

1Murid 1Sukan

**MODUL LATIHAN SUKAN
UNTUK GURU PENASIHAT
KELAB SUKAN SEKOLAH**

GIMNASTIK (GIMNASTRADA)



BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**MODUL INI DISEDIAKAN SEBAGAI LANGKAH AWAL UNTUK
MEMBANTU GURU-GURU PENASIHAT KELAB SUKAN SEKOLAH.**

**USAHA PENAMBAHBAIKAN MODUL INI AKAN DILAKUKAN
SECARA BERKALA DAN BERTERUSAN.**

**MODUL INI BOLEH DIGUNA PAKAI SEBAGAI PANDUAN DAN
RUJUKAN GURU DALAM USAHA MEMBANGUNKAN SUKAN
DI SEKOLAH.**

ISI KANDUNGAN

BAB 1	DASAR 1MURID 1SUKAN	
1.1	Pengenalan	9
1.2	Rasional	9
1.3	Matlamat	10
1.4	Konsep	10
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	12
2.2	Penubuhan Kelab sukan	13
2.3	Organisasi Kelab Sukan	15
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	16
BAB 3	LATAR BELAKANG GIMNASTIK	
3.1	Falsafah Gimnastik	19
3.2	Sejarah	19
3.3	Perkembangan Gimnastik Di Malaysia	22
3.4	Konsep Pergerakan Dalam Gimnastik	24
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	35
BAB 5	PERSEMBAHAN GIMNASTRADA	
-	Transisi (Gerak Edar)	43
-	Imbangan	48
-	Persembahan Akrobatik	52
-	Persembahan Hambur dan Lombol	54
-	Genggaman	55
-	Piramid	57
-	Persembahan Piramid	60
-	Penilaian Persembahan	62
-	Contoh Persembahan Gimnastrada	63





KATA ALU-ALUAN MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera,
Salam 1Malaysia.*

Sekolah sebagai institusi pendidikan utama bukan sahaja menumpukan bidang akademik atau kurikulum, malah diberikan tanggungjawab turut memfokuskan bidang kokurikulum. Antara cabang kokurikulum yang begitu aktif sejak dahulu ialah sukan dan permainan. Hal ini dapat kesian menerusi penghayatan kita terhadap apa-apa yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menjadi tonggak kepada prinsip sistem pendidikan negara yang bermatlamat untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek.

Bagi merealisasikan hasrat ini, Kementerian Pelajaran Malaysia telah menerbitkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah, bertujuan untuk meningkatkan penyertaan dan menyuburkan semangat kesukanan dalam kalangan murid. Sukan bukan sahaja wadah untuk mengasah bakat dan kebolehan murid tetapi dapat menjurus kepada hala tuju membentuk masyarakat bersatu padu, aman dan sejahtera di samping dapat mengeratkan hubungan antara guru dengan ibu bapa dan menceriakan sekolah ketika berlangsungnya sesuatu kejohanan.

Pertumbuhan murid seharusnya dikembangkan dengan pelbagai potensi dan tidak sewajarnya terhad dalam aspek pencapaian akademik. Sememangnya pencapaian dan kecemerlangan akademik sangat penting, tetapi mengisikan mereka dengan pembinaan sahsiah peribadi serta memberikan peluang kepada mereka menggilap bakat dalam sukan yang digemari sepanjang tahun juga tidak boleh disekat. Wajar diakui melalui kegiatan sukan, murid akan dapat mengisi masa dengan aktiviti yang bermanfaat, baik untuk kesihatan fizikal terutamanya mengurangkan masalah obesiti, menyemai nilai sahsiah yang terpuji, membina keyakinan diri yang tinggi di samping berasa seronok hadir ke sekolah akan dapat membendung gejala ponteng.

Saya berharap agar pelaksanaan Dasar 1Murid 1Sukan ini dapat memberikan manfaat kepada pembentukan keperibadian mulia dalam kalangan generasi muda. Semoga usaha murni ini akan berkekalan dan dapat mencapai objektif yang disasarkan.

'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATU' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN

Timbalan Perdana Menteri
Merangkap Menteri Pelajaran Malaysia



KATA ALU-ALUAN KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
dan Salam Sejahtera.*

Saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Bahagian Sukan dan Bahagian Pendidikan Guru atas kejayaan penerbitan modul ini.

Aktiviti sukan telah menjadi semakin penting dan wajib dilaksanakan di semua sekolah di seluruh negara. Pihak yang terlibat dalam pengurusan sukan seharusnya merancang, mengurus dan melaksanakan kegiatan ini secara sistematik, cekap, berkesan dan berlandaskan keilmuan dan kemanusiaan.

Dalam menghadapi alaf baharu yang serba mencabar ini, kita harus sentiasa memainkan peranan dan tanggungjawab untuk melahirkan modal insan, iaitu murid yang seimbang dan harmonis secara menyeluruh dan bersepadu. Pewaris generasi akan datang ini mampu menyahut cabaran dan memastikan kesejahteraan negara berkekalan dan seterusnya dapat meningkatkan kemajuan negara. Generasi ini merupakan penentu kegemilangan negara kelak. Oleh itu, peranan dan penglibatan murid dalam aktiviti sukan amat penting. Program sukan tersebut membolehkan murid memperoleh, menyebarkan dan menggunakan ilmu pengetahuan.

Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyumbangkan idea sehingga terbitnya Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah. Semoga modul ini dapat dijadikan panduan untuk melahirkan generasi yang mantap dari segi fizikal dan mempunyai disiplin yang tinggi, bersikap positif serta mempunyai jati diri. Selain itu, diharap modul ini akan diguna pakai dan dibuat penambahbaikan selaras dengan perubahan semasa untuk dimanfaatkan oleh semua pihak.

Sekian, terima kasih.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





KATA ALU-ALUAN PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan kerana berjaya dalam menghasilkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah ini. Penghasilan modul ini menepati usaha transformasi pendidikan negara yang berhasrat untuk meningkatkan penyertaan murid dalam bidang sukan. Kemunculan modul ini adalah antara langkah awal Bahagian ini demi merealisasikan cetusan idea Yang Amat Berhormat Tan Sri Dato' Hj. Muhyiddin bin Hj. Mohd Yassin, Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Pelajaran Malaysia. Usaha mengoptimumkan kecergasan murid melalui pembudayaan sukan di sekolah bertujuan untuk menghasilkan murid yang berminda cerdas.

Penerbitan modul ini diharapkan dapat membantu banyak pihak dalam melaksanakan program 1Murid 1Sukan. Pelaksanaan program ini sudah pasti akan menyentuh pelbagai aspek seperti penyertaan murid, penyediaan prasarana, serta perancangan program dalam pelbagai peringkat. Justeru, modul ini dapat dijadikan rujukan untuk menyelaraskan pelaksanaan program 1Murid 1Sukan. Penggembleran pengurusan semua pihak dalam organisasi masing-masing yang diilhamkan melalui modul ini diharapkan dapat membantu untuk menjayakan misi dan visi program 1Murid 1Sukan demi mengembalikan kegemilangan sukan negara seperti yang dihasratkan oleh semua pihak.

Sekian.

EE HONG
Pengaroh Bahagian Sukan



KATA ALU-ALUAN PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera.*

Alhamdulillah, bersyukur saya ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan izin, limpah dan kurniaNya jua dapat saya menyampaikan sepatah dua kata bagi mengisi ruangan di Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah khususnya kepada semua warga pendidik yang akan menggunakan modul ini di sekolah seluruh negara.

Bersesuaian dengan cabaran dan perkembangan pendidikan semasa serta harapan dan amanah daripada ibu bapa, amatlah wajar bagi Kementerian Pelajaran Malaysia untuk merangka pendekatan dan strategi bagi memastikan kelangsungan peranannya sebagai organisasi yang menjadi tunggak kemajuan murid di sekolah seluruh negara.

Sehubungan dengan itu, usaha Yang Amat Berhormat Timbalan Perdana Menteri merangkap Menteri Pelajaran Malaysia mengumumkan Dasar 1Murid 1Sukan untuk dijalankan pada sesi persekolahan 2011 amatlah bersesuaian khususnya mengimbangi hasrat melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, emosi, rohani, dan jasmani serta secara tidak langsung mengurangkan isu sosial yang semakin memuncak sejak akhir-akhir ini.

Modul ini adalah hasil usaha bersama Bahagian Pendidikan Guru (BPG) dan Bahagian Sukan dalam memastikan guru-guru di sekolah khususnya guru penasihat kelab sukan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan aktiviti kelab sukan di sekolah sepanjang tahun. BPG juga melalui fungsi barunya berhasrat ingin memperbanyakkan kursus-kursus pentauliahan kejurulatihan mahupun kepegawaian sukan yang diiktiraf oleh Majlis Sukan Negara mahupun Persatuan Sukan Kebangsaan. Program 1Murid 1Sukan merupakan satu pengiktirafan kepada aspek kesukanan dalam menjadi salah satu elemen penting bagi membina modal insan yang cemerlang.

Sekali lagi saya berharap modul ini akan membantu sedikit sebanyak guru-guru penasihat kelab sukan di sekolah dalam menjalankan program-program kesukanan di sekolah.

Sekian, terima kasih.

DATO' HAJI MOHD. GHAZALI BIN AB. RAHMAN
Pengaroh Bahagian Pendidikan Guru





BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

1.1 PENGENALAN

Dasar 1Murid 1Sukan (1M1S) mewajibkan setiap murid menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah. Dasar ini menyokong pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberikan tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Dasar ini selaras dengan Dasar Sukan Negara yang memberikan penekanan kepada Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Matlamat dasar ini memberikan perhatian yang utama kepada murid yang kurang aktif supaya mereka melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Pada masa yang sama, bakat murid yang berpotensi akan digilap dan dibangunkan melalui program Sukan Prestasi Tinggi Sekolah (SPTS).

Bidang sukan sangat penting dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal murid selaras dengan ungkapan minda yang cerdas terletak pada tubuh yang sihat. Dalam konteks ini, bidang sukan memainkan peranan yang penting bagi melahirkan insan yang sihat, cergas dan produktif agar dapat memberikan sumbangan kepada kesejahteraan sosial serta pembangunan ekonomi negara. Justeru, pelbagai aktiviti sukan diperkenalkan bagi menarik minat murid agar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif.

Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) melaksanakan Dasar 1Murid 1Sukan agar setiap murid menikmati manfaat bersukan dengan harapan dapat membentuk generasi yang membudayakan sukan seiring dengan keperluan akademik.

1.2 RASIONAL

Dasar 1Murid 1Sukan mendokong Dasar Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Dasar ini menitikberatkan penglibatan semua murid dalam pelbagai aktiviti sukan. Dasar ini dibentuk atas rasional kegiatan sukan adalah sebahagian daripada transformasi pendidikan yang diusahakan oleh KPM. Sukan seharusnya mendapat pengiktirafan, sokongan dan galakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asas yang lain seperti akademik dan kegiatan kokurikulum supaya dapat melahirkan murid yang seimbang dari segi kesejahteraan minda dan jasmani.

