SOALAN ULANGKAJI
PJPK TINGKATAN 3

1. _________________ ialah permainan yang dimainkan secara perseorangan atau beregu. Permainan ini memerlukan meja, bola dan bet.

   A. Tenis
   B. Badminton
   C. Pingpong
   D. Bola Keranjang

Soalan 2 hingga 5
Pilih jawapan berdasarkan jawapan di bawah.

Soalan 2 hingga 5
A. Komposisi badan B. Kapasiti aerobik C. Kelenturan D. Daya Tahan Otot

2. __________________ ialah keupayaan menggerakkan sesuatu sendi melalui julat pergerakan yang maksimum..

3. __________________ merujuk kepada kadar lemak dengan jisim tisu tanpa lemak dalam badan.

4. __________________ merupakan keupayaan otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau melakukan aktiviti secara berulang-ulang.

5. __________________ ialah keupayaan menggunakan oksigen secara maksimum pada satu-satu masa semasa bersenam.

6. Bola keranjang merupakan permainan ketegori ____________________ yang dimainkan oleh dua pasukan yang mengandungi lima orang pemain dalam setiap pasukan.

   A. jaring
   B. serangan
   C. memadang
   D. konsentrasi

7. Dalam permainan pingpong, jika servis terkena jaring dan memasuki kawasan meja pemain lawan, ___________ akan diberikan.

   A. servis gen
   B. servis hope
   C. receiver
   D. servis let

8. Aktiviti _________________ ialah sukan bersifat rekreasi atau pertandingan yang menggunakan kompas, peta dan kad arahan.

LIVEWORKSHEETS

A. berjalan
B. pandu puteri
C. pandu arah
D. lompatan

Soalan 9 hingga 12
Pilih pernyataan yang betul mengenai prinsip dan prosedur pertolongan cemas tersebut.

Soalan 9 hingga 12
A. Rest B. Elevation C. Compression D. Ice

9. ____________________iaitu tuaman dengan balutan anjal ke atas bahagian yang cedera. Kaedah ini mampu mengurangkan bengkak, pendarahan serta sokongan ke atas bahagian yang cedera.

10. ___________________iaitu merehatkan bahagian yang cedera. Bawa murid ke tempat yang redup, selamat, dan selesa supaya dia dalam keadaan tenang.

11. ___________________ iaitu meninggikan bahagian yang cedera. Tujuannya untuk mengurangkan bengkak, kesakitan dan pendarahan.

12. _________________iaitu perlu meletakkan beg ais ke atas bahagian yang cedera dengan segera. Ais yang digunakan perlu dimasukkan ke dalam beg plastik atau tuala basah, atau pek sejuk dibalut dengan tuala basah.

13. Berikut merupakan perubahan fizikal yang berlaku semasa mengalami kemarahan **kecuali**………

A. berpeluh
B. menggigil
C. nada suara tinggi
D. kadar pernafasan meningkat

14. ____________________ terdiri daripada aktiviti seperti menghisap rokok termasuk vape, menghidu gam dan mengambil dadah seperti syabu, ganja dan pil khayal.

A. Identiti gender
B. Penyalahgunaan bahan
C. Pergaulan bebas
D. Ikhtiar hidup

15. Pertandingan tenis Terbuka Perancis merupakan satu daripada empat pertandingan utama yang dikenali sebagai _________________________.

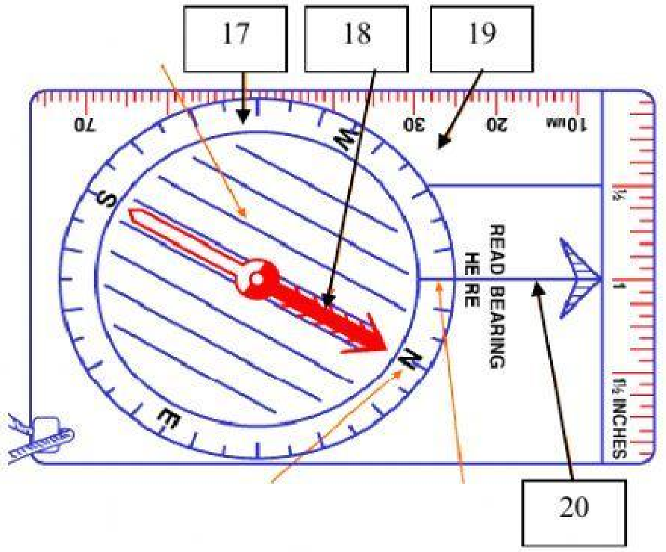
A. Grand livina
B. Grand Continential
C. Grammy Award
D. Grand Slam

LIVEWORKSHEETS

16. Salah satu faktor yang menyebabkan perasaan ____________apabila keperluan asas kita seperti makanan, tempat perlindungan dan kasih sayang tidak dipenuhi.

