermain sofbol. • Boleh bermain sofbol untuk meningkatkan kecergasan fizikal.	41		
Tahap Penguasaan Unit 5		TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6			

6 **OLAHRAGA ASAS**	TP1	• Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan bilangan langkah untuk melepasi setiap pagar. • Boleh melakukan '*hop*', '*step*' dan '*jump*' dan menyatakan kaki lonjak yang sesuai dalam lompat kijang. • Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam.	43, 44		
	TP2	• Boleh berlari melepasi pagar dan menyatakan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan. • Boleh melakukan dan menyatakan perbezaan sudut lonjakan '*hop*', '*step*' dan '*jump*' dalam lompat kijang. • Boleh melepaskan cakera mengikut putaran arah jam dengan menggunakan rotasi pinggul dan menerangkan faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.	43, 45, 46, 47		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan berlari melepasi pagar dengan 3 langkah beritma antara pagar. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan '*hop*', '*step*' dan '*jump*' semasa lompat kijang. • Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera.	45, 46, 47		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan kedudukan tangan dan kaki semasa melakukan lari berpagar dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan sudut lonjakan '*hop*', '*step*' dan '*jump*' semasa lompat kijang dengan lakuan yang betul. • Boleh mengaplikasikan ketinggian lepasan, sudut lepasan dan halaju lepasan semasa lempar cakera dengan lakuan yang betul.	46, 47		
	TP5	• Boleh melakukan lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam pertandingan mini olahraga.	48		
	TP6	• Boleh membuat refleksi penguasaan kemahiran lari berpagar, lompat kijang dan lempar cakera dalam pertandingan mini olahraga dan membuat penambahbaikan untuk meningkatkan prestasi. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti fizikal.	48		
Tahap Penguasaan Unit 6		TP 1 TP 2 TP 3 TP 4 TP 5 TP 6			

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
7 **REKREASI DAN KESENGGANGAN**	TP1	• Boleh menunjukkan arah mata angin berdasarkan kompas. • Boleh melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola. • Boleh menyatakan peraturan bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep.	50, 52		
	TP2	• Boleh menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan mengenal pasti lokasi dan jarak pada peta. • Boleh menjelaskan dan melakukan kemahiran membaling, mengelak dan menerima bola dalam situasi permainan *dodgeball*. • Boleh menerangkan cara bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep serta bermain dalam kumpulan kecil.	51, 52		
	TP3	• Boleh mentafsir kad arahan dan mengaplikasikan kemahiran menggunakan kompas untuk menentukan bearing dan arah laluan. • Boleh mengaplikasikan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai dalam situasi permainan *dodgeball*. • Boleh bermain permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep dalam kumpulan kecil dengan mengikut peraturan permainan.	52, 53, 54		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan kemahiran pandu arah untuk menyelesaikan tugasan dengan tepat pada setiap *check point* dan melakar serta menerangkan laluan pandu arah. • Boleh mengaplikasikan kemahiran permainan *dodgeball* dengan lakuan yang betul dan menggunakan strategi menyerang dan bertahan yang sesuai. • Boleh mengaplikasikan strategi untuk melepasi halangan dan mematikan pihak lawan dalam permainan Gelap Cerah dan Aci Sep mengikut peraturan yang dibenarkan.	52, 53, 54		
	TP5	• Boleh merancang kad arahan baharu bagi aktiviti pandu arah dan melakukannya secara berkumpulan. • Boleh mereka cipta permainan baharu dengan menggunakan konsep permainan *dodgeball*. • Boleh mereka cipta permainan baharu atau mengubahsuai kemahiran yang terdapat dalam permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. • Boleh mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan.	55		
	TP6	• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan berdasarkan aktiviti pandu arah yang direka cipta. • Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan dalam permainan baharu yang menggunakan konsep permainan *dodgeball*.	55		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
		• Boleh menjustifikasi dan membuat penambahbaikan terhadap permainan baharu yang direka cipta atau ubah suai daripada permainan tradisional Gelap Cerah dan Aci Sep. • Boleh berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti Rekreasi dan Kesenggangan. • Boleh menggunakan kemahiran Rekreasi dan Kesenggangan sebagai aktiviti meningkatkan kecergasan fizikal.			
Tahap Penguasaan Unit 7		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐		TP 5 ☐	TP 6 ☐
8 **KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**	TP1	• Boleh menghitung Kadar Nadi Maksimum (KNM) untuk diri sendiri dengan rumus 220 – umur. • Boleh melakukan senaman kapasiti aerobik dan daya tahan otot, kekuatan otot dan senaman regangan statik dan dinamik. • Boleh melakukan dan menamakan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan. • Boleh menandakan empat titik cubitan pada otot paha, trisep, abdominal dan suprailliak.	57, 58		
	TP2	• Boleh menghitung dan menjelaskan KNL 65-85% berdasarkan KNM diri sendiri dan melakukan senaman kapasiti aerobik untuk diri sendiri sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. • Boleh melakukan senaman kelenturan dan membezakan antara senaman regangan statik dengan dinamik. • Boleh melakukan senaman daya tahan otot dan kekuatan otot yang melibatkan bahagian atas badan, abdomen dan bahagian bawah badan dan menamakan otot yang terlibat.	58, 59, 60		
	TP3	• Boleh mengaplikasikan KNL untuk diri sendiri semasa melakukan senaman kapasiti aerobik. • Boleh menerangkan kesan senaman kelenturan yang dipilih ke atas otot dan sendi semasa melakukan senaman kelenturan. • Boleh mengaplikasikan prinsip FITT semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. • Boleh mengaplikasikan rumus atau perisian untuk mendapatkan peratus lemak badan sendiri berdasarkan ukuran lipatan kulit.	59, 60, 61		
	TP4	• Boleh mengaplikasikan senaman kapasiti aerobik berdasarkan KNL yang disasarkan secara tekal. • Boleh mengaplikasikan dan menjelaskan pemboleh ubah latihan yang melibatkan jangka masa, bilangan ulangan dan bebanan semasa melakukan senaman meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot. • Boleh menyenarai dan mengaplikasikan kaedah pengukuran lemak badan yang lain daripada ukuran lipatan kulit berdasarkan pencarian maklumat.	60, 61, 62		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
		• Membandingkan peratus lemak badan sendiri dengan julat peratus lemak badan yang ideal. • Boleh mengaplikasikan pengetahuan berkaitan prosedur yang betul semasa mengukur tahap kecergasan fizikal menggunakan ujian SEGAK.			
	TP5	• Boleh merancang dan melakukan senaman meningkatkan kapasiti aerobik pada 65-85% KNM. • Boleh merancang dan melakukan pelan senaman meningkatkan kelenturan untuk satu minggu serta aktiviti meningkatkan daya tahan otot tiga kali seminggu secara berselang hari. • Boleh merancang dan melakukan senaman yang dapat meningkatkan Komponen Kecergasan berdasarkan keputusan ujian SEGAK. • Boleh membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti fizikal.	62		
	TP6	• Boleh memberi justifikasi aktiviti, jangka masa dan KNL yang sesuai untuk meningkatkan kapasiti aerobik diri sendiri dan senaman regangan yang dipilih serta mempraktikkan senaman tersebut ke arah gaya hidup sihat. • Boleh menganalisis keputusan ujian SEGAK dan menjustifikasikan tindakan susulan berdasarkan keputusan ujian SEGAK untuk meningkatkan kecergasan fizikal. • Boleh berkomunikasi dengan ahli kumpulan untuk melaksanakan sesuatu tugas atau mencapai matlamat.	62, 63		
Tahap Penguasaan Unit 8		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			