BAB 1

DASAR 1 MURID 1 SUKAN

(1M 1S)



Gimnastik

Dasar ini juga menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, semangat muhibah, kesefahaman, toleransi, dan meningkatkan nilai moral dan fizikal yang memberikan satu landasan yang betul dalam mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu serta memupuk semangat cinta akan negara.

Dasar 1Murid 1Sukan dapat memberikan peluang secara menyeluruh kepada semua murid melibatkan diri dalam sukan secara lebih terurus dan terancang serta mengimbangkan fokus atau penekanan dalam melahirkan insan secara holistik.

1.3 MATLAMAT

Dalam jangka masa yang panjang, dasar ini berhasrat untuk melahirkan modal insan yang sihat dan cergas melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun. Pelaksanaan dasar ini akan membantu bagi mengatasi masalah disiplin dan mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan murid.

Membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun serta memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas.

1.4 KONSEP

Dasar 1Murid 1Sukan ialah program pembangunan sukan di sekolah yang mewajibkan setiap murid dari Tahap 2 di sekolah rendah hingga ke Tingkatan 6 di sekolah menengah mengikuti sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan yang dikendalikan secara terancang dan sistematik. Dasar 1Murid 1Sukan berteraskan prinsip-prinsip asas perkembangan fizikal murid. Justeru, Dasar 1Murid 1Sukan diwujudkan untuk merealisasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan agar;

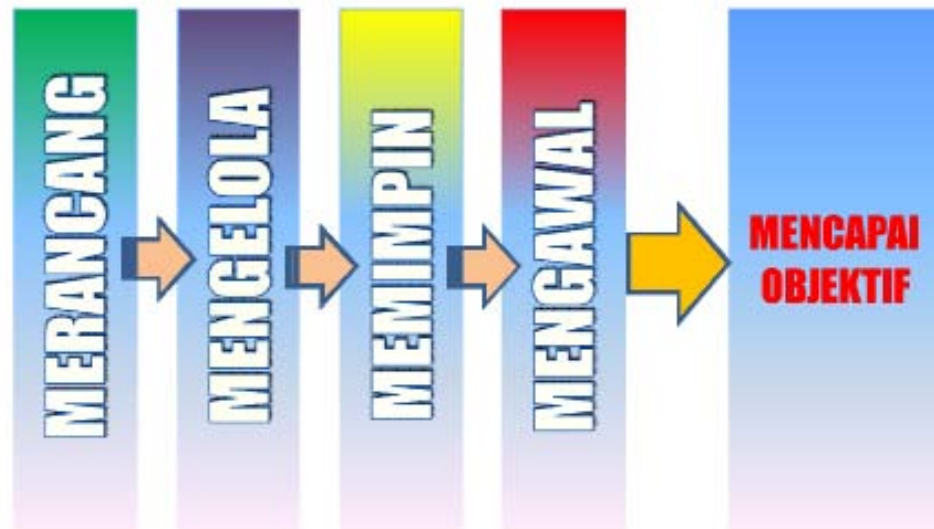
- i. memberikan akses kepada semua murid untuk mendapatkan faedah daripada penglibatan dalam sukan khususnya kepada murid yang kurang aktif atau tidak aktif;
- ii. membangunkan program sukan sekolah ke arah meningkatkan penyertaan murid sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan di sekolah;
- iii. memberikan peluang kepada semua murid yang berbakat dan berpotensi dalam sukan untuk digilap ke tahap yang lebih tinggi;



BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

2.1 PENGENALAN

Pengurusan Kelab Sukan melibatkan empat proses utama iaitu merancang, mengelola, memimpin dan mengawal.



FUNGSI PENGURUSAN DALAM SUKAN

- | | |
|-----------|---|
| Merancang | - melibatkan proses menentukan objektif kelab sukan dan cara untuk mencapai objektifnya. |
| Mengelola | - merujuk kepada proses mengagihkan serta mengkoordinasikan tugas serta sumber untuk mencapai sesuatu objektif kelab sukan. |
| Memimpin | - proses mempengaruhi murid atau orang bawahan untuk bekerja dalam mencapai matlamat kelab sukan. |
| Mengawal | - proses membentuk dan mengimplimentasikan mekanisme penilaian kerja bagi memastikan objektif kelab sukan yang dirancang akan tercapai. |

2.2 PENUBUHAN KELAB SUKAN

Dalam menubuhkan sesebuah persatuan di sekolah, pihak sekolah perlulah mengenal pasti beberapa kriteria yang perlu diambil perhatian terlebih dahulu. Antara kriteria tersebut adalah seperti yang berikut :

- i. **Mengenal pasti kepakaran yang ada (guru yang bakal dilantik)**
 Dalam memilih dan melantik guru penasihat kelab sukan sekolah, pihak pengurusan perlulah mengambil kira aspek-aspek kepakaran sedia ada daripada guru-guru itu sendiri. Kepakaran ini merujuk kepada penglibatan guru tersebut dari bangku sekolah lagi, di Institut Pendidikan Guru (IPG) atau di universiti. Sememangnya bukan semua guru mempunyai pengalaman yang luas dalam bidang sukan, namun sekurang-kurangnya pengalaman sejak dari bangku sekolah juga boleh dijadikan asas kepada pertimbangan bagi pelantikan seorang guru itu sebagai guru penasihat sesebuah kelab sukan sekolah.
- ii. **Kemudahan prasarana sukan yang ada di sekolah**
 Prasarana merupakan satu elemen yang mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Sekolah yang mempunyai padang akan mempunyai kelebihan yang banyak dalam menyusun atur program sukan khususnya sukan-sukan yang sering menjadi amalan di sekolah tersebut. Bagi sekolah yang mempunyai gelanggang, perlu bijak menyusun program-program sukan yang berasaskan gelanggang manakala sekolah yang mempunyai dewan tertutup pula mempunyai kelebihan tersendiri dalam merancang program sukan di sekolah.
- iii. **Peralatan sukan yang sedia ada di sekolah**
 Peralatan sukan juga mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Pelbagai aspek perlu dilihat secara menyeluruh dalam menyediakan peralatan sukan di sekolah. Pihak sekolah mungkin boleh mempertimbangkan aspek bilangan jenis sukan yang akan diwujudkan dalam sekolah, bilangan murid yang akan menyertai sesuatu jenis sukan dan bilangan guru penasihat yang boleh menyelenggarakan sesuatu peralatan sukan itu. Sesuatu jenis peralatan sukan ini juga mungkin akan dipengaruhi oleh harga dan jangka hayat alatan tersebut.



iv. Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah

Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian dengan budaya sedia ada bagi memudahkan penglibatan murid secara menyeluruh.

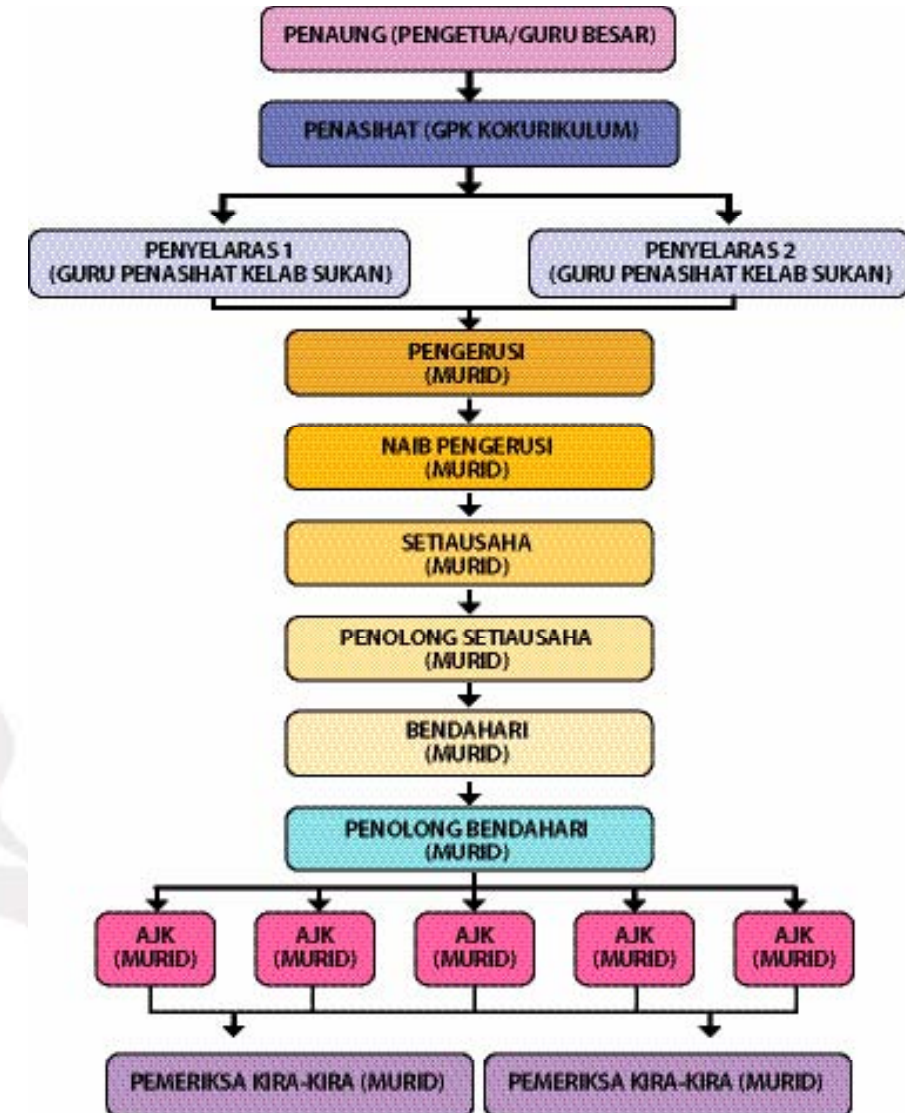
v. Bilangan guru dan bilangan murid

Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal agar ahli kelab tidak terlalu ramai. Contohnya, kelab sukan bola sepak dan badminton pasti menjadi pilihan utama murid di Malaysia. Oleh itu, guru penasihat perlu bijak mengagih-agihkan murid sekolah itu secara menyeluruh.



2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

Organisasi kelab sukan sekolah perlu distruktur agar sistem pengoperasiannya berjalan dengan cara yang berkesan. Langkah ini merupakan latihan awal murid dalam mengurus sesebuah kelab sukan yang mungkin sedikit sebanyak menyamai organisasi sukan di luar.



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB SUKAN

i. Pengerusi

- mengengerusikan semua mesyuarat dan bertanggungjawab atas kesempurnaan semua mesyuarat;
- meneliti catatan minit mesyuarat dan memastikan segala keputusan yang diputuskan diambil tindakan yang sewajarnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

ii. Naib Pengerusi

- membantu Pengerusi dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab yang diberi;
- mengengerusikan mesyuarat semasa ketiadaan Pengerusi; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

iii. Setiausaha

- mengurus hal-hal surat menyurat;
- mencatat dan menandatangani minit mesyuarat/laporan kegiatan-kegiatan;
- mencatat kehadiran ahli;
- menyimpan dokumen yang berkaitan dengan persatuan; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh guru penasihat dari semasa ke semasa.

iv. Penolong Setiausaha

- membantu Setiausaha dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh guru penasihat dari semasa ke semasa.

v. Bendahari

- bertanggungjawab berkenaan semua hal kewangan kelab;
- melakukan dan menyimpan kira-kira kewangan dan bertanggungjawab atas kesahihannya;
- menyediakan penyata kira-kira bulanan dan tahunan serta menandatangani;
- melaporkan kedudukan kewangan kelab di dalam mesyuarat ahli jawatankuasa;



- menyediakan laporan kewangan untuk diaudit dan dibentangkan dalam mesyuarat agung; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh guru penasihat dari semasa ke semasa.

vi. Penolong Bendahari

- membantu bendahari dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh guru penasihat dari semasa ke semasa.

vii. Ahli Jawatankuasa

- membantu menjalankan tugas dalam segala program dan aktiviti yang dilaksanakan;
- mengengerusikan biro sekiranya dilantik; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh guru penasihat dari semasa ke semasa.

viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan laporan kewangan tahunan
- bertanggungjawab ke atasnya; dan
- memastikan pengurusan kewangan diurus dengan betul.

Dalam mengendalikan kelab sukan, Guru Penasihat perlulah menyelaras dan memantau perkembangan jawatankuasa semasa merancang dan menjalankan aktiviti yang telah ditetapkan. Guru Penasihat perlulah memberi maklumat dan dorongan kepada jawatankuasa kelab agar aktiviti yang dirancang dapat berjalan dengan baik bagi memberikan keseronokan kepada ahli-ahli kelab. Bidang kerja yang diberikan merupakan cadangan pecahan bidang tugas jawatankuasa kelab sukan yang bakal dibentuk nanti.



BAB 3 LATAR BELAKANG GIMNASTIK

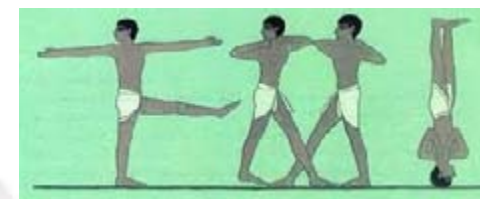
3.1 FALSAFAH GIMNASTIK

Gimnastik ialah pergerakan, latihan fizikal dan senaman yang meningkatkan kekuatan otot. Pergerakan gimnastik terdiri daripada yang senang contohnya berlari, berjalan, melompat dan pergerakan yang kompleks seperti hampur tangan (handspring), putar roda (cartwheel), salto hadapan dan belakang. Pergerakan gimnastik juga terdiri daripada posisi statik yang senang seperti berdiri, menyokong dan yang kompleks seperti dirian tangan buka kaki serta dirian kepala. Pergerakan gimnastik boleh dilakukan dengan menggunakan alatan, di atas peralatan dan tanpa alatan. Pergerakan gimnastik juga perlulah menunjukkan ketepatan, kejituan dan kesempurnaan.

3.2 SEJARAH

3.2.1 Pra-sejarah

Bermula tahun 2,300 S.M. Mesir kuno telah mengaplikasikan asas pergerakan gimnastik seperti yang ditemui pada ukiran hieroglifik.



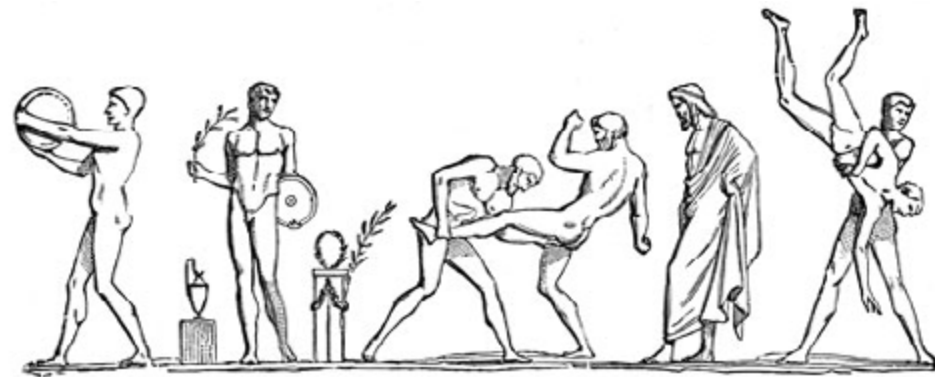
Asas pergerakan yang dilakukan pada Zaman Mesir Kuno

Gimnastik seperti satu sistem latihan sukan harmoni berasal dari Greece Purba 800 S.M. dan diaplikasikan untuk ketenteraan mereka.

BAB 3 LATAR BELAKANG GIMNASTIK



Gimnastik



Olimpiad pada Zaman Greek

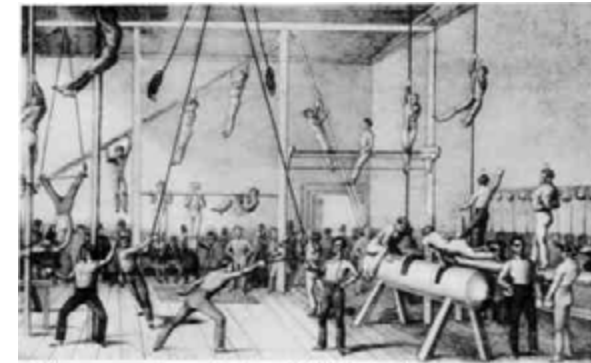


Arca yang menunjukkan lakuan asas dari zaman kuno

3.2.2 Perkembangan awal

Gimnastik berkembang di Jerman dan Czechoslovakia pada permulaan abad yang ke-19. Seorang guru Jerman, Friedrich Ludwig Jahn, yang dikenali sebagai Bapa Gimnastik, telah mencipta beberapa apparatus, termasuk palang mengufuk dan palang selari

Gimnastik



Asas pergerakan gimnastik dalam pergerakan harian



3.2.3 Zaman moden

Gimnastik moden, seperti yang dikawal oleh Persekutuan Gimnastik Antarabangsa terbahagi kepada 7 kategori :

- Gimnastik artistik (artistik lelaki, artistik wanita)
- Gimnastik berirama
- Sukan aerobik
- Sukan akrobatik
- Trampolin
- Tumbling
- Gimnastik untuk semua (gimnastrada)



Gimnastik Artistik



Gimnastik Berirama



3.3 PERKEMBANGAN GIMNASTIK DI MALAYSIA

Gimnastik merupakan salah satu sukan pilihan yang wajib dipelajari oleh semua murid sekolah di Malaysia. Sejarah perkembangan awal sukan tersebut menunjukkan bahawa gimnastik pada mulanya berfungsi sebagai alat kecergasan badan dan akhirnya berkembang sehingga dipersembahkan pada masyarakat umum. Gimnastik adalah satu sukan yang melibatkan prestasi pergerakan yang berulang-ulang, malah ia memerlukan kekuatan fizikal, kebolehlenturan (flexibility) dan kesedaran kinestetik seperti semasa melakukan hamburan dan lain-lain.



Faiznur Miskin

Kemahiran Gimnastik telahpun diajar di sekolah-sekolah dan institut pendidikan guru melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani sejak zaman penjajahan lagi, iaitu kira-kira dalam tahun 1900. Murid-murid hanya diajar senaman lantai, imbangan dan melombol. Gimnastik dapat dibahagikan kepada beberapa jenis iaitu termasuklah Gimnastik Artistik, Gimrama, Trampolin, Tumbling, Gimnastrada, Sport Aerobik dan juga Gimnastik Akrobatik. Bagi menguasai setiap gimnastik, konsep asas gimnastik perlu dikuasai terlebih dahulu iaitu konsep imbangan, kelenturan dan konsep koordinasi.



Ng Shu Wai



Menerusi perkembangan sukan gimnastik yang semakin mendapat perhatian masyarakat dunia, pengaplikasiannya dalam bilik darjah merupakan langkah yang baik bagi mengasah bakat setiap individu pada peringkat awal khususnya pada kanak-kanak prasekolah. Pertandingan gimnastik antara sekolah-sekolah yang pertama telah diadakan pada 24 November 1962 bertempat di Dewan Perhimpunan Cina, Kuala Lumpur bagi murid-murid lelaki sahaja. Pertandingan untuk murid-murid perempuan hanya dapat diadakan pada tahun 1980 sahaja. Gimnastik telah mendapat sambutan ramai melalui pertunjukan di perayaan Hari Kebangsaan dan temasya sukan sekolah-sekolah setelah Malaysia mencapai kemerdekaan pada tahun 1957. Kini sukan gimnastik telah berkembang begitu baik sehingga kesemua Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Negeri telah mengambil bahagian dalam kejohanan gimnastik anjuran Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia.



Pasukan Gimnastik Artistik Wanita

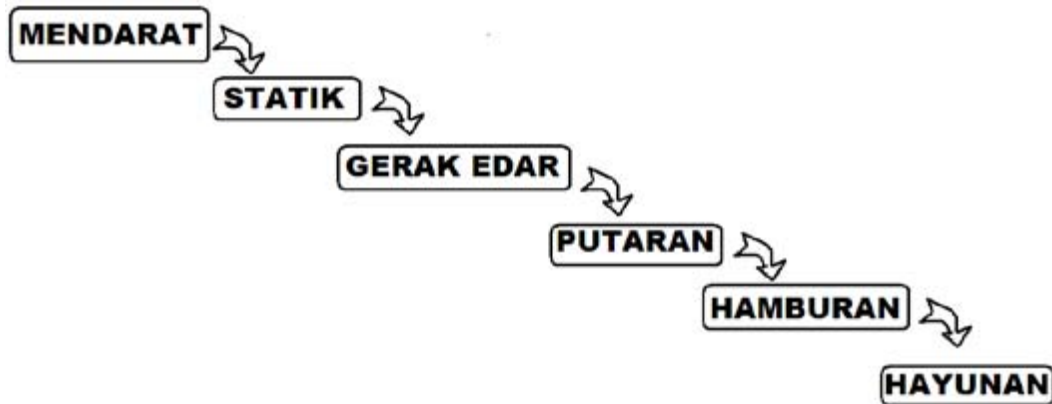
Pada tahun 1989 Malaysia telah menang lima pingat emas dalam gimrama di Sukan SEA melalui Faiznur Miskin. Pada tahun 1991 Malaysia telah memenangi pingat emas yang pertama dalam Sukan Sea melalui Kau Git Kaur dalam acara melombol dan pada tahun 1993 Lim Wai Chee pula telah menang pingat emas dalam acara melombol untuk menyumbang pingat emas pertama dalam gimnastik artistik wanita Malaysia. Malaysia telah menyertai pertandingan gimnastik dalam Sukan Komanwel sejak 1998 hingga sekarang. Pada tahun 2004 seorang gimnas iaitu Ng Shu Wai telah mewakili Malaysia dalam Olimpik di Athens, Greece.



3.4 KONSEP PERGERAKAN DALAM GIMNASTIK

Terdapat enam pola pergerakan dalam Gimnastik iaitu pola pendaratan, pola statik, pola gerak edar, pola putaran, pola hamburan dan pola hayunan. Menurut Borhanunudin (2006), Gimnastik ialah pergerakan tubuh badan yang memerlukan fleksibiliti, imbalan, kekuatan, ketangkasan dan daya tahan otot yang baik. Gimnastik ialah aktiviti yang berkait rapat dengan kecergasan fizikal. Ia lebih banyak berfokus kepada komponen kecergasan berkaitan dengan kemahiran motor. Dalam melakukan aktiviti gimnastik penekanan tertumpu kepada kekuatan dan daya tahan otot, kuasa fleksibiliti, imbalan dan ketangkasan. Selain daripada itu, tumpuan fikiran yang tinggi juga diperlukan. Gimnastik menekankan kepada tiga aktiviti utama iaitu imbalan, ketangkasan dan lombolan. Ketiga-tiga aktiviti tersebut dipecahkan kepada beberapa pola pergerakan dominan yang menjadi asas kepada perkembangan kemahiran gimnastik. Setiap pola pergerakan seharusnya dapat dikuasai oleh pelajar sebagai persediaan kepada pergerakan gimnastik yang lebih sukar.

Pola-pola pergerakan yang dianggap penting ialah:



KONSEP PERGERAKAN MENDARAT

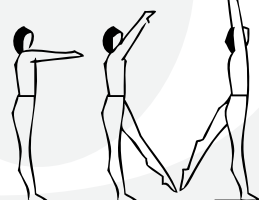

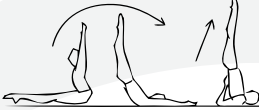
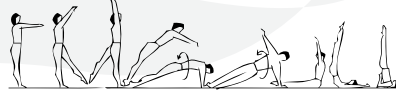
Rangkaian Elemen Mendarat	Perlakuan	Kaedah Mengajar
<ol style="list-style-type: none"> Berdiri tegak dengan sokongan dua kaki. Bengkokkan lutut dan tangan dihayun ke atas. Lompat mendarat dengan kedua belah kaki. Bengkokkan kaki dengan tangan ke hadapan semasa mendarat. 	 <p>Mendarat dengan kedua-dua kaki</p>	<p>Ketiga-tiga siri boleh digabungkan untuk menjadi satu rangkaian pergerakan. Posisi estetik pergerakan perlu dikekalkan bagi mempersembahkan ciri-ciri gimnastik:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hujung kaki ditunjukkan (point toes). Kepala didongakkan. Tangan dan kaki lurus tegang. Ketepatan pergerakan. Kelancaran pergerakan.
<ol style="list-style-type: none"> Berdiri tegak dengan dua kaki. Tangan dibawa ke hadapan. Jatuhkan badan ke hadapan. Tangan digunakan untuk menyokong badan. Tangan dibengkokkan. Badan tegak dalam keadaan meniarap. 	 <p>Mendarat dengan kedua-dua tangan</p>	<p>Latihan mengikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> tempo muzik tepukan. beat bunyi.
<ol style="list-style-type: none"> Berdiri tegak. Lompat ke hadapan dan tangan ke atas. 		



Gimnastik


<ol style="list-style-type: none"> Kaki mendarat dan dagu didekatkan ke dada. Pusingkan badan ke sisi. Guling menggunakan bahu. Pusingkan badan dan berdiri tegak. Tangan ke atas. 	 <p>Mendarat dengan gulingan sisi</p>	
---	--	--

KONSEP PERGERAKAN STATIK


Rangkaian Elemen Statik	Perlakuan	Kaedah Mengajar
<ol style="list-style-type: none"> Berdiri dengan sokongan dua kaki (3 saat). Langkah ke hadapan Ke sokongan satu kaki dengan salah satu kaki diangkat lurus ke belakang (3 saat). 	 <p>Berdiri tegak 3 saat Langkah 3 saat Imbangkan satu kaki 3 saat</p>	<p>Gabungkan ketiga-tiga siri pergerakan menjadi satu rangkaian.</p> 
<ol style="list-style-type: none"> Duduk kaki lunjur ke hadapan, tangan di sisi (3 saat). Guling ½ ke belakang dengan kaki lurus Ke sokongan bahu (3 saat). 	 <p>3 saat guling 3 saat</p>	



Gimnastik

<ol style="list-style-type: none"> Sokong hadapan (3 saat). Putar ¼ ke sokong sisi (3 saat). Putar ¼ ke sokong belakang (3 saat) Kedudukan kaki lunjur ke hadapan dan tangan angkat ke atas. 	 <p>3 saat 3 saat 3 saat</p>	<p>Posisi estetik pergerakan perlulah dikekalkan bagi mempersembahkan ciri-ciri gimnastik:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hujung kaki ditunjuk (point toes). Kepala dongak. Tangan dan kaki lurus tegang. Ketepatan pergerakan. Kelancaran pergerakan. <p>Latih ikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> tempo muzik tepukan. beat bunyi.
--	---	---

KONSEP PERGERAKAN PUTARAN

Rangkaian Elemen Putaran	Perlakuan	Kaedah Mengajar
<ol style="list-style-type: none"> Berdiri tegak dengan dua kaki. Bercangkung dan sokongan tangan ke depan. Naikkan pinggul, dagu rapat ke dada. Guling, mendapak, dan berdiri tegak. 		<p>Posisi estetik pergerakan perlu dikekalkan bagi mempersembahkan ciri-ciri gimnastik:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hujung kaki ditunjukkan (point toes). Kepala didongakkan. Tangan dan kaki lurus tegang.

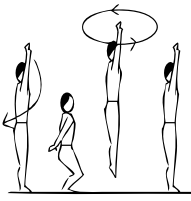

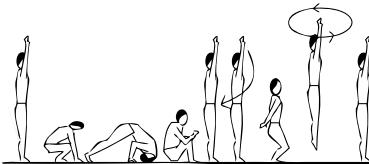


Gimnastik




Gimnastik

28

<ol style="list-style-type: none"> Berdiri tegak dengan dua kaki. Bengkokkan kaki dan hayun tangan. Lompat dan berputar 360°. Mendarat dan tangan lurus ke atas. 		<ol style="list-style-type: none"> Ketepatan pergerakan. Kelancaran pergerakan. <p>Latihan mengikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> tempo muzik tepukan. beat bunyi.
<p>Putar Roda</p> <ol style="list-style-type: none"> Bengkok lutut kiri Letak tangan kiri ke lantai. Tendang kaki kanan. Stradel (straddle) kaki di atas. Mendarat dengan kaki kiri. 		

KONSEP PERGERAKAN GERAK EDAR

Rangkaian Elemen Gerak Edar	Perlakuan	Kaedah Mengajar
<ol style="list-style-type: none"> Lari congklang (gallop) dengan hayunan tangan diikuti dengan larian silang kaki sisi sambil hayun tangan. 		<p>Elemen gerak edar adalah berjalan, berlari, dan melompat dengan tangan atau kaki yang memindahkan</p>

29

		<p>badan dari satu tempat ke satu tempat.</p>
<ol style="list-style-type: none"> Jalan ulat ke hadapan. 		<p>Pastikan apabila kaki bergerak, tangan turut dihayunkan bagi menunjukkan dinamik pergerakan.</p> <p>Nilai estetik seperti kaki tunjuk (point toes) dan badan tegang perlu dikekalkan agar konsep gimnastik dapat ditunjukkan.</p>
<ol style="list-style-type: none"> Langkah dan tendang tinggi ke hadapan. 		<p>Gabungkan jenis-jenis gerak edar bagi memaparkan keriang dan keseronokan.</p>



Gimnastik



Gimnastik

KONSEP PERGERAKAN HAMBURAN

Rangkaian Elemen Hambur	Perlakuan	Kaedah Mengajar
Hambur dari kaki 1. Lari dan lantul pada papan anjal atau mini trampolin.	 Papan anjal Mini trampoline	Hambur dari kaki 1. Mulakan dengan latihan langkah, lonjak dan lantul dari papan anjal atau mini trampolin. 2. Lantul pada alat dengan kaki tegang dan lurus.
Hambur tengkuk 1. Guling kaki lurus. 2. Lentik dengan laju dan hambur dengan menolak tangan.	 Dari atas ke bawah. Pantul ke hambur tengkuk	Hambur tengkuk dan kepala 1. Latihan gulingan kaki lurus di atas lantai. 2. Latihan dirian kepala kaki lurus di atas lantai. 3. Guru menyokong di sisi ketika melakukan hamburan. 4. Guru pastikan lentikan badan murid perlu laju.
Hambur kepala 1. Sokong dengan tangan. 2. Letak kepala.	 Hambur dari tempat tinggi.	

3. Lentik dengan laju dan hambur dengan menolak tangan.	 Hambur dari belakang kawan	
---	--------------------------------	--

KONSEP PERGERAKAN HAYUNAN

Rangkaian Elemen Hayunan	Perlakuan	Kaedah Mengajar
1. Hayun tangan ke hadapan dan ke belakang.		Hayunan tangan 1. Paksi hayunan adalah dari bahu. 2. Tangan sentiasa tegang dan lurus. 3. Posisi kepala adalah mengikut hayunan (tip: pandang hujung jari semasa hayunan).
1. Hayun tangan sisi dari bawah ke atas.		4. Kaki boleh dibengkokkan ketika hayunan. 5. Hayunan mengikut alunan tempo dengan iringan muzik.
1. Hayun kaki sisi dan ke belakang.		6. Digalakkan jari-jari dirapat dan diluruskan semasa hayunan.

