

**PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN DUA**

**ARAHAN : PILIH JAWAPAN YANG PALING TEPAT DARI PILIHAN A, B, C DAN
D DAN HITAMKAN SEMUA JAWAPAN ANDA PADA KERTAS JAWAPAN**

1. Apakah yang dimaksudkan dengan daya tahan kardiovaskular?
A. Peratusan lemak badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan
B. Kemampuan dan kecekapan otot jantung, saluran darah dan sistem pernafasan
C. Kemampuan otot atau sekumpulan otot menghasilkan daya dan kuasa maksimum
D. Kemampuan otot untuk melakukan sesuatu aktiviti secara berulang-ulang dan berterusan

2. Pilih pernyataan yang tidak benar mengenai faedah-faedah latihan kardiovaskular.

- I mengurangkan risiko penyakit jantung
- II membakar lemak di dalam badan
- III meningkatkan kadar denyutan nadi
- IV meningkatkan kadar tekanan darah
- V meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

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

Kemampuan otot atau sekumpulan otot menghasilkan daya dengan kuasa maksimum bagi mengatasi rintangan

3. Berdasarkan kenyataan di atas, apakah latihan yang sesuai untuk menghasilkan kekuatan otot.

- A. Menarik beban
- B. Latihan Isotonik
- C. Mengangkat beban
- D. Menolak sesuatu beban

4. Apakah otot utama yang digunakan semasa melakukan latihan berkonsepkan fartlek

- A. otot kaki
- B. otot peha
- C. otot lengan
- D. otot jantung

Daya tahan otot dapat ditingkatkan melalui latihan litar.

5. Apakah contoh latihan yang meningkatkan daya tahan otot.

- A. Bangkit tubi
- B. Latihan Jeda
- C. Duduk dan jangkau
- D. Latihan lari ulang alik

Latihan fartlek ialah latihan daya tahan kardiovaskular yang berkonsepkan pelbagai kelajuan

6. Kenalpasti latihan berkonsepkan fartlek.

- I Lari pecut
- II Meniti palang
- III Berjalan Pantas
- IV Lompat sentuh palang

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

Latihan berkonsepkan Parcourse melibatkan beberapa aktiviti kecergasan berstesen. Latihan ini juga tidak melibatkan aktiviti kelajuan secara berterusan.

7. Kenalpasti latihan-latihan yang berkonsepkan Parcourse.

- I Lompat kuadran
- II Duduk dan jangkau
- III Tangga tegak
- IV Naik turun bangku

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

Latihan litar ialah aktiviti yang melibatkan pergerakan dari satu stesen ke stesen lain.

8. Kenalpasti aktiviti latihan litar mengikut prinsip latihan.

- A. Intensiti latihan dan ulangan
- B. Menguatkan otot rangka dan otot jantung
- C. Mampu bertindak cergas ketika berlaku kecemasan
- D. Otot dapat melakukan aktiviti dalam tempoh masa yang lama.

9. Kenalpasti tatacara sebelum dan selepas latihan daya tahan kardiovaskular

- I Aktiviti latihan
- II Aktiviti memanaskan badan
- III Aktiviti menyejukkan badan
- IV Mengambil dan mengira kadar denyutan nadi.

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

10. Hantaran lantun dalam permainan bola baling digunakan untuk mengelirukan pihak lawan dengan membuat hantaran secara mengejut.

Susun kemahiran melantun mengikut tertib yang betul :

- I pegang bola dengan kedua-dua belah tangan pada aras dada
- II tolak bola ke bawah untuk melantun ke hadapan atau sisi
- III kedudukan badan dalam keadaan sedia
- IV mata sentiasa memandang arah sasaran bola

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

11. Berapakah jumlah pemain dalam satu pasukan bola baling ?

- A 10 orang
- B 12 orang
- C 7 orang
- D 11 orang

12. Berikut merupakan latihan teknik memberi dan menerima baton yang dilakukan secara dinamik :

- I Keempat-empat pelari berada dalam lorong balapan
- II Pelari keempat di hadapan sekali diikuti pelari ketiga, pelari kedua dan pelari pertama di belakang.
- III Pelari keempat menjatuhkan baton dan akan diambil oleh pelari pertama.
- IV Pelari ketiga seperti aksi pelari pertama

