

JAWAPAN

Unit 7 Kecergasan Fizikal

1. $KNM = 220 - \text{umur}$
2. (a) $KNM = 220 - 14$
 $= 206$
 $KNL = KNR + [\text{intensiti} (KNM - KNR)]$
 $= 72 + [65\% (206 - 72)]$
 $= 72 + [0.65(134)]$
 $= 72 + 87.1$
 $= 159 \text{ denyutan / minit}$
(b) Intensiti rendah. Pada pendapat saya, Ahmad yang melakukan latihan ringkas bertujuan untuk pengurusan berat badan atau pemulihan.
3. (a) Arteri karotid (leher)
(b) Arteri radial (pergelangan tangan)
4.
 - Berenang
 - Berjoging
 - Senamrobik
 - Berbasikal
5. Objektif berjoging adalah untuk meningkatkan kapasiti aerobik. Peruntukan masa untuk aktiviti-aktiviti yang dijalankan sebelum dan selepas berjoging adalah:
 - Memanaskan badan (10 minit).
 - Regangan statik dan dinamik (10 minit).
 - Berjoging (30 minit).
 - Menyejukkan badan (10 minit).
6.
 - **F** (*Frequency*) – Aktiviti ini dilakukan sekurang-kurang dua kali dalam sehari.
 - Duduk melunjur dan kaki dibuka seluas bahu serta luruskan badan.
 - Jangkau tangan kanan sejauh yang mungkin ke belakang.
 - **I** (*Intensity*) – Aktiviti ini dilaksanakan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh.
 - **T** (*Time*) – Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
 - Ulang perlakuan untuk tangan kiri.
 - **T** (*Type*) – Aktiviti ini meningkatkan kelenturan.
7.
 - Menjalankan dan melaksanakan kerja seperti berjalan, memegang dan mengangkat.
 - Menggerakkan jantung.
 - Mengalirkan darah yang terdiri daripada zat-zat, iaitu nutrien, oksigen dan lain-lain.
8. (a) *Curl up* (Bangkit tubi)
(b) *Rectus abdominis*
(c) *Trunk rotation*
(d) *Internal oblique, external oblique*
(e) *Sitting tucks*
(f) *Rectus abdominis, erector spinae*

9. Kaliper
10.
 - Trisep
 - Sisi gastronemius / gastronemius
11. (a)
(b)
(c)
(d)
(e)
(f)
(g)
(h)
12. –
13. daya tahan kardiovaskular
14. (a) Daya tahan kardiovaskular / kapasiti aerobik
(b) Daya tahan otot
(c) Fleksibiliti / kelenturan
(d) Kekuatan otot
15. (a)
(b)
(c)
(d)
16.
 - Indeks jisim badan.
 - Naik turun bangku.
 - Tekan tubi.
 - Ringkuk tubi separa.
 - Jangkauan melunjur.
17. –
18. (a)
(b)
(c)
(d)
(e)

19. (a)

Ujian	Ulangan / masa / jarak	Skor
BMI	22.3	3
Naik turun bangku	110	3
Tekan tubi	10	1
Ringkuk tubi separa	15	3
Jangkauan melunjur	15	1

Skor 11 / Gred D / 2 bintang / Kurang cergas

(b)

Cadangan aktiviti	FITT
<ul style="list-style-type: none">• Berbasikal• Berjoging• Berjalan pantas• Menaiki tangga• Mendaki• Berenang• Bermain bola sepak	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan aktiviti antara 20 hingga 40 minit.• Melakukan aktiviti tiga hingga enam sesi seminggu.• Boleh selang seli dengan aktiviti-aktiviti yang pelbagai untuk mengelak kebosanan.