

## **HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V**

### **OBJEKTIF AM**

**Pada akhir pengajaran dan pembelajaran Tingkatan 5, murid dapat :**

1. Mengetahui maksud komponen-komponen kecergasan seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, dan komposisi badan;
2. Memahami faedah, kaedah dan kesan latihan setiap komponen kecergasan;
3. Melibatkan diri dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal dan kecergasan untuk membina kemahiran motor dan kecergasan fizikal;
4. Mengaplikasi kemahiran asas dalam permainan, olahraga, gimnastik artistik, gimnastik irama, gimnastik pendidikan, dan pergerakan kreatif dengan betul dan selamat;
5. Memahami dan mematuhi arahan serta peraturan dalam semua aktiviti bagi menjaga keselamatan;
6. Mengetahui dan mematuhi konsep liabiliti dan undang-undang yang berkaitan dalam sukan dan permainan; dan
7. Berinteraksi dan berkomunikasi dengan rakan semasa beraktiviti dalam suasana yang riang dan menggembirakan.

## **HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V**

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

### TUNJANG PEMBELAJARAN 1 : KECERGASAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>1. Kecergasan Fizikal</b></p> <p><b>(a) Daya Tahan Kardiovaskular</b>            Daya tahan kardiovaskular bermaksud kecekapan jantung, salur darah dan sistem pernafasan untuk membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan pada jangka masa yang panjang semasa latihan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Long-slow distance run</i> (LSD).</li> <li>• Aplikasi dayatahan kardiovaskular dalam latih tubi kemahiran permainan</li> </ul> <p>(ii) Kaedah latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip latihan</li> <li>• Prosedur latihan</li> </ul> <p>(iii) Faedah latihan</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik.</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan maksud daya tahan kardiovaskular.</li> <li>• Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan kepentingan daya tahan kardiovaskular dalam latih tubi kemahiran permainan.</li> <li>• Mengenal pasti kesan latihan terhadap daya tahan kardiovaskular.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan kesan latihan terhadap daya tahan kardiovaskular.</li> <li>• Menghuraikan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan kardiovaskular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular secara individu dan kumpulan.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti daya tahan kardiovaskular.</li> <li>• Membincangkan kepentingan daya tahan kardiovaskular dalam latih tubi kemahiran permainan.</li> <li>• Membincangkan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan kardiovaskular.</li> <li>• Melayari laman web berkaitan dengan latihan daya tahan kardiovaskular.</li> </ul>

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
TINGKATAN V**

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Perlakuan aktiviti</li> </ul>		

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(b) Daya Tahan Otot</b></p> <p>Daya tahan otot bermaksud kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang kali dalam tempoh masa yang panjang tanpa merasa letih.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bicep curl</i></li> <li><i>Bench press</i></li> <li><i>Half squat</i></li> <li><i>Tricep extension</i></li> </ul> <p>(ii) Kaedah latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinsip latihan</li> <li>Prosedur latihan</li> </ul> <p>(ii) Faedah latihan.</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Kesesuaian pakaian.</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>Perlakuan murid.</li> <li>Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud daya tahan otot</li> <li>Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti daya tahan otot.</li> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti daya tahan otot.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kaedah dan faedah latihan daya tahan otot.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan otot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti daya tahan otot secara individu dan kumpulan.</li> <li>Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti daya tahan otot.</li> <li>Membincangkan kaedah dan faedah latihan daya tahan otot.</li> <li>Membincangkan kesan fisiologi hasil daripada latihan daya tahan otot.</li> <li>Melayari laman web berkaitan dengan latihan daya tahan otot.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(c) Kekuatan Otot</b></p> <p>Kekuatan bermaksud kemampuan otot untuk menghasilkan daya bagi mengatasi sesuatu rintangan.</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Bench press</i></li> <li><i>Half squat</i> (bersama beban)</li> <li><i>Tricep extension</i></li> </ul> <p>(ii) Kaedah latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinsip latihan</li> <li>Prosedur latihan</li> </ul> <p>(iii) Faedah latihan.</p> <p>(iv) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Kesesuaian pakaian.</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>Perlakuan murid.</li> <li>Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud kekuatan otot.</li> <li>Melakukan sekurang-kurangnya tiga aktiviti kekuatan otot dengan cara yang betul dan selamat.</li> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti kekuatan otot.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kepentingan latihan kekuatan otot dalam sukan dan permainan.</li> <li>Menjelaskan kaedah dan faedah latihan kekuatan otot.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kesan fisiologi hasil daripada latihan kekuatan otot.</li> <li>Menyatakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti kekuatan otot dengan cara yang betul dan selamat.</li> <li>Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam aktiviti kekuatan otot.</li> <li>Membincangkan kepentingan latihan kekuatan otot dalam permainan.</li> <li>Membincangkan kaedah dan faedah latihan kekuatan otot.</li> <li>Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti kekuatan otot.</li> <li>Menyediakan folio individu berkenaan dengan aktiviti kekuatan otot.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(d) Komposisi Badan</b></p> <p>Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain. Lebihan peratusan lemak dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan (obesiti).</p> <p>(i) Cadangan Aktiviti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik menggunakan kaliper lipatan kulit.</li> <li>• Mengira indeks jisim badan (Body Mass Index-BMI) untuk menentukan status pemakanan.</li> <li>• Mengira nisbah pinggang-pinggul (P:P) dan mengenal pasti risiko kepada beberapa penyakit.</li> <li>• Mengenal pasti risiko beberapa penyakit yang berkaitan</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan maksud komposisi badan.</li> <li>• Menjelaskan teknik kaliper lipatan kulit</li> <li>• Mengira indeks jisim badan (BMI).</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengira nisbah pinggang-pinggul.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan penyakit yang berkaitan dengan kegemukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencatat maksud komposisi badan.</li> <li>• Melakukan teknik pengukuran kaliper lipatan kulit dan merekodkannya.</li> <li>• Menunjukkan cara mengira indeks jisim badan (BMI).</li> <li>• Membincangkan penyakit yang berkaitan dengan berlebihan lemak dalam badan.</li> <li>• Merekodkan indeks jisim badan (BMI) dalam folio.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

