

LATIHAN ULANGKAJI
TOPIK : KECERGASAN FIZIKAL

ARAHAN : Pilih jawapan yang tepat bagi setiap soalan yang berikut.

1. Antara yang berikut, manakah ialah komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan?
 - I Kelenturan
 - II Kekuatan otot
 - III Daya tahan otot
 - IV Masa tindak balas

A I, II dan III B I, II dan IV C I, III dan IV D II, III dan IV
2. Antara yang berikut, manakah merupakan komponen kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor?
 - A Kelenturan
 - B Ketangkasan
 - C Daya tahan otot
 - D Daya tahan kardiovaskular
3. Apakah tujuan aktiviti menyejukkan badan selepas melakukan Latihan fizikal?
 - A Mengurangkan risiko kecederaan otot
 - B Meningkatkan kadar nadi secara perlahan-lahan
 - C Mengurangkan kelesuan dan mencegah kekejangan otot
 - D Meningkatkan kuantiti darah mengalir ke otot secara perlahan-lahan
4. Antara yang berikut, manakah merupakan aspek keselamatan yang perlu diberi perhatian semasa melakukan aktiviti?
 - I Pakai pakaian dan kasut yang sesuai
 - II Lakukan aktiviti di kawasan yang selamat
 - III Lakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan
 - IV Lakukan aktiviti yang dapat mencabar kemampuan dan tahap kecergasan diri

A I, II dan III B I, II dan IV C I, III dan IV D II, III dan IV
5. Antara yang berikut, manakah **tidak** berkaitan dengan daya tahan kardiovaskular?
 - A Skipping B Berlari C Tekan tubi D Senamrobik
6. Manakah berkaitan dengan faedah Latihan fizikal?
 - A Meningkatkan kandungan glukosa di dalam darah
 - B Mengurangkan risiko mendapat penyakit *kwashiorkor*
 - C Mengawal penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
 - D Membantu dalam mengamalkan pemakanan seimbang

7. Manakah merupakan aktiviti yang dinyatakan dalam pernyataan di bawah?

Aktiviti yang mempunyai ritma dan banyak melibatkan pergerakan kaki dan tangan

- A Skipping B Berlari C Senamrobik D Berjalan pantas

8. Apakah yang dimaksudkan dengan daya tahan otot?

- A Kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
B Kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan dengan menggunakan daya yang maksimum
C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligament membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
D Kemampuan jantung, sistem salur darah dan sistem pernafasan membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan semasa melakukan aktiviti

9. Manakah antara berikut bertujuan untuk membina daya tahan otot di bahagian kaki?

- A Tekan tubi B Bangkit tubi C Angkat tumit D Dekam lunjur

10. Manakah aktiviti yang dapat membina daya tahan otot di bahagian abdomen?

- I Mendagu
II Tekan tubi
III Bangkit tubi
IV Dekam lunjur

- A I dan II B I dan IV C II dan III D III dan IV

11. Aktiviti tekan tubi bertujuan untuk membina daya tahan otot di bahagian yang berikut, **kecuali**

- A Bahu B Dada C Tangan D Punggung

12. Antara yang berikut, manakah **bukan** faedah latihan kekuatan otot?

- A Membentuk postur yang baik
B Mencegah otot menjadi hipertropi
C Mengurangkan risiko mendapat kecederaan
D Memperkuatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis

13. Apakah aktiviti berdasarkan pernyataan yang diberi di bawah.

- Bangku murid, bangku kantin atau anak tangga diperlukan untuk melakukan aktiviti ini
- Aktiviti ini dapat membina kekuatan otot di bahagian kaki.

- A Mendagu B Tekan tubi C Bangkit tubi D Naik turun bangku

14. Apakah faedah memiliki kelenturan yang baik?

- A Membentuk postur yang baik
B Mengawal penyakit diabetes
C Mengurangkan risiko mendapat kecederaan
D Memperkuatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis