

**ULANGKAJI
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
TINGKATAN 2**

NAMA:.....

KELAS:.....

Pilih jawapan yang paling tepat.

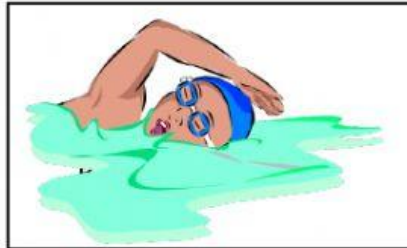
1. Kadar nadi rehat seseorang adalah bilangan denyutan nadi yang diambil pada bahagian ...

- I dada
- II leher
- III karotid arteri
- IV pergelangan tangan

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

5.

Soalan 6 berdasarkan Rajah 2



6. Aktiviti ini dilakukan dengan menambah jarak dan ulangan sesuai untuk meningkatkan

...

- A ketangkasan
- B kekuatan otot
- C daya tahan otot
- D daya tahan kardiovaskular

7. Berikut merupakan aspek keselamatan selepas melakukan aktiviti pendidikan jasmani.

- I Memanaskan badan
- II Menyejukkan badan
- III Mengumpulkan semua bahan yang telah digunakan
- IV Menyimpan semua peralatan di tempat yang selamat

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

8. Aktiviti _____ biasanya dilaksanakan di kawasan rekreasi, hutan, bukit dan persekitaran sekolah.
- A berkelah
 - B berbasikal
 - C *orienteering*
 - D perkhemahan
9. Nyatakan aspek penting dalam pengurusan peralatan sukan bagi memastikan peralatan tidak hilang dan dapat dikesan kerosakannya.
- A Penyimpanan stok
 - B Penyemakan stok
 - C Pengurusan peralatan
 - D Rekod pinjaman dan pulangan
10. Dokumen penting dalam penyemakan stok alatan sukan merangkumi
- I buku rekod peralatan
 - II buku rekod pinjaman
 - III buku rekod kerosakan alatan
 - IV rekod keluar masuk peralatan
- A I dan II
 - B I dan IV
 - C I, II dan III
 - D I, II, III dan IV
11. Atlet yang telah menunjukkan kecemerlangan dalam kejohanan akan diberi insentif. Nyatakan tujuan utama pemberian insentif.
- A Membantu atlet yang bermasalah.
 - B Memberitahu sokongan kepada penjaga.
 - C Sebagai membantu pelajar kurang berkemampuan.
 - D Sebagai penghargaan dan pengiktirafan kepada atlet.

12. Terdapat insentif yang digunakan sebagai ganjaran iaitu,
- I Insentif intrinsik
 - II Insentif ekstrinsik
 - III Insentif eksklusif
 - IV Insentif dorongan
- A I dan II
B II dan IV
C I, II dan III
D I, II, III dan IV
13. Nyatakan contoh keberkesanan insentif intrinsik dan insentif ekstrinsik.
- I Mendorong atlet untuk berjaya.
 - II Meningkatkan semangat atlet.
 - III Menggalakkan sokongan penjaga.
 - IV Menggalakkan penglibatan murid dalam aktiviti sukan.
- A I dan II
B II dan IV
C I, II dan IV
D I, II, III dan IV
14. Meniru cara berpakaian, nilai tingkahlaku dan peningkatan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan adalah disebabkan kesan
- A idola
 - B penaja
 - C pengurus
 - D penyokong
15. Amalan permainan bersih berkait rapat dengan etika yang diamalkan merangkumi
- I etika penonton
 - II etika peserta
 - III etika penganjur
 - IV etika jurulatih dan pegawai sukan

- A I dan II
 - B I, II dan IV
 - C I, II dan III
 - D I, II, III dan IV
16. Keluarga, masyarakat, sekolah dan rakan penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Mereka merupakan golongan yang dikenali sebagai ...
- A agen insurans
 - B agen sosialisasi
 - C agen perantaraan
 - D agen sosiobudaya
17. Ganjaran dalam bentuk wang yang diberikan kepada atlet ialah insentif...
- A modal
 - B intrinsik
 - C kerajaan
 - D ekstrinsik
18. Insentif intrinsik merupakan dorongan untuk mencapai kejayaan melalui...
- A kritikan
 - B ucapan tahniah
 - C biasiswa pelajaran
 - D pingat cenderamata
19. Etika dalam sukan juga perlu ada pada diri penonton untuk ...
- A merapatkan hubungan pemain dengan pasukan lain
 - B menjadikan sukan satu aktiviti yang menyeronokkan
 - C mengajar nilai-nilai penting seperti semangat kesukanan
 - D mengurangkan jumlah pemain yang dikenakan tindakan disiplin

20. Ia dikenali sebagai makanan pembina badan, diperlukan khusus oleh kanak-kanak yang sedang membesar dan kekurangannya boleh mengakibatkan pertumbuhan terbantut serta luka lambat sembuh. Apakah sumber utama nutrien tersebut?
- A Buah-buahan.
 - B Sayur-sayuran hijau.
 - C Susu, daging, ikan dan telur.
 - D Bijirin seperti nasi, gandum, jagung dan ubi-ubian.
21. Tanpa kesihatan yang baik, kita mudah dijangkiti penyakit dan mengakibatkan _____ kita terganggu.
- A stamina
 - B kemahiran
 - C kepantasan
 - D pertumbuhan
22. Masalah berat badan semakin mendapat perhatian orang ramai. Apakah amalan yang **tidak wajar** dilakukan untuk mengawal berat badan?
- I Amalkan gaya hidup mewah.
 - II Kurangkan makanan yang bergula serta berlemak.
 - III Bersenam dan berekreasi di tempat yang sesuai.
 - IV Mengambil makanan yang berkalori tinggi sebelum tidur.
- A I dan II
 - B I dan IV
 - C I, III dan IV
 - D I, II, III dan IV
23. Pelawas adalah bahan makanan yang bergentian serta berserat dan tidak boleh dicerna.
- Ia penting untuk ...
- A menjaga kelembapan kulit
 - B membantu proses peristalsis
 - C membantu penyerapan lemak
 - D membantu penyerapan vitamin