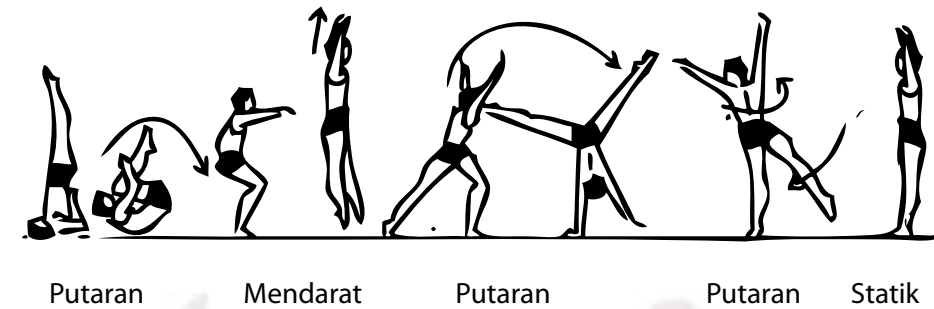
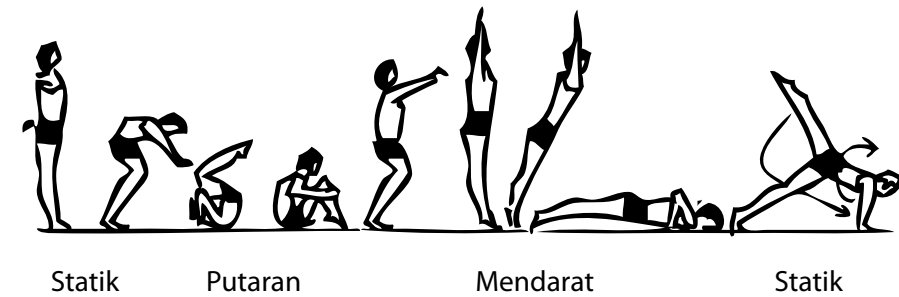


Gimnastik



Gimnastik

Murid-murid digalakkan mengaitkan pergerakan tunggal menjadi satu rangkaian.



	<p>Hayunan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk nilai estetik, digalakkan meluruskan kaki dengan tegang dan jejeri ditunjuk (point toes). 2. Amplitud hayunan yang besar dan luas. 3. Untuk kestabilan, boleh menyokong pada rakan. 4. Ikut tempo muzik.
--	--

Perkara-perkara penting yang perlu diberi perhatian ketika melakukan aktiviti gimnastik ialah:

- Keupayaan untuk meningkatkan kecergasan fizikal dalam aspek-aspek regangan, fleksibiliti, daya tahan dan kekuatan otot, ketangkasanimbangan, kemahiran serta melombol.
- Kebolehan merangkaikanimbangan, ketangkasan dan melombol dalam satu pergerakan.
- Meningkatkan keyakinan diri dalam melaksanakan sesuatu pergerakan yang lebih sukar.
- Penumpuan kepada pengekal postur yang baik ketika melakukan pergerakan.
- Keupayaan untuk menguasai kemahiran supaya keindahan pergerakan dapat dihasilkan.
- Keupayaan untuk menghayati pergerakan kinestatik dan estatik.



BAB 4 PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN

BAB 4 PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN

KONSEP PELAKSANAAN PERSEMBAHAN GIMNASTRADA DALAM PROGRAM 1M 1S

Dasar 1M 1S mengalakkan ramai murid melibatkan diri dalam sukan. Oleh itu, bagi menyokong dasar ini konsep Gimnastik Untuk Semua yang dikenali sebagai Gimnastrada adalah bidang gimnastik yang paling sesuai dilaksanakan di sekolah-sekolah. Gimnastrada adalah persembahan pergerakan badan dengan iringan rentak muzik yang melibatkan ramai murid yang melakukan rangkaian elemen-elemen gimnastik iaitu mendarat, statik, gerak edar, hambur, putaran dan hayunan.

Persembahan Gimnastrada boleh dilaksanakan pada majlis-majlis berikut :

- i) Majlis Pembukaan acara sukan dan permainan.
- ii) Majlis Perasmian karnival atau kejohanan sukan.
- iii) Majlis Penutup karnival atau kejohanan sukan.
- iv) Majlis Penyampaian hadiah.
- v) Majlis keramaian masyarakat.
- vi) Hari Guru.
- vii) Hari Anugerah kokurikulum.
- viii) Temasya sukan olahraga sekolah.

Persembahan Gimnastrada adalah persembahan beramai-ramai sama ada di padang, pentas atau di ruang dewan.

Persembahan Gimnastrada mestilah mempunyai kriteria-kriteria berikut:

1. Muzik yang bertempo pelbagai (perlahan dan cepat), pelbagai rentak (jazz, reggae dan zapin).
2. Pakaian dan aksesori tubuh yang berwarna-warni dan menarik.
3. Gerak tari tradisional dan kontemporari.
4. Gerakan akrobatik yang melibatkan hamburan, putaran dan mendarat.
5. Formasi piramid (sokongan bertingkat).
6. Gerak edar (lari, skip, congklang, jalan, kawad).
7. Imbangan (dirian kepala, imbangan skala, dirian 1 kaki).
8. Mempamerkan keriang dan keseronokan.



Gimnastik

Contoh persembahan gimnastrada



36



Murid-murid sedang melakukan gimnastrada

Gimnastik



37



1Murid 1Sukan



Gimnastik

MERANCANG PERSEMBAHAN

Perkara yang perlu diberi perhatian:

- Persediaan fizikal
 - Kerja-kerja aerobik
 - Kekuatan otot
 - Daya tahan otot
 - Kelembutan
 - Ketangkasan
- Persediaan teknikal
 - Teknik dan penajaman kemahiran
- Persediaan taktikal
 - Strategi dan taktik sukan
- Perlu memberi penekanan kepada keselamatan murid.
- Dimulakan dengan memanaskan badan dan diakhiri dengan penyejukan badan (cooling down).

REKABENTUK PERSEMBAHAN

Ruang

Corak	Sesuatu corak adalah hasil dari ciptaan dengan menggunakan berbagai-bagai arah, tingkat, saiz dan bentuk. Gunakan variasi dalam pergerakan.
Arah	Pastikan lokasi penonton, sama ada tempat duduk di satu, dua atau di sekeliling tempat persembahan dan persembahan menghadap penonton.
Tingkat	Gunakan ruang dengan menggunakan tingkat tinggi dan rendah. Ini dapat dicapai dengan peserta menunjukkan pergerakan yang tinggi atau yang rendah ke lantai. Dengan menggunakan alat yang besar atau bimbit di berbagai tingkat dapat memberi kesan yang menarik.



Gimnastik

Saiz	Di berbagai fasa persembahan pastikan yang keseluruhan ruang digunakan. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan sebahagian ruang kemudian tukar ke keseluruhan ruang yang ada. Pastikan juga ruang untuk menggunakan alat mencukupi. Alat yang besar dan alat bimbit memerlukan ruang yang luas, contohnya; Penggunaan reben memerlukan ruang 3 kali ganda antara peserta berbanding persembahan tanpa alat.
Bentuk	Semasa persembahan peserta dan alat yang digunakan dapat mencipta berbagai bentuk yang menarik dan beraneka jenis.

Masa

Tempo	Tempo adalah kelajuan pergerakan dan muzik. Persembahan yang berkesan mempunyai variasi dan tempo yang menarik.
Ritma	Ritma menunjukkan harmoni antara muzik dan persembahan. Ritma dapat dicipta dengan menepuk tangan, menghentak, nyanyian dan alat bunyian.
Muzik	Muzik adalah untuk membantu dalam pergerakan. Tidak semestinya menggunakan muzik dalam setiap atau keseluruhan persembahan. Boleh dilakukan dengan cara tepuk tangan, nyanyian atau cara yang tersendiri untuk mencipta bunyian.

Daya

Beban	Gunakan pergerakan berat atau ringan. Ini dilakukan dengan/ tanpa alat atau koordinasi dengan muzik.
Dinamik	Mempelbagaikan daya dan perasaan berbagai cara.

Emosi

Tema	Gunakan tema-tema yang sesuai, contohnya; pesta, perayaan dan sebagainya. Gunakan muzik, alat dan pakaian yang sesuai dengan tema. Tema juga perlu sesuai dengan peringkat umur.
------	--



Gimnastik

Perhatian

1. Perlu kreatif dan inovatif, serta berani mencuba sesuatu yang baru.
2. Ruang yang luas memerlukan ramai peserta dan pergerakan yang besar.
3. Periksa kawasan sebelum membuat persembahan.

40

BAB 5 **PERSEMBAHAN GIMNASTRADA**



BAB 5 PERSEMBAHAN GIMNASTRADA

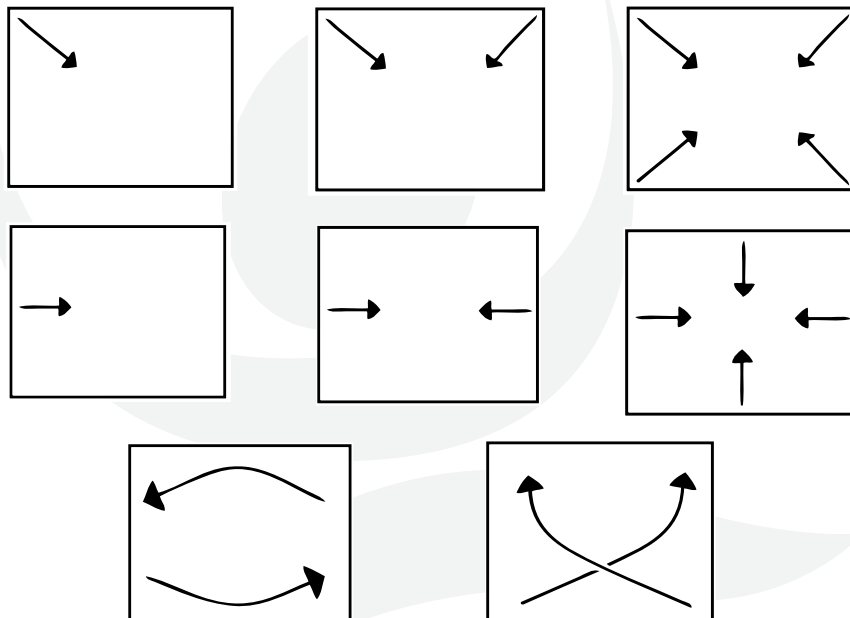
Dalam sukan gimnastika, gerak persembahan merupakan salah satu aspek yang penting bagi mempamerkan nilai estetik dalam pergerakan. Pelbagai cara boleh digunakan untuk membentuk gerak persembahan seperti corak pergerakan formasi dan corak elemen statik.

Corak pergerakan susunan murid (formasi).

