PENTAKSIRAN SUMATIF AKHIR TAHUN (PSAT) 2021
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN (PJK)
TAHUN 6

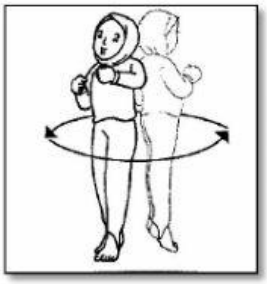
SOALAN OBJEKTIF
Pilih jawapan yang betul.

1. Apakah kemahiran asas gimnastik yang harus dikuasai oleh ahli gimnas?
   A. Kemahiran genggaman bawah
   B. Kemahiran putaran menegak 360
   C. Kemahiran pergerakan ekspres
   D. Kemahiran hambur, putaran, bergayut, berayun dan pendaratan

2. Murid perlu menggenggam palang dengan _____ ketika melakukan kemahiran bergayut songsang.
   A. genggaman atas
   B. genggaman bawah
   C. genggaman sisi
   D. genggaman campur

3. Trampolin digunakan dalam aktiviti gimnastik bertujuan untuk _____.
   A. mengawal imbangan badan agar tidak terjatuh
   B. mengelakkan risiko kecederaan kepada gimnas
   C. memantulkan diri secara menegak pada aras ketinggian yang sesuai
   D. mengawal posisi badan semasa melonjak dan melakukan layangan





4. Gambar di atas menunjukkan aksi yang dilakukan dalam kemahiran _____;
   A. hambur tanpa papan anjal
   B. hambur di atas papan anjal
   C. bergayut songsang
   D. putaran 360

5. Langkah pergerakan berirama *Waltz* merupakan langkah pergerakan ke arah _____.
   A. belakang
   B. kiri
   C. hadapan
   D. kanan

LIVEWORKSHEETS

6. Pemain perlu mengenal pasti _____ yang sesuai sebelum menghantar bola dalam permainan hantar jaya.
   A. masa
   B. ruang
   C. lokasi
   D. pengadang

7. Kemahiran mengadang hantaran bola pihak lawan dilakukan untuk _____.
   A. menjaringkan bola dalam gelanggang lawan
   B. mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan
   C. tidak memberikan peluang pihak lawan membalas pukulan
   D. mendapatkan mata bagi pasukan masing-masing

8. Antara permainan yang berikut, manakah memerlukan tindakan melepasi pemain pihak lawan dan menyentuh bola pada garisan sentuh?
   A. Jaringan lob
   B. Sentuh junam
   C. Tangkas tangkis
   D. Pintar kelecek

9. Permainan pantas pintas memerlukan aksi murid _____ bola dengan pantas dan menghantar kepada rakan sepasukan.
   A. memintas
   B. menjaring
   C. menahan
   D. mengelecek

10. Permainan libat juga dikenali sebagai _____.
   A. kejar-kejar
   B. main kepong
   C. ketuk padang
   D. aktiviti pandu arah

11. Murid perlu _____ dengan menolak badan ke atas dan ekstensi tangan ketika melepasi palang dalam melakukan teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop.
   A. lari landas
   B. layangan
   C. melonjak
   D. mendarat

12. Murid harus meningkatkan ketinggian badan semasa melepaskan objek dengan _____ kedua-dua kaki dalam kemahiran ansur maju membaling objek sfera.
   A. melangkahkan
   B. membuka
   C. menjengketkan
   D. mengangkat

13. Lari beritma melepasi halangan memerlukan murid _____ pantas dengan kelajuan terkawal sambil melepasi halangan yang sekata jarak dan ketinggiannya.
   A. berjalan
   B. berlari
   C. merentas
   D. bergerak

LIVEWORKSHEETS

14. Apakah alat yang digunakan untuk mengukur kelenturan seseorang individu?
    A. Goniometer
    B. Jam randik
    C. Oksimeter nadi
    D. Monitor kadar nadi

