

NAMA	
KELAS	

Bahagian A: Tandakan jawapan yang betul.



1. Namakan kemahiranimbangan diatas ?

- A Imbangan skala
- B Imbangan V berkembar
- C Imbangan dekam
- D Imbangan songsang



2. Apakah nama langkah bagi gerakan diatas?

- A Langkah *polka*
- B Langkah *grapevine*
- C Langkah *step – close*
- D Langkah *schottische*

3 Aktiviti menghantar dan menerima bola hendaklah dilakukan pada kawasan yang _____ bagi mengelakkan sebarang kecederaan.

- A sempit
- B berair
- C berpasir
- D lapang

4 Kemahiran menggelecek boleh dilakukan dengan menggunakan anggota badan atau alatan yang berikut **kecuali**

- A tangan
- B kaki
- C kayu hoki
- D bahu

5 Berikut merupakan nilai murni yang perlu diamalkan oleh murid semasa melakukan aktiviti atau kemahiran **kecuali**

- A bekerjasama
- B mengkritik rakan
- C menerima kekurangan rakan
- D berhati-hati

6 Ketika melakukan aktiviti rejaman, murid hendaklah memastikan tangan _____ atas kepala dan pandang ke _____.

- A bengkok....hadapan
- B lurus.....belakang
- C bengkok.....belakang
- D lurus.....hadapan

7 Antara yang berikut, alat yang manakah sesuai digunakan oleh murid untuk melakukan kemahiran merejam?

- A batang kayu berekor
- B skital
- C bola sepak
- D gelung rotan



8 Apakah nama permainan tradisional diatas ?

- A Dam
- B Batak lampung
- C Tarik upih
- D Catur

- 9 Mengapakah aktiviti rengangan menyejukkan badan perlu dilakukan selepas melakukan sesuatu aktiviti?
- A Untuk meningkatkan suhu badan
 - B Untuk meningkatkan kadar nadi
 - C Untuk mengembalikan suhu badan
 - D Untuk meningkatkan keanjalan otot
- 10 Siapakah yang perlu mengawasi murid ketika melakukan sebarang aktiviti semasa Pendidikan Jasmani?
- A ibu bapa
 - B guru
 - C penjaga
 - D kakak

BAHAGIAN B

- 1 Berikut adalah anggota badan yang di kategorikan sebagai anggota seksual **kecuali**

- A Bibir
- B Genital
- C Kaki
- D Bibir

2



Apakah tindakan yang tepat apabila seseorang melakukan sentuhan berdasarkan gambar diatas?

- A Melaporkan kepada guru,ibu bapa dan polis
- B Membiarkan sahaja
- C Menangis
- D Membalas tindakan tersebut

- 3 Apakah kesan buruk akibat merokok ?
- A Menyihatkan badan
 - B Menguatkan jantung
 - C Nafas berbau
 - D Meningkatkan kekuatan otot
- 4 Berikut ialah langkah – langkah menangani konflik **kecuali**
- A Menghormati perasaan orang lain
 - B Bertolak ansur dalam pergaulan
 - C Memaafkan rakan
 - D Suka memarahi rakan

5.



Namakan penyakit yang dibawa oleh haiwan diatas?

- A Demam denggi
- B Demam malaria
- C Covid 19
- D Strok