

JAWAB SEMUA SOALAN UNTUK BAHAGIAN A, B, C DAN D.

BAHAGIAN A :

Tulis ***Betul*** atau ***Salah*** pada pernyataan berikut.

10 Markah

1. Kita hendaklah mengutamakan aspek keselamatan sebelum memulakan sesuatu aktiviti.
2. Catur merupakan permainan yang dapat membina daya tahan kardiovaskular.
3. Aktiviti menyejukkan badan mestilah dilakukan selepas bersenam.
4. Permainan sepak takraw pada asalnya dikenali sebagai sepak raga.
5. Aktiviti lari berpagar memerlukan kecergasan yang baik.
6. Sepak takraw dimainkan oleh lima orang pemain.
7. Setiap pasukan bola tampar mempunyai enam orang pemain.
8. Pengurusan makanan yang baik dapat meningkatkan tahap kecergasan dan prestasi dalam sukan.
9. Gejala rasuah dan perjudian dalam sukan akan menguntungkan industri sukan.
10. Perubahan fizikal yang berlaku ke atas remaja semasa berusia antara 10 hingga 12 tahun dapat dikategorikan sebagai perubahan tidak normal.

BAHAGIAN B :

10 Markah

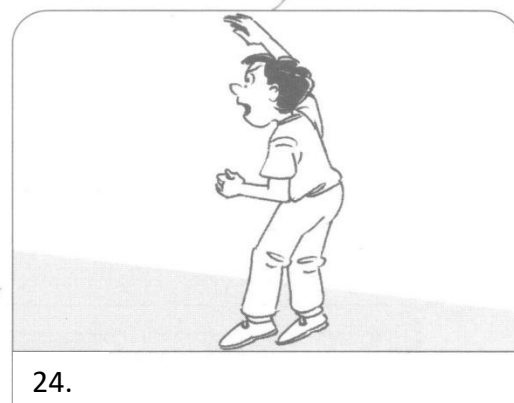
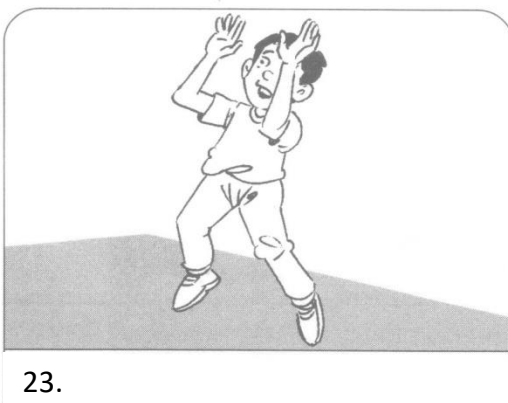
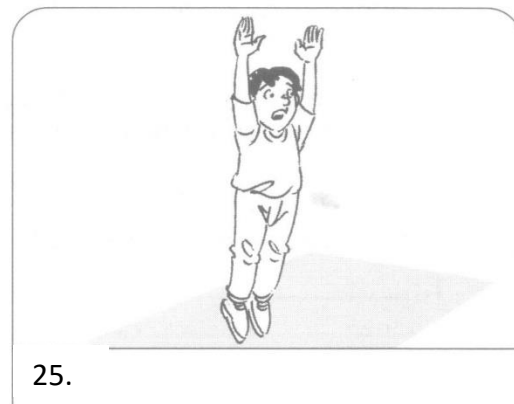
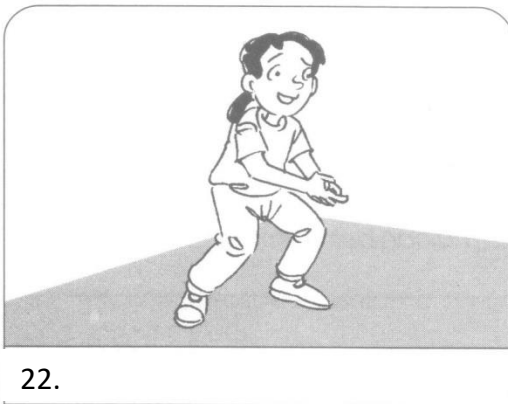
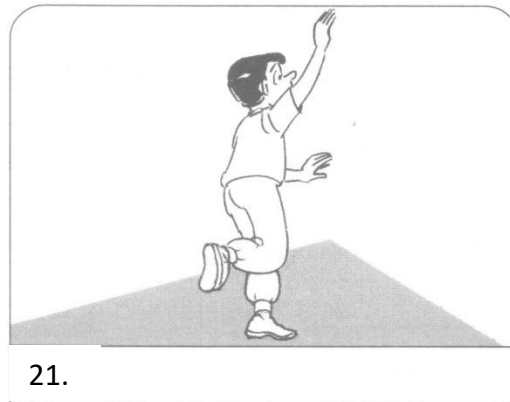
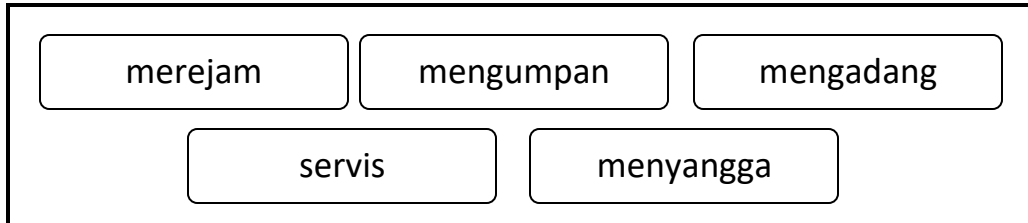
Isi tempat kosong dengan jawapan yang **betul** dan **tepat**.

