

Unit 7: Kecergasan Fizikal (Bahagian II)

Daya Tahan Otot dan Kekuatan Otot

NOTA
PETA MINDA
VISUAL™

DAYA TAHAN OTOT

Definisi

• Kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama

Faedah

Mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan berulang-ulang.

Dapat melakukan aktiviti harian dengan lebih baik.

Dapat mengurangkan risiko kecederaan atau kemalangan semasa melakukan aktiviti.

• Contoh pekerja yang memerlukan daya tahan otot yang tinggi adalah pekerja ladang, pekerja kilang, buruh kasar dan sebagainya kerana mereka perlu bekerja dalam jangka masa yang lama.

Aktiviti untuk Membina Daya Tahan Otot

Dekam Lunjur

Membina daya tahan otot di bahagian abdomen dan di bahagian punggung

i Posisi mula. Berdekan. Tangan di sisi.

ii Lunurkan kedua-dua belah kaki ke belakang serentak. Pastikan tangan lurus.

iii Berdekan semula dan ulangi aktiviti mengikut kemampuan.

• Aktiviti daya tahan otot boleh dilakukan dengan menggunakan berat badan sendiri sebagai beban atau rintangan.

• Beban atau rintangan boleh ditambah dengan mengubah kedudukan badan semasa melakukan aktiviti.

• Aktiviti ini harus dilakukan seberapa lama yang boleh dan mengikut kaedah yang betul untuk memperoleh kesan yang baik.

Tekan Tubi

Membina daya tahan otot di bahagian tangan, bahu dan dada

Lelaki

i Sokong hadapan. Kaki dibuka melebihi luas bahu. Kedua-dua belah tangan selari dan tegak.

Kaki, badan dan kepala dalam keadaan lurus.

ii Bengkokkan siku dan bawa badan turun ke bawah sehingga hampir menecah lantai.

Angkat Tumit

Membina daya tahan otot di bahagian kaki

i Berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu dan tangan di sisi.

ii Angkat kedua-dua tumit serentak dan berdiri di atas hujung kaki.

iii Turunkan kedua-dua tumit ke lantai. Kembali ke posisi mula.

Kedudukan badan hendaklah sentiasa tegak dan mata memandang ke hadapan.

• Ulangi setiap aktiviti mengikut kemampuan.

Perempuan

i Sokong hadapan. Kaki dibuka seluas bahu. Kedua-dua tangan selari dan tegak.

Kaki, badan dan kepala dalam keadaan lurus.

ii Bengkokkan siku dan bawa badan turun ke bawah sehingga hampir menecah bangku. Siku di sisi badan.

Bebola kaki menyentuh lantai.

Tapak tangan di atas kerusi.

• Seorang pemain bola sepak memerlukan daya tahan otot yang tinggi kerana dia perlu menggunakan ototnya secara berterusan sepanjang permainan.

Bangkit Tubi

Membina daya tahan otot di bahagian abdomen

i Baring menentang. Kaki dibuka seluas bahu dan lutut bengkok. Tangan rapat ke dada.

ii Angkat badan seberapa tinggi yang boleh. Pastikan tangan sentiasa rapat di dada.

• Aktiviti bangkit tubi dapat meningkatkan daya tahan otot di bahagian abdomen.

Kekuatan otot bermaksud kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.



