

UNIT
4.4

KAEDAH LATIHAN FIZIKAL

Rujukan Buku Teks (hlm 42 – 67)

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

4.4.1 Menyenarai Latihan yang Meningkatkan Kecekapan Sistem Tenaga Aerobik dan Anaerobik TP1

4.4.2 Menyenarai Latihan yang Meningkatkan Kecekapan Sistem Otot Rangka TP2

A. Senaraikan latihan yang dapat meningkatkan kecekapan sistem tenaga aerobik dan anaerobik.

i-THINK Peta Pokok



B. Senaraikan latihan yang meningkatkan kecekapan sistem otot rangka.

i-THINK Peta Dakap

LATIHAN MENINGKATKAN KECEKAPAN SISTEM OTOT RANGKA	{	Latihan pliometrik	{	_____

		Latihan litar	{	_____

Latihan fleksibiliti	{	_____		

Latihan bebanan	{	_____		

4.4.3 Memerihal Isi Padu dan Intensiti Latihan sebagai Pemboleh Ubah dalam Latihan

TP3

A. Namakan komponen yang dianggap sebagai isi padu latihan.

1

Contoh: Jumlah masa diambil dalam latihan

2

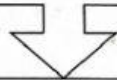
Contoh: Ukuran jarak dalam latihan

3

Contoh: Mengukur dalam latihan bebanan (Bilangan set $\times$ ulangan $\times$ beban)

B. Namakan komponen yang boleh digunakan untuk mengukur intensiti latihan.

Perubahan sistem tenaga aerobik kepada anaerobik



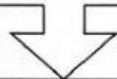
1

Fokus kepada pergerakan lawan semasa bertanding



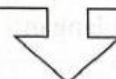
2

Keupayaan mengatasi beban maksimum sebanyak satu ulangan



3

Perubahan yang boleh dikesan melalui kadar nadi



4