androgen	kecemasan	mengadang	Penampilan
kecederaan	peribadi	mematuhi	pantas
daya tahan kardiovaskular		berpasukan	

11. Kelajuan ialah kemampuan kita bergerak dengan _____ dalam masa yang singkat.
12. Kita perlu pantas menyelamatkan diri ketika berlaku _____.
13. Kita digalakkan berjoging kerana berjoging dapat meningkatkan _____.
14. Dalam permainan bola tampar, kemahiran _____ ialah pergerakan melompat sambil kedua-dua belah tangan diluruskan ke atas berdekatan dengan jaring.
15. Kerjasama dan semangat _____ penting dalam permainan sepak takraw.
16. Aktiviti memanaskan badan perlu dilakukan bagi membantu mengelak risiko _____.
17. Rasuah dalam sukan berlaku apabila pemain atau jurulatih menyalahgunakan sukan untuk kepentingan _____.
18. Individu yang terlibat dalam sukan perlu _____ peraturan yang telah ditetapkan.
19. Hormon _____ menggalakkan pertumbuhan bulu-bulu pada badan remaja lelaki dan menjadikan suara garau.
20. _____ diri yang baik ialah memakai pakaian yang bersih, sopan, kemas dan yang sesuai dengan situasi.

BAHAGIAN C :

Berdasarkan gambar di bawah ini, nyatakan kemahiran tersebut mengikut urutan.



BAHAGIAN D :

Pilih jawapan yang betul.

26. Manakah antara berikut **BUKAN** matlamat Pendidikan Jasmani dan Kesihatan?

- A. Mempertingkatkan dan mengekalkan kecergasan berasaskan kesihatan dan perlakuan motor.
- B. Menguasai kemahiran asas pergerakan dan permainan mengikut kemampuan diri.
- C. Melakukan senaman dan aktiviti fizikal sebagai rutin harian.
- D. Membolehkan pelajar meninggalkan pembelajaran untuk mempertingkatkan mutu permainan.

27. Berikut merupakan nilai-nilai murni yang boleh diperolehi daripada Pendidikan Jasmani dan Kesihatan **KECUALI**

- A. semangat kesukanan
- B. permainan bersih
- C. mencabar lawan
- D. budaya saing

28. Tokoh yang memperkenalkan sukan bola keranjang ialah _____.

- A. Robert Julian
- B. James Naitsmith
- C. William G. Morgan
- D. Alfred Halstead

29. Perubahan _____ remaja berlaku dengan ketara ketika berumur antara 12 hingga 16 tahun.

- A. emosi
- B. fizikal
- C. warna kulit
- D. mata

30. Berikut merupakan faedah yang diperolehi daripada latihan kecergasan **KECUALI**

- A. berasa sihat.
- B. kelihatan menarik.
- C. menikmati kehidupan yang sempurna.
- D. mengurangkan waktu belajar.

31. Peluru yang digunakan dalam acara lontar peluru dibuat daripada _____.

- A. Besi padu atau tembaga
- B. Bijih timah
- C. emas
- D. tembikar

32. Dalam permainan badminton, adalah menjadi kesalahan sekiranya

- A. raket menyentuh lantai gelanggang.
- B. raket tersangkut pada jaring .
- C. bulu tangkis terkena bingkai raket.
- D. semua di atas.

33. _____ merupakan teknik menuruni tempat tinggi dengan cara menggelongsor dengan menggunakan tali.

- A. Abseiling
- B. Flying fox
- C. Laluan tali
- D. Rangkak buaya

34. Yang berikut merupakan tempat-tempat yang boleh melakukan aktiviti rekreasi, **kecuali** _____.

- A. padang sekolah
- B. bilik darjah
- C. kolam renang
- D. taman permainan

35. Kita perlu bijak memilih _____ yang sesuai ketika hendak melakukan aktiviti-aktiviti sukan agar tidak mendatangkan kesan kesakitan terhadap tubuh badan.

- A. pil
- B. jenama
- C. pakaian
- D. kawasan

Kemahiran menerima dan menghantar bola dengan kedua-dua belah tangan

36. Pernyataan di atas dapat didefinisikan sebagai kemahiran _____.

- A. menahan
- B. menyepak
- C. menghantar
- D. menyangga

Permainan bola tampar dimulakan dengan servis dari kawasan yang ditetapkan.