PENDIDIKAN KESIHATAN					
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS)** **(1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif: Identiti Gender dan Peranan Gender)**	TP1	Menyatakan maksud gender.	65		
	TP2	Menerangkan identiti gender dan peranan gender.	65		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh identiti gender dan peranan gender dalam keluarga serta masyarakat.	65		
	TP4	Menghuraikan perkaitan proses sosialisasi dengan identiti gender dan peranan gender.	66		
	TP5	Membuat kesimpulan bagaimana proses sosialisasi mempengaruhi identiti gender dan peranan gender.	66		
	TP6	Menulis secara kreatif cara untuk mengubah persepsi masyarakat tentang identiti gender dan peranan gender.	66		
Tahap Penguasaan Unit 1		TP 1 ☐ TP 2 ☐ TP 3 ☐ TP 4 ☐ TP 5 ☐ TP 6 ☐			

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (1.0 Kesihatan Diri dan Reproduktif: Stereotaip Gender dan Diskriminasi)	TP1	Menyenaraikan stereotaip gender dan diskriminasi mengikut norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	67		
	TP2	Mengenal pasti stereotaip gender dan diskriminasi dalam masyarakat setempat.	67		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh cara menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	68		
	TP4	Menganalisis peranan gender yang bercanggah dengan norma keluarga, budaya dan masyarakat setempat.	68		
	TP5	Mengesyorkan kepentingan menangani cabaran stereotaip gender dan diskriminasi.	68		
	TP6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis serta menyebar luas maklumat keperluan membudayakan kesaksamaan gender.	68		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (2.0 Penyalahgunaan Bahan: Peraturan dan Undang-undang)	TP1	Menyatakan kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan.	69		
	TP2	Menyenaraikan implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada diri.	69		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh implikasi menyalahi peraturan dan undang-undang penyalahgunaan bahan kepada keluarga.	69		
	TP4	Memilih tindakan yang sesuai dalam pematuhan peraturan dan undang-undang berdasarkan situasi yang dihadapi.	70		
	TP5	Membuat keputusan yang wajar berdasarkan situasi yang diberi berdasarkan situasi yang dihadapi.	70		
	TP6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis tentang kepentingan memelihara kedaulatan undang-undang.	70		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (3.0 Pengurusan Mental dan Emosi: Kemarahan)	TP1	Menyenaraikan contoh punca kemarahan.	71		
	TP2	Mengenal pasti kesan kemarahan.	71		
	TP3	Mendemonstrasi cara mengurus kemarahan diri dengan berkesan.	71		
	TP4	Menganalisis dan memilih tindakan yang sesuai untuk mengurus kemarahan.	71		
	TP5	Meramalkan kesan kemarahan terhadap diri dan orang lain.	71		
	TP6	Mencipta karya dan menyebar luas maklumat cara mengurus kemarahan secara kreatif dan kritis.	71		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (4.0 Kekeluargaan: Sumbang mahram)**	TP1	Menyatakan maksud sumbang mahram.	72		
	TP2	Menerangkan dan memberi contoh sumbang mahram.	72		
	TP3	Mendemonstrasi cara berkata TIDAK kepada sumbang mahram.	72		
	TP4	Menjelaskan melalui contoh peranan ahli keluarga untuk mengelak sumbang mahram.	73		
	TP5	Mengesyorkan tindakan yang boleh diambil untuk mengelak sumbang mahram.	73		
	TP6	Berkomunikasi secara berkesan untuk mengelak atau melapor kes sumbang mahram.	73		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (5.0 Perhubungan: Persahabatan)**	TP1	Menyatakan maksud persahabatan.	74		
	TP2	Menjelaskan perbezaan pelbagai jenis persahabatan.	74		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh batas pergaulan dalam persahabatan.	75		
	TP4	Membezakan cara berkomunikasi dalam persahabatan.	75		
	TP5	Meramalkan kesan sekiranya tidak menjaga batas pergaulan dalam persahabatan.	75		
	TP6	Menulis secara kreatif cara berkomunikasi berkesan dalam persahabatan.	75		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (6.0 Penyakit: Jangkitan HIV Penyakit AIDS)**	TP1	Menyatakan cara jangkitan HIV dan penyakit AIDS berlaku.	76		
	TP2	Menerangkan perbezaan antara jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	76		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh situasi yang boleh mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	76		
	TP4	Menganalisis situasi yang mendedahkan diri kepada jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	77		
	TP5	Memilih tindakan yang sesuai untuk mengelak diri daripada jangkitan HIV berdasarkan situasi.	77		
	TP6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis untuk mencegah jangkitan HIV dan penyakit AIDS.	77		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

