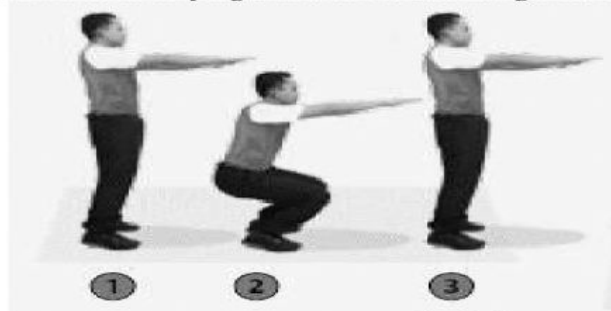


Arahan:

1. Jawab semua soalan.
2. Jawapan hendaklah ditulis pada ruang jawapan yang disediakan.

BAHAGIAN A [30 MARKAH]

1. Apakah yang dimaksudkan dengan daya tahan otot?
 - A. Kemampuan seseorang mengoptimalkan julat pergerakan otot dan sendi.
 - B. Kemampuan dan kebolehan seseorang melakukan aktiviti seharian tanpa berasa letih
 - C. Keupayaan seseorang melakukan aktiviti fizikal secara berterusan dalam jangka masa yang lama.
 - D. Keupayaan otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau melakukan aktiviti secara berulang-ulang
2. Berikut merupakan contoh latihan daya tahan otot **kecuali**
 - A. senamrobik
 - B. lompat tali
 - C. burpee
 - D. tekan tubi
3. Komposisi badan boleh diukur pada bahagian berikut **kecuali**
 - A. Abdominal
 - B. Otot trisep
 - C. Gastroknemius
 - D. Pectorialis major
4. Apakah nama aktiviti senaman yang dilakukan berdasarkan gambar di bawah?



- A. Lunges
 - B. Half Squat
 - C. Push-up
 - D. Kilas pinggang
5. Jangkauan melunjur dalam ujian SEGAK adalah untuk menguji tahap _____
 - A. kapasiti aerobik
 - B. daya tahan otot
 - C. kelenturan
 - D. kekuatan otot
 6. Apakah tujuan murid membengkokkan lutut semasa mendarat ketika melakukan kemahiran hampur dan melombol?
 - A. Mengelakkan murid jatuh
 - B. Mengelakkan kekejangan kaki
 - C. Menyerap daya semasa mendarat
 - D. Supaya dapat imbangkan badan
 7. Langkah-langkah keselamatan yang perlu dititikberatkan semasa melakukan aktiviti gimnastik ialah
 - I. Melakukan aktiviti secara berseorangan.
 - II. Melakukan aktiviti di tempat yang rata dan selamat.
 - III. Memakai pakaian yang sesuai semasa menjalankan aktiviti.
 - IV. Melakukan aktiviti mengikut kemampuan dan keupayaan diri

- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. II, III dan IV
8. Pergerakan kreatif merupakan salah satu pengajaran yang menggabungkan elemen-elemen pergerakan seperti
- I. masa
II. ruang
III. kuasa
IV. tubuh badan
- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. II, III dan IV
9. Pernyataan di bawah merujuk kepada pergerakan tarian inang.
- Lakukan pergerakan setempat dalam kiraan 1 X 4.
 - Bergerak lurus ke hadapan dalam kiraan 1 X 4.
 - Bergerak ke kanan atau ke kiri dalam kiraan 1 X 4.
 - Berundur semula dalam kiraan yang sama.
- Pernyataan tersebut merujuk kepada
- A. Ragam "L"
B. Ragam Sudi
C. Ragam "C"
D. Pergerakan Setempat
10. Berapakah saiz bola baling yang digunakan untuk kategori bawah 18 tahun lelaki?
- A. Saiz 2
B. Saiz 3
C. Saiz 4
D. Saiz 5
11. Hantaran yang boleh digunakan untuk hantaran jarak dekat dalam permainan bola baling ialah
- I. hantaran lantun
II. hantaran bawah lengan
III. hantaran sisi
IV. hantaran atas bahu
- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. II, III dan IV
12. Antara berikut, yang manakah **bukan** prinsip asas hantaran bola dalam permainan bola baling?
- A. Pemasaan
B. Ketepatan arah
C. Kekuatan
D. Kuasa lompatan
13. Berapakah mata yang diberikan kepada pasukan yang berjaya melakukan *try* dalam permainan ragbi?
- A. 2 mata
B. 3 mata
C. 4 mata
D. 5 mata
14. Strategi menyerang dalam sepak takraw melibatkan kemahiran berikut **kecuali**
- A. menimang
B. menanduk
C. mengadang
D. mengumpan
15. Apakah nama jenis pukulan dalam permainan kriket berdasarkan rajah di bawah?



