

Kecergasan Fizikal**Soalan 1 –8 :Pilih jawapan yang betul. (8 markah)**

1. Sezen berupaya melakukan sesuatu aktiviti atau bersukan dalam jangka masa yang panjang tanpa berasa letih. Ini menunjukkan bahawa Sezen mempunyai tahap daya tahan _____ yang tinggi.

A	fleksibiliti	C	otot
B	kardiovaskular	D	kekuatan

2. Memanaskan badan sebelum melakukan sesuatu aktiviti sukan membolehkan badan bersedia untuk melakukan aktiviti mencabar dan dapat mengurangkan _____.

A	daya tahan	C	risiko keletihan
B	daya kekuatan	D	risiko kecederaan

3. _____ ialah keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi dengan bebas semasa melakukan sesuatu aktiviti fizikal.

A	Kelajuan	C	Fleksibiliti
B	Kuasa	D	Imbangan

4. Untuk mendapatkan lompatan dan 'pendaratan' yang baik dalam acara lompat jauh seseorang itu memerlukan perlakuan dan kemahiran dalam komponen _____.

A	kuasa	C	kelenturan
B	imbangan	D	kepantasan

5. Aktiviti 'tekan tubi' dapat menguji tahap _____ seseorang.

A	Kelembutan	C	masa tindak balas
B	Kekuatan	D	kecergasan

6. Komposisi tubuh badan menggambarkan _____ seseorang.

A	berat dan bentuk badan	C	kekuatan dan daya tahan
B	ketinggian dan kelenturan	D	kepantasan dan kecergasan

7. 'Seorang pemain sepak takraw yang mampu menerima servis yang laju daripada pihak lawan'. Situasi ini menunjukkan bahawa kedua-dua ahli sukan ini menguasai perlakuan dan kemahiran dalam komponen _____.

A	imbangan	C	masa tindak balas
B	kekuatan	D	kepantasan

8. Apakah faedah kecergasan?

- i. Boleh melakukan aktiviti tanpa cepat berasa letih.
- ii. Boleh menjadi seorang yang cergas.
- iii. Mempunyai tenaga lebihan untuk bersukan.
- iv. Dapat mengawal diri ketika berlaku kecemasan.

A i, ii, iii
B i, ii, iv

C ii, iii, iv
D semua di atas

Kemahiran

Soalan 9 – 14 :Pilih jawapan yang betul.(6 markah)

9. Dalam permainan bola keranjang, apakah kemahiran yang ditunjukkan seperti gambar 1 di bawah.



gambar 1

A menghantar dan menerima
B melantun

C menjaring
D mengelecek

10. Jaringan yang dilakukan dari luar kawasan 'D' dalam permainan bola keranjang akan diberikan _____ mata.

A 1
B 2

C 3
D 4

11. Dalam permainan bola tampar, apakah kemahiran yang ditunjukkan seperti gambar 2 di bawah.



gambar 2

- | | |
|-----------|-------------|
| A servis | C menyangga |
| B merejam | D mengadang |
12. Antara berikut, yang manakah bukan posisi yang terdapat dalam permainan sepak takraw.
- | | |
|-----------------|--------------|
| A apit belakang | C apit kanan |
| B apit kiri | D tekong |
13. Apakah nama sukan olahraga seperti yang ditunjukkan oleh gambar 3 di bawah.



gambar 3

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| A lompat tinggi | C lari bergalah |
| B lari berganti-ganti | D lari berpagar |
14. Aktiviti gimnastik artistik melibatkan _____ pola pergerakan utama.
- | | |
|-----|-----|
| A 4 | C 6 |
| B 5 | D 7 |

Soalan 21 – 30 :Tandakan (√) pada pernyataan yang betul dan (X) pada pernyataan yang salah. (10 markah)

21. Aktiviti 'fartlek' ialah sejenis latihan yang menggabungkan beberapa aktiviti berlari dan berjalan. []
22. Kita boleh berlari atau melakukan aktiviti sukan tanpa menggunakan kasut sukan kerana ia lebih selesa. []
23. Aktiviti 'Egg Role' merupakan salah satu aktiviti yang boleh dilakukan bagi meningkatkan fleksibiliti. []
24. Lebih tinggi pusat graviti, lebih stabil kedudukan badan. []
25. Permainan bolasepak, bola keranjang dan ragbi sentuh memerlukan pemainnya menguasai komponen ketangkasan untuk mengatasi pihak lawan. []
26. Seseorang yang badannya kurus, tinggi, tidak banyak lemak dan tidak berotot adalah ciri-ciri seseorang yang mempunyai bentuk badan mesomorf. []
27. Individu yang banyak bersenam akan menjadi kurang aktif. []
28. Kemahiran menyangga dalam permainan bola tampar adalah kemahiran mengawal bola yang diterima. []
29. Gaya O'Brien adalah teknik lontaran yang terkenal dalam sukan lontar peluru. Gaya ini telah diperkenalkan oleh seorang atlet dari Amerika Syarikat yang bernama Perry O'Brien. []
30. Atlet yang bertanding mewakili negara perlu memikirkan ganjaran yang bakal diterima oleh mereka jika mereka berjaya memenangi pingat. []

Soalan 31 – 38 :Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai. (10 markah)

motivasi	protein	Rasuah	memaha
memetik	postur	ektomorf	endomorf
	perjudian	mengadang	

31. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____ badan.
32. Seseorang yang badannya gemuk, rendah dan berleher besar amat sesuai melibatkan diri dalam acara sukan angkat berat. Bentuk badan tersebut dinamakan _____.
33. _____ dan _____ adalah kegiatan yang boleh mencemarkan imej sukan negara.
34. Setiap atlet yang bakal menghadapi pertandingan besar perlu mengikuti program _____ bagi menaikkan semangat dan etika mereka.
35. Dalam permainan bola tampar, kemahiran _____ adalah kemahiran untuk menghalang rejaman pihak lawan.
36. Antara teknik mengawal bola dalam permainan sepak takraw termasuklah menanduk, sepak sila, _____ dan _____.
37. Makanan yang mengandungi _____ boleh berfungsi membaiki tisu otot ahli sukan yang cedera dan membantu pertumbuhan tubuh atlet.
38. Seorang atlet yang mempunyai bentuk badan _____ amat sesuai melibatkan diri dalam acara sukan lompat tinggi dan gimnastik.