

SULIT
PJK
2009
1 jam



SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SERI PERLING, JOHOR BAHRU

PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN 2009

TINGKATAN DUA

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

SATU JAM

1 jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DI BERITAHU

1. Kertas ini mengandungi dua bahagian iaitu ***bahagian A*** dan ***bahagian B***.
2. Jawab ***semua*** soalan.
3. Setiap soalan mempunyai empat pilihan jawapan A, B, C dan D. Pilih ***satu jawapan*** yang sesuai dan hitamkan di atas kertas jawapan yang diberi dengan menggunakan pensel 2B.

SELAMAT MENJAWAB

BAHAGIAN A

1. Tujuan utama memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti kecergasan ialah
 - A Menaikkan semangat
 - B Merancang strategi pasukan
 - C Mengelakkan daripada kecederaan
 - D Meningkatkan prestasi
2. Kebaikan senaman ialah
 - A Menambahkan berat badan
 - B Menyebabkan kecederaan otot
 - C Menurunkan selera makan
 - D Mencegah penyakit dan mengawal kesihatan
3. Dalam Ujian Daya Tenaga Asas (UDTA) aktiviti lari 1500 meter bertujuan untuk menguji
 - A Kuasa
 - B Kekuatan
 - C Daya Tahan Otot
 - D Daya Tahan kardiovaskular
4. Aktiviti tekan tubi bertujuan menguji...
 - A Kelenturan
 - B Imbangan
 - C Daya Tahan Otot
 - D Daya Tahan Kardiovaskular
5. Antara acara berikut yang manakah menggunakan 'starting block'?
 - A Lompat jauh
 - B Lari 1500 meter
 - C Lari berhalangan
 - D Lari 100 meter
6. Berapakah jumlah pengadil yang mengadili permainan bola baling?
 - A Seorang
 - B Dua orang
 - C Tiga orang
 - D Empat orang
7. Berapakah masa maksima untuk seseorang pemain memegang bola sebelum membuat balingan atau hantaran dalam permainan bola baling ?
 - A 2 saat
 - B 3 saat
 - C 4 saat
 - D 5 saat
8. Berapakah jarak zon pertukaran baton dalam acara lari berganti-ganti?
 - A 10 meter
 - B 20 meter
 - C 30 meter
 - D 40 meter
9. Selepas melakukan sesuatu aktiviti sukan dan permainan, seseorang atlet perlu...
 - A Membuat aktiviti regangan
 - B Memanaskan badan
 - C Menyejukkan badan
 - D Berlari laju
10. Sikap yang manakah tidak seharusnya apa pada seseorang atlet
 - A Berdedikasi
 - B Semangat juang yang tinggi
 - C Mementingkan ganjaran
 - D Berdisiplin
11. Berapakah berat lembing yang digunakan dalam acara merejam lembing ?
 - I 600 gram
 - II 700 gram
 - III 800 gram
 - IV 1000 gram
 - A I dan II
 - B I dan III
 - C II dan IV
 - D III dan IV