- A. Pukulan deras
B. Pukulan tinggi
C. Pukulan kilas
D. Pukulan Menahan bola
16. Apakah yang dimaksudkan dengan larian lengkap dalam permainan kriket?
A. Pemukul berjaya membuat pukulan melepasi zon permainan.
B. Pemukul berjaya membuat larian dari wicket ke wicket yang bertentangan.
C. Pemboling berjaya membuat larian dari wicket ke wicket yang bertentangan.
D. Pemboling tidak berjaya menangkap bola dan membalingnya ke penjaga wicket.
17. Pernyataan di bawah merujuk kepada salah satu fasa dalam acara lompat jauh.
- Gaya badan dan pergerakan pada fasa ini bergantung kepada gaya yang hendak digunakan.
 - Tujuan utama adalah supaya murid dapat berada di fasa ini lebih lama untuk melambatkan pendaratannya.
 - Selepas melonjak, melunjurkan kedua-dua belah tangan dan kaki ke hadapan dan badan turut dicondongkan ke hadapan.
- Apakah nama fasa tersebut?
A. Fasa lari landas
B. Fasa lonjakan
C. Fasa layangan
D. Fasa mendarat
18. Apakah yang dimaksudkan dengan identiti seksual?
A. Kesejahteraan diri dan mental yang mempengaruhi kehidupan individu.
B. Kecenderungan identiti personal terhadap seksual tertentu yang akan mencerminkan diri individu.
C. Tarikan seksual atau emosional kepada individu yang berlainan jantina, sesama jantina atau kedua-duanya.
D. Penerimaan tingkah laku, sikap dan personaliti yang diwarisi, yang boleh membezakan lelaki yang bersifat sasa dan perempuan yang berciri lemah lembut.
19. Apakah gelaran untuk seseorang yang mempunyai tarikan seksual terhadap kedua-dua jantina?
A. Bisexual
B. Monoseksual
C. Homoseksual
D. Heteroseksual
20. Antara yang berikut, manakah **bukan** peranan ibu bapa dalam menangani masalah kecelaruan identiti seksual dalam kalangan remaja?
A. Cuba mengenali rakan anak-anak.
B. Memantau pergerakan dan pergaulan anak
C. Memberi pendidikan agama yang mencukupi
D. Memisahkan anak-anak dengan rakan persekolahan

21. Kehormatan diri seseorang berkait rapat dengan aspek
- I. Kesihatan diri
 - II. Kecerdasan minda
 - III. Kebersihan diri
 - IV. Keselamatan diri
- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. II, III dan IV
22. Berikut merupakan kepentingan menjaga kehormatan diri **kecuali**
- A. Disanjung dan dihormati
 - B. Disisihkan oleh rakan-rakan
 - C. Mencapai kejayaan yang cemerlang
 - D. Tidak mudah terpengaruh dengan gejala negatif
23. Antara berikut, yang manakah merupakan risiko penyalahgunaan bahan terlarang terhadap diri sendiri?
- I. Bersikap peramah dan mudah bertolak ansur.
 - II. Lebih seronok dan bersemangat untuk bekerja.
 - III. Boleh bertindak ganas dan hilang kawalan emosi.
 - IV. Merosakkan saraf-saraf yang terdapat di dalam tubuh badan.
- A. I dan II
B. I dan IV
C. II dan III
D. III dan IV
24. Berikut merupakan faedah tidak terlibat dalam gejala penyalahgunaan dadah **kecuali**
- A. Sihat dari segi mental dan emosi
 - B. Status kewangan akan lebih stabil
 - C. Menjadi lebih bagus daripada rakan
 - D. Dapat mengelakkan perpecahan keluarga
25. Bagaimanakah cara menangani situasi alam persekolahan yang memberi banyak tekanan kepada diri seseorang murid?
- A. Berjumpa dengan kaunselor.
 - B. Ponteng sekolah bersama rakan-rakan.
 - C. Mengambil dadah supaya dapat melupakan tekanan.
 - D. Berhenti belajar supaya bebas daripada persekitaran sekolah.
26. Berikut merupakan contoh penyakit tidak berjangkit **kecuali**
- A. Malaria
 - B. Kanser
 - C. Hipertensi
 - D. Penyakit kardiovaskular
27. Apakah penyakit yang berlaku apabila terdapat penyempitan dan keradangan pada saluran pernafasan?
- A. Diabetes
 - B. Hipertensi
 - C. Penyakit respiratori kronik
 - D. Penyakit kardiovaskular

28. Apakah gejala-gejala yang biasa dialami oleh pesakit yang menghidap diabetes?
- I. Nafas berbunyi
 - II. Luka lambat sembuh
 - III. Kerap membuang air kecil
 - IV. Kerap berasa kebas di leher
- A. I dan II
B. II dan III
C. I dan IV
D. III dan IV
29. Pernyataan yang berikut menerangkan cara menangani gangguan seksual dan penderaan seksual **kecuali**
- A. Berpakaian sopan.
 - B. Berani berkata 'Tidak'.
 - C. Bebas bergaul lelaki dan perempuan.
 - D. Buat laporan gangguan kepada ibu bapa, guru dan kaunselor.
30. Bagaimanakah untuk memilih makanan yang sihat dan berkualiti?
- I. Tin tidak kemik
 - II. Tidak luput tarikh
 - III. Makanan yang mahal
 - IV. Pembungkusan masih elok
- A. I, II dan III
B. I, II dan IV
C. I, III dan IV
D. II, III dan IV