NAMA : _____ **KELAS :** _____

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SEAFIELD

PEMANTAPAN PBD 2021

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN (PJPK)
TINGKATAN 4
1 Jam 30 Minit

BAHAGIAN A: Baca soalan dengan teliti dan pilih **satu** sahaja jawapan yang paling tepat. Sila tulis jawapan anda pada ruang yang disediakan.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan Senaman Fleksibiliti?
   A Keupayaan otot bergerak pada julat pergerakan yang minimum
   B Melatih fleksibiliti bagi mencapai nilai kesihatan mental
   C Keupayan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
   D Meningkatkan ketegangan otot

2. Berikut adalah aktiviti senaman Tabata, **kecuali**
   A Jumping Jack
   B burpees
   C Larian pecut
   D Mountain Climbers

3. Antara berikut, yang manakah kepentingan regangan sebelum bersenam?
   I. Keupayaan otot menjadi pasif
   II. Membolehkan pergerakan berlaku pada julat pergerakan maksimum
   III. Mengurangkan ketegangan otot
   IV. Kelajuan pergerakan otot yang lemah
   A I dan II sahaja
   B II dan III sahaja
   C III dan IV sahaja
   D I dan IV sahaja

LIVEWORKSHEETS

4. Pernyataan di bawah adalah berkaitan dengan kemahiran dalam permainan bola tampar.

Kemahiran menghantar dan menyediakan bola untuk memudahkan rakan sepasukan melakukan rejaman.

Apakah kemahiran yang dimaksudkan?

A Mengumpan
B Mengadang
C Menyangga
D Merejam

5. Antara yang berikut, manakah boleh menjadikan mengadang lebih efisien dalam permainan bola tampar?

I. Masa melompat dan menyentuh bola bertepatan
II. Dilakukan oleh dua atau tiga pemain
III. Apabila bola tinggi di atas jaring
IV. Mempunyai otot-otot kaki yang kuat

A I , II dan III sahaja
B I , II dan IV sahaja
C II , III dan IV sahaja
D I , II, III dan IV sahaja

6. Apakah kegunaan kemahiran merejam dalam permainan sepak takraw?

A Untuk mematikan bola
B Untuk memulakan permainan
C Untuk mengawal dan menimbang bola
D Untuk menghantar dan mengawal bola

7. Apakah yang mempengaruhi servis yang dilakukan oleh tekong dalam sepak takraw?

A Strategi servis yang telah dirancang
B Tandukan yang dibuat oleh pihak lawan
C Kedudukan tekong di dalam gelanggang
D Situasi lambungan bola darpada pemain apit

8. Dalam permainan sepak takraw, mengapakah dua pemain bertahan yang tidak melakukan adangan akan berada di kawasan yang sesuai mengikut arah rejaman bola pihak lawan?

A Bagi memastikan bola di gelanggang lawan
B Menyusun strategi untuk membuat serangan balas
C Memastikan corak serangan berdasarkan strategi serangan yang dirancang
D Memastikan sama ada bola yang terbias atau melepasi adangan dapat dikawal.

9. Siapakah akan melakukan servis untuk memulakan permainan sepak takraw?

A Tekong
B Apit kiri
C Apit kanan
D Pengadang

LIVEWORKSHEETS

10. Antara yang berikut, manakah kelebihan formasi 3:5:2 dalam permainan bola sepak?
    I. Sesuai bagi membuat serangan balas pantas
    II. Mengeluarkan bola dari zon bahaya
    III. Menggunakan tendangan deras
    IV. Membolehkan perubahan transisi formasi lain
    A I dan II sahaja
    B II dan III sahaja
    C III dan IV sahaja
    D I dan IV sahaja

11. Dalam permainan bola sepak, tendangan boleh dilakukan dengan menggunakan bahagian badan yang berikut **kecuali**
    A paha
    B kekura kaki
    C bahagian dalam kaki
    D bahagian dalam kekura kaki

12. Apakah yang perlu dilakukan bagi mengelakkan kehilangan bola ketika hantaran dibuat dalam permainan bola sepak?
    A Hantaran leret dan tepat
    B Membuat serangan mengejut
    C Hantaran bola serta komunikasi antara pemain perlu tepat dan jelas
    D Kawalan bola dan kemahiran menyerkap

13. Apakah peranan pemain penyerang sayap dalam permainan bola sepak?
    A Menanduk jika bola tinggi
    B Menendang apabila bola rendah
    C Menghantar bola kepada pemain penyerang menggunakan hantaran leret atau di udara.
    D Mengawal penyerang pihak lawan

14. Pilih jawapan yang tepat mengenai definisi abstinen
    A Kemahiran menahan diri daripada melakukan perhubungan seksual sebelum nikah
    B Kemahiran mengelakkan diri daripada terjerumus dengan perkara-perkara negatif seperti vandalisme.
    C Kemahiran yang perlu ada dalam diri seorang remaj untuk menjadi pelapis negara yang berakhlak mulia dan menghormati orang yang lebih tua.
    D Kemahiran sosial yang perlu dimiliki oleh pasangan kekasih yang belum bernikah untuk menjadikan mereka pasangan yang bertanggungjawab dan mengikut norma kehidupan.

