

Nama

Kelas



**SEKOLAH KEBANGSAAN TAMAN UNIVERSITI
SERI KEMBANGAN, SELANGOR**

**PENILAIAN KENDALIAN SEKOLAH RENDAH (PKSR) 2 2016
PENDIDIKAN JASMANI**

Tahun 5

Oktober

1 Jam

Satu jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Tulis nama dan kelas pada petak yang disediakan.
2. Kertas soalan ini mengandungi dua bahagian, Bahagian A dan B.
3. Bahagian A mengandungi 20 soalan objektif.
4. Bahagian B mengandungi 5 soalan subjektif.
5. Jawab **semua** soalan.
6. Tulis jawapan dengan jelas pada ruangan yang disediakan di dalam kertas soalan.
7. Sekiranya kamu hendak menukar jawapan, padamkan jawapan yang telah dibuat. Kemudian tulis jawapan yang baharu.

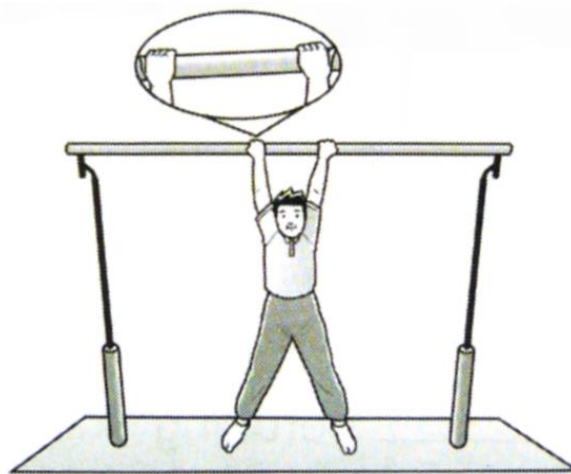
<i>Untuk Kegunaan Pemeriksa</i>	
Bahagian	Markah
Bahagian A	20
Bahagian B	40
Kemahiran	20
Sahsiah	20
Jumlah	100

BAHAGIAN A (20 Soalan objektif)

Bulatkan jawapan yang betul.

1. Kemahiran trampolin merupakan acara dalam sukan _____.

- A. gimrama
- B. gimnastik
- C. olahraga
- D. putaran



2. Lee sedang melakukan kemahiran bergayut dan berayun. Berdasarkan gambar di atas, apakah kemahiran genggam tangan yang sedang Lee lakukan?

- A. Genggam tangan palang
- B. Genggam tangan atas
- C. Genggam tangan bawah
- D. Genggam tangan campuran

3. *Props* yang sesuai untuk pergerakan kreatif berirama yang bertemakan haiwan di darat ialah _____.

- A. pendayung sampan
- B. kereta mainan
- C. topeng haiwan
- D. kapal terbang

4. Permainan _____ memerlukan kemahiran menghantar dan menerima bola menggunakan alatan.
- hoki
 - bola sepak
 - bola jaring
 - bola baling
5. Ketika mengelecek bola menggunakan kaki, fleksi lutut kaki sokongan dan rendahkan _____ supaya mudah menukar _____ pergerakan semasa mengelecek.
- badan, arah
 - badan, waktu
 - kaki, arah
 - kaki, waktu

Permainan	: Bola jaring
Posisi	: <i>Wing Defence</i> (WD)
Tugas	: Menghalang hantaran pemain lawan

6. Seema ingin bermain posisi seperti di atas. Kemahiran yang Seema perlukan adalah _____.
- kemahiran takel
 - kemahiran mengelecek
 - kemahiran menjaring
 - kemahiran mengadang
7. Kemahiran untuk mematikan bola di gelanggang lawan adalah dengan kemahiran-kemahiran berikut kecuali _____.
- rejaman
 - smesy
 - adangan
 - libasan

8. Takel bersih dibenarkan di dalam permainan bola sepak. Berikut adalah tujuan takel bersih dilakukan.

- I. Mendapatkan bola daripada pihak lawan yang membawa bola.
- II. Mengecilkan ruang pemain lawan daripada membuat adangan.
- III. Menjatuhkan pihak lawan yang tidak membawa bola.
- IV. Mengelakkan foul dalam perlawanan.

