

NAMA: _____



Komposisi Badan



Komposisi badan merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain. Peratusan lemak yang berlebihan dalam badan akan menimbulkan masalah kegemukan.

Body Fat Caliper

- Berfungsi untuk mengukur peratusan lemak dengan cara mencubit tiga bahagian tubuh dan diukur ketebalannya.



Prosedur Mengukur Lipatan Kulit Komposisi Badan

Lipatan kulit ialah tisu longgar yang terdapat pada badan yang boleh dicubit dengan jari. Ketebalan lipatan kulit boleh diukur dengan menggunakan kaliper untuk mengira peratusan lemak badan.

Lipatan kulit pada otot	Langkah 1	Langkah 2	Langkah 3
Trisep 	Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian ini, murid hendaklah berdiri tegak dengan kedua-dua belah tangan di sisi.	Menggunakan kaliper, ketipkan 1 cm di atas atau di bawah tempat yang dicubit kemudian ambil bacaan 0.5 mm yang terhampir.	- Proses pengukuran diulang sebanyak 3 kali. - Rekod semua bacaan dan ambil bacaan penengah.
Gastroknemius 	Bagi mengukur lipatan kulit di bahagian ini, murid hendaklah berdiri tegak dengan satu kaki mestilah diletakkan di atas bangku sambil lutut dibengkokkan.		
Abdominal 	Murid hendaklah berdiri tegak.		



98

S.P

3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 4.4.3, 5.2.1, 5.2.4, 5.3.3, 5.4.2

LATIHAN

1. Apakah yang dimaksudkan komposisi badan ?
 - a) Merujuk kepada peratusan lemak badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain
 - b) Merujuk kepada peratusan air di dalam badan berbanding dengan isi kandungan otot, tulang dan tisu badan yang lain
2. Apakah nama alat yang digunakan untuk mengukur peratusan lemak?
 - a) Nail Clipper
 - b) Body Fat Clipper
3. Berapa kalikah cubitan yang perlu dilakukan untuk mengukur ketebalan lemak ?
 - a) 3
 - b) 5
4. Di bahagian manakah lipatan pada kulit di ambil untuk membuat pengukuran?
 - a) Trisep ,abdominal, gastroknemius
 - b) Trisep,bisep, squat
5. Berapa kalikah proses pengukuran perlu diulang ?
 - a) 6 kali
 - b) 3 kali
6. Suaikan nama lipatan kulit pada otot.



Gastroknemius



Abdominal



Trisep