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

13. Berikut merupakan kemahiran servis dalam permainan badminton :

- I Servis tinggi
 - II Servis rendah
 - III Servis pintas
 - IV Servis kilas
- A I , II dan III
 - B II , III dan IV
 - C I, II dan IV
 - D I, III dan IV

14. Antara berikut yang manakah **bukan** piala yang dipertandingkan bagi acara berpasukan di peringkat antarabangsa ?

- A Piala Thomas
- B Piala Uber
- C Piala Sudirman
- D Piala Azlan Shah

15. Jadual kiraan mata permainan badminton bagi kiraan 15 adalah benar **kecuali**

Acara	Mata permainan biasa	Mata dius	Tambahan mata	Mata permainan dius
A Perseorangan lelaki	15	14 – 14	3	17
B Perseorangan perempuan	11	10 – 10	3	17
C Bergu lelaki	15	14 – 14	2	17
D Bergu Perempuan	15	14 – 14	3	17

16. Servis flik dalam permainan badminton adalah hampir sama dengan servis rendah dan kilas yang lazimnya digunakan dalam permainan bergu.

Apakah tujuan seseorang pemain itu melakukan servis flik ?

- A Untuk memerangkap penerima servis
- B Untuk menghantar bola bergantung

- C Untuk merendahkan pusat gravity
 - D Untuk melepaskan bulu tangkis
17. Apakah yang dimaksudkan dengan orienteering ?
- A Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu atau berkumpulan.
 - B Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu berpandukan kompas.
 - C Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu secara berkumpulan berpandukan kompas dan peta.
 - D Aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu atau berkumpulan berpandukan kompas dan peta.
18. Peralatan yang selalu digunakan semasa aktiviti orienteering ?
- I Kompas
 - II Protraktor
 - III Bearing
 - IV Peta
- A I , II dan III
 - B I , III dan IV
 - C I , II dan IV
 - D II , III dan IV
19. Pada pendapat anda, apakah fungsi kasut sukan yang digunakan atlit apabila melakukan sesuatu aktiviti sukan ?
- A Menyerap hentakan bagi mengelakan kecederaan
 - B Menyerap gegaran dan daya tahan otot
 - C Menyerap haba bagi memanaskan badan
 - D Menyerap tenaga yang diperlukan untuk melakukan aktiviti
20. Apakah perbezaan antara insentif intrinsik dengan insentif ekstrinsik?
- A. Insentif ekstrinsik penghargaan kepada atlet dan instrinsik keinginan untuk mencapai kejayaan.
 - B. Insentif ekstrinsik keinginan untuk mencapai kejayaan dan intrinsic penghargaan kepada atlet.
 - C. Insentif intrinsik pendapatan atlet dan ekstrinsik imbuhan kepada atlet.
 - D. Insentif intrinsik imbuhan kepada atlet dan ektrinsik pendapatan atlet

Ahmad seorang yang bergiat dalam sukan bola sepak. Dia berkeinginan untuk mencapai kejayaan dan bersemangat patriotisme.

21. Berdasarkan kenyataan, nyatakan jenis insentif yang di amalkan dan ciri keberkesanan insentif tersebut terhadap beliau
- A. Meningkatkan kepuasan beliau kerana berasa sumbangan beliau dihargai.
 - B. Intrinsik, mendapat cenderamata, wang sijil dan trofi sebagai penghargaan
 - C. Ekstrinsik, keinginan untuk mengharumkan nama keluarga dan sekolah.
 - D. Ekstrinsik, meningkatkan kepuasan dan berkeinginan untuk berjaya.
22. Pemilihan pakaian perlu sesuai dengan kehendak aktiviti. Salah satu dalam pemilihan pakaian sukan ialah
- A. Mempamerkan iklan rokok atau minuman keras.
 - B. Mengandungi perkataan berunsur subversif.
 - C. Ketat dan singkat.
 - D. Selesa dan memudahkan pergerakan.
23. Apakah kegunaan buku rekod peralatan sukan?
- A. Mencatat maklumat berkaitan peralatan sukan yang di beli oleh pihak sekolah.
 - B. Mencantikkan rak di bilik operasi sukan.
 - C. Mencatat aktiviti pelajar.
 - D. Mengandungi jadual pendidikan jasmani pelajar.

Setiap petang kebanyakan pelajar A menghabiskan masa bermain bowling.

24. Berdasarkan pernyataan diatas, apakah faktor utama kejayaan sekolah tersebut?
- A. Kemudahan.
 - B. Kebersihan.
 - C. Keceriaan.
 - D. Kewangan.