37. Apakah yang dimaksudkan dengan servis?

- A. Kemahiran menghalang rejaman pihak lawan.
- B. Kemahiran menghantar dan menyediakan bola.
- C. Kemahiran menghantar bola melepasi jaring melalui dua antena ke gelanggang lawan.
- D. Kemahiran menyerang dengan memukul bola secara terancang ke dalam gelanggang pihak lawan.

Selepas bermain bola tampar, aktiviti menyejukkan badan dilakukan

38. Apakah faedah aktiviti menyejukkan badan (cooling down)
- A. Untuk menghilangkan peluh.
 - B. Untuk mengurangkan rasa tekanan.
 - C. Untuk mengendur dan melegakan otot-otot badan.
 - D. untuk menyediakan tubuh badan pada tahap maksimum.
39. _____ ialah pergerakan melentik dan menjangkau anggota badan tanpa rasa sakit.
- A. komposisi
 - C. koordinasi
 - B. kelenturan
 - D. kekuatan
40. Jenis aktiviti yang sesuai untuk mengukur kuasa ialah
- A. tekan tubi
 - C. bangkit tubi
 - B. lompat jauh berdiri
 - D. lari pecut
41. Kejohanan Arus Deras Sungai Selangor dapat menguji kemahiran pengiat sukan rekreasi mengendalikan _____.
- A. pelampung
 - C. rakit
 - B. kicking board
 - D. bot

42. Faktor yang berikut boleh mewujudkan masalah keluarga **KECUALI**
- A. interaksi yang sihat dan berkesan dalam keluarga.
 - B. faktor kesibukan mengejar kemewahan.
 - C. Wanita sudah mula menceburi bidang pekerjaan di luar rumah dan tidak berperanan sebagai seorang ibu sepenuh masa.
 - D. Ayah dan ibu selalu bergaduh disebabkan oleh masalah kewangan.

43. Keluarga bahagia dapat diwujudkan dengan cara berikut **KECUALI**
- A. perkahwinan itu mempunyai asas yang kukuh.
 - B. hubungan mesra sering terjalin antara anggota keluarga.
 - C. adanya perasaan kekitaan.
 - D. Mengamalkan sikan enggan bekerjasama.

Setiap ahli keluarga perlu berperanan dan bertanggung jawab bagi mewujudkan keluarga bahagia.

44. Nyatakan peranan dan tanggungjawab seorang anak kepada ibu bapa.
- A. Mentaati, mendampingi dan meringankan beban ibu bapa.
 - B. Menjaga amanah dan membantu ekonomi keluarga.
 - C. Berlaku adil, 'role model' dan ketua keluarga.
 - D. Menguruskan rumah tangga.

45. Berikut merupakan langkah-langkah mengurangkan kecederaan dalam aktiviti sukan **KECUALI**
- A. mengikuti peraturan permainan.
 - B. memakai pakaian yang sesuai.
 - C. memanaskan badan.
 - D. bersenam tanpa melakukan aktiviti regangan.
46. Antara jenis sukan yang berikut, yang manakah lebih terdedah kepada kecederaan yang serius?
- A. Bola sepak
 - B. Ragbi
 - C. Tennis
 - D. Bola tampar
47. Keselamatan dalam sukan adalah penting **KECUALI**
- A. mengelakkan berlakunya kecederaan.
 - B. bermain dengan lebih seronok dan yakin.
 - C. meningkatkan prestasi pemain.
 - D. bermain bersungguh-sungguh untuk mendapatkan ganjaran yang lebih.
48. Apakah yang dimaksudkan “**makanan seimbang**” ?
- A. Makanan yang mengandungi protein, karbohidrat, vitamin, garam mineral dan lemak dalam kadar yang sesuai.
 - B. Makanan yang mengandungi protein, karbohidrat dan vitamin.
 - C. Makanan yang mengandungi protein, lemak dan vitamin dalam kadar yang sesuai.
 - D. Makanan yang mengandungi protein, karbohidrat dan garam mineral.

49. Pernyataan-pernyataan yang berikut adalah betul tentang tatasusila interaksi yang sihat **KECUALI**

- A. anda bersikap baik terhadap orang yang kamu kenali sahaja.
- B. anda menghormati guru-guru di sekolah.
- C. anda bersikap baik terhadap ahli-ahli keluarga.
- D. anda bertimbang rasa terhadap sahabat-sahabat.

50. Nyatakan, apakah kesan amalan pengambilan makanan yang berlebihan

- i. Berat badan berlebihan.
- ii. Menghadkan keupayaan.
- iii. Makan dengan cepat.
- iv. Makan sehingga kenyang.

- A. i dan ii
- B. ii dan iii
- C. iii dan iv
- D. i dan iv