UNIT	STANDARD PRESTASI		HALAMAN	PENCAPAIAN	
	TAHAP PENGUASAAN	TAFSIRAN		(✓) MENGUASAI	(✗) BELUM MENGUASAI
1 **PENDIDIKAN KESIHATAN REPRODUKTIF DAN SOSIAL (PEERS) (7.0 Keselamatan: Eksploitasi)**	TP1	Menyatakan maksud eksploitasi.	78		
	TP2	Mengenal pasti punca eksploitasi.	78		
	TP3	Menjelaskan dengan contoh cara mengelakkan diri daripada dieksploitasi.	79		
	TP4	Menghuraikan situasi yang membolehkan eksploitasi berlaku.	79		
	TP5	Meramalkan kesan kepada keluarga dan masyarakat sekiranya berlaku eksploitasi kepada diri.	80		
	TP6	Menghasilkan karya secara kreatif dan kritis berkaitan kes eksploitasi untuk disebar luas.	80		
Tahap Penguasaan Unit 1	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
2 **PEMAKANAN**	TP1	Menyatakan keperluan harian kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	82		
	TP2	Memberi contoh jumlah keperluan kalori seharian mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	82		
	TP3	Menjelaskan faedah pengambilan kalori seharian yang mencukupi.	83		
	TP4	Membandingkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti mengikut kumpulan umur, jantina, aktiviti fizikal dan fisiologi.	84		
	TP5	Mengesyorkan keperluan kalori berdasarkan aktiviti seharian.	85		
	TP6	Merancang menu makanan seimbang mengikut keperluan kalori.	85		
Tahap Penguasaan Unit 2	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6
3 **PERTOLONGAN CEMAS**	TP1	Menyatakan prinsip dan prosedur R.I.C.E.	87		
	TP2	Mengenal pasti kecederaan yang memerlukan prosedur R.I.C.E.	87		
	TP3	Mendemonstrasi langkah-langkah prosedur R.I.C.E.	88		
	TP4	Menjelaskan melalui contoh situasi kecemasan yang sesuai untuk prosedur R.I.C.E.	88		
	TP5	Membuat pertimbangan terhadap prosedur R.I.C.E mengikut situasi kecemasan.	89		
	TP6	Berkomunikasi secara berkesan semasa mengaplikasikan prosedur R.I.C.E.	89		
Tahap Penguasaan Unit 3	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TP 6

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Unit
1

Gimnastik Asas

NOTA PECUT

1. Gimnastrada merupakan persembahan berkumpulan yang melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan yang diiringi muzik untuk tujuan hiburan.
2. Persembahan tersebut boleh disertai oleh peserta daripada pelbagai peringkat umur, tahap kemahiran, kebolehan dan disiplin untuk menunjukkan bakat, kreativiti dan imaginasi tersendiri.
3. Persembahan gimnastrada diserikan dengan alatan dan prop yang digunakan.
4. Gimnastrada merangkumi gabungan rangkaian kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur secara berkumpulan.

Gerak Edar

1. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakan lokomotor.
2. Terdapat tiga jenis gerak edar, iaitu:
   (a) Merangkak
   (b) Langkah silang (*Grapevine*)
   (c) Berskip



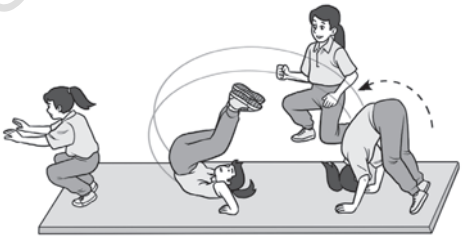
Merangkak

Imbangan

1. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti seseorang atau tapak sokongan diubah.
2. Terdapat dua jenis imbangan, iaitu:
   (a) Imbangan skala
   (b) Imbangan bentuk piramid

Putaran

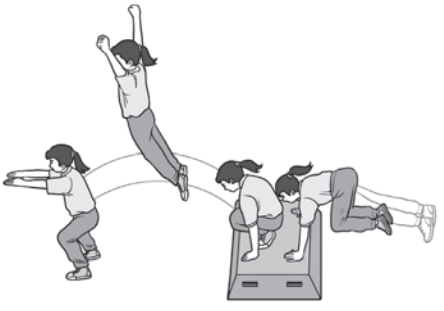
1. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan seperti paksi menegak dan mendatar.
2. Terdapat tiga jenis putaran, iaitu:
   (a) Putaran roda
   (b) Guling hadapan
   (c) Putaran menegak 360°



Guling hadapan

Hambur

1. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat yang boleh dilakukan dari kaki atau tangan atau kedua-duanya.
2. Terdapat dua jenis hambur, iaitu:
   (a) Lombol kangkang
   (b) Hambur atas alatan



Hambur atas alatan

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Buku Teks ms. 4 – 7

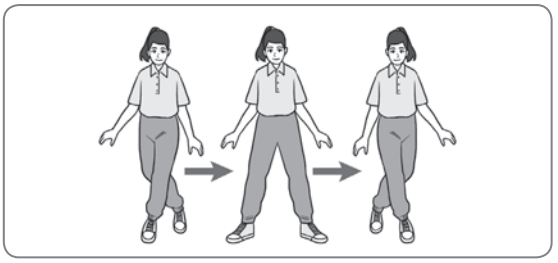
Gimnastrada

1. Nyatakan jenis kemahiran berikut serta lakukan kemahiran tersebut di hadapan rakan dan guru. **TP 1**

eP+ NOTA VISUAL PRAKTIS EKSTRA

SP 1.1.1 2.1.1

(a)



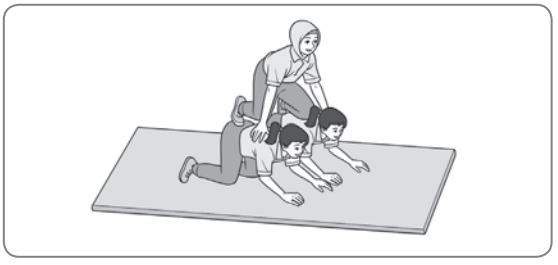
Langkah silang (*Grapevine*)

(b)



