SEKOLAH KEBANGSAAN ASYAKIRIN
PENTAKSIRAN SETARA STANDARD
Pendidikan Jasmani
TAHUN 6

Bahagian A
Pilih jawapan yang betul.

1. Sezzen berupaya melakukan sesuatu aktiviti atau bersukan dalam jangka masa yang panjang tanpa berasa letih. Ini menunjukkan bahawa Sezzen mempunyai tahap daya tahan _____ yang tinggi.

   A fleksibiliti
   B kardiovaskular
   C otot
   D kekuatan

2. Memanaskan badan sebelum melakukan sesuatu aktiviti sukan membolehkan badan bersedia untuk melakukan aktiviti mencabar dan dapat mengurangkan _____.

   A daya tahan
   B daya kekuatan
   C risiko keletihan
   D risiko kecederaan

3. _____ ialah keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi dengan bebas semasa melakukan sesuatu aktiviti fizikal.

   A Kelajuan
   B Kuasa
   C Fleksibiliti
   D Imbangan

4. Untuk mendapatkan lompatan dan 'pendaratan' yang baik dalam acara lompat jauh seseorang itu memerlukan perlakuan dan kemahiran dalam komponen _____.

   A kuasa
   B imbangan
   C kelenturan
   D kepantasan

5. Aktiviti 'tekan tubi' dapat menguji tahap _____ seseorang.

   A Kelembutan
   B Kekuatan
   C masa tindak balas
   D kecergasan

6. Komposisi tubuh badan menggambarkan _____ seseorang.

   A berat dan bentuk badan
   B ketinggian dan kelenturan
   C kekuatan dan daya tahan
   D kepantasan dan kecergasan

LIVEWORKSHEETS

7. ‘Seorang pemain sepak takraw yang mampu menerima servis yang laju daripada pihak lawan’. Situasi ini menunjukkan bahawa kedua-dua ahli sukan ini menguasai perlakuan dan kemahiran dalam komponen _____.

A imbangan
B kekuatan
C masa tindak balas
D kepantasan

8. Apakah faedah kecergasan?

i. Boleh melakukan aktiviti tanpa cepat berasa letih.
ii. Boleh menjadi seorang yang cergas.
iii. Mempunyai tenaga lebihan untuk bersukan.
iv. Dapat mengawal diri ketika berlaku kecemasan.

A i, ii, iii
B I, ii, iv
C ii, iii, iv
D semua di atas

9. Dalam permainan bola keranjang, apakah kemahiran yang ditunjukkan seperti gambar 1 di bawah.



gambar 1

A menghantar dan menerima
B melantun
C menjaring
D mengelecek

LIVEWORKSHEETS

10. Jaringan yang dilakukan dari luar kawasan 'D' dalam permainan bola keranjang akan diberikan _____ mata.

A 1
B 2
C 3
D 4

11. Dalam permainan bola tampar, apakah kemahiran yang ditunjukkan seperti gambar 2 di bawah.



gambar 2

A servis
B merejam
C menyangga
D mengadang

12. Antara berikut, yang manakah bukan posisi yang terdapat dalam permainan sepak takraw.

A apit belakang
B apit kiri
C apit kanan
D tekong

13. Apakah nama sukan olahraga seperti yang ditunjukkan oleh gambar 3 di bawah.



gambar 3

A lompat tinggi
B lari berganti-ganti
C lari bergalah
D lari berpagar

LIVEWORKSHEETS

14. Aktiviti gimnastik artistik melibatkan _____ pola pergerakan utama.

A 4
B 5
C 6
D 7

15. _____ dalam sukan ialah satu situasi atau keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu aktiviti sukan, rekreasi atau permainan tanpa menimbulkan kesan buruk.

