

Nama : _____

Tingkatan: _____



SMK SEKSYEN 9, JALAN TENGKU AMPUAN RAHIMAH 9/20, 40100 SHAH ALAM.

**PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN
2011**

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

TINGKATAN DUA

Satu jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas soalan ini mengandungi 50 soalan objektif.
2. Jawab semua soalan di dalam kertas jawapan OMR.

Arahan : Kertas soalan ini mengandungi 50 soalan. Jawab semua soalan. Tiap-tiap soalan diikuti empat pilihan jawapan iaitu A, B, C dan D. pilih satu jawapan sahaja.

1. Seseorang individu itu dikatakan mempunyai kecergasan yang baik sekiranya.....
 - A. dapat melakukan aktiviti harian tanpa sebarang kecederaan.
 - B. tidak mengalami sebarang penyakit kronik seperti penyakit jantung.
 - C. mampu melakukan aktiviti fizikal dengan menggunakan tenaga yang minimum tanpa berasa letih dan lesu
 - D. menggunakan tenaga yang maksimum ketika melakukan larian 1500 meter.

2. Berikut adalah aktiviti yang berbentuk aerobik **KECUALI**.....
 - A. latihan memanah
 - B. latihan parcours
 - C. latihan fartlek
 - D. berjoging

3. Semasa aktiviti mengira nadi dilakukan, jari yang mesti digunakan ialah.....
 - A. jari telunjuk dan hantu
 - B. ibu jari dan jari telunjuk
 - C. jari hantu dan manis
 - D. jari telunjuk dan jari hantu

4. Aktiviti yang dilaksanakan secara berterusan dengan pelbagai tahap kelajuan dikenali sebagai
 - A. latihan fartlek
 - B. latihan litar
 - C. latihan jeda
 - D. latihan daya tahan otot

5. Aktiviti yang melibatkan pergerakan dari satu stesen ke stesen yang lain dikenali sebagai
 - A. latihan fartlek
 - B. latihan litar
 - C. latihan jeda
 - D. latihan daya tahan otot

6. Apakah yang dimaksudkan dengan Kuasa.....
 - A. keupayaan individu melakukan pergerakan yang pantas dengan daya yang maksimum
 - B. keupayaan individu melakukan pergerakan yang pantas dengan daya yang minimum
 - C. keupayaan individu melakukan pergerakan yang berterusan dengan daya yang maksimum
 - D. keupayaan individu melakukan pergerakan yang berterusan dengan daya yang minimum

7. Teknik yang betul untuk mendarat ketika melakukan aktiviti Lompat Dakap ialah.....
 - A. menggunakan hujung kaki ketika mendarat
 - B. mendarat menggunakan bahagian tumit kaki
 - C. mendarat di atas bebola kaki sambil merendahkan badan
 - D. tangan memaut kedua-dua lutut semasa mendarat

8. Semasa melakukan latihan isokinetik, daya maksimum akan dihasilkan oleh otot
 - A. deltoid dan trisep
 - B. trapezius dan pektoralis major
 - C. bisep dan trapezius
 - D. bisep dan trisep

9. Mesomorf adalah dikaitkan dengan individu yang mempunyai bentuk tubuh badan yang
 - A. kurus
 - B. gemuk
 - C. tegap dan berotot
 - D. kurus tetapi berotot

10. Alat utama yang digunakan untuk mengukur komposisi badan ialah
 - A. penimbang berat badan
 - B. termometer
 - C. pembaris
 - D. kaliper

11. Wanita yang mempunyai bentuk badan *gynoid* mengalami masalah.....
 - A. pengumpulan lemak di bahagian perut
 - B. pengumpulan lemak di bahagian punggung dan paha
 - C. kitaran haid yang tidak teratur
 - D. sistem peranakan akan terjejas.

12. Apakah aktiviti yang sesuai untuk membina kekuatan otot di bahagian kaki?
 - A Naik turun bangku
 - B Lari pecut 30 meter
 - C Lompat jauh berdiri
 - D Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang

13. Kebolehan melakukan kerja secara berulang-ulang dan berterusan dalam jangka masa yang panjang berkaitan dengan

A daya tahan otot	C. daya tahan isotonik
B daya tahan dinamik	D. daya tahan kardiovaskular

14. Seseorang atlet itu perlu.....selepas melakukan aktiviti sukan.

A memanaskan badan	C. mandi dengan segera
B menyejukkan badan	D. makan seberapa yang segera

15. Aktiviti bersenam perlu dilakukan bagi
 - A menambahkan berat badan
 - B membolehkan tidur lebih nyenyak
 - C mengelakkan daripada terdedah kepada penyakit bahaya
 - D meningkatkan daya tumpuan dan pembelajaran lebih berkesan

16. Apakah kepentingan memanaskan badan?
 - A Menurunkan suhu badan
 - B Melancarkan pengaliran darah
 - C Mengurangkan risiko kecederaan sebelum melakukan aktiviti
 - D Mampu melakukan sesuatu aktiviti dalam jangka masa yang panjang.