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

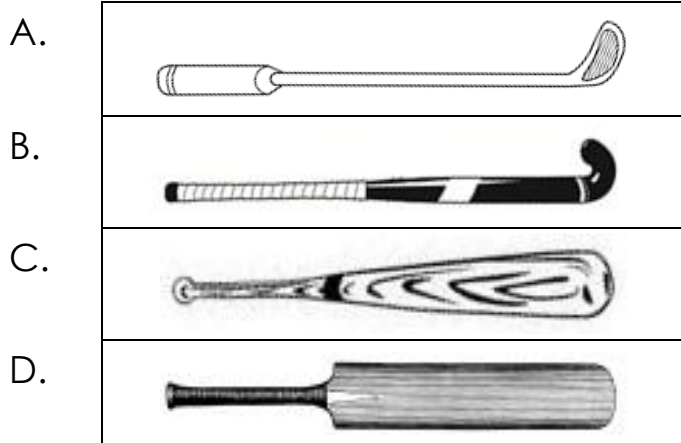
9. Voli ialah kemahiran memukul bola sebelum bola menyentuh lantai. Antara permainan yang terlibat dengan kemahiran voli ialah tenis, pingpong dan sepak takraw. Pilih penerangan yang tidak benar melibatkan voli.

	Permainan	Penerangan
A.	Pingpong	Melantun tanpa voli
B.	Tenis	Melantun tanpa voli
C.	Tenis	Melantun dan voli
D.	Sepak takraw	Voli sahaja

10. Permainan kategori jaring ini memerlukan kemahiran servis menggunakan anggota badan. Apakah permainan ini?

- A. Bola tampar
- B. Bola keranjang
- C. Bola jaring
- D. Bola baling

11. Alatan yang diperlukan dalam permainan kriket adalah

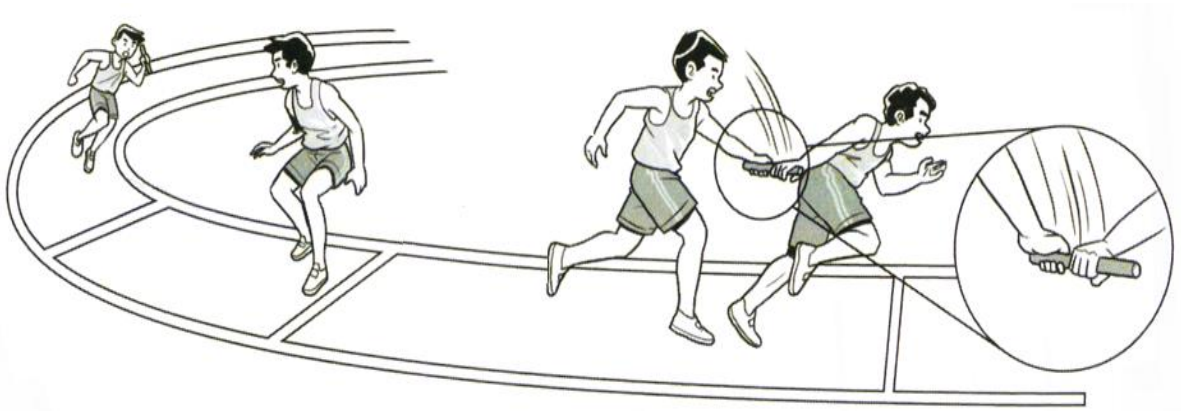


12. Permainan kriket adalah antara permainan di dalam kategori memukul dan memadang. Pilih urutan pergerakan pepadang yang betul semasa menahan dan membaling bola ketika permainan kriket berlangsung.

