

PENTAFSIRAN PERTENGAHAN TAHUN 2021
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 3

Nama: _____ ()
Kelas: _____

Arahan Umum: *Kertas soalan ini mengandungi **40 Soalan**. Jawab **semua** soalan. Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan **A, B, C** dan **D**. Bagi tiap-tiap soalan pilih satu jawapan sahaja. Tandakan semua jawapan anda pada kertas jawapan objektif yang disediakan.*

1. Antara yang berikut, yang manakah merupakan pergerakan lokomotor dalam pergerakan kreatif?

A) Melangkah ke hadapan
B) Memusing badan
C) Memusing kepala
D) Melompat setempat

2. Berikut merupakan prinsip kecergasan fizikal menggunakan FITT KECUALI

A) Frekuensi
B) Integriti
C) Time
D) Type

3.

Kemahiran ini adalah untuk menyukarkan pemain lawan daripada mengelecek bola, melakukan hantaran atau melakukan jaringan.

Pernyataan di atas merujuk kepada

A) Hantaran
B) Menerima
C) Mengadang
D) Mengelecek

4. Apakah faktor yang perlu diberi perhatian semasa membuat hantaran bola keranjang?

A) Hantaran B) Lompatan C) Kecergasan D) Kelajuan

5. Antara yang berikut, yang manakah bukan kesan akibat marah?

- A) Menambahkan tekanan diri
- B) Reputasi diri makin berkembang
- C) Berisiko saluran jantung koronori
- D) Kesan kepada tahap kesihatan

6.

Proses sosialisasi boleh mempengaruhi identiti gender dan peranan gender dalam sesebuah masyarakat.

Berikut merupakan perkaitan dengan pernyataan di atas kecuali

- A) Kanak-kanak cuba untuk mengikut atau meniru tingkah laku serta perlakuan individu.
- B) Pendekatan yang dibawa oleh individu lain seperti ibu-bapa, rakan, guru dan lain-lain mampu mempengaruhi identiti dan peranan gender.
- C) Membentuk identiti baharu kanak-kanak berdasarkan kepada agen sosialisasi.
- D) Kanak-kanak memang dilahirkan untuk berpewatakan yang diimpikan sejak kecil.

7. Gambar berikut menunjukkan fasa melepasi pagar (kaki belakang) dalam acara lari berpagar. Apakah peranan kaki belakang semasa fasa melepasi pagar?



- A) Untuk meminimumkan ketinggian melepasi pagar dan bersedia untuk mendarat dengan cepat.
- B) Untuk mengoptimum dan meminimumkan masa di udara.
- C) Untuk menarik badan dan paha ke sisi selari dengan pagar.
- D) Untuk memudahkan badan dicondongkan ke hadapan yang disesuaikan mengikut ketinggian pagar.

8. Antara berikut yang manakah susunan fasa dalam lari berpagar

Fasa 1	Fasa 2	Fasa 3	Fasa 4
A) Larian	Lonjakan	Melepasi Pagar	Mendarat
B) Lonjakan	Melepasi Pagar	Larian	Mendarat
C) Larian	Melepasi Pagar	Lonjakan	Mendarat
D) Lonjakan	Melepasi Pagar	Larian	Mendarat

9. Terdapat beberapa kemahiran asas dalam permainan bola keranjang kecuali

- A) Gerak badan B) Menjaring C) Memukul D) Menggelecek

10. Gambar di bawah menunjukkan salah satu kemahiran hantaran yang digunakan dalam permainan bola keranjang. Nyatakan kemahiran yang digambarkan tersebut



- A) Hantaran paras dada
B) Hantaran atas kepala
C) Hantaran sisi
D) Hantaran lantun

11. Kemahiran pukulan pepat ialah salah satu kemahiran asas dalam permainan ping pong. Kemahiran ini memerlukan pemain memukul bola dengan posisi tangan yang dominan berbeza dengan pukulan kilas. Antara berikut yang manakah benar lakuan pukulan pepat?

- A) Kedudukan dan lakuan pemain ialah sama
B) Lengan menyilang badan semasa memukul bola
C) Pemain perlu berdiri menyisi hampir dengan meja
D) Sudut permukaan bet ialah ke bawah

12. Berikut adalah perbezaan antara pukulan kilas dan pukulan pepat kecuali

- A) Kedudukan sedia bet menghala ke hadapan bagi pukulan pepat dan bet menghala ke belakang bagi pukulan kilas
B) Badan dikilas dan ayunkan tangan ke belakang bagi pukulan pepat dan bawa bet menyilang ke sisi bagi pukulan kilas
C) Pemain perlu memandag bola dan bawa bet rapat ke badan bagi pukulan pepat, manakala dalam pukulan kilas pemain perlu memandag bola.
D) Pindahkan semula berat badan pada kaki hadapan bagi pukulan pepat, dan pukulan kilas tidak perlu pindahkan berat badan.

