

NAMA:

KELAS:

UD 2 TAHUN 2021
TINGKATAN 4
PEND. JASMANI & PEND. KESIHATAN(PJPK)
1 Jam

Arahan:

1. Soalan ini mengandungi tiga bahagian iaitu bahagian A, B dan bahagian C.
2. Jawab semua soalan.
3. Jawapan hendaklah ditulis pada ruang jawapan yang disediakan.
Bahagian A: JAWAPAN DIRUANGAN AKHIR SOALAN OBJEKTIF
Bahagian B: RUANGAN YANG DISEDIAKAN
Bahagian C: RUANGAN YANG DISEDIAKAN

Bahagian A: Soalan Objektif (40 Markah)

1. ialah keupayaan jantung, salur darah dan system respiratori untuk membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan pada jangka masa yang panjang.
A. Kelenturan
B. Kekuatan otot
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
2. Apakah penyakit kardiovaskular ?
A. Penyakit yang berkaitan dengan tingkahlaku dan emosi manusia
B. Penyakit yang disebabkan daripada serangan virus dan bakteria.
C. Penyakit yang berhubungkait dengan kerosakan pada salur darah atau jantung.
D. Penyakit yang berkaitan dengan pereputan tulang akibat dari kekurangan kalsium
3. Terdapat tiga jenis kontraksi untuk latihan daya tahan otot, iaitu isotonik, isometrik dan
A. isolasi
B. isograph
C. isokinetik
D. isokontraksi
4. Apakah aktiviti terakhir yang perlu dilakukan oleh seseorang selepas melakukan aktiviti fizikal atau pendidikan jasmani?
A. Latihan spesifik
B. Latihan isotonik
C. Memanaskan badan
D. Menyejukkan badan

5. Apakah yang dimaksudkan dengan memanaskan badan (warm-up) ?
 - A. Aktiviti DRABC
 - B. Aktiviti untuk menaikkan suhu badan
 - C. Aktiviti spesifik kepada kemahiran permainan
 - D. Aktiviti kelonggaran untuk menurunkan suhu badan

6. Latihan-latihan seperti 'jogging', senamrobik, berbasikal, berenang dan berjalan pantas dapat meningkatkan
 - A. ketangkasan
 - B. kekuatan otot
 - C. daya tahan otot
 - D. daya tahan kardiovaskular

7. Nyatakan sistem latihan atau aktiviti mengikut urutan yang **betul**
 - A. memanaskan badan, menyejukkan badan dan aktiviti
 - B. aktiviti, memanaskan badan dan menyejukkan badan
 - C. menyejukkan badan, memanaskan badan dan aktiviti
 - D. memanaskan badan, aktiviti dan menyejukkan badan

8. Apakah formula untuk mengukur seseorang itu obes ? [BMI = *Body Mass Index*]
 - A.
$$\text{BMI} = \frac{[\text{tinggi (m)}]^2}{\text{berat badan (kg)}}$$
 - B.
$$\text{BMI} = \frac{[\text{tinggi (m)}]^2}{\text{Ukuran lilit pinggang (cm)}}$$
 - C.
$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{tinggi (m)}]^2}$$
 - D.
$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)}}$$

9. Apakah kelebihan pertambahan saiz ruang jantung ?
 - A. Banyak udara boleh disimpan
 - B. Mengelak jantung daripada berlubang
 - C. Membekalkan lebih banyak asid laktik
 - D. Boleh menampung lebih banyak darah untuk dipam ke seluruh tubuh

10. Daya tahan kardiovaskular yang rendah menyebabkan seseorang mudah lesu semasa melakukan aktiviti. Keadaan ini disebabkan
- A. otot tegang
 - B. oksigen berlebihan
 - C. pengumpulan asid laktik yang berlebihan dalam otot
 - D. pengumpulan asid laktik yang berkurangan dalam otot
11. Penyakit kardiovaskular ialah penyakit-penyakit yang berhubungkait dengan
- A. kerosakan pada jantung
 - B. kerosakan pada paru-paru
 - C. kerosakan pada otot-otot
 - D. kerosakan pada salur darah atau jantung
12. Setelah menjalankan latihan kardiovaskular, beberapa perubahan akan berlaku terhadap keadaan fizikal kita. Antara perubahan tersebut, ialah :
- I Pertambahan saiz paru-paru
 - II Pertambahan ketebalan dinding jantung
 - III Pertambahan jaringan kapilari darah di otot
 - IV Pertambahan saiz ruang jantung (hipertrofi jantung)
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV
13. Daya tahan otot terbahagi kepada dua iaitu daya tahan otot statik dan
- A. daya tahan otot isometrik
 - B. daya tahan otot dinamik
 - C. daya tahan otot isotonik
 - D. daya tahan otot isokinetik
14. Keupayaan otot atau sekumpulan otot melakukan kerja secara berulang-ulang atau berterusan dalam jangka masa yang panjang merujuk kepada
- A. daya tahan otot
 - B. kekuatan otot
 - C. ketangkasan otot
 - D. daya tahan kardiovaskular

15. Antara kemahiran-kemahiran asas dalam permainan hoki ialah

- I Menolak
- II Memukul
- III Menyerkap
- IV Menghadang

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

16. Semasa pertandingan hoki setiap pasukan mempunyai pemain termasuk seorang penjaga gol

- A. 10
- B. 11
- C. 12
- D. 13

17. helmet, leg guard dan kickers, ball guard, glove dan pengalas dada

Penyataan di atas adalah berkait rapat dengan

- A. penjaga gol
- B. pemain pertahanan
- C. pemain penghalang
- D. pemain penghalang utama