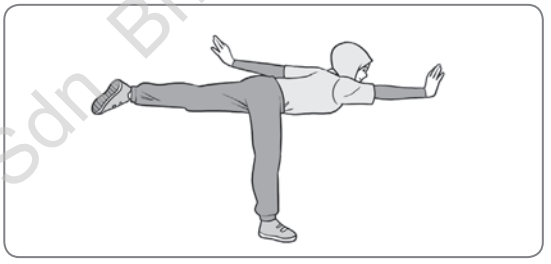
Berskip

(c)



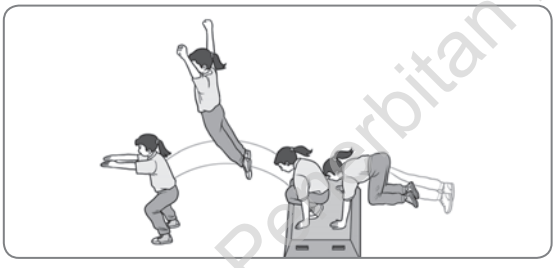
Imbangan bentuk piramid

(d)



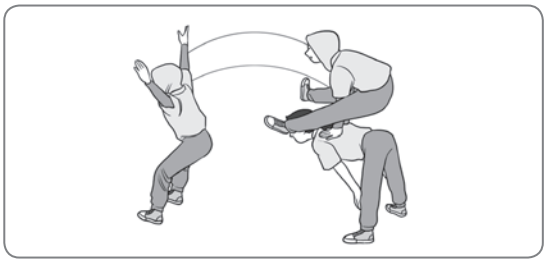
Imbangan skala

(e)



Hambur atas alatan

(f)



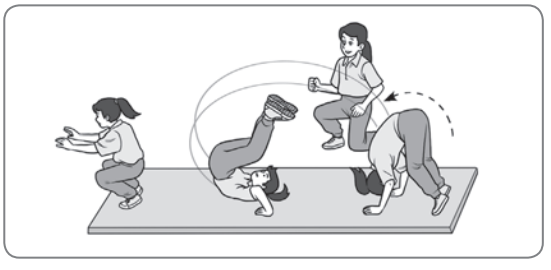
Lombol kangkang

(g)



Putaran menegak 360°

(h)



Guling hadapan

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

2. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastrada berikut. TP 2

SP 1.1.3 (a) Merangkak

Pergerakan tangan dan lutut di lantai secara ___berselang-seli___ untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

(b) Berskip

Pergerakan kaki melangkah dan melompat dengan sebelah kaki yang sama dengan ulangi kaki dengan cepat secara ringan sambil memindahkan ___berat badan___.

(c) Imbangan skala

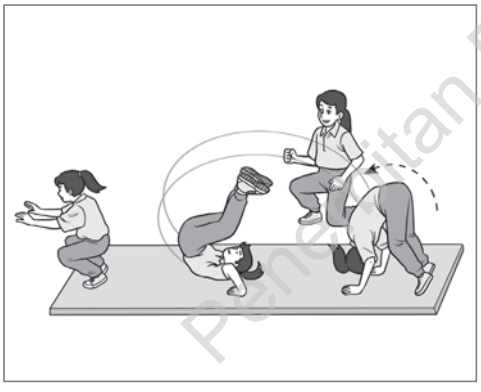
Pergerakan mengimbangi badan menggunakan satu kaki sambil mendepakan tangan serta merendahkan pusat ___graviti___ badan.

(d) Guling hadapan

Cara memindahkan berat badan ke hadapan dalam membuat ___gulingan___ di samping menggunakan tangan sebagai ___penolak___ badan murid dalam memudahkan pemindahan berat badan.

3. Jelaskan cara pergerakan aktiviti berikut dan lakukan aktiviti tersebut. Guru PJPK akan membuat penilaian dengan menandakan (✓) pada aktiviti yang dilakukan. TP 3 TP 4

SP 1.1.1 2.1.2 2.1.3 (a) Guling hadapan

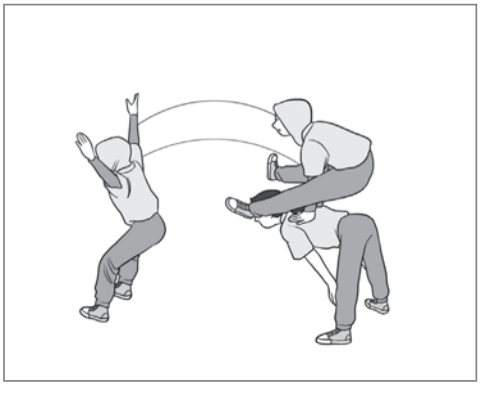


(i) Bongkokkan badan dengan kedua-dua ___belah tangan___ menyentuh lantai.

(ii) Guling ke hadapan dengan kedua-dua belah tangan membuat ___tolakan___ pada lantai.

(iii) Fleksi lutut semasa mendarat sambil ___tangan___ diluruskan ke hadapan untuk imbangan.

(b) Lombol kangkang



(i) Berlari ke arah rakan dan kedua-dua ___tapak tangan___ menyentuh di atas belakang rakan.

(ii) Ayunkan kaki ke ___hadapan___ melepasi belakang rakan dalam keadaan kaki kangkang.

(iii) Lompat ke hadapan sambil meluruskan tangan dan ___fleksi lutut___ semasa mendarat.

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

4. Anda dikehendaki membentuk kumpulan dan merancang persembahan di bawah secara berkumpulan. Anda boleh merujuk Buku Teks PJPK Tingkatan 3 sebagai panduan. PAK-21 TP 5

SP 5.2.1 5.2.4 5.3.1

Aktiviti

KBAT Mencipta Menilai

(a) Setiap kumpulan terdiri daripada tiga hingga empat orang murid.

(b) Murid diberi masa selama 15 minit untuk merancang dan mereka cipta satu kemahiran sama ada gerak edar, imbangan, putaran dan hambur.

(c) Murid diminta untuk membuat persembahan di hadapan kelas selama 10 minit.

(d) Kumpulan lain perlu membuat penilaian terhadap kumpulan yang membuat persembahan.

(e) Penilaian dibuat menggunakan senarai semak berikut.