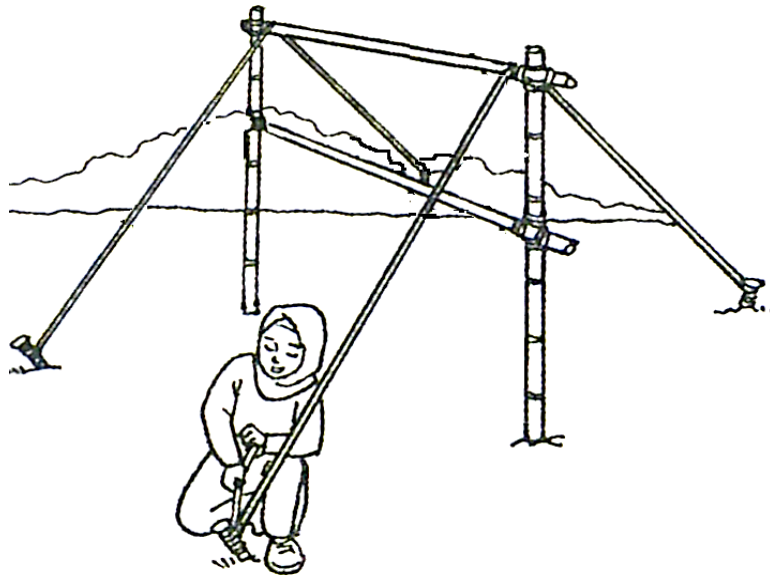
- A. Ikut lajak → Lepaskan bola pada titik pelepasan → Tangkap bola → Berlari ke bola
- B. Lepaskan bola pada titik pelepasan → Ikut lajak → Berlari ke bola → Tangkap bola
- C. Tangkap bola → Ikut lajak → Berlari ke bola → Lepaskan bola pada titik pelepasan
- D. Berlari ke bola → Tangkap bola → Lepaskan bola pada titik pelepasan → Ikut lajak

13. Berikut merupakan perkara yang akan menyebabkan pemukul tersingkir daripada permainan softball kecuali apabila

- A. bola balingan pepadang menyentuh tapak selepas pemukul tiba.
- B. bola balingan pepadang menyentuh tapak sebelum pemukul tiba.
- C. bola balingan pepadang menyentuh tapak selepas pelari tapak tiba.
- D. bola pukulan pemukul dapat ditangkap oleh pepadang sebelum jatuh ke darat.



14. Pernyataan manakah yang tidak benar mengenai acara lari berganti-ganti berdasarkan gambar di atas?
- A. Jumlah peserta dalam satu pasukan acara lari berganti-ganti adalah seramai 4 orang.
 - B. Pelari yang menghantar baton mengayunkan baton dari bawah ke atas kepada rakan yang bersedia menerima baton.
 - C. Pelari yang menghantar baton mengayunkan baton dari atas ke bawah kepada rakan yang bersedia menerima baton.
 - D. Pelari yang menerima baton menghulurkan tangan ke belakang dengan tapak tangan menghadap ke bawah untuk menerima baton.
15. Permainan konda kondi juga dikenali dengan nama-nama berikut kecuali _____.
- A. chapteh
 - B. sepit udang
 - C. ketuk pedang
 - D. ketuk keli



16. Dhia sedang mengikat pancang khemah. Apakah jenis ikatan yang sedang Dhia lakukan?
- A. Ikatan simpul manuk
 - B. Ikatan buku sila
 - C. Ikatan lilit kacang
 - D. Ikatan palang
17. Sukan triatlon bermula pada tahun 1920-an di Perancis. Sukan triatlon ini melibatkan 3 acara. Acara-acara tersebut adalah
- I. Berjalan kaki
 - II. Berlari
 - III. Berbasikal
 - IV. Berenang
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. II, III dan IV
 - D. I dan IV

- Otot mampu melakukan aktiviti berulang-ulang.
- Menggunakan berat badan sebagai beban.
- Aktiviti bangkit tubi, tekan tubi dan ringkuk tubi separa.

18. Pernyataan di atas berkaitan dengan senaman yang melibatkan komponen _____.

- A. komposisi badan
- B. kapasiti aerobik
- C. daya tahan kardiovaskular
- D. daya tahan dan kekuatan otot



19. Ryan sedang melakukan senaman regangan pada otot berpandukan prinsip F.I.T.T. Otot yang diregangkan adalah otot _____.

- A. aduktor
- B. triseps
- C. kuadrisep
- D. hamstrings

20. Bagaimanakah cara memiliki komposisi badan yang normal?

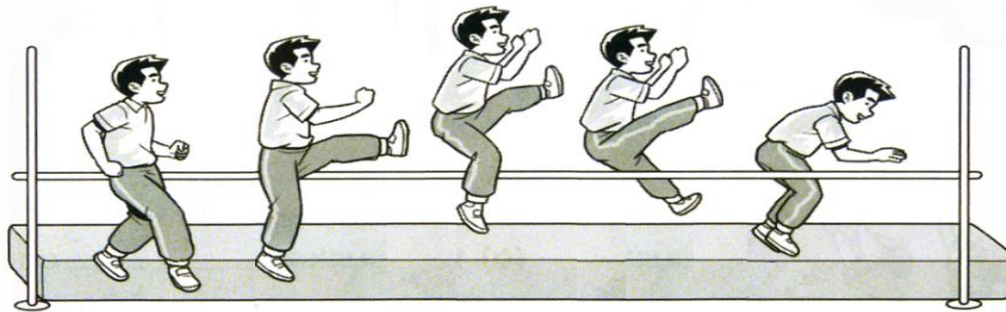
- A. Makan makanan berlemak secara berterusan.
- B. Amalkan pemakanan mengikut saranan piramid makanan.
- C. Banyakkan makan makanan manis.
- D. Mengamalkan senaman fizikal sebanyak tiga kali setahun.

BAHAGIAN B (5 Soalan subjektif)

Selesaikan semua soalan berikut.

21. Tuliskan nombor mengikut urutan berdasarkan gambar. Tuliskan perlakuan lompat tinggi yang telah disusun. [10 markah]

	Langkah secara bersudut ke palang dengan kelajuan terkawal.
	Bertapak dengan tumit dan melonjak dengan bebola kaki melepasi palang.
	Mendarat atas kedua-dua belah kaki dengan fleksi lutut.
	Lari menuju ke palang dan badan dalam posisi sisi di hadapan palang.
	Ayunkan kaki melepasi palang dengan ayunkan tangan laju ke atas.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

22. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul tentang fasa-fasa dalam lompat jauh. [10 markah]

Lunjurkan	kaki	badan	hadapan	Pijak
Layangkan	tangan	atas	bawah	pecut

a.



Fasa Landas

Lari _____ dengan kelajuan terkawal. Mulakan larian dengan _____ dicondongkan sedikit ke hadapan.

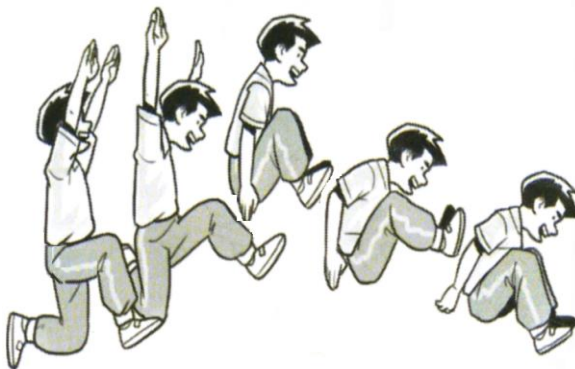
b.



Fasa Lonjakan

_____ papan lonjak dengan satu kaki. Lonjak badan dengan menolak _____ lurus dengan badan tegak ke atas.

c.



Fasa Layangan

Kaki diayunkan ke _____ dan tangan diayunkan ke _____.
_____ badan seberapa lama di udara.

d.



Fasa Mendarat

_____ kedua-dua belah kaki ke hadapan apabila mendarat. Ayunkan _____ dari atas ke _____ dan condongkan badan ke hadapan.