Formasi:

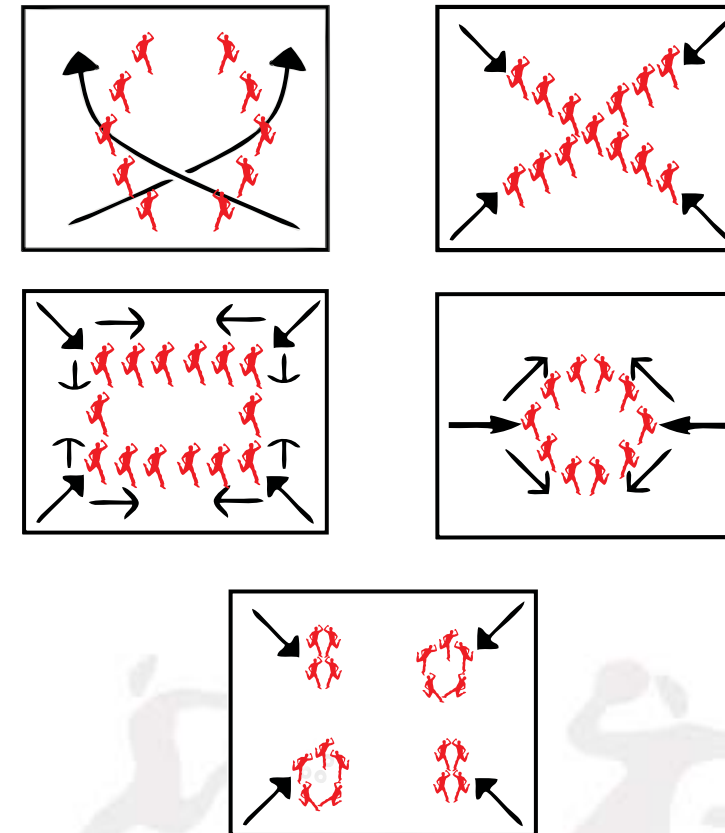
Formasi pergerakan dapat menambahkan nilai estetik dalam persembahan. Larian masuk untuk membentuk formasi merupakan salah satu nilai yang boleh diambil kira. Pergerakan perlu seiring dengan tempo muzik yang dimainkan semasa persembahan

i. Larian masuk ke pentas/gelanggang/padang persembahan



Anak panah menunjukkan arah pergerakan murid. Pergerakan boleh dipelbagaikan mengikut kesesuaian tempat, ruang dan sebagainya.

ii. Larian masuk ke formasi



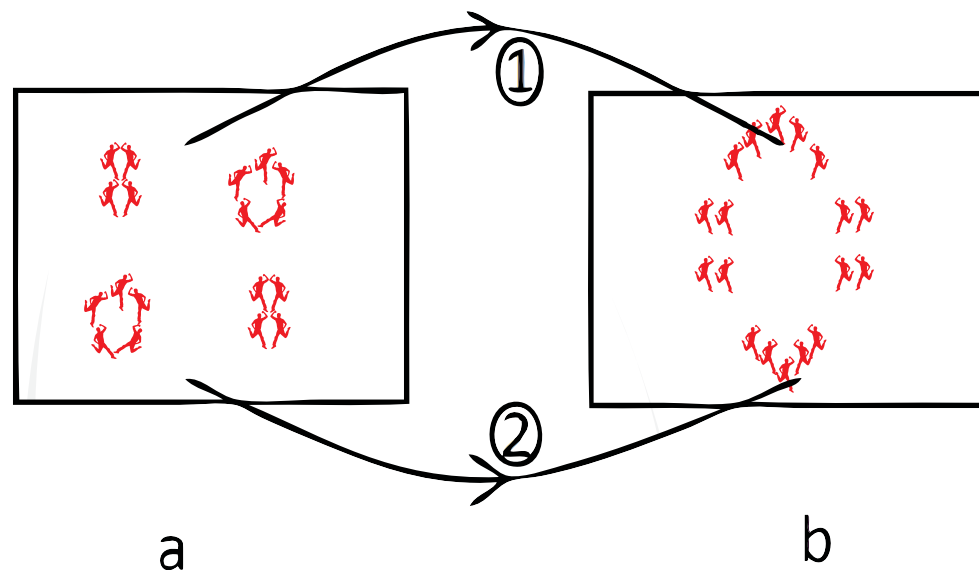
Bulatan merah merupakan kedudukan murid secara individu. Formasi boleh dibentuk mengikut kreativiti dan kesesuaian mengikut jumlah murid.

TRANSISI (GERAK EDAR)

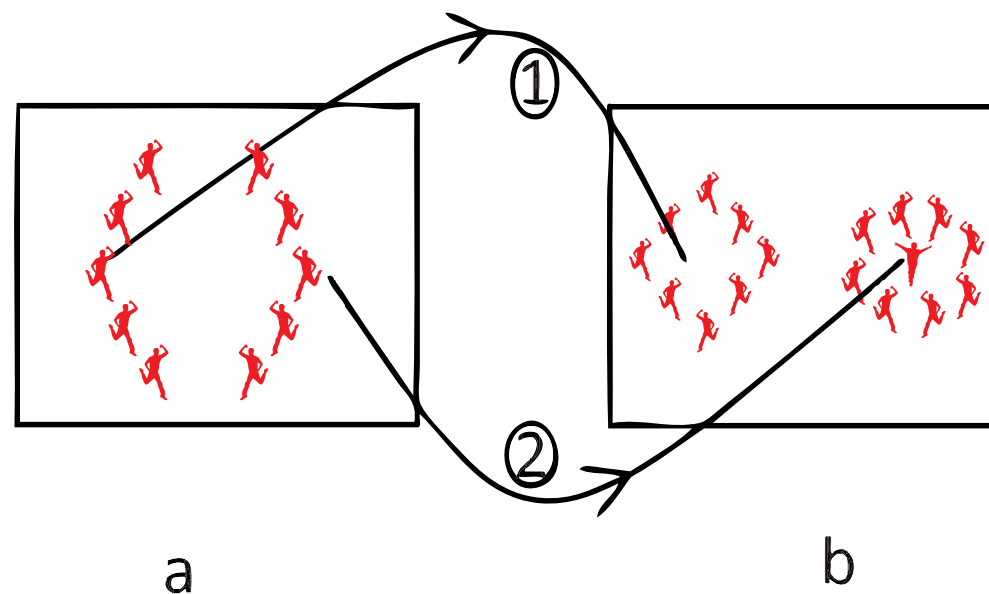
Transisi merupakan proses perubahan pergerakan dari satu formasi ke formasi yang lain. Koordinasi pergerakan murid yang sesuai membantu melancarkan proses transisi. Persamaan dalam pergerakan antara murid menambahkan lagi nilai estetika dalam transisi.



Contoh 1:



Contoh 2:



Penerangan

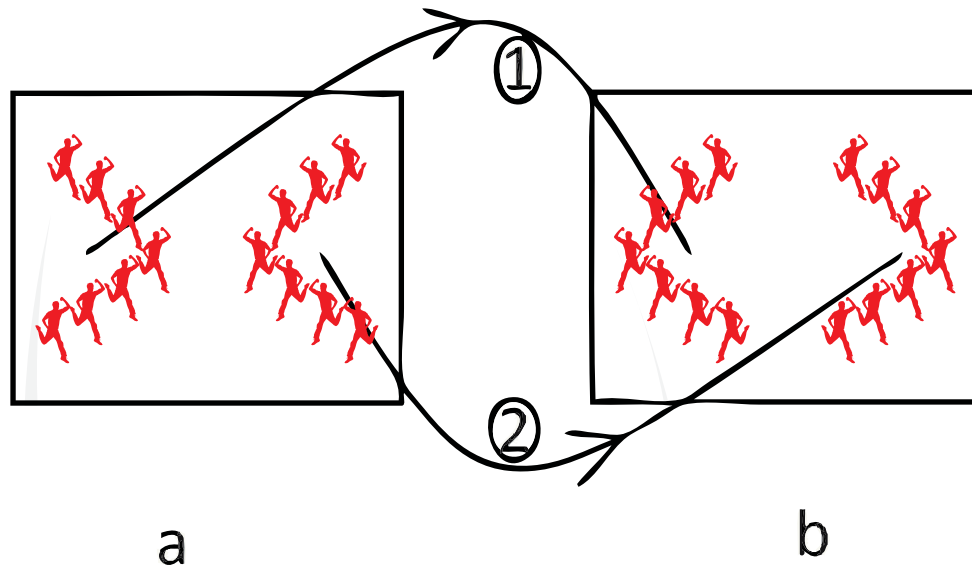
1. Murid bergerak dari formasi (a) ke formasi (b) dengan melakukan transisi (1) dan (2).
2. Pada transisi (1), murid berlari-lari anak sambil menghayunkan tangan.
3. Pada transisi (2) pula murid membuat pergerakan congklang, larian skip dan lain-lain.
4. Murid melakukan transisi dalam barisan dan teratur.
5. Transisi boleh dilakukan mengikut kreativiti dan dengan pelbagai gaya.

Penerangan

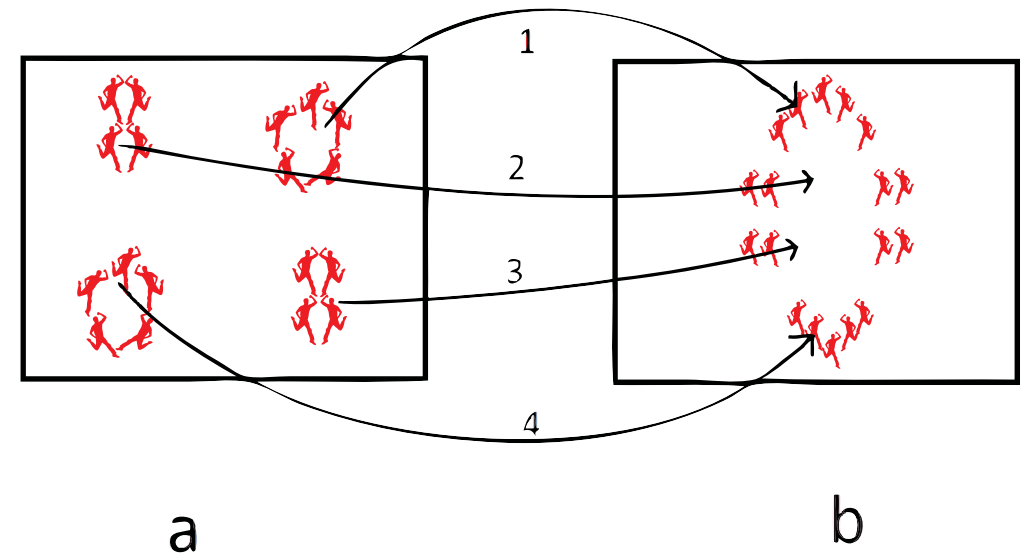
1. Murid bergerak dari formasi (a) ke formasi (b) dengan melakukan transisi (1) dan (2).
2. Pada transisi (1), murid berjalan sambil berpegangan tangan.
3. Pada transisi (2) pula murid berjalan sambil menghayun tangan.
4. Murid melakukan transisi dalam barisan dan teratur.
5. Transisi boleh dilakukan mengikut kreativiti dan dengan pelbagai gaya.



Contoh 3:



Contoh 4:



Penerangan

1. Murid bergerak dari formasi (a) ke formasi (b) dengan melakukan transisi (1) dan (2).
2. Pada transisi (1), murid membuat pergerakan secara berkawad.
3. Pada transisi (2) pula murid berjalan lutut diangkat tinggi.
4. Murid melakukan transisi dalam barisan dan teratur.
5. Transisi boleh dilakukan mengikut kreativiti dan dengan pelbagai gaya.

