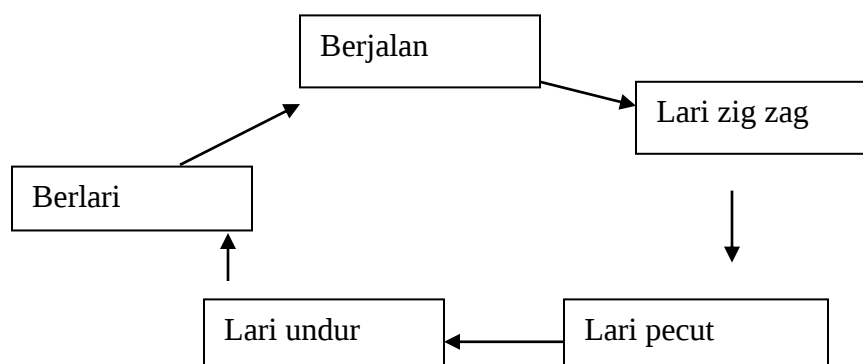


Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 2**
Tunjang : **KECERGASAN**

- 12 Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan kardiovaskular
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - B Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan pergerakan maksimum
 - C Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
 - D Kemampuan melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan daya yang maksimum
- 13 Apakah maksud yang sesuai bagi latihan berkonsepkan “*Parcourse*”?
- A Latihan berbentuk larian ulang alik pada tempat yang sama
 - B Beberapa aktiviti kecergasan di sepanjang laluan larian berstesen
 - C Sistem latihan daya tahan kardiovaskular berkonsepkan pelbagai kelajuan
 - D Kaedah latihan yang memberi penakanan beban dan kekerapan yang sama



- 18 Namakan jenis latihan seperti dalam jadual di atas.
- A Latihan *Fartlek*

- B Latihan rintangan
- C Latihan *Parcourse*
- D Latihan berjalan, berjogging, berlari

19 Apakah maksud yang sesuai bagi latihan “*Fartlek*”?

- A Berbentuk larian ulang alik pada tempat yang sama
- B Kaedah latihan yang memberi penekanan beban dan kekerapan yang sama
- C Sistem latihan daya tahan kardiovaskular berkonsepkan pelbagai kelajuan
- D Gabungan beberapa aktiviti kecergasan di sepanjang laluan larian bersteser

20 Apakah aktiviti yang sesuai untuk membina kekuatan otot di bahagian kaki?

- A Aktiviti naik turun bangku
- B Aktiviti lari pecut 30 meter
- C Melakukan lompat jauh berdiri
- D Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.

21 Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan otot

- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
- B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
- C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
- D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum

22 Antara berikut, yang manakah aktiviti untuk membina daya tahan kardiovaskular ?

- A Tekan tubi
- B Dekam lunjur
- C Aktiviti senamrobik
- D Aktiviti bangkit tubi

23 Aktiviti bangkit tubi bertujuan membina daya tahan otot di

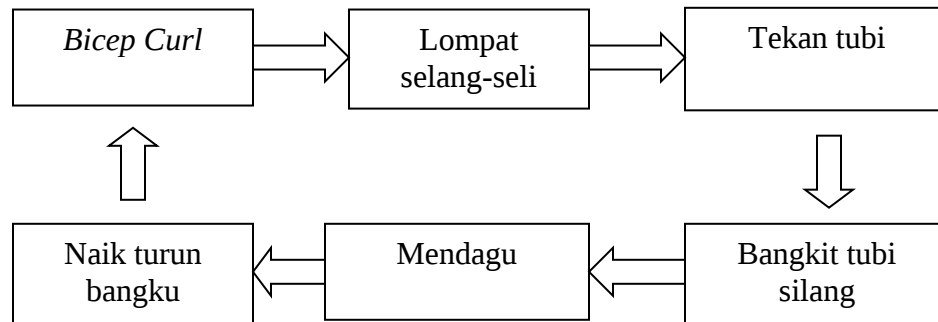
- A bahagian kaki
- B bahagian abdomen
- C bahagian tangan, bahu dan dada
- D bahagian abdomen dan punggung

24 Aktiviti dekam lunjur bertujuan membina daya tahan otot di

- A bahagian kaki
- B bahagian abdomen
- C bahagian tangan, bahu dan dada
- D bahagian abdomen dan punggung

25 Aktiviti angkat tumit bertujuan membina daya tahan otot di

- A bahagian kaki
- B bahagian abdomen
- C bahagian tangan, bahu dan dada
- D bahagian abdomen dan punggung



26 Namakan jenis latihan seperti dalam jadual di atas.

- A Latihan litar
- B Latihan *Fartlek*
- C Latihan rintangan
- D Latihan *Parcourse*

27 Apakah definisi yang sesuai bagi latihan litar ?

- A Latihan berbentuk larian ulang alik pada tempat yang sama
- B Aktiviti yang melibatkan pergerakan dari satu stesen ke stesen yang lain
- C Sistem latihan daya tahan kardiovaskular berkonsepkan pelbagai kelajuan
- D Gabungan beberapa aktiviti kecergasan di sepanjang laluan larian berstesen

28 Antara berikut, yang manakah aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan otot?

- A Skipping
- B Aktiviti senamrobik
- C Aktiviti bangkit tubi
- D Berlari dan berjalan pantas

- 29 Apakah faedah seseorang yang memiliki daya tahan otot yang baik?
- A Mengawal dan mengurangkan berat badan
 - B Mengurangkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - C Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
 - D Mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan berulang-ulang
- 30 Pilih definisi yang sesuai bagi konsep kekuatan otot.
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
 - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
- 31 Apakah faedah latihan kekuatan otot ?
- A Menguatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - B Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
 - C Mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
 - D Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
- 32 Antara berikut, yang manakah aktiviti yang dapat membina kekuatan otot ?
- A Tekan tubi
 - B Dekam lunjur
 - C Aktiviti senamrobik
 - D Berlari dan berjalan pantas

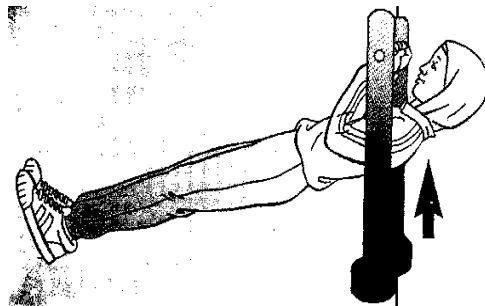


33 Apakah jenis latihan dalam rajah di atas?

- A Latihan litar
- B Latihan *isotonik*
- C Latihan *isokinetik*
- D Latihan *isometrik*

34 Apakah definisi yang sesuai bagi latihan isometrik ?

- A Melibatkan sendi, pemanjangan dan penguncupan otot
- B Melibatkan sendi, tidak mengubah saiz dan pemanjangan otot
- C Melibatkan latihan daya tahan kardiovaskular yang berkonsepkan pelbagai kelajuan
- D Melibatkan pergerakan sendi secara terkawal, pemanjangan dan penguncupan otot yang sekata