15. Antara berikut, manakah merupakan kesan buruk daripada seks sebelum berkahwin?
    I. Kemerosotan pelajaran
    II. Penyakit jantung koronari
    III. Hamil dalam keadaan belum bersedia
    IV. Mencemarkan maruah keluarga
    A I, II dan III
    B I, III dan IV
    C II, III dan IV
    D I, II, III dan IV

LIVEWORKSHEETS

16. Antara berikut, manakah boleh dibuat oleh pihak sekolah untuk mencegah dan menghindari seks sebelum berkahwin?
    A Menyingkirkan pelajar yang pernah mengandung dari sekolah
    B Mengasingkan pelajar lelaki dan pelajar perempuan
    C Menakutkan pelajar dengan keburukan seks
    D Menyediakan pendidikan seksualiti

17. Apakah maksud kemurungan?
    A Mempengaruhi fizikal individu
    B Penyakit mental yang menjejaskan kehidupan harian yang normal
    C Meningkatkan perasaan ingin tahu
    D Kelakuan individu yang positif

18. Antara berikut, manakah tanda-tanda kemurungan?
    I. Keletihan semasa melakukan aktiviti harian
    II. Perasaan dan pemikiran negatif
    III. Berat badan naik mendadak
    IV. Kurang tumpuan dan hilang fokus
    A I , II dan III
    B II , III dan IV
    C I, II dan IV
    D I, III dan IV

19. Apakah kemahiran keibubapaan dalam konteks berkeluarga?
    A Tidak boleh berbincang masalah keluarga
    B Kemahiran mendengar yang baik
    C Mementingkan pekerjaan melebihi keluarga
    D Tidak memberi bimbingan kepada anak-anak

20. Antara perkara yang boleh dilakukan oleh pasangan suami isteri untuk mengekalkan kebahagiaan rumah tangga adalah
    A Bergaduh di hadapan anak-anak
    B Tidak berbincang tentang masalah yang dihadapi oleh keluarga
    C Sentiasa semarakkan kasih sayang terhadap pasangan
    D Melayani orang lain lebih baik daripada pasangan sendiri

21. Apakah ciri-ciri yang terdapat dalam sesebuah keluarga bahagia?
    I. Ibu bapa berjaya menggalakkan keluarga melakukan aktiviti kerohanian dengan sifat tanggungjawab
    II. Ibu bapa dapat mengimbangi antara masa bertugas dan keluarga
    III. Semua ahli keluarga berjaya memainkan peranan masing-masing.
    IV. Ibu bapa memastikan kemahuan anak-anak dicapai
    A I, II dan III
    B I, II dan IV
    C II, III dan IV
    D 1, II, III dan IV

LIVEWORKSHEETS

22. Antara yang berikut, manakah **bukan** sindrom pengunduran bagi seseorang penagih dadah?
    A Kurang selera makan
    B Terketar-ketar
    C Tidak siuman
    D Berpeluh

23. Berikut merupakan tanda-tanda remaja terjebak dalam penagihan dadah **kecuali**
    A Suka meminjam wang atau mencuri barang-barang untuk dijual
    B Mudah naik angin jika kemahuannya tidak dipenuhi
    C Mendapat keputusan cemerlang
    D Berubah sikap dan kelakuan

24. Pernyataan di bawah menunjukkan implikasi pengambilan dadah dari aspek _____.

Negara dikehendaki menanggung kos yang tinggi untuk merawat dan memulihkan penagih dadah.