Penerangan

1. Transisi (1) murid berlari anak sambil menghayun tangan.
2. Transisi (2) murid berjalan sambil angkat lutut tinggi.
3. Transisi (3) murid berjalan sambil mengibar bendera.
4. Transisi (4) murid berlari sambil menggunakan alat tangan seperti bola, reben, gelung, kipas dan sebagainya.
5. Pergerakan murid boleh dipelbagaikan dan menggunakan peralatan tangan yang berbeza.



IMBANGAN

Imbangan adalah perlakuan statik yang memerlukan kombinasi kekuatan, ketegangan otot serta kestabilan tapak.

Contoh imbangan:

i. Imbangan kaki

- Imbangan dengan satu kaki
Imbangan dengan satu kaki memerlukan murid berdiri dengan menggunakan satu kaki serta membuat perlakuan imbangan dalam pelbagai posisi:

Contoh:



- Imbangan dengan dua kaki.
Imbangan dengan dua kaki memerlukan murid berdiri dengan menggunakan dua kaki serta membuat perlakuan imbangan dalam pelbagai posisi:

Contoh:



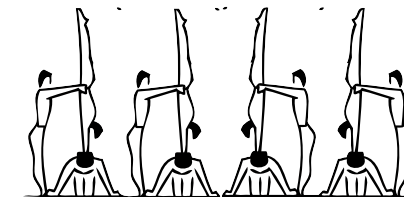
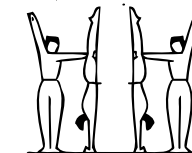
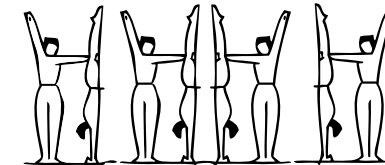
ii. Imbangan tangan

Imbangan tangan ialah perlakuan mengimbangi badan menggunakan tangan sebagai penyokong serta menggunakan tapak tangan sebagai tapak sokongan. Semakin luas bukaan tangan semakin stabil imbangan.

Contoh :



Contoh-contoh imbangan yang asas



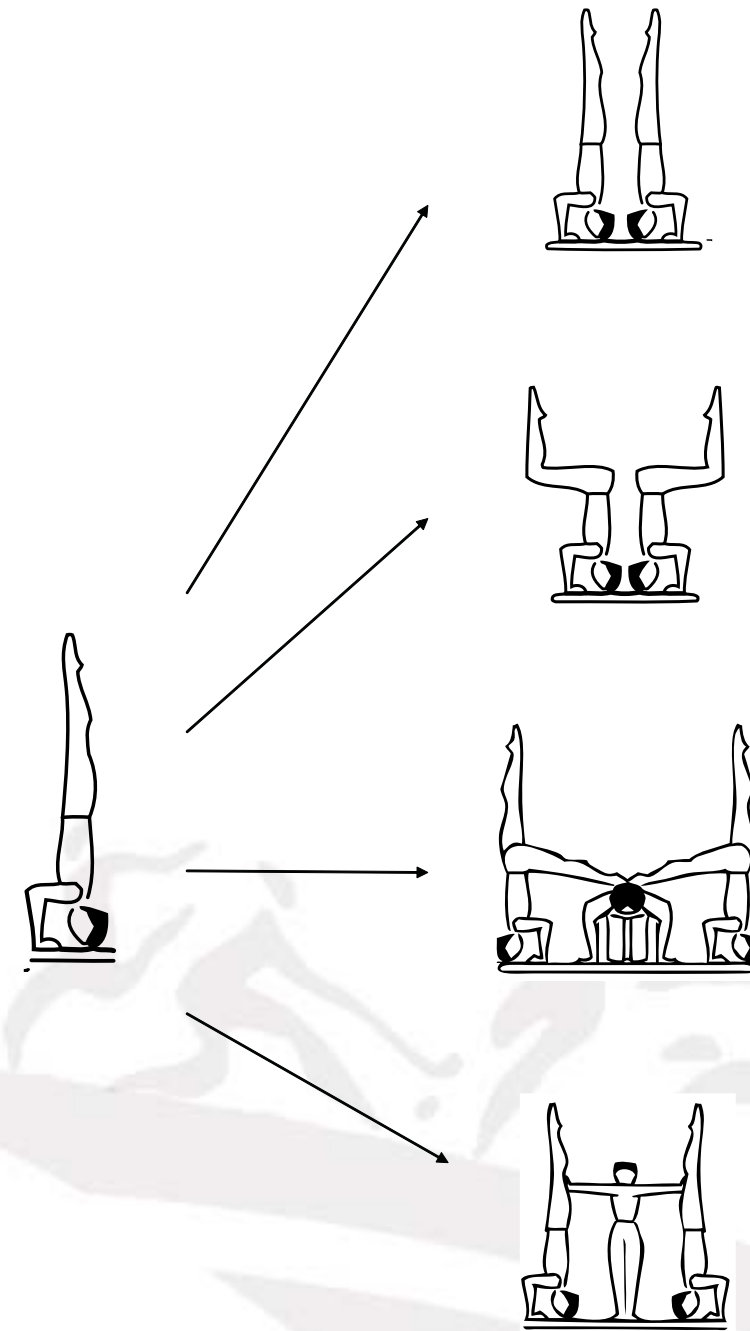
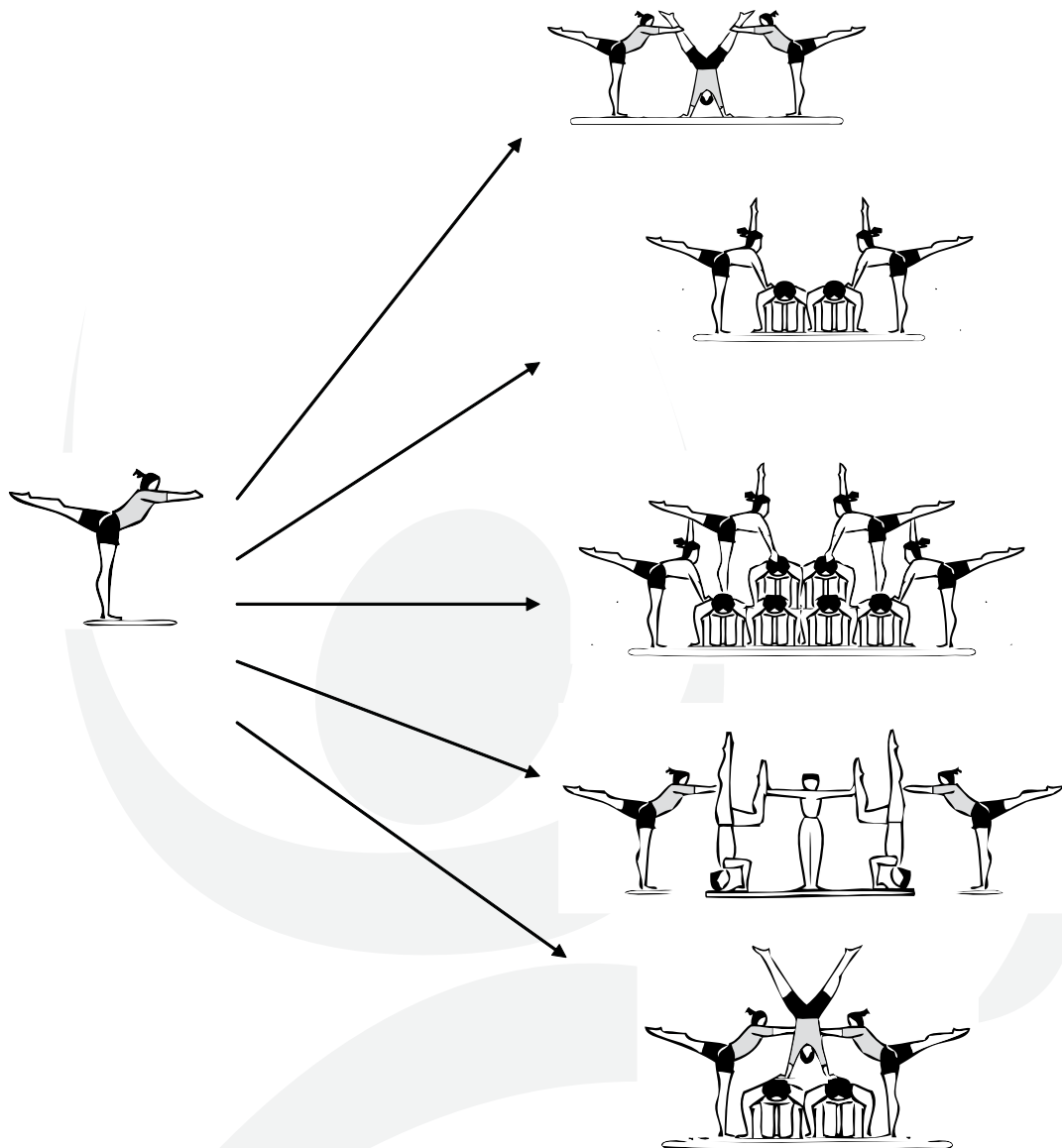


Gimnastik

Gimnastik



Contoh-contoh formasi dalam imbang



50

51



PERSEMBAHAN AKROBATIK

Persembahan yang baik dapat dipersembahkan apabila murid telah betul-betul mahir elemen akrobatik.

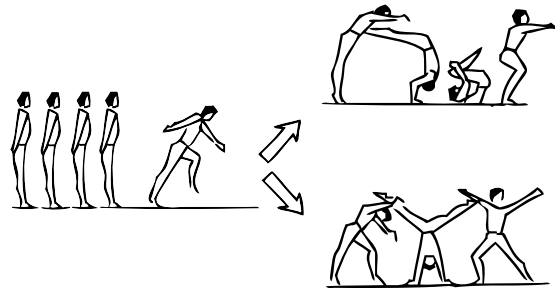
Guru perlu teliti tentang "timing" pelaksanaan agar tidak berlaku pelanggaran.

Jika persembahan melebihi satu barisan, pastikan "timing" perlakuan ditepati.

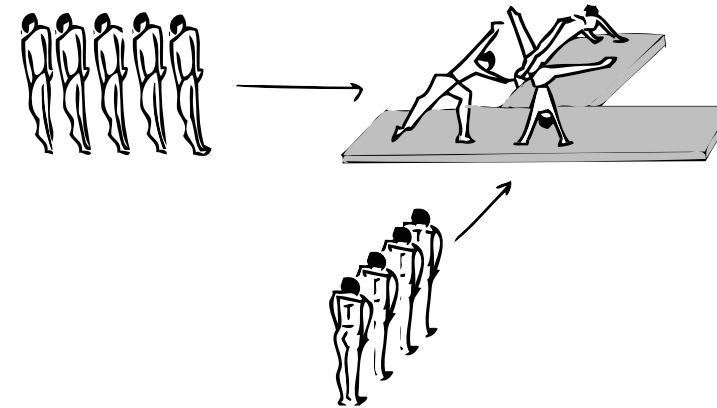
Persembahan akan jadi lebih menarik jika dilakukan dengan laju dan dinamik.