Borang Senarai Semak Kemahiran Gimnastrada		
Kumpulan	**Penilaian (Sangat baik / Baik / Kurang baik)**	**Cadangan penambahbaikan**
1		
2		
3		
4		

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Guru membuat penilaian berdasarkan persembahan murid.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

5. Lakukan aktiviti di bawah.

PAK-21 TP 6

SP 5.1.1 5.1.4 5.2.1 5.3.1

KBAT Mengaplikasi

Aktiviti

Setiap kumpulan perlu membuat persembahan rutin pergerakan gimnastrada yang telah dicipta. Persembahan tersebut hendaklah tidak melebihi 10 minit. Sediakan peralatan yang akan digunakan sebelum persembahan dimulakan. Sebagai ketua kumpulan, anda juga perlu menilai persembahan kumpulan lain berdasarkan borang yang disediakan.

Tarikh :

Masa :

Kumpulan :

Ahli :

Muzik : ada / tiada

Peralatan : ada / tiada

Kemahiran : (i) (vi)
(ii) (vii)
(iii) (viii)
(iv) (ix)
(v) (x)

Konsep pergerakan :

Susun atur :

Kekuatan :

Penambahbaikan :

Ulasan keseluruhan :

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

KUIZ GAMIFIKASI



© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Pentaksiran Pertengahan Tahun

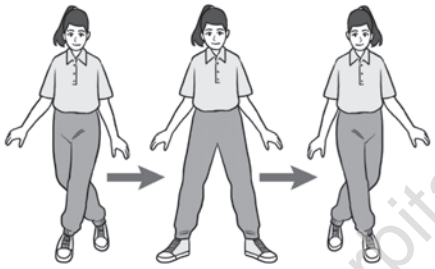
Bahagian A
[30 *markah*]

SKOR /100

Arahan: *Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu* **A**, **B**, **C** dan **D**. Bagi *setiap soalan, pilih* **satu** *jawapan sahaja*.

1. Antara berikut, yang manakah merupakan konsep pergerakan?
- **A** Putaran
- **B** Imbangan
- **C** Gerak edar
- **D** Kualiti pergerakan

2. Apakah pergerakan yang ditunjukkan dalam gambar berikut?



- **A** Berskip
- **B** Imbangan
- **C** Putaran roda
- **D** Langkah silang

3. Antara berikut, yang manakah pergerakan yang terdapat dalam kemahiran gerak edar?
- I Berskip
- II Merangkak
- III Putaran roda
- IV Lombol kangkang
- **A** I dan II
- **B** I dan IV
- **C** II dan III
- **D** III dan IV

4. Antara berikut, yang manakah berkaitan dengan kesedaran ruang?
- **A** Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan
- **B** Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan, pemindahan berat badan dan layangan
- **C** Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama
- **D** Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berlengkok, *spiral* dan zig-zag

5. Apakah langkah asas tarian Ngajat berikut?



- **A** Langkah Bersilang
- **B** Langkah Bunga Ajat
- **C** Langkah Burung Semalau
- **D** Langkah Burung Kenyalang

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

6. Antara berikut, yang manakah pergerakan bukan lokomotor dalam tarian Zapin?

I Mencangkung
II Mengayun tangan
III Bergerak ke kanan
IV Melangkah ke hadapan

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

7. Antara berikut, yang manakah pergerakan bukan lokomotor dalam tarian Ngajat?

A Mencangkung
B Mengenjut
C Melompat
D Memusing

8. Pilih pergerakan Langkah Bersilang dalam tarian Ngajat mengikut urutan yang betul.

I Kaki kiri dibuka ke sisi kiri
II Kaki kanan dibuka ke sisi kanan
III Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi
IV Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi

A IV, I, III, II
B IV, I, II, III
C IV, II, I, III
D IV, III, II, I

9. Apakah kemahiran bola keranjang yang ditunjukkan dalam gambar berikut?



A Mengelecek
B Mengadang
C Kedudukan ancaman tiga
D Bersedia menghantar bola

10. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan bola keranjang.

> Kemahiran yang diperlukan untuk mendapat mata dan kemenangan.

Apakah kemahiran tersebut?

A Menjaring
B Menghantar
C Mengadang
D Mengelecek

11. Apakah peranan ruang pandang dalam permainan bola keranjang?

A Membantu mengelak pengejar
B Membantu untuk mengelecek dengan tepat
C Membantu dalam menjaring gaya *jump shot*
D Membantu untuk mengadang pihak lawan

12. Apakah fungsi penggunaan daya yang tepat dalam permainan bola keranjang?

A Boleh melakukan jaringan
B Meningkatkan jarak dan kelajuan
C Dapat menghantar bola kepada rakan
D Boleh menyerap semasa menerima bola

13. Apakah tujuan melakukan kemahiran memukul dan mencedok bola dalam permainan hoki?

A Dilakukan secara pepat dan kilas
B Dilakukan untuk hantaran dekat atau tepat
C Menghantar bola kepada rakan yang berada jauh
D Mengawal bola semasa bergerak supaya berada dekat dengan kayu hoki

14. Antara berikut, yang manakah cara untuk menjaring dalam permainan hoki?

I Memukul
II Menolak
III Mencedok
IV Mengelecek

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

15. Apakah perbezaan antara kemahiran menolak dan memukul dalam permainan hoki?

A Terdapat fasa ikut lajak
B Kedudukan tangan memegang kayu
C Mata fokus kepada rakan atau sasaran
D Rendahkan badan semasa melakukan kemahiran tersebut

16. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan pingpong.

> Menggunakan bahagian tangan belakang untuk mematikan hantaran bola pihak lawan.

Apakah kemahiran tersebut?

A Smesy kilas
B Servis pepat
C Pukulan kilas
D Tolakan pepat

17. Apakah perbezaan lakuan antara tolakan pepat dan tolakan kilas?

A Daya
C Kelajuan bola
B Pegangan bet
D Kedudukan tangan

18. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam sukan tenis?

I Pukulan kilas
II Menjaring
III Mencedok
IV Pukulan lob

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

19. Apakah yang membezakan cara menangkap bola tinggi dengan bola leret dalam permainan sofbol?

A Perlu bersedia
B Kedudukan badan
C Fokus mata pada bola
D Bertindak terhadap pukulan bola pelbagai aras

20. Apakah kemahiran dalam permainan sofbol berikut?

> Untuk memulakan permainan dan dilakukan oleh pelempar dari posisi di tengah bulatan padang sofbol.