A. gembira
B. seronok
C. marah
D. ketawa

Soalan 17 hingga 20
Pilih jawapan berdasarkan anatomi kompas .



Soalan 17 hingga 20
A. Jarum magnetik B. Petunjuk arah C. Perumah kompas D. Plat tapak

21. Berikut merupakan implikasi penyalahgunaan bahan terhadap diri dan keluarga **kecuali**…….

A. Gagal dalam pelajaran
B. Mengaibkan nama baik keluarga
C. Mengikut ajaran agama
D. Terdedah kepada penyakit dan gejala sosial yang lain.

22. Aktiviti pandu arah, ________________ ialah penanda khas dengan kod dalam bentuk nombor atau huruf yang bertujuan untuk memastikan peserta pandu arah tiba di titik kawalan yang betul.

A. borang kawalan
B. penanda kawalan
C. penanda aras
D. penebuk

23. Pemain yang berjaya mengutip ________ akan diumumkan sebagai pemenang bagi set tersebut dalam permainan pingpong.

A. 11 mata
B. 25 mata
C. 21 mata
D. 15 mata

LIVEWORKSHEETS

24. Kemahiran _______________ ialah satu pukulan yang bertujuan mematikan hantaran bola daripada pihak lawan secara kuat dan pantas untuk memenangi mata dalam permainan pingpong.

A. servis
B. smesy
C. tolak
D. hantaran

25. Terdapat tiga gaya menjaring dalam permainan bola keranjang iaitu ________________.

i. Gaya *jump shot*
ii. Gaya *lay up*
iii. Gaya *head shot*
iv. Gaya *set shot*

A. i , ii dan iv
B. ii , iii dan iv
C. i, ii dan iii
D. i, iii dan iv

Soalan 26 hingga 29
Pilih jawapan berdasarkan **Rancangan Latihan Aerobik** dibawah.

Soalan 26 hingga 29
A. Senamrobik B. dua hingga tiga set C. Zon 65% hingga 85% daripada Kadar Nadi maksimum D. 15 hingga 30 minit

26. Frekuensi Senaman = ______.

27. Intensiti Senaman = ______.

28. Masa Senaman = ______.

29. Jenis Senaman = ______.

30. Berikut merupakan ujian SEGAK yang dilakukan setiap tahun. Manakah turutan ujian SEGAK yang betul?

i. Naik turun bangku
ii. Indeks Jisim Badan
iii. Ringkuk separa
iv. Jangkau melunjur
v. Tekan tubi

A. ii, i, iii, iv, v
B. iii, iv, v, ii, i
C. ii, iii, i, v, iv

LIVEWORKSHEETS

D. ii, i, v, iii, iv

31. Yang manakah merupakan faktor-faktor yang menjadi punca kemarahan?

i. Ketagihan gajet
ii. Kecaman rakan
iii. Cemburu
iv. Pengalaman pahit

A. i , ii dan iv
B. ii , iii dan iv
C. i, ii dan iii
D. semua di atas

Soalan 32 hingga soalan 40

Tandakan **A** bagi pernyataan yang **BETUL** dan **B** bagi pernyataan yang **SALAH**. Hitamkan jawapan dalam kertas **OMR.**

32. Implikasi penyalahgunaan bahan membolehkan masyarakat hidup aman dan ekonomi stabil. ( )

33. SEGAK merupakan singkatan bagi Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia. ( )

34. Ujian SEGAK dijalankan pada bulan Jun dan Oktober setiap tahun. ( )

35. Bola saiz enam digunakan dalam pertandingan bola keranjang bagi kategori lelaki sekolah menengah. ( )

36. Penyejukkan badan dan regangan tidak perlu dilakukan selepas tamat aktiviti fizikal . ( )

37. Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan terdiri daripada daya tahan kardiovaskular, kelenturan, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi badan. ( )

38. Tanggapan bahawa bahan-bahan terlarang ini boleh menghilangkan tekanan dan dianggap sebagai bahan perangsang adalah benar. ( )

39. Aktiviti rekreasi dan dan kesenggangan melibatkan aktiviti yang terancang dan tidak terancang untuk mengisi masa lapang. ( )

40. Setiap penanda kawalan diserta dengan penebuk (*puncher*) untuk menebuk kad kawalan sebagai bukti peserta telah melawati titik kawalan tersebut dalam aktiviti pandu arah. ( )

KERTAS SOALAN TAMAT

LIVEWORKSHEETS