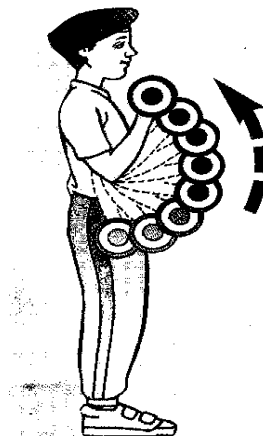


35 Apakah jenis latihan seperti dalam rajah di atas?

- A Latihan litar
- B Latihan *isotonik*
- C Latihan *isokinetik*
- D Latihan *isometrik*

36 Apakah definisi yang sesuai bagi latihan isotonik?

- A Melibatkan sendi, pemanjangan dan penguncupan otot
- B Melibatkan sendi, tidak mengubah saiz dan pemanjangan otot.
- C Melibatkan latihan daya tahan kardiovaskular yang berkonsepkan pelbagai kelajuan
- D Melibatkan pergerakan sendi secara terkawal, pemanjangan dan penguncupan otot yang sekata



37 Apakah jenis latihan seperti dalam rajah di atas ?

- A Latihan litar
- B Latihan *isotonik*
- C Latihan isometrik
- D Latihan *isokinetik*

38 Apakah maksud yang sesuai bagi latihan isokinetik?

- A Melibatkan sendi, pemanjangan dan penguncupan otot.
- B Melibatkan sendi, tidak mengubah saiz dan pemanjangan otot.
- C Melibatkan latihan daya tahan kardiovaskular berkonsepkan pelbagai kelajuan.
- D Melibatkan pergerakan sendi secara terkawal, pemanjangan dan penguncupan otot yang sekata

- 39 Apakah maksud yang sesuai bagi konsep komposisi badan
- A Peratusan lemak dalam badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan
 - B Tenaga untuk badan, membina sel rosak dan menjadikan badan sihat dan kuat
 - C Keadaan fizikal atau mental menyebabkan perubahan pada sistem tubuh badan
 - D Penjagaan kebersihan dan kesihatan tubuh badan, persekitaran dan alam sekitar
- 40 Komposisi badan boleh diukur dengan menggunakan
- A kaliper
 - B pembaris
 - C stetoskop
 - D penimbang BM
- 41 Komposisi badan boleh diukur dengan menyukat ketebalan kulit badan dan
- A mengukur lemak
 - B berdasarkan berat
 - C mengukur indeks jisim
 - D berdasarkan ketinggian
- 42 Komposisi badan boleh diukur dengan ketepatan yang tinggi pada badan di bahagian
- A bahu
 - B bisep
 - C trisep
 - D abdomen
- 43 Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kuasa?
- A Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat.
 - B Kemampuan otot melakukan pergerakan yang pantas dalam masa yang singkat

- dengan menggunakan daya yang maksimum
- C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
- 44 Apakah faedah memiliki kuasa yang baik ?
- A Memperkuat tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
 - B Membantu meningkatkan kecekapan dan larian dan lompatan
 - C Mampu menyelamatkan diri jika berlaku sebarang kecemasan
 - D Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
- 45 Antara berikut, yang manakah aktiviti untuk membina kuasa?
- A Aktiviti senamrobik
 - B Berlari dan berjalan pantas
 - C Lontar bola segar sambil duduk
 - D Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang
- 46 Apakah definisi yang sesuai bagi konsep kelajuan?
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - B Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat
 - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
 - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
- 47 Apakah faedah memiliki kelajuan yang baik ?
- A Meningkatkan kuasa di bahagian kaki

- B Menguatkan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis
- C Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
- D Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah

48 Terdapat empat prinsip latihan yang perlu diambil kira oleh atlet apabila hendak mencapai tahap kecergasan yang baik, iaitu

- A. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan kelenturan
- B. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan koordinasi
- C. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan tempoh masa
- D. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan komposisi tubuh badan

49 Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip ansur maju ?

- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan
- B Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun.
- C Penambahan beban beransur-ansur, menambah jarak sedikit demi sedikit dalam jangka masa tertentu.
- D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit demi sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar

50 Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip tambah beban?

- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan
- B Penambahan beban dan jarak beransur-ansur dalam jangka masa tertentu
- C Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun
- D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit

demis sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar

- 51 Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip kekerapan?
- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan.
 - B Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun
 - C Penambahan beban beransur-ansur dan menambah jarak sedikit demi sedikit dalam jangka masa tertentu
 - D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit demi sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar
- 52 Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip tempoh masa?
- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan
 - B Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun.
 - C Penambahan beban beransur-ansur dan menambah jarak sedikit demi sedikit dalam jangka masa tertentu
 - D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit demi sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar.
- 53 Mengapakah prinsip latihan perlu dipatuhi semasa melakukan latihan kecergasan fizikal?
- A Mampu menyelamatkan diri jika berlaku sebarang kecemasan
 - B Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
 - C Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.

- D Memastikan atlet mendapat kesan latihan yang baik dan mengelakkan kecederaan otot

58 Kecergasan fizikal berasaskan kesihatan melibatkan

- I kuasa
- II kekuatan otot
- III daya tahan otot
- IV daya tahan kardiovaskular

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

59 Kecergasan fizikal berasaskan kesihatan melibatkan

- I kuasa
- IIimbangan
- III daya tahan otot
- IV komposisi tubuh

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

60 Kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor melibatkan

- I kuasa dan kelajuan

- II kelenturan dan imbangan
 - III ketangkasan dan koordinasi
 - IV imbangan dan masa tindak balas
-
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
- 61 Kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor melibatkan
- I imbangan
 - II masa tindak balas
 - III kelenturan dan imbangan
 - IV ketangkasan dan koordinasi
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
-
- 62 Langkah-langkah keselamatan yang perlu dipatuhi semasa melakukan aktiviti ialah
- I menyejukkan badan sahaja
 - II patuhi arahan dan peraturan
 - III pakaian dan kasut yang sesuai
 - IV mengikut kemampuan dan tahap kecergasan
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
-
- 63 Apakah faedah seseorang yang mempunyai daya tahan kardiovaskular yang baik ?
- I Dapat mengurangkan risiko penyakit jantung
 - II Dapat mengurangkan dan mengawal berat badan

III Dapat mengurangkan risiko kecederaan atau kemalangan

IV Dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV

64 Tiga contoh latihan bagi membina kekuatan otot ialah

I latihan litar

II latihan isotonik

III latihan isokinetik

IV latihan isometrik

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV

65 Apakah faedah bagi seseorang atlet mempunyai kuasa yang baik ?

I otot menjadi hipertropi

II meningkatkan kekuatan otot

III meningkatkan daya tahan otot

IV mampu menyelamatkan diri jika berlaku sebarang kecemasan

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV

66 Apakah faedah bagi seseorang atlet yang mempunyai kelajuan baik ?

I Otot menjadi hipertropi

II Meningkatkan daya tahan otot

- III Meningkatkan prestasi dalam sukan
- IV Meningkatkan kuasa di bahagian kaki
- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

67 Prinsip latihan yang perlu untuk mendapatkan tahap kecergasan yang baik ialah

- I kekerapan
- II tempoh masa
- III tambah beban
- IV keseimbangan
- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

68 Bahagian lipatan kulit yang manakah perlu diukur untuk mengira komposisi badan ?

- I Tricep
- II Bisep
- III Abdomen
- IV Sisi dalam betis
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

69 Antara berikut, yang manakah latihan untuk membina daya tahan kardiovaskular ?

- I *Fartlek*
- II *Parcourse*

- III Latihan litar
- IV Latihan bebanan
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

70 Komponen penting semasa melakukan aktiviti latihan litar ialah

- I mempelbagaikan aktiviti daya tahan otot
- II bergerak dari satu stesen ke satu stesen
- III setiap aktiviti melibatkan otot yang sama
- IV bergerak ke stesen mengikut arah lawan jam
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

71 Dua contoh latihan bagi membina kekuatan otot ialah

- I latihan litar
- II latihan isotonik
- III latihan isometrik
- IV Latihan bebanan
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

72 Komponen penting semasa membuat latihan kekuatan otot ialah

- I aktiviti secara ansur maju
- II memberi tumpuan kepada otot tertentu

- III aktiviti dari intensiti tinggi ke rendah
 - IV tidak mementingkan set, intensiti dan ulangan
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
- 73 Komponen penting semasa membuat latihan isometrik ialah
- I tidak melibatkan pergerakan sendi
 - II hanya melibatkan pergerakan sendi
 - III bergerak dari satu stesen ke satu stesen
 - IV saiz dan pemanjangan otot tidak berubah
 - A I dan III
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
- 74 Komponen penting semasa membuat latihan isotonik ialah
- I melibatkan pergerakan sendi
 - II tidak melibatkan pergerakan sendi
 - III saiz dan pemanjangan otot tidak berubah
 - IV melibatkan pemanjangan dan penguncupan otot
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
- 75 Komponen penting semasa membuat latihan isokinetik ialah
- I tidak melibatkan pergerakan sendi
 - II saiz dan pemanjangan otot tidak berubah

- III melibatkan pergerakan sendi secara terkawal
- IV melibatkan pemanjangan dan penguncupan otot secara sekata
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

76 Dua contoh aktiviti untuk meningkatkan kuasa kaki ialah

- I tekan tubi
- II bangkit tubi
- III lompat dakap
- IV ketinting dan lompat
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

77 Kelajuan bergantung kepada kombinasi antara

- I masa
- II jarak
- III kelenturan
- IV keseimbangan
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

78 Apakah aspek-aspek yang perlu ditekankan dalam prinsip latihan ?

- I Kuasa
- II Kelajuan

- III Intensiti
- IV Kekhususan
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

79 Apakah kriteria-kriteria yang perlu diambil kira dalam prinsip latihan ?

- I Set
- II Kuasa
- III Kelajuan
- IV Ulangan
- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 2**
Tunjang : **PERMAINAN**

BOLA BALING

1. Bola baling dimainkan dengan menggunakan
 - A kaki sahaja
 - B tangan sahaja
 - C tangan dan kaki
 - D kaki dan kepala

2. Bola baling dimainkan secara berpasukan seramai.....
 - A 5 orang
 - B 8 orang
 - C 10 orang
 - D 12 orang

3. Dalam permainan bola baling, hantaran atas kepala dilakukan adalah bertujuan untuk hantaran yang dan
- A tinggi dan jauh
 - B tinggi dan dekat
 - C tinggi dan cepat
 - D tinggi dan sederhana
-
7. Semasa aktiviti regangan dalam permainan bola baling otot-otot manakah yang perlu diutamakan.
- A bisep sahaja
 - B bisep dan trisep
 - C bisep, trisep dan hamstring
 - D bisep, trisep hamstring dan gastrocnemius

KEMAHIRAN OLAHRAGA

MEREJAM LEMBING

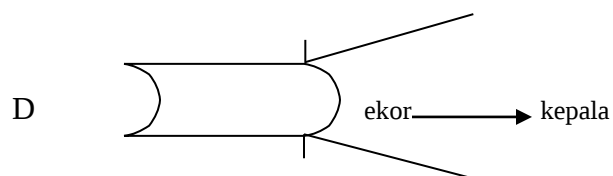
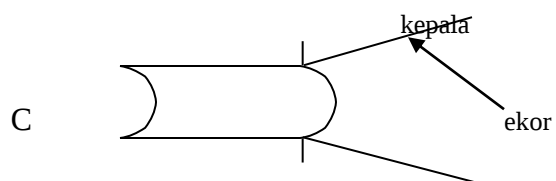
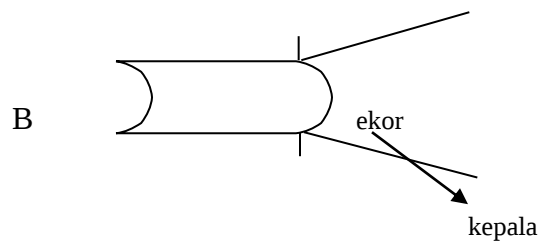
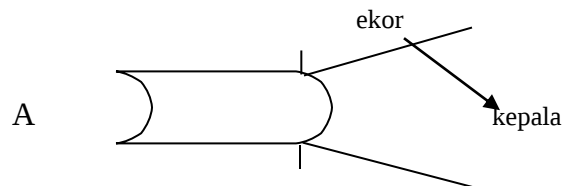
2. Lembing dipegang di antara ibu jari dan jari tengah. Apakah jenis gaya pegangan lembing tersebut ?
- A Gaya Polish
 - B Gaya Finnish
 - C Gaya Amerika
 - D Gaya Pegangan-U
3. Rejaman lembing dikira sah sekiranya
- I lembing direjam dari atas bahu
 - II lembing terpacak di bahagian ekor
 - III lembing yang patah semasa mendarat
 - IV lembing yang mendarat tidak terpacak tetapi meninggalkan tanda di tanah
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

- * Mulakan larian sambil memegang lembing pada aras kepala
- * Tingkatkan kelajuan untuk mewujudkan daya pecut secara terkawal
- * Langkah terakhir lebih besar daripada langkah-langkah sebelumnya
- * Tumit kaki hadapan menekan kuat ke bumi semasa memberhentikan larian

4 Tingkahlaku-tingkahlaku di atas merujuk kepada

- A fasa rejaman
- B fasa ikut lajak
- C fasa lari landas
- D fasa persediaan

5 Rejaman lembing manakah yang dikira sah ?



LARI BERGANTI-GANTI

- 1 Apakah dua kesalahan utama yang dilakukan oleh pemberi dan penerima baton dalam acara lari berganti-ganti?
 - I Pelari tidak memasuki lorong peserta lain
 - II Memberi dan menerima baton di luar zon pertukaran
 - III Membaling atau melambung baton setelah menamatkan larian
 - IV Pemberi dan penerima baton perlu memegang baton dengan kemas
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

- 2 Dalam acara lari berganti-ganti 4 X 100 meter dan 4 X 400 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 25 meter

- 3 Antara berikut, yang manakah merupakan teknik menghantar dan menerima baton yang biasa digunakan oleh pelari 4 X 100 m dan 4 X 400 m?
 - I Teknik hantaran dari atas ke bawah
 - II Teknik hantaran dari bawah ke atas
 - III Teknik hantaran dari kiri ke kanan
 - IV Teknik hantaran dari kanan ke kiri
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

4 Antara berikut, yang manakah merupakan acara lari berganti-ganti yang dipertandingkan di peringkat Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM)?