Aktiviti untuk membina kekuatan otot

Mendagu

• membina kekuatan otot tangan dan bahu



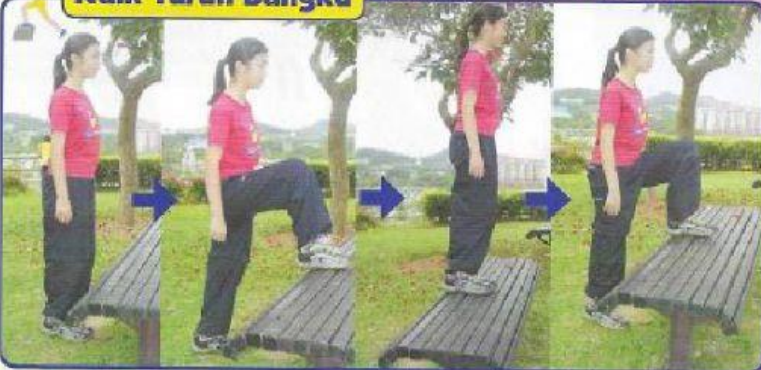
Tekan Tubi

• membina kekuatan otot tangan, bahu dan dada



Naik Turun Bangku

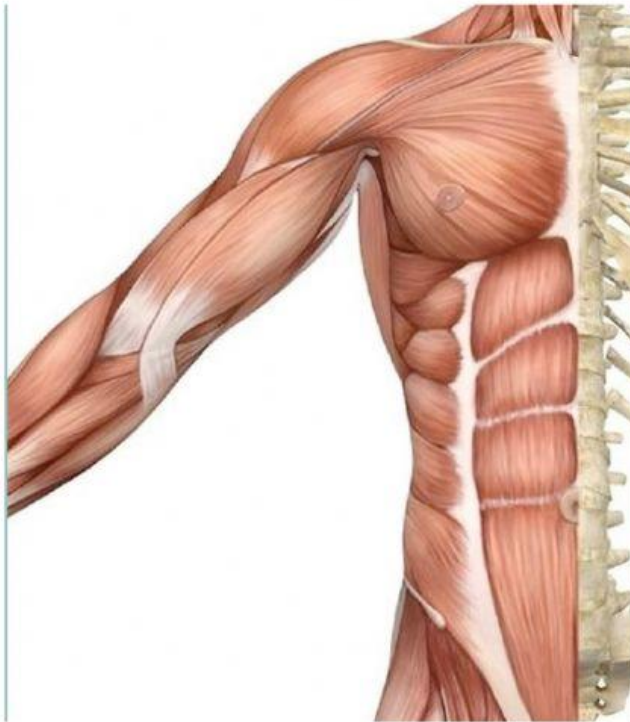
• membina kekuatan otot kaki



Bangkit Tubi

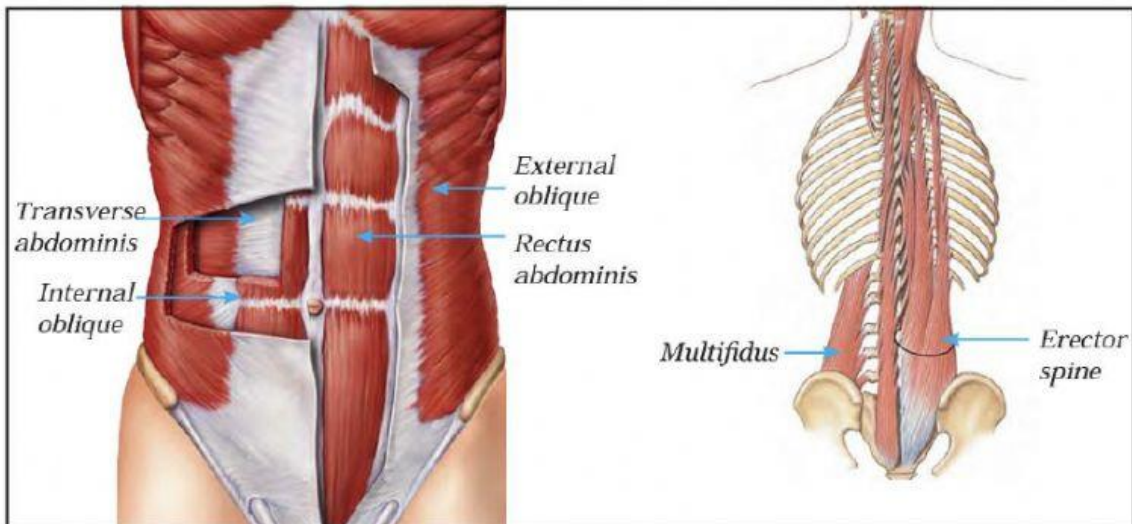
• membina kekuatan otot abdomen





Otot Teras

- Otot teras adalah otot yang terdapat pada bahagian tengah badan.
- Otot teras yang kuat akan melancarkan pergerakan semasa melakukan aktiviti selain memberi postur yang baik.
- Contohnya otot teras adalah rectus abdominis, internal oblique, external oblique, transverse abdominis, erector spinae, dan multifidus.



Jawab soalan-soalan di bawah:

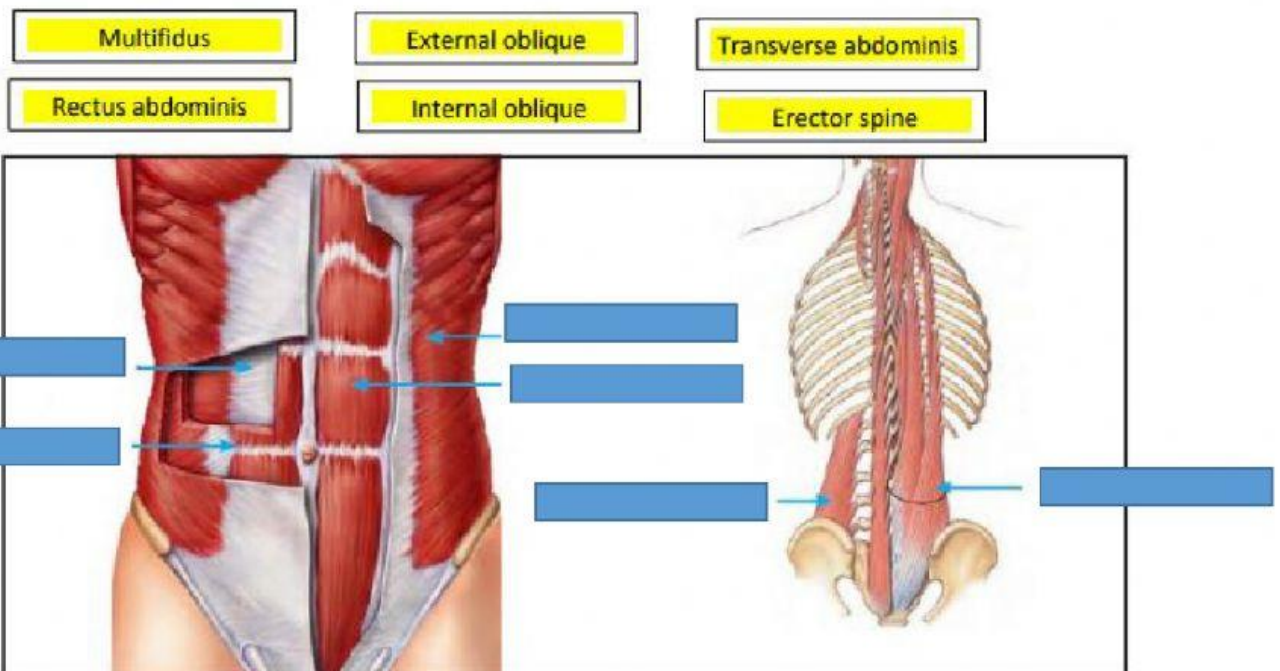
Maksud

1. Daya tahan otot bermaksud _____ otot untuk melakukan aktiviti yang _____ dalam jangka masa yang _____.
2. Kekuatan otot bermaksud kemampuan _____ melakukan aktiviti untuk _____ beban dengan menggunakan tenaga yang _____.

Faedah

1. Dapat melakukan aktiviti harian dengan _____.
2. Mengurangkan risiko _____.
3. Mengurangkan risiko _____.
4. Membentuk _____ yang baik.
5. Mengawal _____.

Rajah 1.1 menunjukkan otot yang terdapat pada tubuh badan. Labelkan otot-otot utama di bawah.



Contoh Aktiviti

Isikan jawapan dengan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan otot yang betul

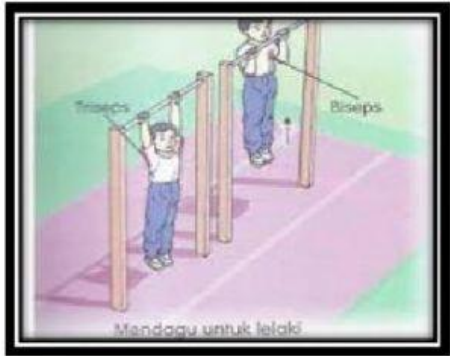
Bangkit Tubi

Angkat Tumit

Mendagu

Tekan Tubi

Naik Turun Bangku



Padankan pernyataan di bawah dengan aktiviti membina daya kekuatan otot yang sesuai.

1 Membina kekuatan otot di bahagian kaki.

2 Membina kekuatan otot di bahagian tangan, bahu dan dada.

3 Membina kekuatan otot di bahagian tangan dan bahu.

4 Membina kekuatan otot di bahagian abdomen.

(a) Tekan tubi

(b) Mendagu

(c) Bangkit tubi

(d) Naik turun bangku

KEKUATAN OTOT

D Nyatakan dua aspek keselamatan semasa menjalankan latihan yang berikut.

1 Mendagu

- Pastikan palang yang digunakan _____ dan tidak _____
- Laraskan _____ palang mengikut kesesuaian.

2 Tekan tubi

- Untuk lelaki: Gunakan _____ atau _____

lakukan aktiviti di atas permukaan yang tidak _____

- Untuk perempuan : Rapatkan _____ atau _____ ke _____ jika tiada pembantu.

3 Naik Turun Bangku

- Rapatkan _____ ke dinding.
- Pastikan _____ bangku sesuai.

bangku
licin

peti lombol
kukuh

tilam
ketinggian

berbatu
dinding

ketegangan
ketinggian

Cadangan
jawapan