13. Lompat kijang memerlukan seorang pemain melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Berikut adalah lonjakan yang terdapat dalam lompat kijang kecuali

- A) Fly B) Hop C) Jump D) Step

14. Terdapat beberapa fasa dalam lakuan lompat kijang iaitu fasa lari landas, fasa melonjak, fasa melangkah dan

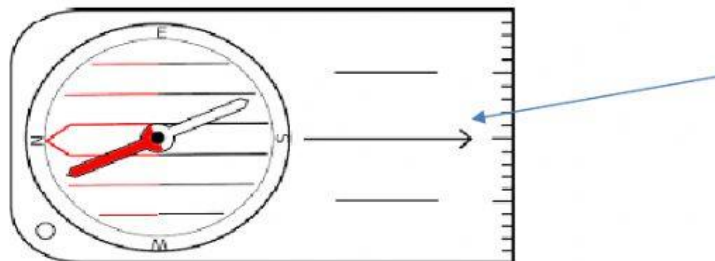
- A) Fasa mendarat B) Fasa melompat C) Fasa terbang D) Fasa layangan

15. Antara yang berikut, yang manakah prosedur pertolongan cemas yang boleh diberikan dengan betul?

- A) *Rest, elevation, compression dan ice*
 B) *Ice, compression, rest dan elevation*
 C) *Compression, ice, rest dan elevation*
 D) *Rest, ice, compression dan elevation*

16. Apakah punca menyebabkan kecederaan tisu lembut?

- A) Otot dan ligamen tidak menjadi tegang dan terkoyak melalui pergerakan yang secara tiba-tiba atau kasar.
 B) Terjatuh merupakan salah satu kecederaan ligamen dan sendi.
 C) Kecederaan tisu-tisu ini tidak memberi kesan kepada oto-otot, ligamen dan tendon.
 D) Aktiviti sukan seringkali mengakibatkan kecederaan tisu lembut.



17. Apakah yang dimaksudkan simbol X yang ditunjukkan di atas?

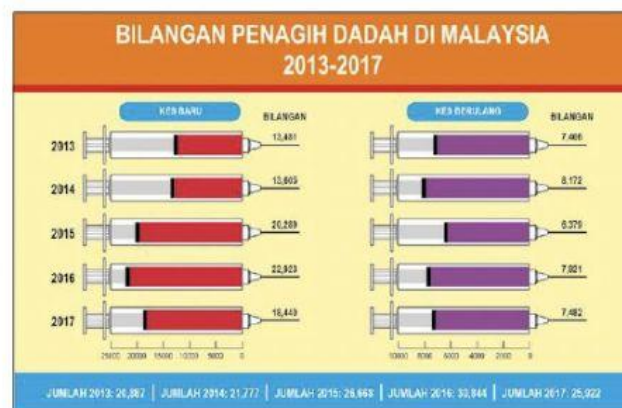
- A) Garisan melaras
 B) Perumah
 C) Arah mara
 D) Jarum kompas

18. Bagaimanakah proses sosialisasi dapat mempengaruhi identiti gender?
- A) Menunjukkan ciri-ciri atau sifat keperibadian seseorang individu
 - B) Persepsi masyarakat tentang tingkah laku sama ada lelaki dan perempuan
 - C) Kanak-kanak cuba untuk mengikuti atau meniru tingkah laku atau perlakuan individu
 - D) Proses yang boleh membuatkan seseorang individu itu berubah dari lama kepada sesuatu yang baharu
19. Antara berikut aktiviti manakah yang boleh meningkatkan daya tahan otot?
- A) Latihan Farlek B) Latihan isometrik C) wrist curl D) Meniarap
20. .Berikut merupakan ujian yang biasa digunakan untuk mengukur lemak KECUALI
- A) Ujian Darah
 - B) Pengukuran lipatan kulit
 - C) *Under water weighting*
 - D) *Bod pod*
21. Terdapat banyak kesan yang baik apabila kita melakukan senaman yang melibatkan kelenturan (fleksibiliti) terhadap otot dan sendi. Antaranya ialah ...
- A) Berisiko kecederaan tisu lembut adalah tinggi
 - B) Mengurangkan kesakitan ketika melakukan pergerakan
 - C) Membantutkan proses rehabilitasi
 - D) Menyukarkan pergerakan
22. Antara yang berikut, yang manakah bukan cara jangkitan HIV dan AIDS?
- A) Hubungan seks rambang
 - B) Menggunakan bekas makanan pesakit
 - C) Ibu hamil kepada kandungan
 - D) Berkongsi jarum suntikan
23. Berikut adalah jenis-jenis sahabat kecuai
- A) Kenalan
 - B) Sahabat biasa
 - C) Sahabat karib
 - D) Sahabat istimewa

24. "Penyalahgunaan bahan terdiri daripada aktiviti seperti menghisap rokok termasuk vape, menghidu gam dan mengambil dadah seperti syabu, ganja dan pil khayal"

Antara berikut yang manakah BUKAN implikasi penyalahgunaan bahan terhadap diri dan keluarga?