Dalam satu pertandingan bola sepak, berikut

merupakan catatan kad kuning yang di berikan kepada pasukan bertanding.

Tiger – 3
Lion – 2
Bear - 3
Zibra – 4

25. Sekiranya anda sebagai penganjur dalam kejohanan tersebut, pasukan manakah yang lebih layak mendapat anugerah “Fairplay”?

- A. Pasukan Tiger.
- B. Pasukan Zebra.
- C. Pasukan Lion.
- D. Pasukan Bear.

26. Berikan definisi insentif?

- A. Penghargaan kepada atlet cemerlang.
- B. Kegiatan manusia dalam sesebuah masyarakat.
- C. Penghargaan kepada atlet yang kurang upaya.
- D. Kegiatan sukan melalui agen sosialisasi

Bekas jurulatih bowling kebangsaan Chris Batson yang dipecat tanpa dinyatakan alasannya, mengkritik hampir keseluruhan skuad negara sebagai pemalas.

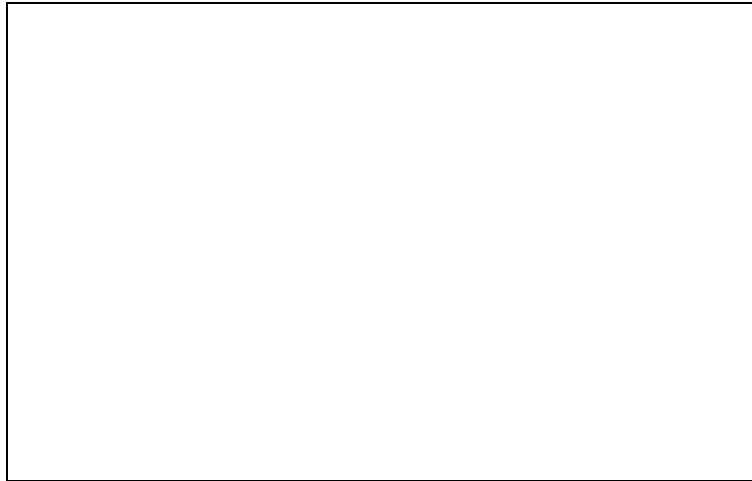
27. Daripada petikan berita di atas hubungkait kan kemungkinan yang menjadi penyebab penyingkiran beliau.

- A. Mewujudkan keharmonian dan keselesaan pemain dan penonton.
- B. Mewujudkan ketidakharmonian dan keselesaan pemain dan penonton.
- C. Mengurangkan jumlah pemain yang dikenakan tindakan disiplin.
- D. Kelancaran perlawanan dan pertandingan.

Amalan permainan bersih (Fairplay) memberi kesan kepada setiap pemain.

28. Daripada pernyataan di atas, pilih kesan positif yang diperolehi daripada amalan permainan bersih?

- I. Mengelak daripada berlaku kecederaan.
 - II. Merapatkan hubungan pemain dengan pasukan lain.
 - III. Mengajar nilai-nilai penting seperti semangat kesukanan.
 - IV. Meningkatkan imej pasukan.
- A. I dan II
 - B. I, II, dan III
 - C. I, II dan IV
 - D. I, II, III dan IV



29. Faktor yang menyumbang kepada kerukunan rumah tangga ialah
- I sombong
 - II bertanggungjawab
 - III pentingkan diri sendiri
 - IV kasih sayang
- A I dan III sahaja
B II dan IV sahaja
C I, II, dan III sahaja
D Semua di atas

Kaedah terapi tingkah laku merupakan salah satu cara untuk memperoleh berat badan unggul secara sempurna dan berkesan bagi membentuk gaya hidup sihat.

30. Apakah langkah-langkah yang boleh diambil bagi mencegah amalan pemakanan yang tidak sihat ?
- I Makan ikut jadual dan secara berhemah
 - II Banyakkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
 - III Tidak mengambil makanan yang berkalori tinggi
 - IV Mengamalkan senaman yang tetap sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dan selama 20 minit bagi setiap sesi
- A I dan II sahaja
B II dan III sahaja
C I, II dan III sahaja

D Semua di atas

Bulimia Nervosa merupakan tabiat mengeluarkan semula atau memuntahkan makanan yang telah dimakan.