A Memadang
B Melempar
C Larian tapak
D Menampan bola

21. Antara berikut, yang manakah ciri-ciri peranan gender?

I Maskulin untuk lelaki
II Feminin untuk wanita
III Lelaki hendaklah melakukan kerja rumah
IV Perempuan hendaklah keluar bekerja

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

22. Apakah yang anda faham tentang identiti gender?

A Pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat secara umum tentang ciri-ciri seseorang seperti jantina, ras atau budaya
B Tatacara yang memperlihatkan aspek perwatakan, sikap, tingkah laku, hak serta tanggungjawab individu yang diterima oleh masyarakat
C Proses mengikut perkara yang diwarisi dari satu generasi ke generasi berikutnya
D Peranan gender melalui proses pemerhatian dan peniruan

23. Antara berikut, yang manakah merangkumi aktiviti penyalahgunaan bahan?

I *Vape*
II Syabu
III Ganja
IV Ubat-ubatan

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

24. Apakah kesan penyalahgunaan bahan terhadap diri sendiri?

A Tersisih daripada keluarga
B Masyarakat menjadi huru-hara
C Dasar kerajaan negara terbengkalai
D Tiada generasi pelapis pemimpin negara

25. Antara berikut, yang manakah kepentingan mematuhi peraturan dan undang-undang?

I Menjaga hak asasi individu
II Menjamin kedaulatan sesebuah negara
III Membentuk sistem pentadbiran yang teratur
IV Memastikan individu menjadi tidak berdisplin

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

26. Apakah faktor yang boleh mencetuskan kemarahan?

A Menghadapi sebarang jenis ancaman
B Rasa disayangi oleh ahli keluarga
C Mengingati kenangan berharga
D Menerima pujian

27. Apakah cara mengawal kemarahan berdasarkan pernyataan berikut?

> Mengira bilangan satu hingga 100, minum air, berjalan dan menarik nafas yang panjang beberapa kali.

A Cuba bertenang
B Mendapatkan bantuan
C Mencari jalan penyelesaian
D Berhenti melakukan sebarang aktiviti

28. Apakah faktor yang menentukan jumlah kalori yang diambil?

I Jantina
II Mental
III Berat
IV Umur

A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

29. Maklumat berikut berkaitan dengan prinsip R.I.C.E.

> Meninggikan bahagian yang cedera untuk mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.

Apakah prinsip tersebut?

A *Ice*
B *Rest*
C *Elevation*
D *Compression*

30. Berapa lamakah balutan boleh dilakukan ke atas pek ais?

A 5 minit pertama
B 10 minit pertama
C 15 minit pertama
D 20 minit pertama

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Bahagian B
[20 *markah*]

Arahan: *Jawab* **semua** *soalan.*

1. Nyatakan konsep pergerakan dalam rutin gimnastrada berikut.

Hubungan | Kualiti pergerakan | Kesedaran ruang | Kesedaran tubuh badan | Pergerakan lokomotor

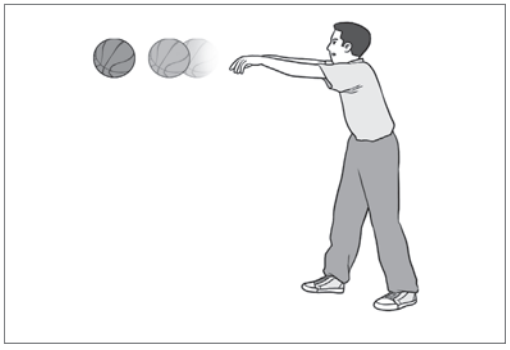
(a)	Kesedaran tubuh badan	Pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh badan dari segi bentuk, imbangan pemindahan berat badan dan layangan.
(b)	Kesedaran ruang	Pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras dengan laluan lurus, berlengkok, *spiral* dan zig-zag.
(c)	Kualiti pergerakan	Pergerakan yang melibatkan kelajuan cepat atau lambat dan penggunaan daya antara ringan dan berat berdasarkan tempo dan irama.
(d)	Hubungan	Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan.
(e)	Pergerakan lokomotor	Pergerakan yang dilakukan oleh seseorang yang menyebabkan kedudukan berubah atau kekal di sesuatu tempat.

[5 *markah*]

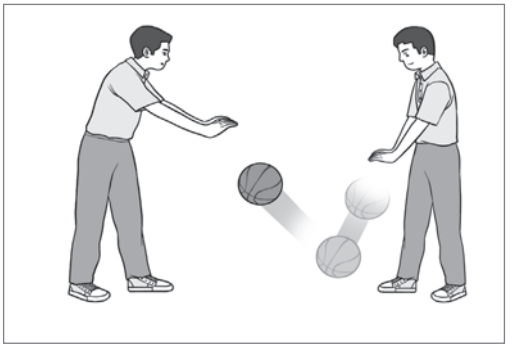
Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

2. Gambar berikut menunjukkan kemahiran menghantar dalam permainan bola keranjang.



Hantaran paras dada



Hantaran lantun

(a) Bagaimanakah anda boleh melakukan hantaran kepada rakan yang dekat dan jauh dalam permainan bola keranjang?

Penggunaan daya yang sesuai dikenakan semasa melakukan hantaran.

[2 *markah*]

(b) Jelaskan penggunaan daya tersebut.

Sekiranya melakukan hantaran kepada rakan yang dekat, kita menggunakan daya yang sedikit dan sesuai agar bola sampai kepada rakan. Manakala untuk rakan yang jauh, kita perlu menggunakan daya yang lebih agar bola dapat sampai kepada rakan.

[3 *markah*]

3. Akta 792, iaitu Akta Kesalahan-kesalahan Seksual Terhadap Kanak-kanak 2017 dikuatkuasakan untuk melindungi kanak-kanak daripada menjadi mangsa sumbang mahram.

(a) Nyatakan maksud sumbang mahram.

Perlakuan zina yang berlaku antara dua orang anggota terdekat dalam sesebuah keluarga. Contohnya, abang dengan adik perempuan.

[2 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

(b) Jelaskan peranan anggota keluarga untuk mengelakkan sumbang mahram.

(i) Mengasingkan tempat tidur anak yang berlainan jantina.