- A) Mengharumkan nama baik keluarga
- B) Keruntuhan akhlak
- C) Bertentangan dengan ajaran agama
- D) Terdedah kepada penyakit dan gejala sosial



25. Rajah di atas menunjukkan peningkatan bilangan penagih dadah di Malaysia dari tahun 2013 hingga 2017. Antara berikut yang manakah usaha-usaha yang dilaksanakan untuk membendung masalah penyalahgunaan bahan ini?

- A) Memberikan amaran berkala
- B) Memberikan khidmat bimbingan dan kaunseling terhadap pesalah yang berkenaan.
- C) Menjatuhkan hukuman berat tanpa belas kasihan kepada pesalah.
- D) Penggubalan undang-undang untuk mengawal kelakuan dan tindakan anggota sesuatu komuniti terutamanya remaja berkaitan salahlaku penyalahgunaan bahan.

26. Antara berikut, yang manakah prosedur pertolongan cemas yang boleh diberikan yang betul?

- A) Rest – Ice – Compression – Elevation
- B) Rest – Elevation – Compression – Ice
- C) Ice – Compression – Rest – Elevation
- D) Compression – Ice – Rest – Elevation



27. Rajah ini merupakan salah satu aksi dalam gimnastik iaitu

- | | |
|--------------------|---------------|
| A) Hambur | C) Gerak edar |
| B) Lombol kangkang | D) Putaran |

28. Bagaimanakah kita mampu untuk menangani cabaran stereotaip dan diskriminasi gender?

- A) Masyarakat mengambil sikap usah peduli
- B) Ibu bapa mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang stereotaip ini
- C) Peranan guru dan ibu bapa bertumpu kepada pendedahan cabaran ini
- D) Peranan kerajaan meneruskan serta menyokong gaya hidup mereka.

29. Bagaimana komunikasi boleh menjadikan kita sahabat yang baik?

- A) Tidak memberatkan interaksi mata
- B) Kurang menghiburkan rakan bermasalah
- C) Menjadi tempat luahan masalah
- D) Bertutur dengan nada yang tegas

30. Apakah perbezaan antara menangkap bola yang tinggi dengan bola leret?

- A) Jarak musuh
- B) Daya yang dikenakan
- C) Kedudukan badan
- D) Kelajuan bola

31. Antara berikut yang manakah kemahiran dalam pergerakan rutin gimnastik?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| i) Gerak edar | iii) Lompatan |
| ii) Imbangan | iv) Putaran |
| A) i, ii, dan iii | C) ii, iii, dan iv |
| B) i, ii, dan iv | D) i, ii dan iv |

37. Mengapakah dalam permainan ping pong kedudukan pemain perlu disesuaikan dengan kedudukan bola semasa melakukan pukulan?

- a. Dapat melakukan pukulan yang baik
- b. Memastikan pihak lawan dapat membuat pukulan dengan selesa
- c. Mengelak daripada melakukan kesilapan
- d. Boleh mengambil bola yang dihantar oleh pihak lawan

A) i, ii, dan iii
B) i, ii, dan iv

C) i, iii, dan iv
D) i, ii, iii, dan iv

38. Apakah kemahiran yang boleh diaplikasikan dalam mengatur strategi menyerang dalam permainan bola keranjang?

- i) Menjaring
- ii) Mengelecek
- iii) Compak
- iv) Mencari ruang

A) i, ii, dan iii
B) i, ii, dan iv

C) i, iii, dan iv
D) i, ii, iii, dan iv

39. Apakah faktor yang mempengaruhi pengambilan nilai kalori seseorang?

- i) Saiz badan
- ii) Jantina
- iii) Warna kulit
- iv) Aktiviti

A) i, ii, dan iii
B) i, ii, dan iv

C) i, iii, dan iv
D) i, ii, iii, dan iv

40. Antara berikut yang manakah peranan yang perlu dimainkan oleh ahli keluarga dalam mengelakkan sumbang mahram?

- i) Mendidik dengan ilmu agama yang tinggi
- ii) Menjauhi daripada perkara maksiat
- iii) Ibu bapa memantau pergerakan anak-anak
- iv) Menggalakkan penggunaan telefon atau internet

A) i, ii, dan iii
B) i, ii, dan iv

C) i, iii, dan iv
D) ii, iii, dan iv