17. Apakah faedah memiliki kuasa yang baik ?
 - A Menguatkan 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

18. 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

19. Jumlah pemain untuk satu pasukan dalam permainan bola baling ialah

A. 5 orang	B. 6 orang	C. 7 orang	D. 8 orang
------------	------------	------------	------------

20. Hantaran jenis ini dilakukan untuk mengelirukan pihak lawan dengan membuat hantaran secara mengejut. Hantaran yang dimaksudkan dalam permainan bola baling ini ialah.....

A. hantaran lantun	C. hantaran aras dada
B. hantaran lompat	D. hantaran atas kepala

21. Masa permainan yang ditetapkan bagi lelaki dalam permainan bola baling ialah
- A. 25 minit bagi setiap separuh masa C. 35 minit bagi setiap separuh masa
 B. 30 minit bagi setiap separuh masa D. 40 minit bagi setiap separuh masa
22. Dalam permainan bola baling, hantaran atas kepala dilakukan adalah bertujuan untuk hantaran yang dan
- A. tinggi dan jauh C. tinggi dan cepat
 B. tinggi dan dekat D. tinggi dan sederhana
23. Mengacah ketika menyerang dalam permainan bola baling bertujuan
- A. menjaringkan gol C. melakukan pertahanan
 B. mematahkan serangan D. mengelirukan pihak lawan
24. Dalam permainan badminton, servis tinggi dikatakan baik apabila
- A. bulu tangkis jatuh di garisan tepi gelanggang pihak lawan
 B. bulu tangkis jatuh di garisan belakang gelanggang pihak lawan
 C. bulu tangkis jatuh di garisan depan gelanggang pihak lawan
 D. bulu tangkis jatuh di garisan tengah gelanggang pihak lawan
25. Pukulan 'lob' dalam permainan badminton digunakan untuk
- A. memamatkan permainan pihak lawan
 B. meletihkan pihak lawan
 C. menyerang serta menyukarkan pihak lawan
 D. bertahan serta menyukarkan pihak lawan
26. Dalam acara beregu, lebar gelanggang badminton adalah
- A. 5.18 meter B. 6.10 meter C. 6.18 meter D. 7.0 meter
27. Antara bentuk servis alam permainan badminton yang manakah menyukarkan pihak lawan untuk melakukan serangan ?
- A. Servis kilas C. Servis rendah
 B. Servis tinggi D. Servis Rendah dan kilas
28. Aspek penting dalam pengurusan alatan sukan di sekolah ialah.....
- A. keselamatan peralatan yang akan digunakan oleh pelajar
 B. susun atur peralatan tersebut
 C. penyemakan stok alatan sukan
 D. jadual berkaitan nama peminjam alatan sukan
29. Sekiranya penyemakan stok ingin dilakukan, dokumen penting yang diperlukan ialah
- A. resit pembelian alatan dan buku rekod peralatan
 B. buku rekod peralatan dan buku keluar masuk peralataan
 C. buku keluar masuk peralatan dan resit pembelian alatan
 D. senarai nama guru-guru yang mengajar Pendidikan Jasmani
30. Tujuan Nombor Inventori dicatatkan dalam buku rekod peralatan adalah untuk
- A. memudahkan guru mengetahui jumlah bilangan sesuatu peralatan tersebut
 B. catat bila peralatan yang dibeli dan digunakan
 C. mengetahui jumlah perbelanjaan yang digunakan untuk membeli peralatan tersebut
 D. membolehkan peralatan tersebut dikesan apabila alatan itu dipinjamkan kepada murid