I 4 X 100 meter

II 4 X 200 meter

III 4 X 400 meter

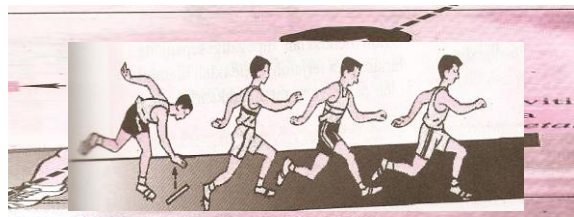
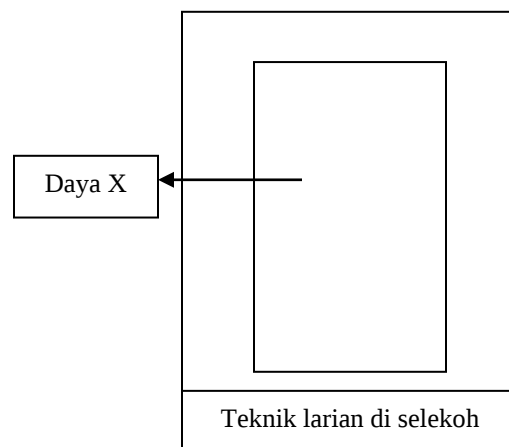
IV 4 X 800 meter

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV



Teknik memberi dan menerima baton secara dinamik

- 5 Rajah di atas menunjukkan teknik menghantar dan menerima baton dalam acara 4 X 100 meter. Apakah kesalahan yang telah dilakukan oleh atlet dalam rajah di atas?
- A Penghantar baton memegang hujung baton
 - B Tidak menghantar dan menerima baton dari tangan ke tangan
 - C Menghantar dan menerima baton dilakukan dalam zon (kawasan) pertukaran
 - D Penerima baton membuka tapak tangan menghadap ke atas apabila mendengar isyarat
- 6 Dalam acara lari 4 X 100 meter, strategi penyusunan pelari mengikut kedudukan perlu di ambil kira untuk mendapatkan kedudukan yang terbaik. Apakah ciri-ciri yang perlu ada pada pelari keempat?
- A Pelari yang paling pantas dan mempunyai larian yang pantas di lorong lurus.
 - B Mempunyai tindak balas yang baik semasa permulaan dan mempunyai larian yang pantas di selekoh
 - C Mahir menerima dan memberi baton dengan tangan kanan dan mempunyai larian yang pantas di selekoh
 - D Mahir menerima dan memberi baton dengan menggunakan tangan kiri dan mempunyai larian yang pantas di lorong yang lurus

PENDIDIKAN PERGERAKAN

Gimnastik Artistik

- 1 Susun mengikut urutan perlakuan aktiviti jalan tangan
 - I Menapak untuk bergerak ke hadapan
 - II Berada dalam keadaan sokong hadapan
 - III Angkat kaki satu persatu ke posisi dirian tangan
 - IV Stabilkan kedudukan dengan meluruskan kaki dan tangan
 - A I , II , III , IV
 - B I , III , II , IV
 - C I ,II , IV , III
 - D III , I , II , IV

- 2 Pola gerak edar merupakan pola ketiga dalam gimnastik artistik yang memberi tumpuan kepada kualiti pergerakan yang dilakukan semasa bergerak. Antara yang berikut yang manakah merupakan contoh pergerakan yang terdapat pola tersebut?
 - A Merangkak
 - B Meringkuk
 - C Melunjur
 - D Menggelongsor

- 3 Berjalan , berlari, skip , gelongsor dan kaki bersilang adalah terdapat dalam pola
- A Pola statik
 - B Pola ayunan
 - C Pola gerak edar
 - D Pola pendaratan

Gimrama

- 4 Pergerakan berkoordinasi dan estatik diiringi muzik sambil menggunakan peralatan seperti reben, tali, gelung rotan atau bola adalah pergerakan dalam
- A Gimnastik artistik
 - B Gimrastik Pendidikan
 - C Gimnastik irama
 - D Gimnastik kreatif
- r
- 8 Susun mengikut urutan perlakuan aktiviti lentik kucing
- I Berada dalam kedudukan merangkak
 - II Kedudukan tangan lurus dengan jarak yang selesa ringkukkan badan sehingga dagu mencecah dada
 - III Perlahan-lahan menukar bentuk daripada bulat ke meleding kepala didongakkan ke atas mengikut lentikan badan
 - IV Kembali ke kedudukan asal
- A I , II , III , IV
 - B I , III , II , IV
 - C I ,II , IV , III
 - D III , I , II , IV

Gimnastik Pendidikan

- 10 Pergerakan boleh dilakukan dengan pebagai kelajuan seperti cepat,lambat, kawal-lambat dan serta-merta. Apakah nama tema ini ?
- A Kesedaran masa
 - B Kesedaran aras
 - C Kesedaran ruang
 - D Kesedaran tubuh badan
- 11 Pergerakan menolak awan atau menolak dinding ialah contoh pergerakan secara
- A cepat
 - B lambat
 - C serta-merta
 - D kawal-lambat
- 12 Bergerak untuk menunjukkan perkaitan antara satu bahagian tubuh badan dengan bahagian yang lain seperti tangan dan kaki. Aktiviti-aktiviti yang boleh dilakukan ialah
- A roda kereta
 - B lompat layang
 - C hula-hoop
 - D ekstensi badan

- 13 Menggerakkan bahagian tubuh badan untuk menunjukkan perkaitan bahagian tubuh badan dengan alatan . Aktiviti yang boleh dilakukan ialah
- A Jalan ketam
 - B Roda kereta
 - C Merangkak
 - D Jalan ulat bulu diatas bangku gimnastik, melompat dan mendarat