A kebersihan
B keuntungan
C kemenangan
D keselamatan

16. Aktiviti rekreasi terbahagi kepada dua, iaitu _____ dan _____.

A sukan rekreasi, sukan lasak
B sukan positif, sukan negatif
C sukan rekreasi, sukan seni
D sukan lasak, sukan santai

17. Antara jenis-jenis makanan berikut, yang manakah **bukan** makanan yang sesuai diambil oleh seseorang ahli sukan 4 jam **sebelum** pertandingan bermula?

A nasi
B buah-buahan
C roti
D jagung dan kentang

18. Antara jenis-jenis makanan berikut, yang manakah makanan yang sesuai diambil oleh seseorang ahli sukan **semasa** pertandingan?

A ayam goreng
B buah pisang
C nasi
D roti canai

19. Pengurusan pemakanan yang berdisiplin bagi setiap ahli sukan bermaksud _____.

A makan pada bila-bilamasa
B makan sedikit sahaja
C makan mengikut waktu
D makan bila perlu

20. Panduan tentang peranan dan tingkah laku positif yang perlu diamalkan oleh individu yang terlibat dalam sukan dipanggil _____ dalam sukan.

A etika
B fakta
C amalan
D undang-undang

LIVEWORKSHEETS

Bahagian B

Tandakan (√) pada penyataan yang betul dan (X) pada penyataan yang salah.

21. Aktiviti 'fartlek' ialah sejenis latihan yang menggabungkan beberapa aktiviti berlari dan berjalan. [ ]

22. Kita boleh berlari atau melakukan aktiviti sukan tanpa menggunakan kasut sukan kerana ia lebih selesa. [ ]

23. Aktiviti 'Egg Role' merupakan salah satu aktiviti yang boleh dilakukan bagi meningkatkan fleksibiliti. [ ]

24. Lebih tinggi pusat graviti, lebih stabil kedudukan badan. [ ]

25. Permainan bolasepak, bola keranjang dan ragbi sentuh memerlukan pemainnya menguasai komponen ketangkasan untuk mengatasi pihak lawan. [ ]

26. Seseorang yang badannya kurus, tinggi, tidak banyak lemak dan tidak berotot adalah ciri-ciri seseorang yang mempunyai bentuk badan mesomorf. [ ]

27. Individu yang banyak bersenam akan menjadi kurang aktif. [ ]

28. Kemahiran menyangga dalam permainan bola tampar adalah kemahiran mengawal bola yang diterima. [ ]

29. Gaya O'Brien adalah teknik lontaran yang terkenal dalam sukan lontar peluru. Gaya ini telah diperkenalkan oleh seorang atlet dari Amerika Syarikat yang bernama Perry O'Brien. [ ]

30. Atlet yang bertanding mewakili negara perlu memikirkan ganjaran yang bakal diterima oleh mereka jika mereka berjaya memenangi pingat. [ ]

LIVEWORKSHEETS

Bahagian C

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

motivasi	protein	Rasuah	memaha
mengadang	postur	ektomorf	endomorf
	perjudian	mengadang	

31. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____ badan.

32. Seseorang yang badannya gemuk, rendah dan berleher besar amat sesuai melibatkan diri dalam acara sukan angkat berat. Bentuk badan tersebut dinamakan _____.

33. _____ dan _____ adalah kegiatan yang boleh mencemarkan imej sukan negara.

34. Setiap atlet yang bakal menghadapi pertandingan besar perlu mengikuti program _____ bagi menaikkan semangat dan etika mereka.

35. Dalam permainan bola tampar, kemahiran _____ adalah kemahiran untuk menghalang rejaman pihak lawan.

36. Antara teknik mengawal bola dalam permainan sepak takraw termasuklah menanduk, sepak sila, _____ dan _____.

37. Makanan yang mengandungi _____ boleh berfungsi membaiki tisu otot ahli sukan yang cedera dan membantu pertumbuhan tubuh atlet.

38. Seorang atlet yang mempunyai bentuk badan _____ amat sesuai melibatkan diri dalam acara sukan lompat tinggi dan gimnastik.

LIVEWORKSHEETS