

NAMA :

KELAS :



SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN TONGOD
PETI SURAT 08, 89320 TELUPID, SABAH

PENTAKSIRAN SUMATIF 2
TINGKATAN 4
PEND. JASMANI & PEND. KESIHATAN(PJPk)
1 Jam 5 Minit

MARKAH:

100

Arahan:

1. Soalan ini mengandungi dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B.
2. Jawab semua soalan.
3. Jawapan hendaklah ditulis pada ruang jawapan yang disediakan.

BAHAGIAN A [18 MARKAH]

1. Di antara berikut yang manakah bukan asas tarian Sewang Semak Alam lelaki?
A. Ragam nginjak tanah
B. Ragam mengintai sisi
C. Ragam menyumpit
D. Ragam Mencari
2. Di antara 7 langkah asas perempuan tarian sewang ialah ragam nginjak tanah. Yang manakah bukan langkah asas tarian sewing perempuan?
A. Ragam mencari
B. Ragam memetic buah
C. Ragam alam berputar
D. Ragam menyumpit.
3. Pergerakan asas dalam tarian singa mengandungi
A. 7 langkah
B. 5 langkah
C. 8 langkah
D. 10 langkah
4. Kapasiti aerobik juga dikenali sebagai
A. VO2 max
B. Mm
C. Kg
D. Celcius
5. Di antara berikut merupakan aktiviti latihan fartlek
A. Berlari, berenang, berjalan
B. Menyanyi, berlari, berjalan
C. Berlari, berjoget, lari pecut, berenang
D. Berlari perlahan, larian bukit, turun bukit dan lari pecut
6. Apakah maksud Abstinence?
A. Perhubungan antara berlainan jenis.

- B. Perhubungan antara adik beradik tanpa nikah
 - C. Gejala sosial yang berlaku pada zaman moden
 - D. Keupayaan menahan diri daripada melakukan perhubungan seksual tanpa nikah.
7. Apakah penyakit yang merebak melalui hubungan kelamin?
- A. Sexually Transmitted Diseases (STD)
 - B. Kurap
 - C. Malaria
 - D. Kolera
8. Diantara cabaran dalam mengamalkan abstinen ialah
- A. Pengaruh guru dan pengaruh ibu bapa
 - B. Pengaruh luar kawalan, pengaruh guru dan pengaruh media massa
 - C. Pengaruh rakan, pengaruh persekitaran, pengaruh internet dan media sosial
 - D. Pengaruh rakan, pengaruh persekitaran, pengaruh internet dan pengaruh ibu bapa
9. Apakah maksud statutory rape ?
- A. Merujuk kepada kesalahan rogol
 - B. Merujuk kepada kesalahan amang seksual
 - C. Merujuk kepada hukuman rotan kepada perogol
 - D. Merujuk kepada hubungan seks dengan seseorang dibawah usia kerelaan
10. Apakah maksud anak tak sah taraf
- A. Anak yang lahir di luar negara
 - B. Anak sendiri yang lambat berdaftar
 - C. Anak yang berbakapakan rakyat luar negara
 - D. Anak yang dilahirkan di luar nikah sama ada akibat zina atau rogol dan bukan daripada persetubuhan syubhah atau bukan daripada anak perhambaan
11. Antara berikut, manakah akibat hubungan seks sebelum berkahwin?
- I. Membunuh diri
 - II. Iari dari rumah
 - III. berasa bangga
 - IV. menggugurkan anak
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. II, III dan IV
 - D. I,II, III dan IV
12. Taktik ini digunakan oleh kurier untuk mengurangkan risiko ditangkap iaitu menyembunyikan di dalam kenderaan atau bagasi pakaian, mengikat pada badan atau menelannya.
- A. Keldai dadah
 - B. Penagih dadah tegar
 - C. Penyalahgunaan dadah
 - D. Haiwan yang digunakan untuk menyeludup dadah
13. Mangsa yang terbabit dengan sindiket pengedaran dadah antarabangsa didapati mudah terpengaruh dengan tawaran menarik yang diberikan
- A. Tawaran melancong ke luar negara
 - B. Tawaran melanjutkan pelajaran ke luar negara