Pergerakan Kreatif

- 17 Tema penyesuaian terhadap rakan mengaitkan komunikasi atau perhubungan dengan rakan melalui
- A perbualan
 - B persentuhan
 - C penggunaan
 - D pergerakan
- 18 Pergerakan Kreatif menggalakkan kita mencipta pelbagai pergerakan dengan daya
- A usaha dan kreativiti
 - B usaha dan imaginasi
 - C imaginasi dan kreativiti
 - D imaginasi dan pergerakan
- 19 Apung adalah merupakan pergerakan dalam lakuan daya asas dalam pendidikan kreatif. Yang manakah antara berikut merupakan ciri-ciri pergerakan apung
- A Pergerakan yang kuat dan bertenaga seperti menolak kereta rosak
 - B Pergerakan serta-merta secara berterusan seperti aksi dalam tarian buluh
 - C Pergerakan yang licin, tenang dan terus seperti melintasi lantai yang baru di gilap
 - D Pergerakan yang lemah lembut dan ringan seperti pergerakan layang-layang

KEMAHIRAN REKREASI

ORIENTEERING

1. Apakah yang dimaksudkan dengan aktiviti orienteering
 - A. Aktiviti pengembaraan secara terancang
 - B. Aktiviti perkhemahan secara kumpulan yang besar
 - C. Aktiviti yang dijalankan menggunakan kenderaan darat dan mengutamakan masa.
 - D. Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat aktiviti secara individu atau kumpulan dengan menggunakan kompas dan peta

3. Setiap pelajar seharusnya mempunyai ciri-ciri berikut untuk menjalankan aktiviti orienteering .
 - I Mampu menyelesaikan masalah secara bersama
 - II Mahir dalam matematik dan geografi
 - III Boleh membaca peta dan bearing
 - IV Mahir dalam aktiviti yang menggunakan tali
 - A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV

4. Pengenalan dan orientasi peta atau pelan adalah untuk memperolehi maklumat seperti berikut
 - I tajuk peta
 - II arah Utara (mata angin)
 - III arah tiupan angin dan pasang surut air laut
 - IV petunjuk seperti jalan, tumbuh-tumbuhan, padang dan sebagainya

- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV
5. Terdapat empat arah mata angin perantaraan pada kompas iaitu
- A. utara, tenggara, barat laut dan selatan
 - B. timur, barat daya, barat laut dan barat
 - C. timur laut, tenggara, barat daya dan barat laut
 - D. utara, selatan, timur dan barat
6. Bearing ialah
- A. arah utara
 - B. arah kompas
 - C. arah mata angin
 - D. arah pusingan jam
7. Dalam aktiviti orienteering kemahiran adalah diperlukan bagi memastikan perjalanannya licin.
- A. mengenali flora dan fauna
 - B. mengenali grid dan bearing
 - C. membaca peta dan kompas
 - D. memahami ekologi dan konservasi
8. Pengetahuan mendalam tentang adalah asas kepada orienteering
- A. sains dan matematik
 - B. sains dan kecergasan
 - C. matematik dan sejarah

D. geografi dan matematik

10. boleh digunakan untuk membaca bearing pada peta topo atau pelan.

- A. Grid
- B. Protaktor
- C. Jam Randik
- D. Kernmantle

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 2**
Tunjang : **KESUKANAN**

1. Dua dokumen yang digunakan dalam penyediaan stok sukan ialah
 - I resit belian
 - II buku rekod peralatan
 - III buku rekod keluar masuk alatan sukan
 - IV jadual bertugas pengawas bilik sukan
 - A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

2. Mengapakah peralatan sukan perlu dilebalkan nama sekolah dan nombor inventori?
 - A Alatan tahan lama
 - B Alatan kelihatan kemas di rak
 - C Alatan boleh diletakkan dimerata-rata
 - D Alatan mudah dikesan apabila dipinjamkan kepada pelajar

3. Faedah pengurusan peralatan sukan yang cekap ialah
 - I alatan tahan lebih lama
 - II dapat melahirkan lebih ramai atlet

- III menjimatkan perbelanjaan sekolah
 - IV memberi imej yang baik kepada sekolah
 - A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
4. Insentif intrinsik bermaksud keinginan mencapai kejayaan yang didorong oleh
- A diri sendiri
 - B ibu bapa
 - C jurulatih
 - D guru pendidikan jasmani
5. Apakah kesan insentif intrinsik dan ekstrinsik kepada atlet?
- A Lahir atlet yang mementingkan diri
 - B Semangat patriotisme semakin hilang
 - C Lahir atlet yang mengutamakan ganjaran dalam bentuk wang
 - D Meningkatkan semangat atlet untuk berlatih bersungguh-sungguh
6. Isu-isu sosiobudaya yang terdapat dalam sukan dan permainan termasuk
- I pemilihan permainan
 - II pemilihan pakaian
 - III pecah amanah
 - IV pemakanan seimbang
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

7. Permainan apakah dalam kumpulan status sosioekonomi yang tinggi?
- A Ekuesterian
 - B Badminton
 - C Bola sepak
 - D Sepak takraw
8. Selain sekolah, agen sosialisasi juga terdiri daripada
- A guru
 - B artis
 - C keluarga
 - D idola
9. Apakah peranan agen sosialisasi kepada seseorang dalam aktiviti sukan?
- A Menaja pakaian sukan
 - B Menaja biasiswa pendidikan
 - C Menyediakan kemudahan alatan sukan
 - D Memperkenalkan dan mengajar kemahiran sesuatu permainan
10. Ciri-ciri pakaian sukan yang dipakai semasa cuaca panas ialah
- I Baju lengan panjang
 - II Penyerap haba yang baik
 - III Berwarna cerah
 - IV Pakaian jenis nipis, lembut dan selesa dipakai
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
11. Nicol Ann David menjadi idola kepada peminatnya kerana

- A mempunyai tingkah laku yang buruk
- B mempunyai semangat kesukanan yang tinggi
- C memberi imej yang negatif kepada orang ramai
- D mementingkan aktiviti sukan berbanding pelajaran
12. Antara berikut yang manakah menunjukkan amalan permainan bersih dikalangan atlet?
- A Menghormati perasaan penyokong lawan
- B Mempertikaikan keputusan pengadil
- C Mematuhi undang-undang dan peraturan permainan
- D Mengambil tindakan ke atas peserta yang bermain kasar
- 13.
- mematuhi peraturan tempat pertandingan
 - menghormati perasaan penyokong lawan
 - menjaga kebersihan tempat pertandingan
- Penyataan di atas berkaitan dengan etika
- A pemain
- B penonton
- C pengadil
- D penjaga masa

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 2**
Tunjang : **KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA**

- 1 Berikan maksud Anoreksia Nervosa
 - A berhenti makan sebelum kenyang
 - B pengambilan pil pelangsing badan
 - C berlapar dan tidak sukakan makanan
 - D kunyah makanan dengan perlahan-lahan

- 2 Apakah maksud Bulimia Nervosa
 - A mematuhi jadual makan
 - B pengambilan pil-pil tambahan
 - C pengambilan makanan secara berlebihan
 - D memuntahkan makanan yang baru dimakan dengan cara mengorek tekak selepas makan

- 3 Nyatakan ciri-ciri penyakit Anoreksia Nervosa
 - A Berpeluh
 - B Tekanan perasaan
 - C Benci pada makanan
 - D Tidak melakukan senaman