23. Pilih jenis ikatan dan fungsinya dengan jawapan yang betul.

[6 markah]

Ikatan buku sila	Mengikat dua batang kayu yang bersilang
Mengikat tali pada batang kayu	Ikatan simpul manuk
Ikatan palang	Menyambungkan dua tali yang sama besar

a.

	Nama:	
	Fungsi:	

b.

	Nama:	
	Fungsi:	

c.

	Nama:	
	Fungsi:	

24. Tulis **BETUL** atau **SALAH** bagi pernyataan yang berkaitan dengan aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. [10 markah]

a. Kadar Nadi Rehat ialah yang diambil sebaik sahaja terjaga daripada tidur waktu pagi.

b. Dehidrasi menurunkan risiko kekejangan otot, kelesuan dan strok haba.

c. Dehidrasi akan menyebabkan badan kehilangan air dan elektrolit.

d. Lapar merupakan petanda badan mula mengalami dehidrasi.

e. Dehidrasi akan menurunkan kadar nadi dan meningkatkan prestasi semasa latihan.

f. Berpakaian tradisional boleh melancarkan pergerakan semasa pemanasan badan.

g. Aktiviti menyejukkan badan membantu fungsi badan kembali ke tahap normal.

h. Aktiviti menyejukkan badan merupakan persediaan awal mengikut acara sukan.

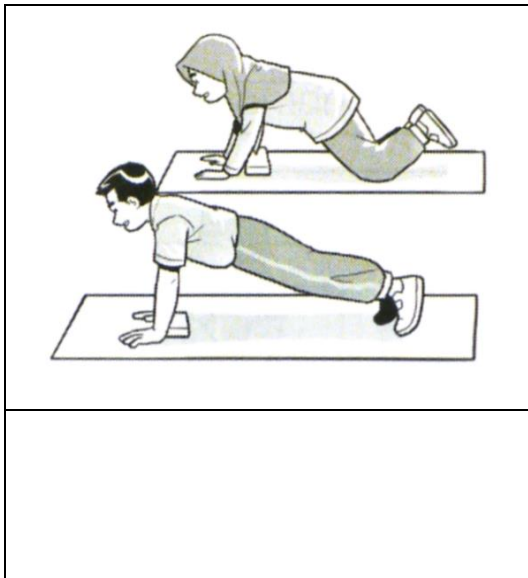
i. Skip lutut tinggi tanpa halangan ialah aktiviti yang sesuai untuk memanaskan badan.

j. Regangan otot sternokleidomastoid boleh dilakukan ketika duduk ataupun berdiri.

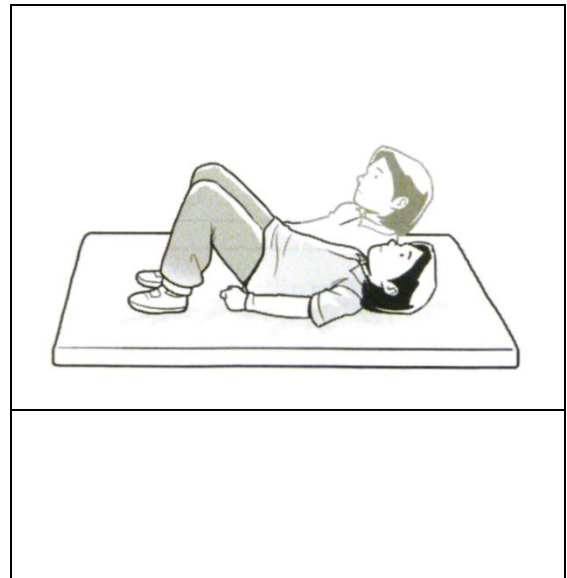
25. Namakan aktiviti SEGAK di bawah.

[4 markah]

a.



b.



SOALAN TAMAT

Disediakan oleh,

Disemak oleh,

(CIK NUR SYAMSILA MOHD HARIS)
Guru Pend. Jasmani
SK Taman Universiti

(PUAN SITI HAWANI ABU BAKAR)
Ketua Panitia Pend. Jasmani
SK Taman Universiti