NAMA PELAJAR: _____

TINGKATAN: _____

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN DATO' IBRAHIM YAACOB, KL

SOALAN ULANGKAJI

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGKATAN 5

ARAHAN:

1. Kertas soalan ini mengandungi 30 soalan.
2. Jawab semua soalan
3. Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan A,B,C dan D.
4. Fikir dengan teliti ketika memilih jawapan.

SELAMAT MENJAWAB!

SOALAN:

1. Asal usul permainan pingpong bermula pada tahun?
   A. 1990-an
   B. 1880-an
   C. 1980-an
   D. 1890-an

2. Istilah "Ping Pong diambil bersempena dengan?
   A. Ping bermaksud pukul dan pong bermaksud bola melantun ke atas meja.
   B. Ping bermaksud bunyi ketukan meja dan pong bermaksud bola melantun.
   C. Ping bermaksud bunyi "ting" yang terhasil apabila bertembung dengan raket dan pong bermaksud bola yang bulat
   D. Ping bermaksud bunyi "ping" yang terhasil apabila bertembung dengan raket dan pong bermaksud bola melantun di atas meja.

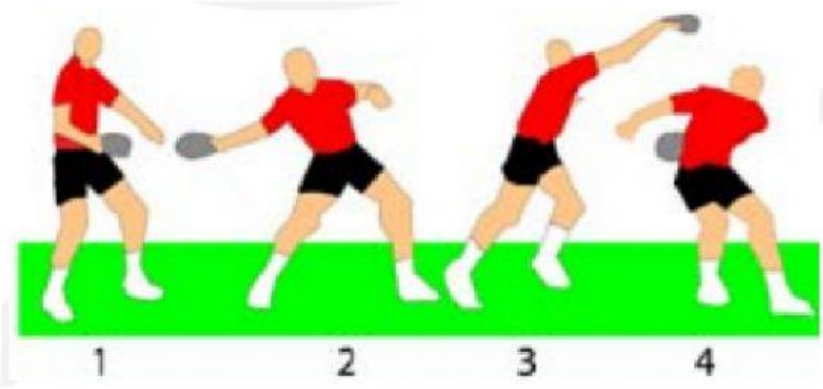
LIVEWORKSHEETS

3. Sekiranya anda pemenang undian apakah pilihan yang harus dibuat untuk memulakan sesuatu permainan ping pong.

I. Melakukan pemilihan tempat.
II. Hak memilih untuk memulakan servis.
III. Membenarkan pihak lawannya memulakan servis.
IV. Menentukan pemilihan tempat untuk pasukan lawan.

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

4. Apakah kemahiran yang dilakukan oleh pemain ping pong di bawah,



A. Servis
B. Smash
C. Pukulan kilas
D. Pukulan forehand drive/blok/push

5. Seorang yang hebat dalam permainan ping pong sudah semestinya menguasai semua kemahiran asas yang tinggi dalam ping pong. Semak pernyataan di bawah yang manakah tidak benar,

A. Smash
B. Blocking
C. Kedudukan bersedia (cara berdiri).
D. Kawalan raket dan penyesuaian bola

LIVEWORKSHEETS

6. Dalam permainan ragbi pemain dibenarkan memakai alat keselamatan
   I. Padding
   II. Shin guard
   III. Shoulder guard
   IV. Alat pelindung gigi

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

7. Bola ragbi yang digunakan dalam permainan biasanya berbentuk
   A. Spera
   B. Bulat
   C. Lonjong
   D. Semi Bulat

8. Kesalahan semasa melakukan tackle tidak akan berlaku sekiranya membuat tackle terhadap
   A. Pemain simpanan
   B. Pemain pertahanan
   C. Pemain yang membawa bola
   D. Pemain yang tidak membawa bola

9. Glove catcher juga dikenali sebagai

   A. Glove Kitt
   B. Glove Litt
   C. Glove Mitt
   D. Glove Nitt

LIVEWORKSHEETS

10. Apabila melakukan servis dalam permainan Badminton, kedudukan raket mestilah berada di

A. Depan dada

B. Atas kepala

C. Atas pinggang

D. Bawah pinggang

11. Pukulan " Lob" dalam badminton digunakan untuk

A. Meletihkan pihak lawan

B. Mematikan permainan pihak lawan.

C. Menyerang serta menyukarkan pihak lawan.

D. Bertahan serta menyukarkan pihak lawan.

12. Dalam permainan beregu Badminton, servis pertama dimulakan pada bahagian gelanggang manakah?

A. Kiri gelanggang

B. Kanan gelanggang

C. Belakang gelanggang

D. Kedua-dua gelanggang

13. Yang manakah benar tentang pegangan asas badminton?

I. Pegangan rata

II. Pengangan kilas

III. Pegangan depan

IV. Pegangan belakang

A. I dan II

B. III dan IV

C. I,II dan III

D. II,III dan IV

LIVEWORKSHEETS



14. Gambar di atas merujuk seorang pemain badminton melakukan pukulan ?
    A. Pukulan servis
    B. Pulan lob
    C. Pukulan smesh
    D. Pukulan lambung