- C. Tawaran pulangan lumayan dengan tugas yang mudah
D. Tawaran wang dengan membantu membawa barang milik orang lain
14. Apakah teknik yang digunakan oleh pengadang agar bola yang direjam dapat ditampat dalam permainan sepak takraw?
A. Teknik libasan
B. Teknik pemasaan
C. Teknik menimang
D. Teknik mengumpan
15. Apakah yang mempengaruhi servis yang dilakukan oleh tekong dalam permainan 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 daripada pemain apit
16. Bagaimanakah pemain GA ingin menghantar bola kepada pemain GS dalam kawasan gol?
A. Membuat pusingan
B. Membuat hantaran lob
C. Membuat dodge ke belakang
D. Melompat dengan dua belah kaki
17. Apakah yang boleh dilakukan sebelum menghantar bola kepada rakan semasa serangan hantaran percuma dalam permainan bola jaring?
A. Melompat ke sisi
B. Melangkah ke belakang
C. Mengacah pemain lawan
D. Melakukan gerakan pivot
18. Pilih pernyataan yang betul mengenai kemurungan
I. Kemurungan juga dikenali sebagai "major identity disorder"
II. Kemurungan menyebabkan seseorang individu tersebut berasa sedih dan hilang minat terhadap aktiviti yang disukainya.
III. Kemurungan juga boleh menyebabkan seseorang individu itu memutuskan untuk menamatkan riwayatnya dengan membunuh diri.
IV. Kemurungan telah diterima dengan baik oleh masyarakat dan mereka juga sudah mempunyai banyak maklumat berkaitan depresi.
A. I dan II
B. I dan IV
C. II dan III
D. III dan IV

JAWAPAN BAHAGIAN A

1.	7.	13.
2.	8.	14.
3.	9.	15.
4.	10.	16.
5.	11.	17.
6.	12.	18.

BAHAGIAN B [6 MARKAH]

1. Padankan prinsip dan prosedur CPR dengan gambar yang diberi. **[6 markah]**

(a)		Lihat pergerakan dada mangsa, dengar bunyi pernafasan dan rasa hembusan nafas menggunakan pipi.
(b)		Periksa kadar nadi mangsa dan jika tiada, cari posisi pertemuan antara tulang rangka dengan cuaran xypoid (bahagian bawah tulang dada) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Letakkan tumit tapak tangan bersebelahan jari telunjuk. Letakkan tapak tangan kiri atas tapak tangan kanan dan kemaskan jari jemari antara tapak tangan. Luruskan kedua-dua lengan hingga paras bahu dengan mencondongkan badan ke hadapan. Lakukan 30 kali tekanan dengan kedalaman 5 cm dan tidak melebihi 6 cm pada kadar kelajuan 100-120 tekanan seminit. Ulang langkah 5 dan 6 sehingga mangsa sedar.
(c)		Pastikan persekitaran mangsa dalam keadaan selamat daripada sebarang ancaman bahaya seperti objek tajam, punca elektrik dan kawasan yang tidak stabil.
(d)		Picit hidung mangsa untuk menutup lubang hidung dengan ibu jari dan jari telunjuk semasa hembusan diberikan. Lakukan hembusan udara dari mulut ke mulut sambil perhatikan pergerakan dada mangsa. hembus satu saat bagi setiap hembusan dan periksa kadar nadi mangsa dalam masa 10 saat
(e)		Dekati mangsa dan periksa tindak balasnya. Tepuk bahu mangsa dengan kuat supaya dapat menyedarkannya. Jika mangsa tidak sedar, hubungi talian kecemasan
(f)		Baringkan mangsa yang cedera di atas permukaan yang rata dan keras. Melutut di sisi kepala mangsa. Keluarkan sebarang benda asing yang menghalang saluran pernafasan dan buka saluran pernafasan dengan mengangkat dagu dan dongakkan kepala mangsa.