Memuntahkan makanan yang baru dimakan
dengan cara mengorek tekak selepas makan

4 Pernyataan di atas berkaitan dengan

- A Malnutrisi
- B Bulimia Nervosa
- C Penyakit koronori
- D Anoreksia Nervosa

5 Apakah penyakit yang disebabkan oleh amalan pemakanan yang tidak sihat

- I Anemia
- II Beri-beri
- III Bulimia Nervosa
- IV Anoreksia Nervosa

- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV
- D I dan IV

6 Apakah 3 amalan pemakanan yang tidak sihat

- I memuntahkan segala makanan
 - II mengamalkan makanan seimbang
 - III pengambilan pil pelangsing badan
 - IV berlapar dan tidak sukakan makanan
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

7 Antara ciri-ciri keluarga yang cemerlang

- I selalu menghadapi masalah
 - II berkerjasama dan bertanggungjawab
 - III ikatan perhubungan keluarga yang erat
 - IV saling bantu membantu antara satu sama lain
- A I , II dan III
 - B I , II dan IV
 - C I , III dan IV
 - D II , III dan IV

8 Tip untuk menurunkan berat badan dengan betul

- I ambil makanan yang berserat
 - II pengambilan pil pelangsing badan
 - III berlapar dan tidak sukakan makanan
 - IV makan makanan yang berkalori rendah
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

9 Di antara komuniti dan keluarga yang manakah mempunyai ahli yang paling ramai

- A Keluarga
- B Sama rata
- C Komuniti
- D Tiada kaitan

10 Pilih pernyataan yang benar mengenai tanggungjawab seorang bapa

- A Menguruskan hal ehwal rumahtangga
- B Mematuhi kehendak terlampau anak-anak
- C Mentaati dan patuh kepada suruhan anak-anak

- D Menyara kehidupan keluarga seperti makanan, minuman, pakaian, pelajaran, perubatan dan tempat tinggal yang sesuai
- 11 Berlapar dan tidak sukakan makanan dikenali sebagai
- A Diet
 - B Malnutrisi
 - C Bulimia nervosa
 - D Anoreksia nervosa
- 12 Tanggungjawab utama sebagai seorang anak
- A berlaku adil dengan ibu bapa
 - B mendidik dan menjaga adik-adik
 - C menghormati dan memuliakan ibu bapa
 - D sentiasa mengamalkan nilai-nilai kasih sayang
- 13 Pilih pernyataan benar mengenai kesan buruk amalan pemakanan yang tidak sihat
- I Boleh menyebabkan kematian
 - II Kekurangan rembesan estrogen
 - III Gangguan pada denyutan jantung
 - IV Kandungan elektrolit badan seimbang
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
- 14 Peranan utama ibubapa ialah menyediakan
- I komputer
 - II kasih sayang
 - III perlindungan
 - IV keperluan asas

- A I , II dan III
- B I , II dan IV
- C I , III dan IV
- D II , III dan IV

15 Remaja hari ini sering dikaitkan dengan kegiatan tidak sihat seperti ponteng sekolah, menghisap rokok, lumba haram. Gejala ini boleh dikaitkan dengan

- A perbezaan nilai
- B suruhan ibubapa
- C ibubapa sibuk bekerja
- D pengaruh rakan sebaya

16 Intitusi ini bertanggungjawab membantu keluarga mempelajari dan memahami teknik pengukuhan institusi kekeluargaan. Namakan institusi ini

- A JPN
- B LHDN
- C LPPKN
- D MARDI

17 Amalan ini akan menjadikan pelajar lebih cergas semasa belajar di dalam kelas

- A tidur waktu petang
- B bersenam sekali seminggu
- C mengambil sarapan setiap pagi
- D mengambil makanan yang berkalori tinggi

18 Berikut ialah ciri-ciri keluarga bahagia

- A Bersikap sombong

- B Sentiasa bersikap negatif
- C Bersenam tiga kali seminggu
- D Ikatan kekeluargaan yang akrab

19 Amalan pemakanan tidak sihat berpunca daripada masalah psikologi individu yang ingin dipandang cantik dan menarik tanpa memikirkan kesan sampingan. Perkara ini dikaitkan dengan.....

- A Osteoporosis
- B Bulimia nervosa
- C Anoreksia nervosa
- D Pil pelangsing badan

20 Natasya seorang pelajar yang mempunyai berat badan yang berlebihan. Beliau ingin menurunkan berat badannya. Pilih langkah-langkah yang dapat membantu Natasya menurun berat badannya.

- I Ambil makanan berkalori rendah
 - II Lakukan senaman secara berjadual
 - III Kunyah makanan dengan perlahan-lahan
 - IV Makan antara tiga hingga empat kali sehari dalam jumlah yang kecil
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 2**
Tunjang : **GAYA HIDUP SIHAT**

PEMAKANAN

- 1 Amalan pemakanan dalam gaya hidup yang sihat boleh mencegah penyakit berikut **kecuali**
 - A penyakit kencing manis
 - B penyakit epilepsi / sawan.
 - C penyakit jantung koronari
 - D penyakit tekanan darah tinggi

- 2 Makronutrien ialah
 - A zat makanan yang diperlukan untuk tumbesaran
 - B zat makanan yang diperlukan untuk mencegah penyakit
 - C zat makanan yang diperlukan dalam kuantiti yang sedikit
 - D zat makanan yang diperlukan dalam kuantiti yang banyak

- 3 Fungsi mikronutrien adalah untuk
 - A membekal tenaga untuk tubuh badan.
 - B membina tisu dan memperbaiki tisu yang rosak
 - C mempertahankan badan daripada serangan penyakit
 - D menjadi pelarut bagi sesetengah vitamin dan memanaskan badan.

- 4 Sesuatu makanan yang mengandung unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen dikelaskan dalam kumpulan
- A lemak
 - B protein
 - C vitamin
 - D karbohidrat.
- 5 Karbohidrat diperlukan oleh badan untuk
- A membekalkan tenaga
 - B meningkatkan tumbesaran
 - C menguatkan gigi dan tulang
 - D melawan serangan penyakit
- 6 Kumpulan makanan yang membekalkan karbohidrat ialah
- A nasi, roti dan ubi kentang.
 - B ikan, daging dan ubi kentang
 - C mentega, susu, keju dan coklat
 - D nasi, daging dan sayur-sayuran.
- 7 Daging, ikan dan kekacang merupakan sumber makanan dalam kelas protein. Kekurangan protein menyebabkan penyakit
- A skurvi
 - B anemia
 - C beri-beri
 - D kwashiorkor
- 8 Lemak dapat bertindak sebagai pembekal tenaga kepada badan. Berikut merupakan fungsi lemak kepada badan **kecuali**
- A pelarut vitamin dan hormon
 - B bertindak sebagai penambat haba

- C melindungi jantung dan ginjal
- D menyediakan kolesterol yang banyak kepada badan.