31. Nyatakan ciri-ciri tabiat pemakanan di atas

- I Mempunyai selera makan yang tinggi
 - II Selalu merungut mengenai berat badan
 - III Mengalami sakit perut sebaik sahaja selepas makan
 - IV Benci kepada makanan
- A I dan II sahaja
B II dan III sahaja
C I, II dan III sahaja
D Semua di atas

Teguran

Khidmat kaunseling

Hukuman

Nasihat

I

II

III

IV

32. Susun semula kaedah-kaedah yang digunakan oleh ibu bapa bagi menangani masalah disiplin di kalangan anak-anak

- A Teguran Nasihat Hukuman Khidmat

	kaunseling			
B	Nasihat	Teguran	Hukuman	Khidmat kaunseling
C	Teguran	Hukuman	Nasihat	Khidmat kaunseling
D	kaunseling	Khidmat Nasihat	Teguran	Hukuman

Tahap Stres

Tahap 1
Tahap 2
Tahap 3

33. Di antara berikut golongan manakah yang terlibat dengan stres tahap 2?

- I Doktor
 - II Pelajar
 - III Peguam
 - IV Ahli Sukan
- A. I dan II
 B. II dan III
 C. II dan IV
 D. III dan IV

34. Apakah fungsi makronutrien?

- A. Membekal tenaga untuk badan, membina se-sel dan membaiki sel-sel rosak dan menjadikan badan sihat dan kuat.
- B. Protein untuk proses tumbesaran.
- C. Membekalkan kalsium untuk pembentukan tulang yang kuat.
- D. Membekalkan lemak untuk tubuh badan.

Susu, mentega, keju dan coklat

35. Apakah fungsi makanan di atas?

- A. Membentuk kulit dan sistem imunisasi.
- B. Menguatkan tulang dan gigi.

- C. Membantu proses pembekuan darah.
- D. Membekalkan sumber tenaga dan haba kepada badan.

Seorang penagih membunuh ibunya setelah gagal mendapatkan barang kemas yang dipakai oleh ibunya untuk membeli bekalan dadah.

36. Apakah kesan buruk terhadap keluarga berdasarkan kenyataan yang diberikan di atas?
- I Mencemarkan maruah dan nama baik keluarga.
 - II Hubungan rumah tangga menjadi porak peranda.
 - III Memusnahkan harapan ibu bapa.
 - IV Ibu bapa tidak mengambil peduli terhadap anak-anak.
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV
37. Apakah tujuan seseorang individu itu mempelajari asas pertolongan cemas ?
- I menyelamatkan nyawa
 - II membantu pemulihan
 - III mencegah kecederaan menjadi bertambah teruk
 - IV merawat sehingga sembuh
- A I, II, III
 - B II, III, IV
 - C I, II, IV
 - D I, III, IV

Seorang pemain hoki telah terkena pukulan bola di bahagian kepala secara tidak sengaja dan terus terbaring

38. Sebagai seorang rakan sepasukan ,bagaimanakah tindakan paling awal yang patut di lakukan oleh kamu
- A. Bertanya tentang kecederaanya

- B. Melihat keadaan kecederaannya
- C. Menyentuh bahagian anggotanya yang cedera
- D. Memintanya menggerakkan anggotanya yang cedera

39. Apakah agensi –agensi yang berkaitan ?

- I Polis Di-Raja Malaysia
- II Jabatan Kebajikan Masyarakat
- III Pasukan Pelindungan Kanak-Kanak
- IV Kementerian Kesihatan

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

40. Apakah agensi –agensi yang berkaitan ?

- I Polis Di-Raja Malaysia
- II Jabatan Kebajikan Masyarakat
- III Pasukan Pelindungan Kanak-Kanak
- IV Kementerian Kesihatan

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

Disediakan oleh;

SKEMA JAWAPAN

NO. SOALAN	JAWAPAN	M.S BUKU TEKS	NO. SOALAN	JAWAPAN	M.S BUKU TEKS
1	B	2	21	A	
2	B	2	22	D	
3	B	19	23	A	
4	D	2	24	A	
5	B	12	25	C	
6	B	9	26	A	
7	D	4	27	B	
8	A	13	28	D	
9	C	3	29	B	151
10	C	48	30	D	147
11	B	55	31	C	147
12	B	71	32	A	152
13	C	58	33	C	167
14	D	64	34	A	157
15	C	65	35	D	159
16	A	58	36	A	173
17	D	119	37	A	186
18	C	122	38	A	187
19	A	63	39	D	182
20	A	63	40	D	182