



LAPORAN PERJUMPAAN MINGGUAN GERAK KERJA KOKURIKULUM
SEKOLAH KEBANGSAAN BLOK 31 TAWAU
SESI 2025/2026

UNIT	UB/ KePer/SuPer
KELAB/ PERSATUAN/PERMAINAN	TKRS

PERJUMPAAN BILANGAN	9
TARIKH	30/07/2025
HARI	RABU
MASA	1.00-3.00
TEMPAT	DEWAN TERBUKA AL KHAWARIZMI

KEHADIRAN GURU PENASIHAT	SEMUA HADIR
--------------------------	-------------

KEHADIRAN AHLI LELAKI	22 /22
KEHADIRAN AHLI PEREMPUAN	12 /12
JUMLAH KEHADIRAN	34 /34
PERATUS KEHADIRAN	100 %

KBAT	TEMA/ TAJUK	Kawad Kaki
	MASALAH	Sebahagian ahli masih kurang tumpuan dan koordinasi semasa melakukan kawad kaki, menyebabkan pergerakan tidak seragam dan barisan mudah longgar.
PiKeBM	TAJUK AKTIVITI	Ketahanan Diri melalui Kawad Kaki
	OBJEKTIF AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none">• Melatih ketahanan fizikal dan mental melalui latihan kawad kaki yang berdisiplin.• Membentuk sikap patuh arahan, kerjasama kumpulan dan semangat berpasukan dalam kalangan ahli.

AKTIVITI	<ol style="list-style-type: none">1. Taklimat keselamatan dan kepentingan kawad kaki oleh guru penasihat.2. Aktiviti pemanasan badan (stretching & senaman ringan).3. Latihan asas kawad kaki – “Sedia”, “Senang Diri”, “Ke Kanan Pusing”, “Ke Kiri Pusing”, dan “Berhenti”.4. Latihan berjalan dalam barisan untuk membina kekemasan dan ketahanan fizikal.5. Rumusan dan ulasan prestasi oleh guru penasihat.
----------	---

REFLEKSI	KEKUATAN	Semua ahli menunjukkan disiplin dan semangat berpasukan yang tinggi.
	KELEMAHAN	Beberapa ahli masih kurang seiring dalam pergerakan berpusing dan langkah kiri-kanan.
	CADANGAN PENAMBAHBAIKAN	Adakan latihan tambahan untuk mengukuhkan langkah dan rentak kawad.

GAMBAR AKTIVITI		
-----------------	--	--

DISEDIAKAN OLEH	NURAMIZA SARIPUDIN
-----------------	--------------------