31. Salah satu amalan pemakanan yang tidak sihat dikenali sebagai Anoreksia Nervosa yang bermaksud
- A. berlapar dan tidak sukakan makanan
 - B. memuntahkan makanan yang baru di makan dengan cara mengorek tekak selepas makan
 - C. pengambilan pil pelangsing badan
 - D. makan secara berlebihan
32. 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
33. Salah satu ciri yang dapat dilihat pada individu yang menghidap penyakit Bulimia Nervosa ialah ...
- A. terlalu bimbang dan takut akan gemuk
 - B. benci pada makanan
 - C. gangguan terhadap selera makan
 - D. mempunyai selera makan yang tinggi
34. Karbohidrat yang diambil secara berlebihan boleh menyebabkan penyakit
- A. diabetes
 - B. jantung
 - C. anemia
 - D. barah otak
35. Dalam aspek pemakanan, mikronutrien bermaksud
- A. zat makanan yang diperlukan oleh badan dalam kuantiti yang banyak
 - B. zat makanan yang diperlukan oleh badan dalam kuantiti yang sedikit
 - C. zat makanan yang diperlukan oleh badan dalam kuantiti yang sederhana
 - D. zat makanan yang tidak perlukan oleh badan
36. Ikan, daging, telur dan kacang soya adalah beberapa contoh sumber makanan yang berfungsi sebagai
- A. tumbesaran dan membaiki tisu yang rosak
 - B. proses metabolisme protein asid dan amino
 - C. sumber tenaga untuk memanaskan badan
 - D. pembentukan sel darah merah
37. Saiful disahkan menghidap penyakit beri-beri dan hilang selera makan. Saiful mungkin tidak akan mengalami penyakit ini sekiranya beliau mengambil makanan yang mengandungi _____ secara mencukupi.
- A. vitamin C
 - B. vitamin B1
 - C. vitamin B2
 - D. vitamin B12
38. Contoh perbuatan yang boleh dikelaskan sebagai penderaan mental dan emosi terhadap kanak-kanak ialah
- A. suka mencaci, menghina atau menjatuhkan air muka kanak-kanak
 - B. memukul kanak-kanak tanpa sebab yang munasabah
 - C. menjadikan kanak-kanak perempuan sebagai pelacur
 - D. tidak memberikan makanan dengan secukupnya
39. Berikut adalah agensi-agensi yang terlibat mengendalikan kes penganiayaan kanak-kanak **KECUALI**
- A. Polis Diraja Malaysia
 - B. Jabatan Kebajikan Masyarakat
 - C. Kementerian Kesihatan
 - D. Jabatan Agama Islam

40. Kesan dari segi sosial yang dapat dilihat akibat penderaan terhadap kanak-kanak ialah ...
- A. mudah diserang penyakit
 - B. kecacatan anggota badan
 - C. hilang keyakinan dan harga diri
 - D. suka mengasingkan diri daripada bergaul dengan orang lain
41. Salah satu latihan untuk membina kekuatan otot adalah latihan isometrik. Pernyataan manakah yang benar mengenai latihan isometrik.
- I latihan ini tidak melibatkan pergerakan sendi
 - II melibatkan pemanjangan dan penguncupan otot
 - III contoh aktiviti adalah tolak dinding
 - IV baik untuk latihanimbangan
- A. I dan II B. I dan III C. II dan III D. II dan IV
42. Apakah tiga 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
43. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh dilakukan untuk mencegah amalan pemakanan yang tidak sihat.
- I makan ikut jadual dan secara berhemah
 - II tidak mengambil makanan yang berkalori tinggi
 - III mengamalkan senaman yang tetap sekurang-kurangnya 2 kali seminggu
 - IV banyakkkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
- A. I dan II B. I, II dan III C. I, II dan IV D. I, II, III dan IV
44. 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
45. Sumber makanan yang dapat dikelaskan sebagai makronutrien adalah
- I jagung
 - II kacang soya
 - III susu
 - IV nasi
- A. I dan II B. II dan III C. I, II dan III D. I, II, III dan IV

46. 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
47. 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
48. 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
49. 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
50. Diantara peranan yang dimainkan oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat dalam mengendalikan kes penganiayaan kanak-kanak adalah
- I menyiasat aduan penderaan atau penganiayaan yang diterima
 - II membawa kes penderaan ke mahkamah untuk pendakwaan
 - III merujuk kepada pegawai perubatan untuk mengesahkan sama ada penganiayaan telah berlaku atau tidak.
 - IV mengadakan kaunseling kepada pihak yang terlibat supaya penderaan tidak berulang.
- A. I, II dan III B. I, II dan IV C. I, III dan IV D. II, III dan IV

Disediakan oleh,

Disemak oleh,

Disahkan oleh,

.....
 (Cik Rabitah Abdul Razak)
 Pen. Ketua Panitia PJPK,
 SMK Seksyen 9, Shah Alam.

.....
 (Pn. Wan Ruslina Wan Hussin)
 Ketua Paniti PJPK ,
 SMK Seksyen 9, Shah Alam.

.....
 (Pn. Tn Saripah Nor Riha Tn Jaafar)
 Guru Kanan Kemanusiaan,
 SMK Seksyen 9, Shah Alam.

**SKEMA JAWAPAN
PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN 2011
PENDIDIKAN JASMANI & PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 2**

1	C	11	B	21	A	31	A	41	B
2	A	12	A	22	A	32	D	42	C
3	A	13	A	23	D	33	D	43	C
4	A	14	B	24	B	34	A	44	A
5	B	15	D	25	D	35	B	45	D
6	B	16	C	26	B	36	A	46	D
7	C	17	B	27	A	37	B	47	D
8	D	18	B	28	C	38	A	48	A
9	C	19	C	29	B	39	D	49	C
10	D	20	A	30	D	40	D	50	C