(ii) Menerapkan pendidikan agama / moral.

(iii) Menentukan batasan dalam perhubungan.

[3 *markah*]

4. Nyatakan keperluan kalori berdasarkan kategori individu di berikut.

Kategori			**Cadangan keperluan kalori sehari**
Jantina	**Peringkat umur**	**Tahap aktiviti**	
Lelaki	13 – 15	Kurang aktif	(a) 1930
		Sederhana aktif	(b) 2210
		Aktif	(c) 2480
Perempuan	13 – 15	Kurang aktif	(d) 1580
		Sederhana aktif	(e) 1810
		Aktif	(f) 2040

[5 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Pentaksiran Akhir Tahun

Bahagian A
[30 *markah*]

SKOR
/100

Arahan: *Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan, iaitu* **A**, **B**, **C** dan **D**. Bagi *setiap soalan, pilih* **satu** *jawapan sahaja*.

1. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam gimnastrada.

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

Apakah jenis kemahiran tersebut?

A Hambur
B Putaran
C Imbangan
D Gerak edar

2. Antara berikut, yang manakah merupakan pergerakan dalam kemahiran putaran?

I Berskip
II Putaran roda
III Guling hadapan
IV Putaran menegak 360°

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

3. Antara yang berikut, yang manakah merupakan kemahiran langkah dalam tarian Ngajat?

I Langkah Setempat
II Langkah Bersilang
III Langkah Titi Tiung
IV Langkah Mengaut Air

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

4. Maklumat berikut berkaitan dengan lakuan dalam tarian Ngajat.

- Kedua-dua tangan diayunkan serentak di hadapan badan.
- Kaki kiri dienjut lebih kuat daripada kaki kanan.

Apakah langkah yang merujuk kepada lakuan tersebut?

A Langkah Burung Merak
B Langkah Burung Semalau
C Langkah Pusing ke Baruh
D Langkah Burung Kenyalang

5. Apakah tujuan mengadang dalam permainan bola keranjang?

A Membuat hantaran dekat
B Membuat hantaran jauh
C Mengelak daripada ditakel oleh pihak lawan
D Menghalang pihak lawan daripada mengelecek

6. Gambar berikut menunjukkan gaya menjaring dalam permainan bola keranjang.



Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

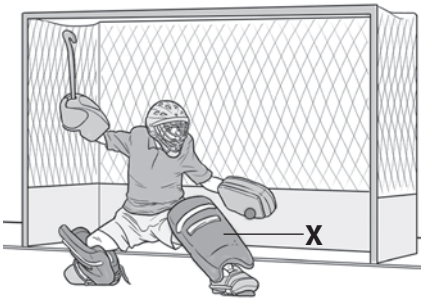
Apakah gaya tersebut?

A *Lay up*
B *Set shot*
C Layangan
D *Jump shot*

7. Mengapakah pemain bola keranjang perlu menyerap daya apabila menerima bola?

A Mudah menangkap bola
B Memudahkan kawalan bola
C Mengurangkan kelajuan bola
D Bersedia menghantar semula

8. Gambar di bawah menunjukkan seorang penjaga gawang.



Apakah **X**?

A *Kickers*
B Pelindung jari
C Pelindung kaki
D Peralatan penangkap

9. Maklumat berikut berkaitan dengan kemahiran dalam permainan hoki.

Dilakukan oleh pemain apabila berada dalam kawasan separa bulatan, yang juga dikenali sebagai kawasan D.

Apakah kemahiran tersebut?

A Menolak
B Menjaring
C Menerima
D Mengelecek

10. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran dalam pemainan pingpong?

I Tolak
II Servis
III Smesy
IV Lontar

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

11. Apakah kemahiran yang sesuai digunakan ketika situasi bola melantun di kedudukan maksimum dalam permainan tenis?

A Servis
B Smesy
C Tolakan
D Pukulan

12. Gambar berikut berkaitan dengan kemahiran menghantar bola.



Apakah kemahiran tersebut?

A Menolak
B Menahan
C Memukul
D Mengelecek

13. Apakah faktor yang mempengaruhi lemparan cakera yang jauh?

I Ketinggian
II Berat badan
III Sudut pelepasan
IV Halaju pelepasan

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

14. Maklumat berikut berkaitan dengan peralatan asas yang digunakan dalam sejenis permainan.

- Bet
- Helmet
- Sarung tangan
- *Home plate*

Apakah permainan tersebut?

A Hoki
B Tenis
C Sofbol
D *Dodgeball*

15. Gambar berikut menunjukkan satu fasa dalam acara lari berpagar.



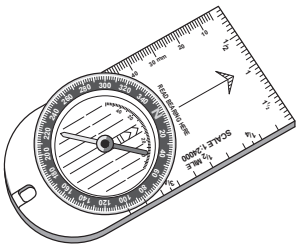
Apakah fasa tersebut?

A Larian
B Lonjakan
C Mendarat
D Melepasi pagar

16. Antara berikut, yang manakah merupakan kemahiran asas dalam permainan *dodgeball*?

A Menjaring
B Melangkah
C Menyerang
D Mengadang

17. Gambar di bawah menunjukkan sejenis peralatan yang digunakan dalam aktiviti pandu arah.



Apakah peralatan tersebut?

A Kompas
B Rahang kliper
C Penanda kawalan
D Skala penimbang

18. Maklumat berikut berkaitan dengan kecergasan fizikal.

Komponen ini merujuk kepada keupayaan untuk mengangkat, menolak atau menarik sesuatu benda yang berat.

Apakah komponen tersebut?