- 9 Badan manusia memerlukan vitamin dalam kuantiti yang kecil sahaja. Apakah fungsi vitamin kepada badan?
- A Membekalkan tenaga.
 - B Mengawal suhu badan
 - C Menghasilkan sel darah
 - D Mengekalkan kesihatan badan
- 10 Hati, tomato dan sayuran hijau mengandungi vitamin K. Apakah kepentingan vitamin K kepada badan?
- A Mengawal suhu badan
 - B Menjaga kesihatan kulit
 - C Menjaga sistem pembiakan
 - D Membantu pembekuan darah
- 11 Minyak ikan, minyak sayur dan cahaya matahari mengandungi vitamin D. Kekurangan vitamin D dalam badan boleh menyebabkan
- A kemandulan
 - B rabun malam
 - C darah sukar membeku
 - D penyakit riket dan osteoporosis
- 12 Kekurangan vitamin C dalam badan boleh menyebabkan penyakit skurvi iaitu pendarahan gusi. Apakah jenis makanan yang mengandungi vitamin C ?
- A susu

- B telur
- C buah limau
- D hati haiwan

PENGURUSAN KONFLIK

- 1 Antara berikut, yang manakah **BUKAN** kesan stres ?
 - A Selera makan meningkat
 - B Sakit kepala dan sukar tidur
 - C Degupan jantung meningkat
 - D Perasaan risau, bimbang, gelisah dan cepat marah.

- 2 Apakah nama lain bagi stres tahap ketegangan sederhana yang bersifat positif ?
 - A *Ritress*
 - B *Eustress*
 - C *Protress*
 - D *Distress*

- 3 Antara berikut, yang manakah **BUKAN** kaedah mengatasi stres?
 - A Merehatkan diri dengan secukupnya
 - B Mengelak berjumpa dengan orang lain
 - C Melakukan aktiviti riadah dan bersukan
 - D Mengendalikan masa secara berkesan dan bijaksana.

PENYALAHGUNAAN BAHAN

- 1 Antara berikut, yang manakah **BUKAN** kesan dadah terhadap tubuh individu ?

- A Menyebabkan ketagihan
 - B Mengganggu sistem otak dan saraf
 - C Memudahkan tubuh mendapat penyakit
 - D Menyebabkan individu kehilangan kawan-kawan
- 2 Kenapakah berlakunya ketagihan ?
- A Dadah sejenis bahan yang seronok untuk diambil
 - B Dadah akan membantu penagih melupakan masalah mereka
 - C Dadah mempengaruhi badan untuk mengambilnya berulang kali.
 - D Dadah perlu bagi membolehkan proses fisiologi badan berjalan seperti biasa.
- 3 Antara berikut, yang manakah kumpulan dadah ?
- I Opiat
 - II Panadol
 - III Depresen
 - IV Canabinoid
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
- 4 Apakah yang dimaksudkan dengan 'gejala tarikan' ?
- A Badan ketagihan kepada dadah
 - B Badan menerima kesan buruk daripada dadah
 - C Badan meningkatkan daya tahan ke atas dadah yang diambil
 - D Badan terganggu proses fisiologinya akibat dihentikan pengambilan dadah
- 5 Berikut ialah penyakit-penyakit akibat penagihan dadah, **kecuali**
- A Mandul

- B Sakit perut
- C Kancing gigi
- D Kencing manis

6 Apakah kesan penagihan dadah terhadap keluarga ?

- I Rumah tangga menjadi porak peranda
- II Mencemarkan maruah dan nama baik keluarga
- III Hubungan mesra antara ahli keluarga akan terjejas
- IV Penyakit yang dihidapi akan dijangkiti kepada ahli keluarga yang lain

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

7 Bagaimanakah cara bagi mengelakkan diri daripada terlibat dengan gejala dadah ?

- I Mendapat didikan agama
- II Bergaul dengan sesiapa sahaja.
- III Tidak mencuba dadah ataupun rokok
- IV Merapatkan hubungan dengan ahli keluarga

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV
- D II, III dan IV

8 Apakah yang dimaksudkan dengan penyalahgunaan dadah ?

- A Mengambil dadah dalam kuantiti yang banyak
- B Mengambil dadah dalam kekerapan yang tinggi
- C Mengambil dadah sehingga menyebabkan khayal

D Mengambil dadah atau ubat-ubatan bukan untuk tujuan perubatan.

9 Seseorang individu boleh mencegah penyalahgunaan dadah dengan cara

I tidak merokok

II tidak bergaul dengan penagih dadah

III tidak mengamalkan pemakanan seimbang

IV tidak mencuba sebarang jenis dadah atau bahan terlarang

A I, II dan III

B I, II dan IV

C I, III dan IV

D II, III dan IV

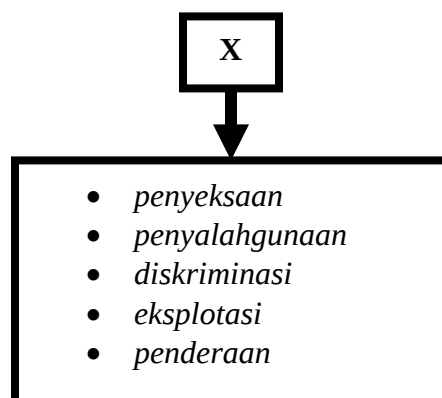
Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 2**
Tunjang : **KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN**

1. Mangsa dera, khasnya kanak-kanak lebih mudah terjebak dalam gejala

- A bohsia, lepak, pelacuran, rogol dan gangsterisme
- B bohsia, lepak, seks bebas, dadah dan gangsterisme**
- C bohsia, vandalisme, pelacuran, dadah dan gangsterisme
- D bohsia, lepak, seks bebas, vandalisme dan gangsterisme

2. Akta Perlindungan Kanak-kanak 2001 digubal untuk

- I melindungi keselamatan mereka**
 - II memberi pendidikan dan kasih sayang
 - III mencegah penglibatan dalam sosial negatif**
 - IV memastikan mereka mendapat perhatian sewajarnya**
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV**
 - D II, III, dan IV



3. Fakta di atas merujuk kepada fungsi Akta Perlindungan Kanak-kanak 2001
X mewakili
- A. mengurangkan kesan masalah sosial
 - B. memberikan penjagaan dan perlindungan sempurna
 - C. mencegah pengabaian dan kehilangan kanak-kanak
 - D. memberi perlindungan untuk keselamatan kanak-kanak**
4. “Amir sering bersendirian, murung, bertubuh kurus dan kulitnya terdapat sedikit tanda kemerahan dan kebiruan.”
Penderaan jenis apakah yang dialami oleh Amir
- A. Penderaan emosi, pengabaian dan buruh kanak-kanak
 - B. Penderaan mental , pengabaian dan penganiayaan fizikal
 - C. Penderaan mental dan emosi, pengabaian dan buruh kanak-kanak
 - D. Penderaan mental dan emosi, pengabaian dan penganiayaan fizikal**
5. Kesan Pornografi dan psikologi yang dialami mangsa dera disebabkan oleh
- I dilacurkan**
 - II tragedi rogol**
 - III dipukul dan dicekik
 - IV trauma sumbang mahram**
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV**
 - C I, III dan IV
 - D II, III, dan IV

