

**PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
TINGKATAN 1**

Arahan: *Kertas soalan ini mengandungi 40 Soalan. Jawab semua soalan. Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan A, B, C dan D. Bagi tiap-tiap soalan pilih satu jawapan sahaja.*

1. Apakah alat yang boleh digunakan dalam gimnastik bagi membolehkan seseorang membuat lantunan dan layangan di udara?

- A Tilam
- B *Frisbee*
- C Papan anjal
- D Trampolin

2. Kekerapan melakukan latihan adalah merujuk kepada prinsip...

- A *Intensity* (Tahap Intensiti)
- B *Frequency* (Kekerapan)
- C *Time* (Masa)
- D *Capacity* ( Capacity)

3. Naik turun bangku adalah satu aktiviti yang sesuai untuk kekuatan otot kaki. Apakah aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot tangan?

- A Tekan tubi
- B Bangkit tubi
- C Ayun tangan
- D Jangkauan melunjur

4. Apakah lakuan yang boleh kita lakukan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi?

- A Mengenjut beberapa kali
- B Berdiri tegak di atas trampolin
- C Lompat berulang kali
- D Buat putaran semasa berada di udara

5. Cikgu Wawa telah mengarahkan pelajar dalam kelas Pendidikan Jasmani untuk melakukan aktiviti tekan tubi selama 5 minit tanpa henti. Pada pendapat anda apakah yang akan terjadi kepada pelajar tersebut?
- A Pelajar akan berasa seronok  
B Pelajar akan bertambah mahir  
C Pelajar akan mengalami kecederaan otot  
D Pelajar berpuas hati dengan pencapaiannya
6. Seseorang yang aktif dalam kegiatan fizikal mempunyai tahap kelenturan yang baik. Antara yang berikut, aktiviti manakah **tidak** dapat membantu membina kelenturan?
- A Aktiviti regangan pectoralis  
B Aktiviti kilas pinggang untuk kelenturan abdomen dan pinggang  
C Aktiviti jangkauan melunjur untuk bahagian pinggang dan belakang badan  
D Aktiviti naik turun bangku
7. Berikut merupakan langkah keselamatan ketika melakukan tarian Joget dan tarian Sumazau, **kecuali** \_\_\_\_\_.
- A pakaian yang sesuai  
B melakukan pada waktu pagi  
C tatacara pelakuan dipatuhi  
D permukaan yang rata
8. Kelenturan berubah mengikut...
- A usia  
B kaum  
C bangsa  
D berat badan

9. Pernyataan di bawah berkaitan dengan pergerakan berirama.

*Pergerakan yang tidak menyebabkan berlakunya perubahan pada kedudukan tubuh badan.*

Antara berikut, yang manakah **benar** tentang pernyataan di atas ?

- A Lokomotor
- B Langkah lurus
- C Bukan lokomotor
- D Konsep pergerakan

10. Pernyataan yang manakah menunjukkan kemahiran dalam permainan bola sepak?

- A Menyangga, servis, mengumpan dan takel
- B Menghantar, menanduk, menggelecek, takel, menjaring dan menjaga gol
- C Hantaran dada, menjaring, gerakan *pivot* dan mengadang sisi
- D Merejam, menyerkap, menggelecek dan menjaring

11. Berikut merupakan kemahiran mendarat menggunakan gerak kaki dalam permainan bola jaring **kecuali** ...

- A sebelah kaki
- B kedua-dua belah kaki
- C gerakan *pivot*
- D satu setengah kaki

12. Kemahiran ini mampu untuk mematikan sesuatu rali dalam perlawan badminton. Apakah kemahiran ini?

- A Pukulan *smesy*
- B Servis tinggi
- C Pukulan kilas
- D Pukulan hadapan

13. Ahli sukan sentiasa mengamalkan aktiviti memanaskan badan \_\_\_\_\_ melakukan aktiviti.
- A sepanjang  
B semasa  
C selepas  
D sebelum
14. Individu yang mempunyai komposisi badan yang baik berupaya menghindarkan diri daripada penyakit hipokinetik seperti
- A Darah tinggi  
B Kencing Manis  
C Bulimia nervosa  
D Sakit jantung
15. Kemahiran X diperlukan untuk mematikan bola ke gelanggang pihak lawan semasa perlawanan bola tampar. Apakah kemahiran X?
- A Servis  
B Merejam  
C Mengumpan  
D Menyangga

**Soalan 16 berdasarkan Rajah 1**

Lompat Jauh
Merejam lembing
Lontar peluru

**Rajah 1**

16. Kategori acara olahraga di atas ialah kategori
- A Acara padang  
B Acara lari jarak jauh  
C Acara lari pecut  
D Acara sukan sekolah

17. Apakah fungsi blok permulaan dalam acara lari pecut?
- A Menambahkan kelajuan hayunan tangan  
B Memindahkan pusat graviti ke bahagian lengan  
C Menambah kekuatan otot kaki  
D Mendapatkan kuasa eksplosif semasa memulakan larian.
18. Berapakah bilangan pemain yang diperlukan dalam satu masa permainan sepak raga ratus?
- A 5 orang pemain dan 1 orang simpanan  
B 6 orang pemain dan 2 orang simpanan  
C 4 orang pemain dan 1 orang simpanan  
D 7 orang pemain dan 2 orang simpanan
19. Apakah perubahan dari aspek fizikal yang berlaku pada murid lelaki dalam perkembangan seksual sekunder?
- A Berasa sensitif  
B Saiz otot meningkat  
C Suara semakin lunak  
D Mudah tersinggung
20. Apakah kesan pengaruh rokok, alcohol, dan dadah terhadap diri, keluarga, dan masyarakat?
- I Pembaziran wang  
II Meningkatkan tahap kesihatan  
III Mencemarkan nama baik keluarga  
IV Meningkatkan risiko penyakit berbahaya
- A I, II dan III sahaja  
B I, II dan IV sahaja  
C I, III dan IV sahaja  
D II, III dan IV sahaja

