

## UNIT 7: KECERGASAN FIZIKAL (Bahagian III)

### KELENTURAN

#### Definisi

Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.

#### MENGURANGKAN

- Risiko kecederaan
- Rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja

✦ Kelenturan berubah mengikut usia, semakin usia meningkat, semakin kurang tahap kelenturan badan seseorang.

✦ Kelenturan dapat dibina melalui aktiviti regangan.

#### Faedah memiliki kelenturan yang baik

Mewujudkan rasa selamat dan selesa semasa melakukan aktiviti

Jangan lakukan pergerakan mengikut-jurut. Lakukan aktiviti secara perlahan-lahan.

#### MENINGKATKAN

- Prestasi dalam sukan
- Keupayaan bergerak secara bebas dan mudah
- Kualiti daya tahan, kekuatan dan ketangkasan

### Contoh Aktiviti yang Boleh Dilakukan Untuk Membina Kelenturan

#### Kilas Pinggang

Aktiviti kilas pinggang dapat membina kelenturan di bahagian abdomen dan di bahagian pinggang. Aktiviti ini boleh dilakukan secara berpasangan.



#### Bengkok sisi



#### Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang



#### Duduk melunjur dan jangkau

Aktiviti ini dapat membina kelenturan di bahagian punggung dan belakang badan.



## Jawab soalan-soalan berikut:

A. Lengkapkan kenyataan di bawah.

anjai bebas 30 hingga 60 saat julat pergerakan keupayaan aktiviti regangan

1. Kelenturan bermaksud \_\_\_\_\_ otot, tendon dan ligamen untuk membenarkan sendi badan bergerak pada \_\_\_\_\_ yang maksimum.
2. Peningkatan dalam kelenturan berlaku apabila seseorang itu mempunyai otot yang \_\_\_\_\_ dan sendi yang \_\_\_\_\_ untuk bergerak sepenuhnya.
3. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui \_\_\_\_\_ yang dilakukan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh tanpa rasa sakit dan bertahan selama \_\_\_\_\_.

| B. Penuhkan Faedah memiliki kelenturan yang baik |                                                                             |                                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Meningkatkan<br>_____                         | 2. Mewujudkan<br>_____                                                      |                                             |
| 3. Mengurangkan risiko<br>_____                  | 4. Mengurangkan rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja<br>_____ |                                             |
| mendapat kecederaan.                             | prestasi dalam sukan.                                                       | rasa selamat dan selesa melakukan aktiviti. |

C. Nyatakan sama ada pernyataan di bawah betul atau salah.

- |                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 Tahap kelenturan seseorang semakin bertambah apabila usia semakin meningkat.                                                                     | <input type="text"/> | 4 Kelenturan dapat dibina melalui aktiviti tarikan dan lompat.                                             | <input type="text"/> |
| 2 Kelenturan bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.           | <input type="text"/> | 5 Kilas pinggang dapat membina kelenturan di bahagian abdomen, belakang badan dan di bahagian kaki.        | <input type="text"/> |
| 3 Seseorang mempunyai tahap kelenturan yang baik di bahagian tangan tidak bermakna dia juga mempunyai tahap kelenturan yang baik di bahagian kaki. | <input type="text"/> | 6 Duduk melunjur dan jangkau ialah aktiviti yang hendaklah dilakukan secara berpasangan.                   | <input type="text"/> |
|                                                                                                                                                    |                      | 7 Kepala perlulah didongakkan semasa melakukan aktiviti meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang. | <input type="text"/> |

D. Padankan aktiviti-aktiviti membina kelenturan yang berikut dengan pernyataan yang betul.

Kilas pinggang

Membina kelenturan di bahagian belakang badan dan abdomen.

Bengkok sisi

Membina kelenturan di bahagian abdomen, belakang badan dan di bahagian kaki.

Meniarap,  
angkat tangan  
dan kaki secara  
bersilang

Membina kelenturan di bahagian abdomen dan di bahagian pinggang.

Duduk melunjur  
dan jangkau

Membina kelenturan di bahagian punggung dan belakang badan.

