

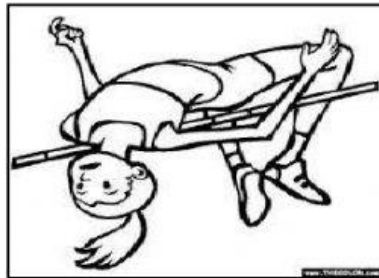
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
SK GANCHONG

Pilih jawapan yang betul.

1. Kemahiran berikut adalah kemahiran dalam permainan softball **kecuali**....

- A menyambut
- B melempar
- C memukul
- D menendang

2. Nyatakan gaya lompatan yang dilakukan oleh peserta lompat tinggi di bawah.



- A Gaya Pelana
- B Gaya Fosbury
- C Gaya Gunting
- D Gaya Timur

3. Naik turun Bangku yang dijalankan dalam Ujian Segak dilakukan dalam masa..

- A 3 minit
- B 4 minit
- C 5 minit
- D 6 minit

4. Yang manakah antara aktiviti berikut, dapat meningkatkan ketangkasan seseorang ?

- A lari ulang alik
- B Naik turun bangku
- C lari pecut 30 meter
- D lompat bintang

5. Dalam permainan softball, pasukan memadamang perlu mematikan _____ sahaja sebelum menukar peranan.
- A 1 pemain
 - B 2 pemain
 - C 3 pemain
 - D 4 pemain
6. Ujian berikut adalah ujian yang terdapat di dalam Ujian Segak, **kecuali**....
- A Naik Turun Bangku
 - B Tekan Tubi
 - C Lari landas
 - D Rengkuk Tubi Separa
7. Pilih jumlah Fasa lompat tinggi dengan betul.
- A Lari landas, layangan, lonjakan dan pendaratan.
 - B Lari landas, lonjakan, layangan dan pendaratan.
 - C Lari landas, pendaratan, layangan dan lonjakan.
 - D Lari landas, lonjakan, pendaratan dan layangan.
8. Jumlah peserta dalam acara lari berganti-ganti untuk satu pasukan adalah...
- A 1
 - B 2
 - C 3
 - D 4
9. Kemahiran asas dalam permainan badminton ialah.
- A menyangga
 - B servis kuda
 - C rejam dengan sebelah tangan
 - D pukulan lob

10. Antara alatan di bawah, yang manakah **tidak** digunakan dalam Ujian SEGAK ?

- A tilam nipis
- B bangku 1 meter
- C teleskop
- D Penimbang berat

11. Bulu tangkis, jaring dan raket digunakan dalam permainan _____, manakala glove, bet dan ball guard digunakan dalam permainan _____.

- A Sepak Takraw / sofbol
- B Badminton / Sofbol
- C Ragbi / lompat tinggi
- D Tennis / bola jaring

12. Permainan sepak takraw mempunyai _____ orang pemain setiap satu Pasukan.

- A tiga
- B empat
- C lima
- D enam

13. Galah panjang, konda kondi, tating lawi dan tarik upih merupakan permainan _____.

- A tradisional
- B moden
- C kuno
- D lama

14. Kecegasan fizikal ialah.....

- A. kemampuan kita melakukan aktiviti harian tanpa cepat berasa letih
- B. bentuk tubuh badan yang tegap dan sasa
- C. cara hidup kita yang sentiasa menjaga kesihatan
- D. Kita sentiasa dapat melakukan setiap tugas dengan jayanya

15. Jumlah pemain yang terdapat dalam gelanggang pada suatu masa dalam permainan bola baling ialah.....

- A. 14 orang
- B. 12 orang
- C. 7 orang
- D. 6 orang

16. Alat sukan dibawah digunakan dalam permainan.....



- A. softball
- B. tenis
- C. squash
- D. badminton

17. Siapakah yang bertanggungjawab melatih sesebuah pasukan ?

- A. Guru sukan
- B. ketua pasukan
- C. jurulatih pasukan
- D. pengurus pasukan

18.

Nichol Ann David

Nama di atas merupakan nama orang yang terkenal dalam..

- A. Bola sepak
- B. Skuash
- C. Badminton
- D. Hoki

19. Berikut adalah risiko atau kesan negatif terhadap seseorang yang mengambil dadah, **kecuali**.....

- A. ia meningkatkan prestasi atlit untuk pencapaian yang memberansangkan
- B. Ia mempercepatkan kadar nadi yang boleh menyebabkan koma
- C. ia merosakkan hati dan komplikasi sakit jantung
- D. Ia dibatalkan penyertaan atau digantung dari menyertai acara

20. Fleksibiliti ialah keupayaan seseorang meregangkan _____

- | | |
|-----------|----------|
| A. lengan | B. otot. |
| C. mata | D. nadi |