12. Di dalam acara merejam lembing, rejaman akan dikira batal sekiranya..
- A Lembing patah semasa mendarat
 - B Lembing terpacak di atas tanah
 - C Pendaratan lembing tidak meninggalkan sebarang tanda di tanah
 - D Pendaratan lembing hanya meninggalkan tanda yang kecil di tanah
13. Seseorang penjaga gol yang baik harus memiliki kemahiran
- I kepantasan
 - II keberanian
 - III kosentrasi
 - IV gugup
- A I dan II C I, II dan III
 - B II dan III D II, III dan IV
14. Insentif yang dapat menggalakkan murid melibatkan diri dalam aktiviti sukan ialah ...
- I Hadiah
 - II Surat penghargaan
 - III Sijil penyertaan
 - IV Trofi
- A I sahaja
 - B I dan IV
 - C II dan III
 - D I, II, III dan IV
15. Alatan yang biasa digunakan dalam acara gimnastik berirama ialah
- I tali
 - II riben
 - III bola
 - IV kayu
- A I dan II C I, II dan III
 - B II dan III D II, III dan IV
16. Antara berikut yang manakah faedah latihan Daya Tahan Kardiovaskular ?
- I Meningkatkan kecekapan otot jantung
 - II Meningkatkan kelajuan
 - III Mengurangkan risiko penyakit jantung
 - IV Mengawal berat badan
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
17. Antara berikut yang manakah aspek-aspek keselamatan yang perlu dititikberatkan sebelum melakukan latihan *Fartlek* ?
- I Melakukan aktiviti memanaskan badan
 - II Memakai kasut bertapak keras
 - III Memastikan persekitaran tidak mendatangkan risiko kecederaan
 - IV Mematuhi panduan pelaksanaan aktiviti
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV
18. Dalam Sukan Komanwel 2002, acara yang paling banyak menyumbang pingat emas untuk Malaysia ialah
- A Angkat berat
 - B Badminton
 - C Bowling padang
 - D Renang
19. Pertolongan cemas ialah...
- A rawatan untuk pemulihan segera
 - B rawatan untuk percubaan
 - C rawatan untuk menjauhi penyakit berjangkit
 - D rawatan segera dan sementara sebelum dibawa ke hospital
20. Pertumbuhan perkembangan remaja dipengaruhi oleh
- A Baka

- B Alam sekitar
 C Baka dan persekitaran
 D Baka dan rakan sebaya
21. Ihtilam berlaku kepada...
 A remaja perempuan
 B remaja lelaki
 C remaja lelaki dan perempuan
 D orang dewasa
22. Apakah yang dimaksudkan dengan makanan seimbang ?
 A Makanan yang sama beratnya ketika basah dan kering
 B Makanan yang mengandungi semua nutrien dalam kadar yang betul
 C Makanan yang diperlukan oleh kanak-kanak sahaja
 D Makanan yang perlu diambil dengan jumlah yang besar
23. Langkah pertama yang perlu dilakukan apabila berhadapan dengan mangsa yang terkena kejutan elektrik ialah...
 A Tutup suis elektrik
 B Bawa mangsa ke hospital
 C Pegang mangsa
 D Mengangkat mangsa dengan segera
24. Di manakah Sukan Komanwel 2002 diadakan ?
 A Beijing
 B Seoul
 C Manchester
 D Kuala Lumpur
25. Antara berikut yang manakah kemahiran-kemahiran asas hantaran dalam permainan bola baling ?
 I Hantaran lambung
 II Hantaran aras bahu
 III Hantaran sisi
 IV Hantaran lantun
- A I, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
26. Pada tahun bilakah pertandingan bola baling mula dipertandingkan di Sukan Olimpik?
 A 1928
 B 1932
 C 1956
 D 1960
27. Permainan bola baling ialah permainan berpasukan yang melibatkan...
 A 11 orang sepasukan
 B 9 orang sepasukan
 C 7 orang sepasukan
 D 6 orang sepasukan
28. Pada tahun bilakah kali terakhir Malaysia menjadi johan dalam pertandingan Piala Thomas ?
 A 1992
 B 1995
 C 2002
 D 2004
29. Antara berikut yang manakah acara berpasukan badminton diperingkat antarabangsa ?
 I Piala Thomas
 II Piala Uber
 III Piala Sudirman
 IV Piala Sultan Azlan Shah