    A dalaman
    B ekonomi
    C politik
    D sosial

25. Pemerdagangan manusia ialah perniagaan yang melibatkan migrasi manusia secara haram. Apakah kategori pemerdagangan manusia?
    I. Buruh
    II. Pemindahan organ
    III. Keldai dadah
    IV. Melancong
    A I, II dan III
    B I, II dan IV
    C I, III dan IV
    D II, III dan IV

26. Berikut adalah situasi berisiko menjadi mangsa pemerdagangan manusia, **kecuali**
    A Kurang pengetahuan tentang isu pemerdagangan manusia
    B Mendapat pengawasan dan keprihatinan ibu bapa
    C Tawaran pekerjaan di luar negara
    D Perkahwinan kontrak

27. Apakah yang dimaksudkan dengan hubungan seks siber?
    A Penggunaan laman web lucah dan hubungan atas talian secara keterlaluan
    B Penggunaan tulisan dalam komunikasi siber secara positif
    C Komunikasi berbentuk foto
    D Penggunaan alat telekomunikasi secara terkawal

28. Berikut adalah kesan jika suplemen diambil tanpa preskripsi doktor, **kecuali**
    A Merosakkan buah pinggang
    B Keracunan pada tubuh
    C Merosakkan jantung
    D Kecergasan badan bertambah

LIVEWORKSHEETS

29. Apakah tujuan pengambilan suplemen?
    I. Menyingkirkan toksin dari dalam badan
    II. Melengkapkan diet normal
    III. Merendahkan imuniti badan
    IV. Menurunkan tahap kecergasan badan

    A I dan II
    B II dan III
    C III dan IV
    D 1 dan IV

30. Mengapakah rujukan awal dari doktor penting untuk menentukan penyesuaian suplemen?

    A Mengamalkan ketidakseimbangan diet
    B Menggalakkan pembelian suplemen di pasaran
    C Doktor boleh mencadangkan suplemen yang mahal
    D Mendapatkan pendedahan tentang nutrien semula jadi melalui diet seimbang

BAHAGIAN B: Jawab **semua** soalan pada ruang yang telah disediakan.

1. Labelkan (**B**) pada pernyataan yang betul dan labelkan (**S**) pada pernyataan yang salah berkaitan permainan tenis. **[5m]**

Pernyataan	Jawapan
(a) Kemahiran servis, smesy dan pukulan pepat yang laju boleh dijadikan kombinasi dalam melakukan serangan.	
(b) Servis yang perlahan dan terkawal akan menyebabkan bola melantun tinggi	
(c) Pukulan lob dibuat dari garisan depan gelanggang.	
(d) Posisi pemain ketika bertahan mestilah berada di garisan belakang iaitu di tengah gelanggang.	
(e) Pemain tenis dibenarkan menggunakan kaki untuk membalas pukulan lawan	

LIVEWORKSHEETS

2. Padankan kemahiran dalam permainan bola jaring dengan pernyataan yang betul. **[5m]**

Kemahiran	Pernyataan
a) Menerima bola	Bertujuan untuk menghalang pemain lawan daripada menerima bola, melakukan hantaran dan menjaringkan gol.
b) Gerak kaki	Membolehkan seseorang pemain bebas daripada kawalan pemain lawan dan berpeluang untuk melakukan Tindakan selanjutnya.
c) Mengadang	Penting semasa seseorang itu menerima bola sebelum dihantar kepada rakan, sebelum menjaringkan gol atau semasa menangkap bola di udara.
d) Mengelak	Penting kerana kemenangan sesebuah pasukan ditentukan oleh jumlah jaringan.
e) Menjaring	Memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik.

3. Lengkapkan contoh bagi batas pergaulan dalm persahabatan di bawah berpandukan pilihan jawapan yang diberi. **[10m]**

perasaan	persekitaran	seksualiti	kesihatan
kurang sopan	perempuan	gonorea	maruah
keldai dadah	psikologi	betul	salah

a) Ketiadaan pengetahuan tentang hubungan bebas mendorong remaja bertindak mengikut _____ dan mudah dipengaruhi oleh _____

b) Kehidupan bebas dan keseronokan tanpa batasan menjadikan golongan muda tidak mampu melindungi _____ diri.

c) Berpakaian _____ mendorong perbuatan luar kawalan.

LIVEWORKSHEETS

d) _____ digalakkan mempelajari ilmu mempertahankan diri supaya dapat melepaskan diri dalam keadaan terpaksa.

e) Pendidikan _____ boleh menambah pengetahuan tentang akibat perlakuan seks sebelum berkahwin.

f) Perlakuan seks yang selalu bertukar pasangan boleh menyebabkan seseorang dijangkiti penyakit sifilis, AIDS dan _____

g) Kevin menerima tawaran berkerja diluar negara selepas ditemuduga melalui telefon. _____

h) _____ adalah keadaan yang dipengaruhi atau diperdaya oleh indvidu lain bagi menagih dadah atau dijadikan keldai dadah.

i) Kemurungan merupakan satu penyakit _____ yang melibatkan masalah kesihatan mental.

j) Antara tanda kemurungan ialah akan hilang focus di dalam kelas dan hilang minat untuk belajar? _____

-SOALAN TAMAT-

LIVEWORKSHEETS