A Kelenturan
B Kekuatan otot
C Daya tahan otot
D Komposisi badan

19. Apakah senaman yang dapat meningkatkan kapasiti aerobik?

A Bangkit tubi
B Lari atas bangku
C Separa cangkung
D Regangan *pectoral*

20. Antara berikut, yang manakah merupakan cara yang betul untuk mengambil bacaan ukuran lipat kulit?

A Menggunakan instrumen kaliper
B Mengambil bacaan pada skala penimbang
C Membuat tanda selepas mengambil bacaan
D Mengambil titik cubitan di pipi dan *suprailiac*

21. Antara berikut, yang manakah peranan gender yang bercanggah dengan norma masyarakat?

I Isteri mencari nafkah
II Isteri memimpin keluarga
III Suami menjaga keselamatan keluarga
IV Wanita menyertai pertandingan bina badan

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

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

22. Antara berikut, yang manakah merupakan kesan yang mungkin diperoleh sekiranya individu terlibat dalam perkara yang menyalahi undang-undang?
A Dijulang oleh rakan-rakan
B Meningkatkan maruah diri
C Diburu oleh pihak berkuasa
D Meningkatkan taraf ekonomi keluarga

23. Antara berikut, yang manakah merupakan punca wujudnya perasaan marah?
I Ketagihan gajet
II Pengalaman pahit
III Perasaan cemburu
IV Cemerlang dalam pelajaran
A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV

24. Apakah punca boleh berlakunya sumbang mahram dalam sesebuah keluarga?
I Gagal mengawal hawa nafsu
II Tahap pendidikan yang sederhana
III Mempunyai ahli keluarga yang ramai
IV Kurang pengawasan oleh ibu bapa yang sibuk bekerja
A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

25. Antara berikut, yang manakah bukan merupakan punca seseorang boleh dijangkiti penyakit HIV?
A Berkongsi jarum suntikan
B Terlibat dalam aktiviti pelacuran
C Perhubungan seks secara rambang
D Penderma darah yang negatif kepada penerima positif

26. Apakah kebaikan yang diperoleh sekiranya individu mengamalkan perhubungan yang sihat?
A Gangguan fungsi otak
B Risiko penyakit berjangkit
C Menjejaskan kesihatan diri
D Mewujudkan perhubungan yang harmoni

27. Apakah faktor berlakunya eksploitasi?
I Desakan hidup
II Pegangan agama yang kuat
III Tahap pendidikan yang tinggi
IV Keinginan terhadap kemewahan
A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

28. Antara berikut, individu manakah yang memerlukan jumlah kalori yang banyak?
I Sofea yang gemar berjoging pada setiap petang
II Syafiq yang bermain badminton pada setiap hari Ahad
III Puteri yang menghabiskan masa di pusat membeli-belah pada hujung minggu
IV Adam yang menyertai kelas renang lima kali seminggu
A I dan II
B I dan IV
C II dan III
D III dan IV

29. Bagaimanakah cara yang berkesan untuk mengawal jumlah pengambilan kalori harian?
A Rancang menu makanan harian
B Hanya makan apabila terasa lapar
C Mengambil makanan mengikut selera
D Amalkan pemakanan yang sihat dan bersih

30. Maklumat berikut berkaitan dengan prinsip dan prosedur R.I.C.E.

Tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera bagi mengurangkan bengkak serta pendarahan.

Apakah prosedur tersebut?
A *Ice*
B *Rest*
C *Elevation*
D *Compression*

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

Bahagian B
[20 *markah*]

Arahan: *Jawab* **semua** *soalan.*

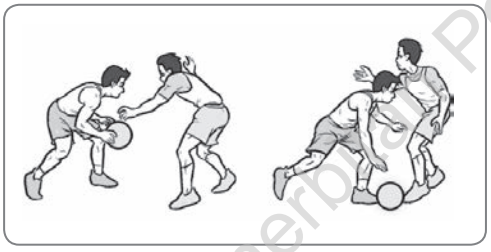
1. Susun pergerakan Langkah Bersilang dalam tarian Ngajat mengikut turutan yang betul.

(a) Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.	3
(b) Kaki kanan dibuka ke sisi kanan.	4
(c) Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi.	1
(d) Kaki kiri di buka ke sisi kiri.	2

[4 *markah*]

2. Nyatakan tiga kemahiran asas dalam permainan bola keranjang berdasarkan gambar di bawah.

(a)



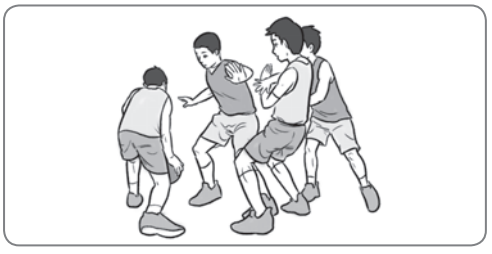
Mengelecek

(b)



Menjaring

(c)



Mengadang

[3 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

3. Padankan fasa dalam acara lompat kijang dengan lakuannya yang betul.

(a) Fasa lari landas	Melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang berlainan.
(b) Fasa melonjak	Melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua kaki.
(c) Fasa melangkah	Lonjakan sebelah kaki yang terkuat dan mendarat dengan kaki yang sama.
(d) Fasa melompat	Berlari dengan kelajuan maksimum terkawal dengan postur badan tegak dan lutut tinggi.

[4 *markah*]

4. Jelaskan **tiga** cara untuk mengurus kemarahan dengan berkesan.

(a) Berhenti melakukan sebarang aktiviti untuk menenangkan diri dan berfikir dengan tenang.

(b) Menjauhkan diri daripada punca kemarahan sehingga kembali tenang dan bersedia menghadapinya.

(c) Mendapatkan bantuan kaunselor atau ahli psikologi yang terlatih dalam bidang kesihatan mental dan emosi.

[3 *markah*]

5. Jelaskan **tiga** situasi yang mendedahkan individu kepada risiko jangkitan HIV atau penyakit AIDS.

(a) Berkongsi jarum suntikan dengan penagih atau orang yang telah dijangkiti.

(b) Melalui pemindahan darah yang tercemar dengan HIV atau AIDS.

(c) Hubungan seks tanpa perlindungan.

[3 *markah*]

6. Jelaskan **tiga** prinsip dalam prosedur R.I.C.E. yang boleh dilakukan untuk merawat kecederaan tisu lembut.

(a) *Rest* – Hentikan aktiviti dan rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan untuk mengelakkan kecederaan menjadi lebih teruk.

(b) *Ice* – Tuam bahagian yang cedera dengan ais bagi mengurangkan bengkak dan kesakitan.

(c) *Compression* – Balut bahagian yang cedera dengan pembalut secara sederhana untuk mengurangkan bengkak dan memberi sokongan pada bahagian yang cedera.

[3 *markah*]

Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.

© Penerbitan Pelangi Sdn. Bhd.