- A 1, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
30. Antara berikut, yang manakah fasa-fasa utama acara merejam lembing ?
 I Fasa Persediaan
 II Fasa lari landas
 III Fasa rejaman
 IV Fasa mendarat
- A I, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
31. Penonton berperanan mengamalkan amalan permainan bersih dengan melakukan
- A Bermain dengan adil dan sentiasa jujur
 B Menyediakan hadiah untuk pasukan atau peserta yang menunjukkan permainan bersih
 C Menghormati perasaan penyokong pasukan lawan
 D Mengambil tindakan ke atas peserta yang bermain kasar
32. Seseorang individu boleh mencegah penyalahgunaan dadah dengan cara
 I Tidak merokok
 II Tidak mencuba sebarang jenis dadah atau bahan terlarang
 III tidak bergaul dengan penagih dadah
 IV Tidak mengamalkan pemakanan seimbang
- A I, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
33. Antara berikut, yang manakah kesan akibat penagihan dadah ?
 I Sakit kepala
 II Muntah-muntah
 III Cirit-birit
 IV Kesejukan
- A I, II dan IV
 B I, III dan IV
 C II, III dan IV
 D I, II, III dan IV
34. Diet diperlukan supaya...
 A Dapat mengawal makanan terhadap tubuh badan
 B Dapat membentuk tisu-tisu tubuh
 C Dapat mengawal berat badan
 D Dapat mengawal pemakanan seimbang
35. Pelawas penting bagi sistem...
 A Pernafasan
 B Pencernaan
 C Pembiakan
 D Pengaliran darah
36. Dalam acara apakah Amirul Hamizan Ibrahim memenangi tiga pingat emas di Sukan Komanwel Ke-XVII, Manchester England, 2002 ?
 A Lumba basikal
 B Angkat berat
 C Lompat jauh
 D Lompat Kijang

37. Antara berikut yang manakah kemahiran servis dalam permainan badminton ?
- I Servis Tinggi
 - II Servis Sisi
 - III Servis Rendah
 - IV Servis Kilas
- A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
38. Antara berikut yang manakah kesalahan yang biasa dilakukan oleh pemberi dan penerima baton dalam acara lari berganti-ganti ?
- I Pelari memasuki lorong peserta lain
 - II Memberi dan menerima baton di luar zon pertukaran
 - III Membaling baton setelah menamatkan larian
 - IV Memegang baton dengan tangan kiri
- A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
39. Aktiviti menyejukkan badan bertujuan untuk...
- A Meregangkan otot
 - B Menurunkan suhu badan
 - C Meningkatkan kadar denyutan nadi
 - D Mengumpul asid laktik di bahagian otot
40. Latihan ini mengandungi beberapa aktiviti yang berbeza di setiap stesen. Masa untuk melakukan senaman di setiap stesen ditetapkan. Latihan ini ialah...
- A Latihan Jeda
 - B Latihan Litar
 - C Latihan Bebanan
 - D Latihan Fartlek

BAHAGIAN B

Tandakan (A) di dalam kotak yang disediakan sekiranya anda bersetuju dengan pernyataan berkenaan atau tandakan (D) jika anda tidak bersetuju dengan pernyataan tersebut. Jawab semua soalan menggunakan kertas soalan jawapan objektif

41. Acara 400 meter olahraga adalah merupakan acara pecut. ()
42. Kelenturan tubuh badan adalah salah satu elemen penting dalam gimnastik. ()
43. Daya Tahan Kardiovaskular bermaksud keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik. ()
44. Kekuatan Otot bermaksud keupayaan otot-otot melakukan aktiviti secara berulang-ulang dan berterusan dalam jangka masa yang lama. ()
45. Daya Tahan Otot bermaksud keupayaan otot mengatasi rintangan. ()
46. Kelenturan bermaksud keupayaan pergerakan meregang otot-otot berserta kebebasan sendi bergerak dengan sepenuhnya. ()

- | |
|---|
| <p>A. Berjoging</p> <p>B. Kecergasan fizikal</p> <p>C. Lompat tinggi</p> <p>D. Tekan tubi</p> |
|---|

47. _____ merupakan acara padang dalam kejohanan olahraga.
48. Aktiviti _____ adalah aktiviti latihan fartlek yang berkonsepkan pelbagai kelajuan.
49. Aktiviti yang membina daya tahan otot ialah _____.
50. _____ merupakan salah satu komponen kecergasan.

SOALAN TAMAT