15. Dalam permainan bola keranjang, pada permukaan hadapan papan jaring mestilah dilukis satu
    A. bulatan
    B. segi tiga
    C. heksagon
    D. segi empat tepat

16. Terdapat tiga posisi utama dalam permainan bola keranjang
    I. Pengawal
    II. Pemain tengah
    III. Pemain hadapan
    IV. Pemain pertahanan

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

LIVEWORKSHEETS

17. Menghadang ialah satu daripada kemahiran untuk menyukarkan pemain lawan daripada

I. Mengelecek bola
II. Melakukan jaringan
III. Melakukan hantaran
IV. Melakukan lontaran percuma

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

18. Fleksibiliti ditakrifkan sebagai

A. Otot dan sendi gerak untuk bekerja
B. Sekumpulan otot bekerja tanpa kelesuan
C. Jantung membekalkan oksigen kepada sel-sel otot
D. Sendi badan dapat digerakkan sejauh yang mungkin

19. Sistem kardiovaskular bertindak sebagai

I. Pengekal suhu badan
II. Pengeluar bahan kumuh dari sel badan
III. Pengimbang isipadu darah dalam badan
IV. Penghantar oksigen dan nutrien ke sel badan

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

20. Peratusan lemak dalam badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan manusia dikenali sebagai

A. Komposisi badan
B. Komponen badan
C. Nisbah organ badan
D. Nisbah lemak badan

LIVEWORKSHEETS

21. Antara yang berikut manakah merupakan kepentingan daya tahan otot dan kekuatan otot dalam kehidupan seharian

I. Lambat letih
II. Risiko cedera brkurangan
III. Cepat pulih dari kecederaan
IV. Peninkatan daya denyutan jantung

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

22. Antara berikut, manakah merupakan agensi yang berkaitan dengan kesihatan?

A. WHO
B. NASA
C. UNESCO
D. PBB

23. Antara berikut, yang manakah paling tepat dan jelas tentang maksud kesihatan diri?

A. mendekatkan seseorang kepada Yang maha Pencipta dan alam semesta.
B. Kesejahteraan fizikal dan mental serta sosial dan bukan hanya dengan ketiadaan penyakit.
C. Kesihatan diri adalah keadaan yang sempurna, sihat dari segi fizikal, mental, rohani dan sosial.
D. keupayaan individu untuk berfikir secara waras dan menggunakan maklumat yang diperolehi itu untuk meningkatkan kualiti gaya hidup dan fungsi kehidupan secara optimum.

24. Kekurangan vitamin A boleh mengakibatkan penyakit

A. Rikets
B. Anemia
C. Beri-beri
D. Rabun malam

LIVEWORKSHEETS

25. Apakah yang dimaksudkan pengurusan diet yang seimbang?

A. Amalan pemakanan seseorang individu mengikut Indeks Jisim Tubuh (BMI)
B. Amalan pemakanan seseorang remaja berdasarkan peringkat umur dan aktiviti harian.
C. Amalan pemakanan yang sesuai dengan keperluan diri seperti di dalam Piramid Makanan Malaysia.
D. Amalan pemakanan yang sesuai bagi seseorang individu yang mengalami masalah obesiti dan ingin mengurangkan berat badan.

26. Pemakanan yang seimbang merujuk kepada

A. perancangan diet seimbang yang diperlukan oleh individu yang bergiat aktif dalam aktiviti harian.
B. pengambilan pelbagai jenis makanan yang mengikut saranan Intervensi Pengurusan Berat Badan 2018.
C. pengambilan makanan yang cukup dan mengandungi beberapa nutrien yang sangat diperlukan oleh tubuh badan.
D. Makanan yang perlu diambil oleh seseorang individu itu mengikut peringkat umur, jantina dan kekerapan bersenam.

27. Antara berikut , akta manakah yang merupakan bukan akta berkenaan dadah yang diwartakan di Malaysia?

A. Akta Dadah Berbahaya 1952 (pindaan 1983)
B. Akta Dadah Berbahaya 1952 (pindaan 1998)
C. Akta Dadah Berbahaya 1952 (pelucutan harta 1999)
D. Akta Penagihan Dadah 1983 (rawatan dan pemulihan kepada penagih dadah)

LIVEWORKSHEETS

28. Antara strategi pihak kerajaan untuk mengawal penyalahgunaan dadah di Negara ini ialah

I. Mengadakan akta-akta berkaitan dadah

II. Merampas harta-harta si penagih dadah

III. Melantik agensi-agensi dan badan-badan tertentu menguruskan hal-hal dadah

IV. Peranan kastam dan polis mengawal melalui pintu masuk dan sempadan Negara.

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, III dan IV

D. I,II, III dan IV

29. Apakah kesan yang paling ketara apabila seseorang individu dilanda stress?

A. Penurunan berat badan

B. Selera makan berkurang

C. Tidak dapat tidur dengan sempurna

D. Tidak dapat mengawal perasaan dan emosi

30. Apakah kaedah-kaedah untuk menangani tekanan dan emosi?

I. Mendengar muzik

II. Meluahkan perasaan

III. Mendapat rawatan pakar

IV. Menyertai aktiviti rekreasi

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, III dan IV

D. II, III dan IV

KERTAS SOALAN TAMAT

LIVEWORKSHEETS