### TUNJANG PEMBELAJARAN 2 : KEMAHIRAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>1. Permainan</b></p> <p>(a) Bola Keranjang</p> <p>(i) Kemahiran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghantar</li> <li>• Menerima</li> <li>• Melantun</li> <li>• Menggelecek</li> <li>• Menghadang</li> <li>• Menjaring</li> </ul> <p>(ii) Undang-undang dan peraturan</p> <p>(iii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola keranjang dengan betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Menyatakan undang-undang dan peraturan permainan bola keranjang.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan teknik lakuan sesuatu kemahiran yang terdapat dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan bola keranjang.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan kesalahan teknik lakuan dalam permainan Bola Keranjang.</li> <li>• Merancang dan melaksanakan serta mengaplikasikan undang-undang/ peraturan dalam permainan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran bola keranjang.</li> <li>• Membincangkan undang-undang dan peraturan dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Melukis dan melabel otot-otot utama yang digunakan dalam permainan bola keranjang.</li> <li>• Membincangkan kesalahan utama dalam teknik lakuan bola keranjang.</li> <li>• Melakar gelanggang permainan bola keranjang.</li> </ul>



## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(b) <b>Kriket</b></p> <p>(i) Kemahiran :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bowl</i></li> <li>• Baling</li> <li>• Memukul: <ul style="list-style-type: none"> <li>- larian</li> </ul> </li> <li>• Memadang <ul style="list-style-type: none"> <li>- baling</li> <li>- memukul</li> <li>- penjagaan wicket</li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Undang-undang dan peraturan</p> <p>(iii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik.</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan kriket dengan betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan kriket.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti tahap ansur maju sesuatu kemahiran dalam permainan kriket.</li> <li>• Menghuraikan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan kriket.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan kriket.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan kesalahan teknik lakuan dalam permainan kriket.</li> <li>• Merancang dan melaksanakan serta mengaplikasikan undang-undang/peraturan dalam permainan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam permainan kriket secara kumpulan.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan kriket.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran permainan kriket.</li> <li>• Membincangkan undang-undang dan peraturan asas dalam permainan kriket.</li> <li>• Melukis dan melabelkan padang permainan kriket.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(c) <b>Ragbi</b></p> <p>(i) Kemahiran :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghantar dan menerima</li> <li>Menendang</li> <li><i>Tackle</i></li> <li>Skrum</li> <li>Line out</li> </ul> <p>(ii) Undang-undang dan peraturan</p> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Kesesuaian pakaian.</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>Perlakuan murid.</li> <li>Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi dengan betul dan selamat.</li> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan ragbi.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam permainan ragbi.</li> <li>Mengenal pasti tahap ansur maju sesuatu kemahiran dalam permainan ragbi.</li> <li>Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam sesuatu kemahiran.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan kesalahan utama dalam teknik lakuan permainan ragbi.</li> <li>Merancang dan melaksanakan serta mengaplikasikan undang-undang/peraturan dalam permainan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kemahiran asas dalam permainan ragbi secara pasukan.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran ragbi.</li> <li>Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan dalam permainan ragbi.</li> <li>Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam permainan ragbi.</li> <li>Membincangkan teknik lakuan yang dilakukan dalam permainan ragbi.</li> <li>Menamakan otot-otot utama yang digunakan dalam permainan ragbi.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>2. Olahraga</b></p> <p><b>(a) Balapan</b></p> <p>(i) Acara lari berhalang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik larian</li> <li>• Teknik lompat halangan</li> </ul> <p>(ii) Undang-Undang dan Permainan</p> <p>(iii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik.</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam acara lari berhalang dengan teknik yang betul dan selamat.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berhalang.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti tahap ansur maju yang diperlukan dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Menghuraikan undang-undang dan peraturan dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lari berhalang.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan teknik lakuan dalam acara lari berhalang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran acara lari berhalang.</li> <li>• Membincangkan tentang undang-undang dan peraturan asas dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Membincangkan kesalahan utama yang dilakukan dalam acara lari berhalang.</li> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lari berhalang.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(b) Padang</b></p> <p>(i) Acara lompat tinggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gaya pelana</li> <li>• flop <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasa <ul style="list-style-type: none"> <li>- lari landas</li> <li>- lonjakan</li> <li>- layangan</li> <li>- pendaratan</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Acara lombol bergalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fasa persediaan <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknik pegangan</li> </ul> </li> <li>• Fasa lari landas.</li> <li>• Fasa lonjakan <ul style="list-style-type: none"> <li>- teknik <i>pole planting</i></li> <li>- teknik hamburan</li> </ul> </li> <li>• Fasa layangan</li> <li>• Fasa pendaratan</li> </ul> <p>(iii) Undang-Undang dan Peraturan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acara lompat tinggi</li> <li>• Acara lombol bergalah</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan sekurang-kurangnya satu gaya lompatan dalam acara lompat tinggi.</li> <li>• Menyatakan sekurang-kurangnya empat fasa dalam acara lombol bergalah.