6. Penganiayaan fizikal, mental dan emosi, seks, _____ dan _____
adalah bentuk penderaan yang biasa dialami oleh kanak-kanak
- A ancaman dan ugutan
 - B pengabaian dan ancaman
 - C ancaman dan buruh kanak-kanak
 - D pengabaian dan buruh kanak-kanak**
7. Artikel 32 menyentuh mengenai
- A Tindakan undang-undang terhadap pendera
 - B Tanggungjawab penjaga terhadap kanak-kanak
 - C Konvensyen Mengenai Hak Kanak-kanak, PBB**
 - D Konvensyen Hak Penjagaan dan Perlindungan Kanak-kanak
8. Agensi yang mengendalikan kes penaniayaan kanak-kanak terdiri daripada Polis Di Raja Malaysia, Kementerian Kesihatan, Jabatan Kebajikan Masyarakat dan _____.
- A Badan Bukan Kerajaan
 - B Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu
 - C Persatuan Perlindungan Kanak-kanak**
 - D Pertubuhan Keselamatan Kanak-kanak Sedunia
9. Pernyataan di bawah adalah mengenai sikap Ali.

- * tidak suka bersosialisasi
- * sesekali bertindak ganas
- * menagih dadah
- * ponteng sekolah.

Ali sebenarnya mengalami kesan penderaan

- A Penderaan Emosi

B Penderaan Sosial

- C Penderaan Psikologi
- D Penderaan Fizikal dan Mental

10. “Tumbesaran terjejas, badan kurus, dan gejala vandalisme.”

Golongan ini mengalami penderaan jenis

- A Fizikal dan mental
- B Fizikal dan pengabaian kanak-kanak**
- C Buruh kanak-kanak dan mental
- D Buruh kanak-kanak dan emosi

PERTOLONGAN CEMAS

1. Rawatan TOTAPS selepas _____ tidak memberi kesan.

- A. EAR
- B. CPR
- C. RICE
- D. DRABC**

2. Dalam usaha memberi rawatan bantu mula, kita perlu mematuhi

- A. Prinsip bantu mula**
- B. Prosedur bantu mula
- C. Perlakuan bantu mula
- D. Pemulihan bantu mula

Soalan 3 hingga 7

Padankan prinsip dengan skema perlakuan

Soalan	Prinsip
3	Danger
4	Airways
5	Breathing
6	Circulation

	Lakuan
A	- Periksa dan dengar bunyi pernafasan - Lihat pergerakan dada
B	- periksa bahagian karotid atau radial
C	- Pastikan situasi selamat
D	- Pastikan salur pernafasan Tidak tersekat

T = Talk
O = Observe
T = Touch
A = Active
P = Passive
S = Skills

7. TOTAPS adalah satu kaedah membuat penilaian terhadap kecederaan mangsa setelah menerima rawatan awal. Jika kecederaan pada bahagian bahu apakah yang dimaksudkan dengan *P=Passive*

- A mangsa hanya dapat menggerakkan kurang sepertiga bahagian yang cedera
- B mangsa hanya dapat menggerakkan kurang separuh bahagian yang cedera
- C mangsa hanya dapat menggerakkan kurang duapertiga bahagian yang cedera
- D mangsa hanya dapat menggerakkan kurang sepenuhnya bahagian yang cedera

SKEMA JAWAPAN PJPB TINGKATAN 2

BAB 1 : KECERGASAN

1	D	21	B	41	D	61	B
2	C	22	D	42	D	62	D
3	A	23	C	43	A	63	B
4	D	24	B	44	A	64	D
5	A	25	C	45	C	65	D
6	A	26	B	46	C	66	D
7	B	27	C	47	B	67	A
8	D	28	D	48	B	68	D
9	D	29	A	49	D	69	A
10	C	30	A	50	B	70	A
11	D	31	B	51	D	71	B
12	A	32	C	52	C	72	A
13	B	33	C	53	D	73	D
14	C	34	D	54	B	74	D
15	C	35	A	55	B	75	C
16	D	36	A	56	A	76	C
17	A	37	D	57	D	77	A
18	A	38	B	58	D	78	C
19	C	39	B	59	D	79	D
20	A	40	A	60	C		

BAB 2 : KEMAHIRAN

2.1 Permainan :

Bola Baling

1	B	5	A
2	D	6	D
3	C	7	B

4	C	8	D
---	---	---	---

Badminton

1	A	5	C
2	A		B
3	D	7	A
4	D		

2.2 Olahraga :

Merejam Lembing

1	C
2	B
3	C
4	C
5	A

Lari Berganti-ganti

1	B
2	C
3	B
4	A
5	A
6	D
7	B
8	A

2.3 Pendidikan Pergerakan

1	D	11	A
2	D	12	D
3	C	13	A
4	C	14	B
5	B	15	D
6	C	16	B
7	A	17	D
8	A	18	D
9	D	19	A
10	C	20	D

2.4 Rekreasi & Kesenggangan

1	D
2	B

- | | |
|----|---|
| 3 | A |
| 4 | B |
| 5 | D |
| 6 | B |
| 7 | C |
| 8 | D |
| 9 | D |
| 10 | B |

BAB 3 : KESUKANAN

- | | |
|----|---|
| 1 | B |
| 2 | D |
| 3 | C |
| 4 | A |
| 5 | D |
| 6 | A |
| 7 | A |
| 8 | C |
| 9 | D |
| 10 | D |
| 11 | B |
| 12 | C |
| 13 | B |

BAB 4 : KESELAMATAN DIRI & KELUARGA

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | C | 11 | D |
| 2 | D | 12 | C |
| 3 | C | 13 | A |
| 4 | B | 14 | D |
| 5 | C | 15 | D |
| 6 | C | 16 | C |
| 7 | D | 17 | C |
| 8 | D | 18 | D |
| 9 | C | 19 | D |
| 10 | D | 20 | A |

BAB 5 GAYA HIDUP SIHAT

Pemakanan

1. B
2. D
3. C
4. B

5. A
6. A
7. D
8. B
9. D
10. D
11. D
12. C

Pengurusan konflik

1. A
2. B
3. B

Penyalahgunaan bahan

1. D
2. D
3. C
4. D
5. D
6. A
7. C
8. D
9. B

BAB 6 : KEBERSIHAN & KESELAMATAN PERSEKITARAN

Akta dan undang-undang

- | | |
|----|---|
| 1 | B |
| 2 | C |
| 3 | D |
| 4 | D |
| 5 | B |
| 6 | D |
| 7 | C |
| 8 | C |
| 9 | B |
| 10 | B |

Pertolongan Cemas

- | | |
|---|---|
| 1 | D |
| 2 | A |

3	C
4	D
5	A
6	B
7	A