

JAWAPAN

UNIT 8

Kecergasan

1. KNM = 220 – umur
 = 220 – 14
 = 206

KNL = (KNM – KNR) × 70% + KNR
 = (206 – 80) × 70% + 80
 = (126 × 70%) + 80
 = 88.2 + 80
 = 168.2 / 168 denyutan seminit

2. (a) Half squat
 (b) Burpee
 (c) Push-up
 (d) Lunges

3. (a) Otot trisep
 (b) Abdominal
 (c) Gastroknemius

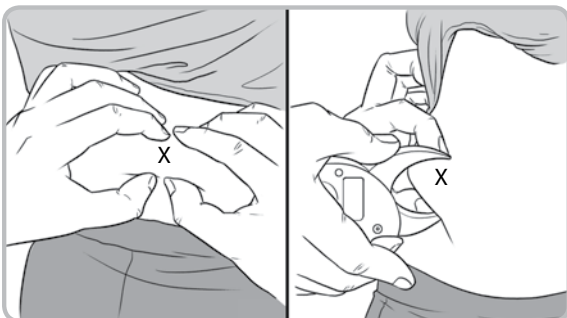
4. • Indikator terbaik untuk cabaran diri sendiri.
 • Dapat monitor intensiti latihan individu.
 • Petunjuk kepada tahap kecergasan.
 • Mengenal pasti keupayaan tubuh badan.
 • Memberi motivasi.
 • Ada sasaran senaman.

5. • Kekerapan = Antara 3 hingga 5 kali seminggu.
 • Masa = Antara 30 hingga 90 minit per sesi.

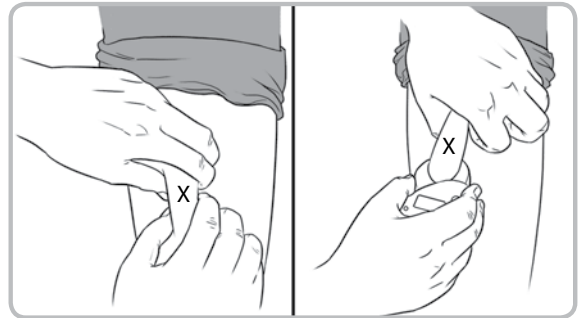
6. • Berbasikal
 • Berjoging
 • Mendaki gunung
 • Berenang

7. • Merangsang organ sensori (*proprioceptor*) yang terdapat dalam otot, tendon, tulang dan sendi.
 • Kaedah terbaik yang melibatkan regangan dan kontraksi otot.
 • Salah satu kaedah untuk mengoptimumkan julat pergerakan otot dan sendi.
 • Teknik regangan yang paling cepat dan berkesan.
 • Sesuai untuk individu yang baru melakukan aktiviti regangan.

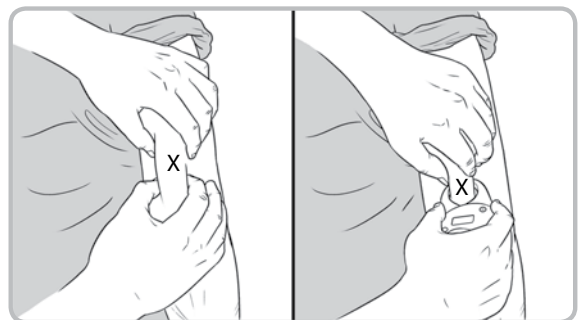
8. (a) Abdominal



- (b) Gastroknemius



- (c) Otot trisep



9. (a) Mengawal berat badan.
 (b) menguatkan otot sendi.
 (c) Mengurangkan risiko kecederaan otot.
 (d) Mengurangkan stres.
 (e) Hipertrofi otot.
 (f) Membentuk postur badan yang baik.

10. (a) *Hamstrings*

- (i) Pelaku dalam posisi berbaring.
 (ii) Angkat sebelah kaki lurus ke atas.
 (iii) Pembantu mengangkat sehingga ketinggian maksimum.
 (iv) Kekalkan posisi selama 15 saat.

- (b) *Latissimus Dorsi*

- (i) Pelaku dalam situasi duduk.
 (ii) Kaki dalam keadaan berlunjur.
 (iii) Kedua-dua tangan diluruskan ke atas.
 (iv) Pembantu memegang dan menarik tangan pelaku.
 (v) Pembantu memusingkan tangan dan bahu ke arah kiri dan kanan sehingga maksimum.
 (vi) Kekalkan posisi selama 15 saat.

- (c) *Quadriceps*

- (i) Pelaku meniarap dalam keadaan rehat.
 (ii) Bengkokkan lutut.
 (iii) Pembantu menolak kaki ke belakang sehingga maksimum.
 (iv) Kekalkan posisi selama 15 saat.

11. Aktiviti PAK-21

12. (a) Ringkuk tubi separa
(b) Naik turun bangku
(c) Indeks jisim badan
(d) Tekan tubi
(e) Jangkauan melunjur

13. (a) ✗
(b) ✓
(c) ✗
(d) ✗

14. –

15. (a)

Ujian	Ulangan / Masa / jarak	Skor
BMI	25	1
Naik turun bangku	120	3
Tekan tubi	11	1
Ringkuk tubi separa	13	3
Jangkauan melunjur	15	1

(b) Skor 9 / Gred D / 2 Bintang / Kurang cergas.

(c)

Cadangan aktiviti	FITT
- Berbasikal - Berjoging - Berjalan pantas - Menaiki tangga - Mendaki - Berenang - Bermain bola sepak - Lompat tali - Senamrobik	- Melakukan aktiviti antara 30 hingga 45 minit. - Aktiviti dilakukan sebanyak tiga hingga enam sesi seminggu. - Boleh selang-seli dengan aktiviti-aktiviti yang pelbagai untuk mengelak kebosanan.