15. Bagaimanakah cara untuk memastikan tiada pemain yang dapat "hidup" semula dalam permainan hidup mati?
    A. Menghalang pemain yang "mati" untuk bermain permainan ini
    B. Mendepangkan kedua-dua belah tangan semasa mengejar pemain
    C. Berdiri setempat sambil mengangkat kedua-dua belah tangan
    D. Memastikan pemain lain tidak mencuit rakan mereka yang "mati" untuk "hidup" semula

16. Semasa melakukan aktiviti fizikal, murid hendaklah mengamalkan sikap _____.
    A bergaduh
    B mementingkan diri
    C bekerjasama
    D tidak menghormati

17. Berdasarkan aktiviti di bawah, yang manakah dapat meningkatkan kekuatan otot dalam latihan litar?
    A. Tekan tubi
    B. Jangkauan melunjur
    C. Ringkuk tubi separa
    D. Bergayut ulang-alik

18. Prinsip F.I.T.T digunakan dalam meningkatkan kecergasan diri. Berikut merupakan maksud F.I.T.T *kecuali* _____.
    A. frekuensi senaman
    B. masa senaman
    C. intensiti senaman
    D. jadual senaman

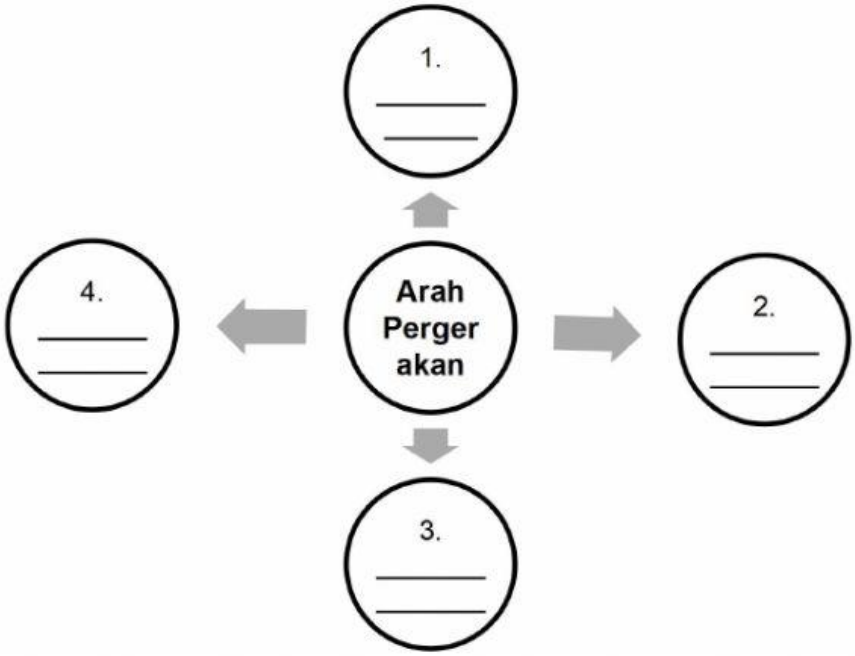
19. Apakah faktor penyakit hipokinetik?
    A. Gaya hidup sihat
    B. Gaya hidup tidak sihat
    C. Mengamalkan pemakanan sihat
    D. Pemeriksaan kesihatan secara berkala

20. Apakah yang dimaksudkan dengan SEGAK?
    A. Skor Kecergasan Fizikal Kebangsaan
    B. Saiz Kecergasan Fizikal Kebangsaan
    C. Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan
    D. Sistem Kecergasan Fizikal Kebangsaan

LIVEWORKSHEETS

SOALAN SUBJEKTIF
Jawab semua soalan pada ruangan yang disediakan.

A. Namakan arah pergerakan dalam pergerakan berirama. (4 markah)



B. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (6 markah)

isyarat	terkawal	mengumpan
gimnastik	lokomotor	mengayun

1) Murid perlu berlari pantas dengan kelajuan _____ untuk mendapatkan daya lonjakan yang lebih tinggi dan jauh sewaktu melakukan hambur.

2) Persembahan rangkaian pergerakan menggabungkan beberapa kemahiran asas _____.