18. Terdapat tiga kemahiran menggelecek bola dalam permainan hoki iaitu

- I menggelecek India
- II menggelecek Rapat
- III menggelecek Longgar
- IV menggelecek Pakistan

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

19. Sekiranya *foul* dilakukan dalam kawasan D oleh pasukan bertahan. Apakah hukuman yang diberikan oleh pengadil?
- A. Pasukan bertahan mendapat pukulan percuma
 - B. Pasukan penyerang mendapat pukulan percuma
 - C. Pasukan bertahan mendapat pukulan sudut penalti
 - D. Pasukan penyerang mendapat pukulan sudut penalti
20. Berikut adalah turutan yang betul fasa- fasa dalam melaksanakan acara lari berpagar
- A. permulaan, layangan, lonjakan, mendarat, penamat
 - B. permulaan, mendarat, lonjakan, layangan, penamat
 - C. permulaan, lonjakan, layangan, mendarat, penamat
 - D. permulaan, layangan, mendarat, lonjakan, penamat
21. Nyatakan fasa bagi acara lari berpagar berdasarkan gambar di bawah ..



- A. fasa penamat
 - B. fasa lonjakan
 - C. fasa layangan
 - D. fasa mendarat
22. Acara lari berpagar dikategorikan sebagai ..
- A. lari jarak jauh
 - B. acara lari pecut
 - C. acara lompatan
 - D. lari jarak sederhana

23. Berapakah bilangan pagar bagi acara 110 meter lari berpagar ?
- A. Lapan
 - B. Sepuluh
 - C. Dua belas
 - D. Enam belas
24. Acara 400 meter lari berpagar wanita mula dimasukkan dalam acara Sukan Olimpik pada tahun 1984 di
- A. Beijing
 - B. Moscow
 - C. Los Angeles
 - D. Kuala Lumpur
25. Perkara-perkara penting yang perlu diberi perhatian ketika melakukan aktiviti gimnastik artistik ialah
- I Kebolehan merangkaikan imbalan , ketangkasan dan melombol dalam satu pergerakan
 - II Penumpuan kepada pengekalan postur yang baik ketika melakukan pergerakan
 - III Keupayaan untuk menghayati pergerakan kinestik dan estatik
 - IV Meningkatkan keyakinan diri dalam melakukan suatu pergerakan yang senang
- A. I , II dan III
 - B. I , II dan IV
 - C. II , III dan IV
 - D. I ,II , III dan IV

Bahagian B: Pernyataan Betul atau Salah (10 markah)

Bil.	Pernyataan	(BETUL/ SALAH)
1.	Acara 100 meter lari berpagar lelaki mula dimasukkan ke dalam Sukan Olimpik pada tahun 1900.	
2.	Jarak lari berpagar bagi kategori wanita pada peringkat antarabangsa adalah 110 meter.	
3.	Terdapat empat fasa penting dalam kemahiran lari berpagar iaitu permulaan, layangan, mendarat dan penamat.	
4.	Melonjak pada kedudukan yang dekat dengan pagar merupakan teknik yang baik untuk melepasi pagar.	
5.	Gimnastik artistik menekankan tiga aktiviti utama iaituimbangan, ketangkasan, dan lombolan.	
6.	Penyokong ialah individu yang memberikan sokongan moral kepada pelaku untuk melakukan kemahiran gimnastik dengan selamat.	
7.	Pendedahan terhadap aktiviti air adalah tidak perlu bagi aktiviti berkayak dan bersampan.	
8.	Surat kebenaran daripada Jabatan Pendidikan Negeri perlu diperolehi sebelum aktiviti perkhemahan dapat dijalankan.	
9.	Minum susu sebelum tidur dapat membantu untuk tidur yang nyenyak kerana mengandungi <i>triptofan</i> yang membantuk penghasilan serotonin.	
10.	Pesakit hipertensi mempunyai tekanan sistolik melebihi 140mmHg dan tekanan diastolic 90mmHg.	

Bahagian C: Isi tempat kosong (10 markah)

arteri pulmonari	arteri	oksigen	aerobik	Fartlek
vena kava	stapedius	statik	vena	dinamik

1. Darah dipam oleh jantung dan dialirkan ke seluruh tubuh badan melalui _____.
2. Hemoglobin yang terdapat dalam darah akan bergabung dengan _____ untuk membentuk oksihemoglobin.
3. Karbon dioksida yang terhasil selepas penghasilan tenaga akan dibawa keluar daripada organ melalui _____ ke jantung.
4. Darah terdeoksigen masuk ke dalam jantung melalui _____.
5. Aktiviti _____ dapat meningkatkan sistem pengaliran darah dan membakar lemak-lemak yang terkumpul dalam salur darah.
6. Aktiviti berjalan dan berlari dengan mengubah-ubah kelajuan merupakan teknik bagi latihan _____.
7. Daya tahan otot _____ ialah kebolehan otot untuk mengekalkan kontraksi pada jangka waktu yang panjang pada kedudukan yang tetap dan pegun.
8. Daya tahan otot _____ ialah kebolehan otot untuk menguncup dan memanjang secara berulang-ulang.
9. Otot terkecil pada tulang telinga ialah _____.

SOALAN TAMAT