

**LATIHAN KBAT BAHASA MELAYU – SET 1**  
**TINGKATAN 2**  
**SMK ASYAKIRIN**  
**2021**

NAMA : ..... KELAS: .....

TARIKH : .....

**BERASA SELESA DENGAN KASUT SUKAN ANDA**

Selama 14 tahun, Pusat Perubatan Sukan Lyon (Perancis) telah mengkaji kecederaan yang dialami oleh ahli-ahli sukan muda dan ahli sukan profesional. Kajian itu telah mengenal pasti bahawa cara yang terbaik ialah pencegahan dan kasut yang baik.



**Hentak, jatuh, pakai dan koyak...**

18% ahli sukan yang berumur antara 8 hingga 12 tahun telah mengalami kecederaan tumit. Rawan buku lali kaki pemain bola sepak tidak bertindak balas dengan baik terhadap hentakan, dan 25% daripada ahli sukan profesional telah mengetahui bahawa inilah bahagian yang paling lemah. Rawan sendi lutut yang lemah tidak dapat dibaiki jika rosak dan sekiranya penjagaan yang rapi tidak dilakukan sejak kecil (usia 10-12 tahun) ini boleh menyebabkan berlakunya osteoarthritis pramatang. Bahagian pinggul juga tidak terlepas daripada kerosakan dan apabila kepenatan, seseorang pemain akan mengalami risiko keretakan akibat terjatuh atau perlanggaran. Berdasarkan kajian, pemain bola sepak yang telah bermain lebih daripada 10 tahun akan mengalami pertumbuhan tulang secara berlebihan sama ada pada tulang kering atau pada tumit. Masalah ini dikenali sebagai "kaki pemain bola", suatu kecacatan yang disebabkan oleh kasut bertapak dan bahagian buku lali yang terlalu mudah lentur.

**Lindung, Sokong, Stabil, Serap**

Keadaan kasut yang ketat menghadkan pergerakan. Jika kasut terlalu mudah lentur, ini akan meningkatkan risiko kecederaan dan terseliah. Kasut sukan yang baik perlu menepati empat kriteria berikut:

Pertama, kasut itu mesti *memberikan perlindungan luaran*: dapat menghalang hentakan daripada bola dan pemain lain, dapat menyesuaikan keadaan padang yang tidak rata, dan mengekalkan kehangatan kaki dan tetap kering walaupun dalam cuaca sangat sejuk dan hujan. Kasut itu mesti *menyokong kaki*, khususnya sendi buku lali, untuk mengelakkan terseliah, bengkak dan masalah lain, yang mungkin menjejaskan keadaan lutut. Kasut itu juga mesti mampu memberikan *kestabilan yang baik* kepada pemain supaya mereka tidak tergelongsor di padang basah atau tergelincir di permukaan yang terlalu kering. Akhirnya, kasut itu mesti *mampu menyerap hentakan*, terutama untuk pemain bola tampar dan bola keranjang yang selalu melompat ketika dalam permainan.

**Kaki kering**

Untuk mengelakkan kecederaan kecil tetapi menyakitkan seperti melecet, kurap ataupun penyakit "kaki atlet" (jangkitan kulat), kasut perlu membenarkan penyejatan peluh dan mesti menghalang kelembapan luaran daripada masuk ke dalamnya. Bahan yang sesuai untuk kasut ialah kulit yang mampu menjadi kalis air untuk menghalang kasut tersebut daripada menyerap air ketika waktu hujan.

**Soalan 1**

Berdasarkan teks, apakah faktor utama ahli-ahli sukan muda dan ahli sukan profesional mengalami kecederaan?

- A. Kecuaian
- B. Kasut sukan yang tidak sesuai
- C. Nasib malang
- D. Tidak melakukan regangan otot

(1 markah)

**Soalan 2**

Berdasarkan teks, apakah kriteria kasut sukan yang baik? Tandakan (v) pada jawapan pilihan anda.

Kriteria	Betul	Salah
1. Kasut itu mesti menyokong kaki		
2. Kasut itu mesti ketat		
3. Kasut itu mesti memberikan kestabilan yang baik		
4. Kasut itu mampu menyerap hentakan		
5. Kasut itu mesti mudah lentur		

(5 markah)

**Soalan 3**

Kenal pasti sama ada pernyataan di bawah betul atau salah. Tandakan (v) pada pilihan jawapan anda.

Pernyataan	Betul	Salah
1. Kasut yang terlalu mudah lentur mengurangkan risiko mendapat kecederaan dan terseliuh.		
2. Pemain bola sepak yang telah bermain lebih daripada 10 tahun akan mengalami pertumbuhan tulang secara berlebihan sama ada pada tulang kering atau pada tumit.		
3. 8% ahli sukan yang berumur antara 8 hingga 12 tahun telah mengalami kecederaan tumit.		
4. Kasut perlu membenarkan penyejatan peluh dan mesti menghalang kelembapan luaran daripada masuk ke dalamnya.		

(4 markah)

**Soalan 4**

Makna lain bagi penyakit 'Kaki atlet' ialah

- A. Kaki yang berotot
- B. Kaki melecet
- C. Jangkitan kulat
- D. Tulang kaki patah

(1 markah)