



NAMA :

KELAS :

BAHAGIAN A

ARAHAN : Sila bulatkan jawapan yang betul. (30 Markah)

1. Shahril berupaya melakukan sesuatu aktiviti atau bersukan dalam jangka masa yang Panjang tanpa berasa letih. Ini menunjukkan Shahril mempunyai tahap daya tahan _____ yang tinggi.
 - a. Fleksibiliti
 - b. Kardiovaskular
 - c. Otot
 - d. Kekuatan
2. Memanaskan badan sebelum melakukan 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. Aktiviti ‘tekan tubi’ dapat menguji tahap _____ seseorang.
 - a. Kelembutan
 - b. Kekuatan
 - c. Masa tindak balas
 - d. Kecergasan
4. Komposisi tubuh badan menggambarkan _____ seseorang.
 - a. Berat dan bentuk badan
 - b. Ketinggian dan kelenturan
 - c. Kekuatan dan daya tahan
 - d. Kepantasan dan kecergasan
5. Apakah nama sukan olahraga seperti yang ditunjukkan oleh gambar di bawah.



- a. Lompat tinggi
- b. Lari berganti-ganti
- c. Lari bergalah
- d. Lari berpagar

6. 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
7. antara jenis makanan berikut, yang manakah makanan yang sesuai diambil oleh seorang ahli sukan semasa pertandingan?
 - a. ayam goreng
 - b. buah pisang
 - c. nasi
 - d. roti canai
8. Dalam kemahiran menggelecek bola, kita boleh menggunakan alatan dan anggota badan ini, kecuali,
 - a. kayu hoki
 - b. tangan
 - c. kaki
 - d. raket badminton
9. BMI adalah singkatan kepada
 - a. Body Mass Index
 - b. Build Mass Index
 - c. Body Mess Index
 - d. Body Mark Index
10. Apakah faedah kecergasan?
 - i. Boleh melakukan aktiviti tanpa cepat berasa letih
 - ii. Boleh menjadi seorang yang cergas
 - iii. Mempunyai tenaga berlebihan untuk bersukan
 - iv. Dapat mengawal diri ketika berlaku kecemasan
 - a. ii, iii
 - b. i, ii, iv
 - c. ii, iii, iv
 - d. Semua di atas

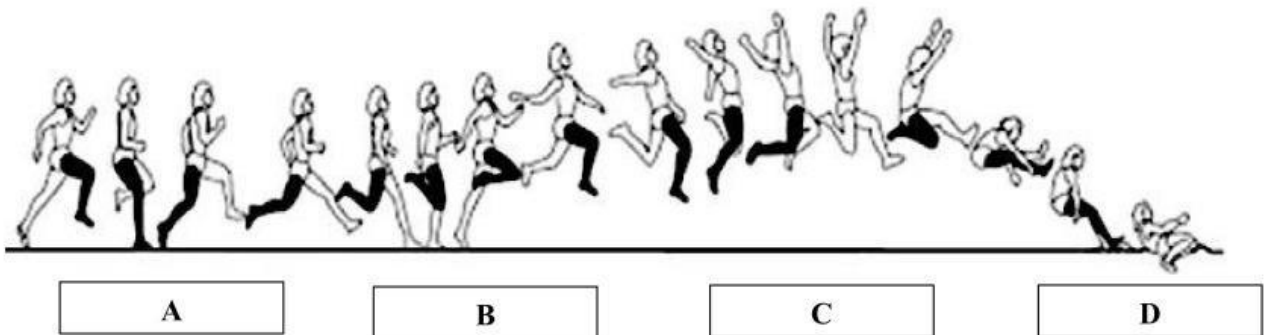
11. _____ dalam sukan ialah satu situasi atau keadaan yang membolehkan kita melibatkan diri dalam sesuatu aktiviti sukan, rekreasi atau permainan tanpa menimbulkan kesan buruk.
- Kebersihan
 - Keuntungan
 - Kemenangan
 - Keselamatan
12. _____ ialah keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi dengan bebas semasa melakukan sesuatu aktiviti fizikal.
- Kelajuan
 - Kuasa
 - Fleksibiliti
 - Imbangan
13. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____ badan.
- postur
 - kekuatan
 - kelenturan
 - tenaga
14. Makanan yang mempunyai _____ boleh berfungsi membaiki tisu otot ahli sukan yang cedera dan membantu pertumbuhan tubuh atlet.
- kalsium
 - protein
 - karbohidrat
 - kanji
15. Penggunaan kasut dan pakaian yang sesuai penting untuk menjamin _____ seseorang ahli sukan.
- kesesuaian , keselamatan
 - kesungguhan , kepantasan
 - kekuatan , ketahanan
 - keselamatan , kesesuaian

BAHAGIAN B

Soalan 1 : Lengkapkan jadual di bawah dengan aktiviti berdasarkan jenis pergerakan yang diberi.

Bil	Jenis Pergerakan	Aktiviti
1	Lokomotor	a)
		b)
		c)
2	Bukan Lokomotor	a)
		b)
		c)

Soalan 2 : Perlakuan di bawah merupakan cara untuk melakukan lompat jauh.



Senaraikan nama bagi setiap fasa

A : _____

B : _____

C : _____

D : _____

