

ARAHAN : Jawab semua soalan dan **hitamkan pada kertas OMR.**

1. Apakah nama alat yang digunakan untuk membolehkan seseorang murid membuat pelbagai bentuk dan layangan di udara?
- A. Troli
 - B. Trompet
 - C. Trampolin
 - D. Tamborin

Soalan 2 hingga 4

Pilih jawapan berdasarkan jawapan di bawah.

Soalan 2 hingga 4
A. Lompatan Straddle B. Lompatan Tuck C. Lompatan Pole D. Lompatan Pike

2. _____ adalah posisi semasa layangan di udara, fleksi pinggul dengan kaki diluruskan.
3. _____ adalah posisi semasa layangan di udara, kaki dikangkangkan.
4. _____ adalah posisi semasa layangan di udara, fleksi lutut dan rapatkan ke dada.
5. Antara berikut, yang manakah **BUKAN** merupakan tips penjagaan muka berjerawat?
- A. Makan makanan seimbang
 - B. Memicit jerawat kecil
 - C. Guna pencuci muka yang sesuai
 - D. Mendapatkan rawatan doktor
6. Siapakah lagenda pemain bola sepak Malaysia?
- A. Rashid Sidek
 - B. Shalin Zulkifli
 - C. Mokhtar Dahari
 - D. Watson Nyambek
7. Pada tahun 2017, Malaysia akan menganjurkan sukan terbesar di Asia Tenggara iaitu _____.
- A. Sukan ASEAN
 - B. Sukan KOMENWEL
 - C. Sukan SUKMA
 - D. Sukan SEA

Soalan 8 hingga 11

Pilih jawapan berdasarkan jawapan dibawah.

Soalan 8 hingga 11
A. Menanduk B. Hantaran leret C. Hantaran lambung D. Menggelecek

8. _____ biasanya digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang berada pada jarak dekat dengan pantas dan tepat.
9. _____ bermaksud bergerak dengan bola sambil mengelak daripada diterjah oleh pihak lawan.
10. Kemahiran _____ sering digunakan untuk menghantar bola kepada rakan yang berada pada jarak yang jauh.
11. Kemahiran _____ boleh digunakan semasa menahan bola lambung daripada pihak lawan terutamanya semasa tendangan percuma atau tendangan sudut.
12. _____ ialah perubahan pada tubuh yang terjadi pada permulaan akil baligh yang melibatkan perkembangan dan perubahan aspek fizikal dan emosi.
- A. Imunisasi
B. Seksual sekunder
C. Stres
D. Migrasi
13. Berikut merupakan tanda-tanda akil baligh bagi seorang murid lelaki **kecuali** _____.
- A. ada misai
B. suara garau
C. saiz otot membesar
D. pinggul mula membesar
14. Antara berikut, yang manakah merupakan kesan daripada ketagihan alkohol?
- A. Katarak
B. Insomnia
C. Kanser payu dara
D. Kanser usus kecil
15. Berikut merupakan tanda-tanda akil baligh bagi seorang murid perempuan **kecuali** _____.
- A. suara semakin lunak
B. pinggul mula membesar
C. jerawat mula tumbuh
D. saiz otot membesar

Soalan 16 hingga 18

Pilih jawapan berdasarkan formula dibawah.

Soalan 16 hingga 18
Formula Kadar Nadi Maksimum = $220 - \text{umur}$ = _____ dsm (denyutan seminit).

16. Ali merupakan atlit lompat jauh sekolah. Beliau merupakan calon peperiksaan PT3 pada tahun ini. Kadar Nadi Maksimum Ali : _____ dsm.
- A. 250
B. 200
C. 205
D. 210
17. Fatimah merupakan olahragawati sekolah rendah pada tahun lepas. Kini beliau mewakili atlit sekolah menengah dalam acara lari pecut. Kadar Nadi Maksimum Fatimah : _____ dsm.
- A. 205
B. 207
C. 230
D. 222
18. Tahun ini merupakan tahun terakhir Ah Seng menyumbangkan pingat dalam acara lompat tinggi untuk sekolah yang diwakilinya dan beliau perlu fokus bagi menghadapi peperiksaan SPM 2017. Kadar Nadi Maksimum Ah Seng : _____ dsm.
- A. 225
B. 204
C. 203
D. 216
19. Dalam acara lari berganti-ganti 4 x 100 meter, baton hendaklah diserahkan di dalam zon (kawasan) yang telah ditetapkan. Berapakah jarak zon pertukaran baton tersebut?
- A. 10 meter
B. 15 meter
C. 20 meter
D. 35 meter
20. Pasukan lari berganti-ganti 4 x 100 meter Sekolah Menengah Seksyen 4 Kota Damansara telah dibatalkan lariannya. Apakah kesalahan yang menyebabkan pengadil membuat keputusan itu ?
- A. Setiap pelari berlari mengikut lorong masing-masing.
B. Pelari terakhir membaling baton setelah menamatkan larian.
C. Setiap pelari memberi dan menerima baton di dalam zon pertukaran.
D. Pelari ketiga menjatuhkan baton dan mengambilnya semula lalu memberikan kepada pelari keempat.

Soalan 21 hingga 24

Pilih jawapan berdasarkan **Rancangan Latihan Aerobik** dibawah.

Soalan 21 hingga 24
A. Latihan aerobik B. Tiga hingga enam kali seminggu C. Zon 60% hingga 70% daripada Kadar Nadi maksimum D. 30 hingga 40 minit

21. Frekuensi Senaman = _____.

22. Intensiti Senaman = _____.

23. Masa Senaman = _____.

24. Jenis Senaman = _____.

25. Berikut merupakan ujian SEGAK yang dilakukan setiap tahun. Manakah turutan ujian SEGAK yang betul?

- i. Naik turun bangku
- ii. BMI (berat dan tinggi)
- iii. Ringkuk separa
- iv. Jangkau melunjur
- v. Tekan tubi

- A. ii, i, iii, iv, v
- B. iii, iv, v, ii, i
- C. ii, iii, i, v, iv
- D. ii, i, v, iii, iv

26. Berikut merupakan kesan daripada seks sebelum nikah **kecuali** _____.

- A. Pembuangan bayi
- B. Peningkatan akademik
- C. Bercanggah dengan agama
- D. Maruah diri tercemar

27. Alat yang digunakan untuk mengukur peratusan lemak badan adalah _____.

- A. Thermometer
- B. Kapilari
- C. Kaliper
- D. Jam randik

Soalan
Pilih

Soalan 28 hingga 30
A. Pukulan Lob B. Pukulan Kilas C. Servis pendek D. Smesy

28 hingga 30

jawapan berdasarkan jawapan dibawah.

28. _____ digunakan bagi bulu tangkis yang dipukul rendah ke dalam gelanggang.
29. _____ adalah pukulan dengan tujuan mematikan permainan lawan. Lompatan dilakukan untuk menambah daya bagi menghasilkan kelajuan bulu tangkis.
30. _____ dilakukan untuk menghantar bulu tangkis ke garisan belakang gelanggang lawan.

Soalan 31 hingga soalan 40

Tandakan **A** bagi pernyataan yang **BETUL** dan **B** bagi pernyataan yang **SALAH**. Hitamkan jawapan dalam kertas **OMR**.

31. Perokok pasif terdiri daripada orang yang menghisap rokok . ()
32. Dalam acara 4 x 400 meter, setiap pasukan terdiri daripada tiga orang pelari. ()
33. Mencukur bulu ketiak boleh menyebabkan iritasi dan infeksi pada kawasan ketiak. ()
34. Kiraan nadi naik turun bangku semasa ujian SEGAK adalah selama 60 saat. ()
35. Kemahiran menanduk dalam bola sepak boleh digunakan untuk menjaringkan gol . ()
36. 8 orang pemain setiap pasukan diperlukan untuk permainan bola jaring dalam gelanggang. ()
37. Satu pusingan trek larian berukuran 400 meter. ()
38. Dalam pertandingan bola sepak, 11 orang pemain diperlukan bagi setiap pasukan dan masa permainan selama 30 minit bagi setiap separuh masa. ()
39. Ujian SEGAK dijalankan pada bulan Mac dan Ogos setiap tahun. ()
40. Kadar Nadi Rehat yang betul diambil selepas selesai senaman. ()

KERTAS SOALAN TAMAT

RUANG JAWAPAN

1		21	
---	--	----	--

2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	