

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
SK GANCHONG

1. Sebelum melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani, kita perlu memakai pakaian yang sesuai dan melakukan aktiviti.....
 - A. menyejukkan badan
 - B. regangan
 - C. menyanyi
 - D. daya tahan kardiovaskular

2. Pakaian yang sesuai untuk bersenam ialah.....
 - A. pakaian ketat
 - B. pakaian tebal
 - C. t-shirt dan seluar sukan
 - D. pakaian beruniform

3. Apakah kelebihan bagi individu yang aktif berbanding yang kurang bersenam?
 - A. Lebih cergas
 - B. mudah letih.
 - C. masalah kegemukan.
 - D. mudah mendapat penyakit.

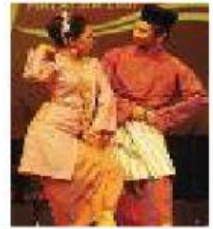
4. Mematuhi peraturan semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dapat mengelakkan_____.
 - A. penyakit C. kemalangan
 - B. persahabatan D. keseronokan

5. Yang manakah **bukan** aktiviti pergerakan berirama.
 - A. tarian sewang C. bermain congkak
 - B. Jinkling Jazz Box D. Zapin

6. Yang manakah **pergerakan bukan lokomotor** dalam pergerakan berirama jinkling jazz box .
 - A. chasse Mambo C. Heel-Toe
 - B. Step close D. Step Close Zig-zag

7. Tarian di sebelah menunjukkan pergerakan berirama _____.

- A. jingkleng jazz box
- B. sumazau
- C. joget
- D. tarian ngajat



Zon 1	Zon Selamat	Zon 2
 		 
 		 

8.  Kumpulan A  Kumpulan B

Bagaimanakah menentukan pemenang bagi permainan di atas?

- A. Jumlah pemain paling ramai menentukan pemenang.
- B. Jumlah bilangan bola dalam bakul menentukan pemenang.
- C. Jumlah penyokong paling ramai menentukan pemenang.
- D. Tidak ada pemenang.

9. Berikut merupakan permainan yang melibatkan kemahiran 'Terima dan Jaring', **KECUALI**.

- A. bola sepak
- B. badminton
- C. bola baling
- D. bola jaring



10. Pemain di atas sedang melakukan kemahiran _____.

- A. menerima
- B. menjaring
- C. membaling
- D. menggelecek



11. Pemain di atas sedang melakukan kemahiran _____ dalam permainan _____.
- A. mengadang – bola sepak
 - B. merejam - badminton
 - C. mengadang - bola tampar
 - D. servis – bola tampar
12. Bagaimanakah untuk meningkatkan daya ketika melakukan servis bagi mendapatkan jarak yang jauh?.
- A. Ayun tangan laju dan kilas pinggang
 - B. Ayun tangan sambil duduk
 - C. Kilas pinggang
 - D. Ayun tangan perlahan



13. Kemahiran merejam digunakan oleh pemain untuk _____ dengan membuat pukulan smesyi (smash) ke dalam gelanggang pihak lawan.

- A. menunjukkan kehebatan
- B. menarik perhatian peminat
- C. mendapatkan skor atau mata
- D. memenatkan pihak lawan

14. Berikut merupakan permainan yang menggunakan kemahiran servis dengan alatan **Kecuali**.

- A. Tennis
- B. Badminton
- C. Ping Pong
- D. bola sepak



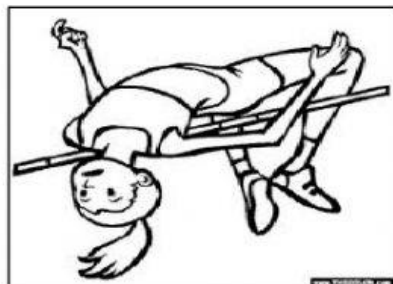
15. _____ semasa menangkap bola untuk mengurangkan risiko kecederaan dan mengawal bola.

- A. Pejam mata
- B. serap daya
- C. Berpusing
- D. Tolak angin

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

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

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



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

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

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

19. Dalam permainan softball, pasukan memadamang perlu mematikan _____ sahaja sebelum menukar peranan.

- A 1 pemain
- B 2 pemain
- C 3 pemain
- D 4 pemain

20. 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.