Larian akrobatik yang terganggu, akan menyebabkan kebosanan.

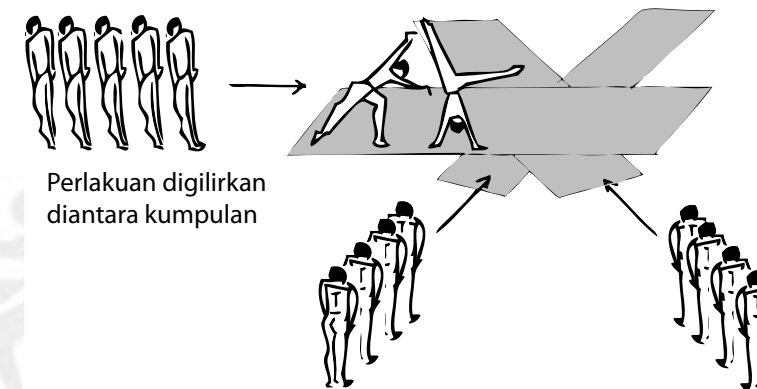
1. Larian sebaris.



2. Larian dua baris bersilang.



3. Larian tiga baris.

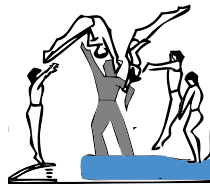




Gimnastik

PERSEBAHAN HAMBUR DAN LOMBOL HAMBUR BEBAS(TANPA HALANGAN)

Sebelum menyusun atau membentuk sesebuah piramid jenis gengaman atau cengkaman (hand grip) yang akan digunakan hendaklah diberi keutamaan. Genggaman tangan digunakan dalam semua fasa membentuk piramid – iaitu menyusun, mengekalkan formasi dan merungkaikannya.



Hambur stradel.

GENGGAMAN

Sebelum menyusun atau membentuk sesebuah piramid jenis gengaman atau cengkaman (hand grip) yang akan digunakan hendaklah diberi keutamaan. Genggaman tangan digunakan dalam semua fasa membentuk piramid – iaitu menyusun, mengekalkan formasi dan merungkaikannya.

Jenis Genggaman	Gambar	Penggunaan
Genggaman sebelah tangan		Digunakan untuk menarik pasangan dalam proses menyusun dan mengekalkan sesuatu piramid.
Genggaman bersilang dua belah tangan		
Genggaman campuran bersilang dua belah tangan		

Kemahiran Hambur Lompat	Kemahiran Hambur Putar
<p>1</p> <p>Hambur badan Lurus.</p>	<p>1</p> <p>Terbang lurus, guling ke hadapan.</p>
<p>2</p> <p>Hambur bintang.</p>	<p>2</p> <p>Salto hadapan tuck.</p>
<p>3</p> <p>Hambur dakap.</p>	<p>3</p> <p>Salto hadapan ½ putaran.</p>
<p>4</p> <p>Hambur pike.</p>	



Gimnastik



Jenis Genggaman	Gambar	Penggunaan
Genggaman dua belah tangan		Digunakan untuk imbalan posisi tangan (hand stand) dan membantu pasangan ke posisi yang dikehendaki
Cengkaman sebelah		Digunakan untuk menarik pasangan dan mengekalkan posisi
Cengkaman dua belah tangan		
Sebelah tangan ke pergelangan tangan		
Dua belah tangan ke pergelangan tangan		
Lengan ke lengan		Digunakan untuk menyokong dalam posisi songsang. Penyokong di bahagian tapak mencekak bahagian bahu (deltoid & bicep) dan bahagian atas mencekak lengan (tricep) penyokong.

Gimnastik

Pergelangan tangan dan tangan berkunci		Digunakan untuk memanjat dan menyokong sesuatu piramid dan untuk melambung dalam akrobatik. lanya dilakukan oleh dua orang berhadapan.
Kaki depan ke tangan		Digunakan hanya untuk menyokong yang atas kedudukan imbalan statik.
Kaki belakang ke tangan		

PIRAMID

Piramid berasal daripada perlakuan askar-askar pada zaman dahulu yang menggunakan tindanan dan kombinasi dirian manusia untuk memanjat dinding kubu atau tembok.

Langkah-langkah dalam membina piramid manusia:

- Tentukan bilangan murid dan bentuk piramid yang hendak dibina.
- Pastikan murid yang bertubuh besar menjadi tapak atau asas piramid.
- Susun murid secara bertingkat untuk mengenal pasti bentuk dan ketinggian piramid yang diperlukan.
- Pastikan susunan adalah seimbang untuk mendapatkan kestabilan dan bentuk yang menarik.

Contoh-contoh piramid dalam persembahan gimnastik:

Piramid boleh dibuat secara berdua atau lebih bergantung kepada bilangan murid yang ingin membuat persembahan atau ketinggian yang diperlukan.



Gimnastik



Gimnastik

i. Piramid berdua



ii. Piramid bertiga



iii. Piramid berlima



iv. Piramid berenam



v. Piramid beramai-ramai.





Gimnastik



PERSEMBAHAN PIRAMID

Faktor penting membentuk piramid adalah mempunyai konsep dan gambaran yang jelas tentang sesuatu piramid yang hendak dibina. Ini dapat membantu pelajar menyusun dengan lancar dan teratur.

Bantuan Visual	Termasuk pertunjukkan dan ilustrasi (live & filmed/tape). Ilustrasi mengandungi gambar, foto, lukisan atau lakaran.
Lisan	Ringkas dan tepat.
Latihan	Cara belajar sesuatu kemahiran moto hendaklah dengan melakukannya. Latih tubi keseluruhan corak dan bentuk aktiviti.
Kawasan	Sesuai (selamat, segi luas, tinggi dan lebar).
Memastikan Badan	Tidak Formal <ul style="list-style-type: none"> - lari anak satu atau dua minit, lompatan. - regangan statik dan dinamik. - latihan kekuatan. Formal <ul style="list-style-type: none"> - latihan imbangan, berpasangan dan berkumpulan.
Jangka Masa	3 kali seminggu. Satu setengah jam setiap sesi.
Ansur Maju	Bermula dengan piramid asas kepada piramid kompleks. Latih sebahagian demi sebahagian / tingkat demi tingkat.

Gimnastik

CONTOH PIRAMID

2 orang	
3 orang	
5 orang	
8 orang	
10 orang	
12 orang	



PENILAIAN PERSEMBAHAN

Penilaian persembahan berdasarkan:

- Kelancaran
- Kreativiti dan inovasi
- Dapat menarik minat murid
- Memberi keseronokan

CONTOH PERSEMBAHAN GIMNASTRADA

Jumlah pelajar : 50 orang

Tempoh masa : 10 minit

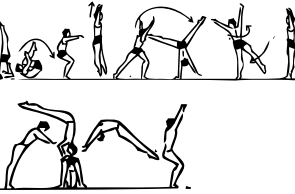


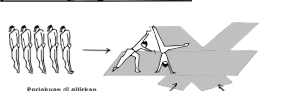


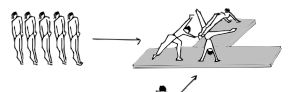


Masa	Pergerakan	Muzik	Perlakuan	Catatan
30 saat	Larian masuk	Rentak rancak	Murid berlari masuk ke dalam kawasan padang diringi muzik dan bergerak dalam satu barisan ke tengah padang Dan membentuk satu formasi 10 x 5 murid.	
2 min	Regangan	Rentak perlahan	Murid membuat regangan asas bermula dari kepala sampai ke kaki.	
2 min	Gerakan erobik	Rentak pelbagai	Murid membuat senaman erobik pelbagai gerakan dan rentak	
1 min	Gerak edar ke formasi	Rentak rancak	Murid bergerak ke formasi yang lain dan membentuk dua kumpulan. Satu kumpulan utama terdiri daripada 5 hingga 10 dan satu kumpulan lain terdiri daripada 30 hingga 35 orang	

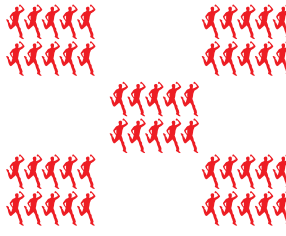

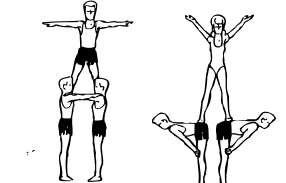




Gimnastik




Gimnastik

2 min	Akrobatik danimbangan	Rentak rancak	<p>5 hingga 10 orang murid dari kumpulan utama akan membuat persembahan akrobatik.</p> <p>Contoh:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Cartwheel</i> 2. <i>Front salto</i> 3. <i>Dive roll</i> 4. <i>Back salto</i> <p>Kumpulan kedua yang terdiri daripada 30 hingga 35 orang murid akan membuat perlakuanimbangan</p> <p>Contoh :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iimbangan satu kaki 2. Iimbangan dua kaki. <p>* Boleh menggunakan peralatan seperti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Spring board</i> - Tilam keselamatan. - Gelung rotan. - Peti lombol 	<p>Contoh akrobatik :</p>     <p>Perlakuan di giliran diantara kumpulan</p>    <p>Contohimbangan</p>  
-------	-----------------------	---------------	---	---

2 min	Piramid	Rentak rancak dan pelbagai	Murid bertukar formasi dan membentuk piramid berdua. Bertiga dan beramai-ramai.	 <p>Contoh piramid</p>    
-------	---------	----------------------------	---	--



Gimnastik

30 saat	Larian keluar	Rentak rancak dan pelbagai	Murid membuat larian keluar padang.	
---------	---------------	----------------------------	-------------------------------------	--

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Zambri Bin Zainal Abidin
 Mohd Riduan Bin Zakarea
 Muhammad Fauzi Bin Narsri
 Mohd Nurul Zaiman Bin Mansor

PENGETUA/GURU BESAR/ GURU DAN MURID

Sek. Sukan Kuala Lumpur
 SK. Pasoh 2 (F) Negeri Sembilan
 Sek. Sukan Tunku Mahkota Ismail Bandar Penawar Johor
 SMJK Yoke Kuan, Sekinchan Selangor

BAHAGIAN SUKAN

V. Muraleedharan
 Hj. Nik Ahmad bin Hj. Yaakub
 Muhammad Nasir bin Darman

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

Haji Ahmad Zaki bin Salleh
 Rosikin bin Saidun

PENGHARGAAN



Bahagian Sukan
Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 1 & 7, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 603 884 1007



: 603 884 1034



: sekretariat@SIS.moe.gov.my



: www.moe.gov.my/bskan

Bahagian Pendidikan Guru

Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 2-6, Blok E13, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 PUTRAJAYA



: 011 884 1000



: 603-884 1081



www : <http://apps.moe.gov.my/ape>