</li> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik lakuan yang diperlukan dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Menghuraikan undang-undang dan peraturan dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran asas dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Menganalisis rakaman video berkaitan dengan acara lombol bergalah.</li> <li>• Menyediakan folio individu berkaitan dengan kemahiran acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Membincangkan undang-undang dan peraturan dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> <li>• Membincangkan kesalahan utama yang dilakukan dalam acara lompat tinggi dan lombol bergalah.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p>(v) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik.</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelakuan aktiviti.</li> </ul>	<p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan teknik lakuan dalam acara lompat tinggi dan lompat bergalah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara lompat tinggi dan lompat bergalah.</li> <li>• Menganalisis fasa pergerakan dalam satu gaya lompat tinggi.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>3. Pendidikan Pergerakan</b></p> <p><b>(a) Gimnastik Artistik</b></p> <p>Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaitu imbangan, ketangkasan dan lombol. Strategi pengajaran dan pembelajaran adalah secara formal dan terancang. Teknik dan gaya pelaksanaan sesuatu kemahiran pergerakan adalah khusus.</p> <p>(i) Pola Pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pola 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hayunan</li> </ul> </li> <li>• Pola 7 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rangkaian</li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik.</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Perlakuan aktiviti.</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil kira dalam melakukan aktiviti gimnastik artistik.</li> <li>• Melakukan kemahiran hayunan dan rangkaian gimnastik artistik dengan teknik yang betul dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti teknik lakuan kemahiran hayunan.</li> <li>• Menggabungkan kemahiran hayunan dalam satu rangkaian pergerakan gimnastik artistik.</li> <li>• Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik artistik.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik artistik</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan sekurang-kurangnya tiga kesalahan teknik lakuan kemahiran hayunan.</li> <li>• Merekacipta satu rangkaian pergerakan yang melibatkan kemahiran hayunan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran gimnastik artistik dengan teknik yang betul dan selamat.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik artistik.</li> <li>• Menyediakan folio individu tentang acara gimnastik artistik.</li> <li>• Membincangkan kesalahan teknik lakuan yang dilakukan dalam acara gimnastik artistik.</li> <li>• Menamakan otot-otot yang terlibat dalam acara gimnastik artistik.</li> <li>• Merancang satu rangkaian pergerakan gimnastik artistik yang melibatkan kemahiran hayunan (koreograf)</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(b) Gimnastik Irama</b></p> <p>Gimnastik irama bermaksud pergerakan yang dilakukan segerak dengan ritma untuk menghasilkan pergerakan tubuh badan yang estetik dan berkordinasi dengan penggunaan alat.</p> <p>(i) Pola Pergerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pergerakan 7 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketangkasan</li> </ul> </li> <li>• Pergerakan 8 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik alatan</li> </ul> </li> <li>• Pergerakan 9 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rangkaian</li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam melakukan aktiviti gimnastik irama.</li> <li>• Melakukan kemahiran ketangkasan dan manipulasi alatan dengan teknik yang betul.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan teknik lakuan kemahiran dengan manipulasi alatan.</li> <li>• Menyatakan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik irama.</li> <li>• Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik irama.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalpasti kesalahan teknik lakuan kemahiran ketangkasan dengan manipulasi alat.</li> <li>• Merekacipta satu rangkaian pergerakan gimnastik irama yang melibatkan kemahiran ketangkasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran gimnastik irama dengan teknik yang betul dan selamat.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik irama.</li> <li>• Membincangkan teknik lakuan kemahiran ketangkasan.</li> <li>• Membincangkan kesalahan teknik lakuan kemahiran ketangkasan dengan manipulasi alat yang dilakukan dalam acara gimnastik irama.</li> <li>• Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara gimnastik irama.</li> <li>• Merancang satu rangkaian pergerakan gimnastik irama yang melibatkan ketangkasan dengan manipulasi alat.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(c) Gimnastik Pendidikan</b></p> <p>Gimnastik pendidikan adalah satu pendekatan dalam pendidikan gimnastik yang memberi tumpuan kepada pembelajaran individu yang unik dari segi gaya pergerakan, dan perkembangan pelajar.</p> <p>(i) Tema gimnastik pendidikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tema 8 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kesedaran ritma</li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik.</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Kesesuaian pakaian.</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>Perlakuan murid.</li> <li>Pelakuan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam gimnastik pendidikan.</li> <li>Melakukan aktiviti kesedaran ritma dengan lancar, berterusan dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghuraikan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam acara gimnastik pendidikan.</li> <li>Mengenalpasti pelbagai ritma pergerakan yang diperolehi semasa tubuh badan bergerak.</li> <li>Menyatakan otot-otot utama yang digunakan dalam acara gimnastik pendidikan.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merekacipta satu rangkaian pergerakan berdasarkan kesedaran ritma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti kesedaran ritma gimnastik pendidikan dengan teknik yang betul dan selamat.</li> <li>Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara gimnastik pendidikan.</li> <li>Membincangkan jenis-jenis pergerakan yang terlibat dalam aktiviti kesedaran ritma.</li> <li>Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara gimnastik pendidikan.</li> <li>Merancang satu rangkaian pergerakan bagi aktiviti kesedaran ritma.</li> </ul>



## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>(d) Pergerakan Kreatif</b></p> <p>Pergerakan kreatif bermaksud interpretasi idea, perasaan serta tanggapan deria yang dilahirkan secara simbolik melalui pergerakan.</p> <p>(i) Tema pergerakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 14 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesedaran kumpulan</li> </ul> </li> <li>• Tema 15 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formasi dalam kumpulan</li> </ul> </li> <li>• Tema 16 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kualiti ekspresif dalam pergerakan</li> </ul> </li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan yang sistematik</li> <li>• Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>• Kesesuaian pakaian.</li> <li>• Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>• Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>• Perlakuan murid.</li> <li>• Pelaksanaan aktiviti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti pergerakan kreatif.</li> <li>• Melakukan aktiviti yang memenuhi syarat tema pergerakan dengan kreatif dan selamat.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal pasti peranan ahli dalam aktiviti setiap pergerakan.</li> <li>• Menghuraikan komponen kecergasan yang diaplikasikan dalam pergerakan kreatif.</li> <li>• Mengenal pasti otot-otot utama yang digunakan dalam pergerakan kreatif.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengubah pergerakan yang sesuai dengan tema pergerakan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kemahiran pergerakan kreatif yang memenuhi syarat tema pergerakan.</li> <li>• Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira dalam acara pergerakan kreatif.</li> <li>• Membincangkan peranan setiap ahli dalam aktiviti bagi setiap tema pergerakan.</li> <li>• Menamakan otot-otot utama yang terlibat dalam acara pergerakan kreatif.</li> <li>• Membincang untuk mengubah rangkaian pergerakan yang sesuai dengan tema pergerakan.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>4. Rekreasi</b></p> <p><b>(a) Rekreasi</b></p> <p>Rekreasi bermaksud aktiviti terancang untuk memenuhi masa lapang bukan untuk tujuan pertandingan tetapi untuk merehatkan fikiran dan badan.</p> <p>(i) <i>Abseiling/rapelling</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abseiling bermaksud aktiviti menurun dari tempat tinggi menggunakan alatan khas.</li> <li>Peralatan asas</li> <li>Jenis abseiling</li> <li>Kemahiran tali</li> </ul> <p>(ii) Aspek-Aspek Keselamatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan yang sistematik.</li> <li>Mengenal pasti kemampuan tahap dan kecergasan murid semasa melakukan aktiviti.</li> <li>Kesesuaian pakaian.</li> <li>Persekitaran atau tempat beraktiviti.</li> <li>Penyeliaan, arahan dan bimbingan.</li> <li>Perlakuan murid.</li> <li>Pelakuan aktiviti.</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyatakan maksud rekreasi dan <i>abseiling</i>.</li> <li>Melakukan langkah-langkah keselamatan dalam aktiviti <i>abseiling</i>.</li> <li>Menyatakan peralatan asas, jenis <i>abseiling</i> dan aktiviti kemahiran tali dalam aktiviti <i>abseiling</i>.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti <i>abseiling</i> bersama rakan dan guru.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menceritakan pengalaman selepas melakukan aktiviti <i>abseiling</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan aktiviti <i>abseiling</i> secara berkumpulan.</li> <li>Menyediakan folio individu berkaitan dengan aktiviti <i>abseiling</i>.</li> <li>Membincangkan aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa aktiviti <i>abseiling</i>.</li> <li>Merancang satu aktiviti <i>abseiling</i> bersama rakan.</li> <li>Melaporkan pengalaman aktiviti <i>abseiling</i>.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