3) Terdapat pergerakan _____ dan bukan lokomotor dalam tarian Sewang.

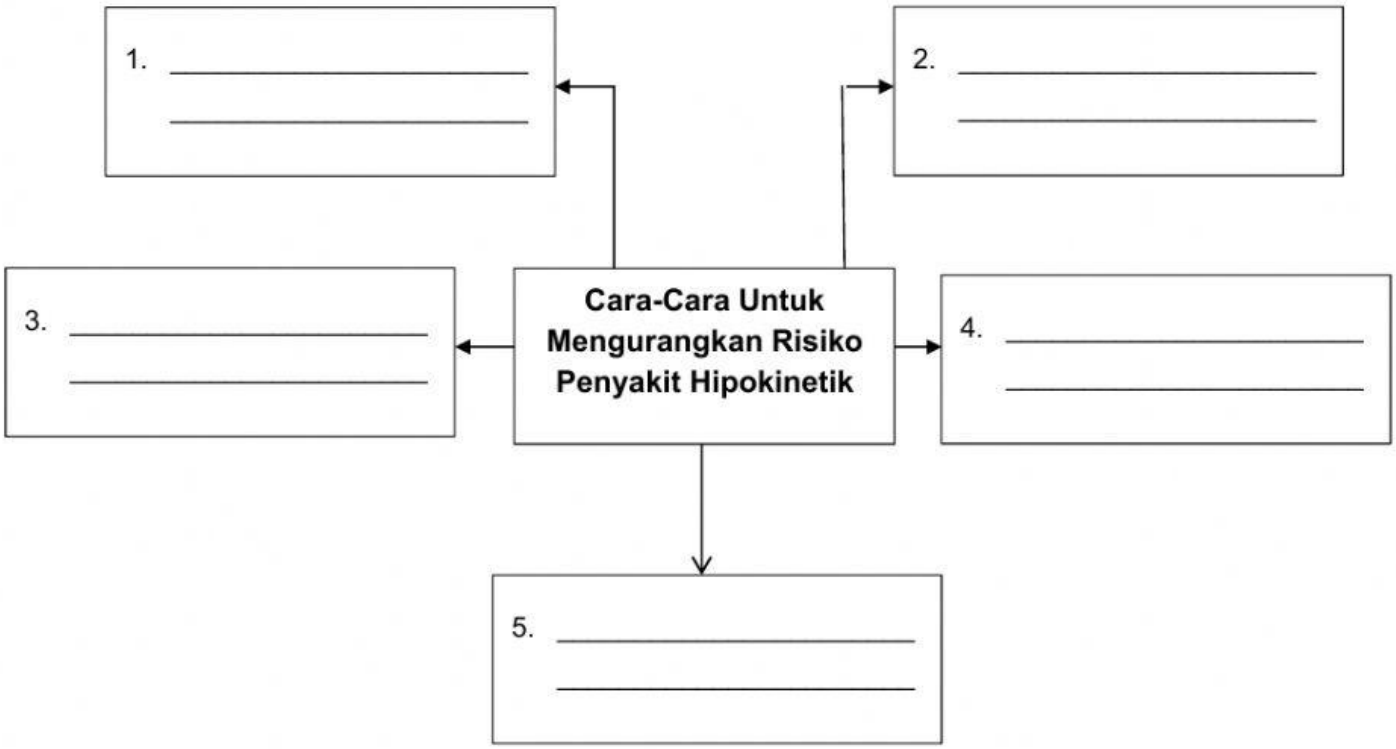
4) Pasukan penyerang dalam permainan hantar tiga kali boleh menggunakan taktik memberi _____ tangan atau kod yang sesuai untuk mengelirukan pengadang.

5) Pemain perlu mengelakkan _____ raket ke belakang dalam permainan rali voli.

6) Pemain melakukan kemahiran menanduk dan _____ dalam permainan bola kaki.

C. Nyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik. (20M)

LIVEWORKSHEETS



KERTAS SOALAN TAMAT

LIVEWORKSHEETS