21. Pernyataan yang manakah menunjukkan langkah untuk menangani tingkah laku seksual berisiko?
- A Mengisi masa lapang dengan aktiviti fizikal
  - B Melayari laman web pornografi
  - C Memiliki bahan seperti majalah lucah
  - D Berdua-duaan di tempat sunyi
22. Berikut adalah fasa ansur maju dalam acara lontar peluru **kecuali..**
- A Fasa persediaan
  - B Fasa mendarat
  - C Fasa lontaran
  - D Fasa gelongsoran
23. Pemain bola sepak berada dalam kedudukan ofsaid jika...
- A bola melintasi garisan gol
  - B bola disentuh oleh pemain lain sebelum bola dijaringkan
  - C cuba mendapatkan keuntungan dengan berada dalam kedudukan tersebut
  - D pasukan bertahan melakukan kesalahan dalam kawasan penaltinya sendiri
24. Dalam satu perlawanan bola sepak, setiap pasukan diwakili oleh \_\_\_\_\_ semasa sepak mula hendak dilakukan.
- A 8 orang pemain
  - B 10 orang pemain
  - C 11 orang pemain
  - D 12 orang pemain

**Soalan 25 berdasarkan Rajah 2**



**Rajah 2**

25. Kemahiran badminton yang dilakukan pada Rajah 2 adalah kemahiran...
- A Servis pendek
  - B Servis tinggi
  - C Pukulan kilas
  - D *Smesy*
26. Mengapakah fasa ikut lajak diperlukan selepas memukul bola menggunakan kemahiran servis?
- A Mengurangkan rasa sakit pada tangan
  - B Menambahkan kelajuan pada bola yang dipukul
  - C Melepas jarring dan menambah mata dengan mudah
  - D Memastikan bola akan bergerak pada arah yang disasarkan
27. Apakah situasi yang sesuai untuk melakukan pukulan *smesy*?
- A Mematikan suatu rali
  - B Mengelirukan pihak lawan
  - C Menghantar bulu tangkis ke garisan belakang
  - D Membuat hantaran
28. Bagi satu set dalam permainan badminton, perlawanan akan diteruskan sehingga pemain perseorangan atau beregu memperoleh...
- A 21 mata
  - B 22 mata
  - C 23 mata
  - D 25 mata

29. Pertolongan cemas bermaksud ...
- A membantu mangsa  
B menjaga harta benda mangsa  
C tindakan awal dan segera sementara menanti ketibaan ambulans  
D membawa mangsa ke hospital
30. Berikut merupakan cadangan pemakanan kepada murid yang mempunyai kurang berat badan kecuali...
- A memenuhi pemakanan yang terdiri daripada makronutrien dan mikronutrien  
B Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak  
C Cuba makan enam kali sehari dengan makanan yang berkhasiat  
D Pilih makanan yang mengandungi kandungan protein dan kalori yang tinggi
31. Pertolongan cemas amat berguna dalam situasi berikut ...
- A kematian  
B perkahwinan  
C kemalangan  
D kenduri-kendara
32. Antara yang berikut manakah **bukan** merupakan tatacara pertolongan cemas ...
- A RICE  
B DRCE  
C DRABC  
D TOTAPS
33. Pernyataan manakah yang **betul** dalam cara melakukan prosedur pertolongan cemas.
- A Bahaya – gerak balas – saluran pernafasan – bernafas – peredaran darah  
B Gerak balas – saluran pernafasan – bernafas – peredaran darah – bahaya  
C Bahaya – saluran pernafasan – gerak balas – bernafas – peredaran darah  
D Gerak balas – bahaya – saluran pernafasan – bernafas – peredaran darah

34. Antara berikut, manakah waktu makan yang penting bagi mengelakkan seseorang pelajar berasa letih dan lesu di dalam kelas sesi pagi?
- A Minum petang  
B Sarapan pagi  
C Makan malam  
D Makan tengah hari
35. Berikut merupakan langkah-langkah mengatasi masalah senggugut kecuali...
- A amalkan senaman rutin  
B elakkan pengambilan minuman beralkohol  
C mengamalkan pengambilan vitamin tertentu  
D kerap mencuci muka sekurang-kurangnya dua kali sehari
36. Antara berikut, manakah langkah yang tidak boleh mengatasi masalah malnutrisi?
- A Mengamalkan pemakanan yang seimbang  
B Menjalankan aktiviti-aktiviti kecergasan kardiovaskular  
C Makan sekenyang-kenyangnya setiap kali bersarapan  
D Menjalani pemeriksaan doktor setiap kali menghadapi gastrik
37. Nutrien X diperlukan oleh tubuh badan untuk meningkatkan sistem pertahanan tubuh. Apakah nutrien X ?
- A Lemak  
B Protein  
C Karbohidrat  
D Vitamin
38. Sekiranya anda mendapat sebarang penyakit, anda hendaklah mendapatkan rawatan daripada
- A doktor  
B ibu bapa  
C jururawat  
D Persatuan Bulan Sabit Merah