### TUNJANG PEMBELAJARAN 3 : KESUKANAN

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>1. Keselamatan</b></p> <p>Keselamatan bermaksud terpelihara daripada sesuatu bencana.</p> <p>(i) Liabiliti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsep</li> <li>• Peraturan berkaitan dengan liabiliti</li> <li>• Undang-undang berkaitan dengan liabiliti</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan konsep liabiliti.</li> <li>• Menjelaskan peraturan-peraturan berkaitan dengan liabiliti.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan undang-undang berkaitan dengan liabiliti.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tiga kesan pengabaian liabiliti dalam sukan dan permainan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencatatkan konsep liabiliti.</li> <li>• Membincangkan peraturan dan undang-undang berkaitan dengan liabiliti.</li> <li>• Menjalankan kajian kes berkaitan dengan peraturan dan undang-undang yang berkaitan dengan liabiliti.</li> <li>• Menganjurkan ceramah tentang liabiliti dan peranan ibu bapa dalam sukan dan permainan.</li> </ul>

## HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TINGKATAN V

BIDANG / UNIT PEMBELAJARAN	HASIL PEMBELAJARAN	CADANGAN AKTIVITI PEMBELAJARAN
<p><b>2. Isu-isu dalam Pendidikan Jasmani dan sukan</b></p> <p>(a) Isu jantina dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Gangguan seksual</li> <li>(ii) Pilih kasih</li> <li>(iii) Penyertaan</li> </ul> <p>(b) Isu-isu lain dalam sukan dan permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Punca</li> <li>(ii) Kesan dan akibat</li> </ul>	<p>Murid dapat :</p> <p><b>Aras 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyatakan isu jantina dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Menyatakan bentuk gangguan seksual dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Mengenal pasti punca dan kesan gangguan seksual.</li> </ul> <p><b>Aras 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghuraikan langkah-langkah untuk mengatasi gangguan seksual dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Menghuraikan punca perbezaan penyertaan antara jantina dalam sukan dan permainan.</li> </ul> <p><b>Aras 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan isu-isu semasa dalam sukan dan permainan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membincangkan isu-isu jantina dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Membincangkan bentuk gangguan seksual dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Membahaskan langkah untuk mengatasi gangguan seksual dalam sukan dan permainan.</li> <li>• Menyediakan laporan ringkas berkaitan dengan isu jantina dalam sukan dan permainan yang berlaku di Malaysia.</li> <li>• Membincangkan punca perbezaan penyertaan antara jantina dalam sukan dan permainan.</li> </ul>

**HURAIAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
TINGKATAN V**