



**NAMA SEKOLAH
PEKAN, PAHANG**

UJIAN AKHIR SESI AKADEMIK TAHUN 2023

Masa : 1 Jam 15 Minit

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas ini mengandungi 2 bahagian iaitu **Bahagian A** dan **Bahagian B**.
2. **Bahagian A** : Soalan Objektif (aneka pilihan jawapan) dan **Bahagian B** : Soalan Subjektif)
3. **Sila Jawab semua soalan.**
4. Jawapan hendaklah ditanda dan ditulis diruangan yang disediakan.

NAMA	:	
TAHUN	:	

SKOR		
BAHAGIAN A	BAHAGIAN B	JUMLAH
20	30	

Kertas soalan ini mengandungi 11 halaman bercetak

Bahagian A
Soalan Objektif
[20 markah]

Arahan : Bahagian ini mempunyai 20 soalan. Tiap-tiap soalan diikuti oleh empat pilihan jawapan iaitu **A, B, C, dan D**. Pilih jawapan yang paling tepat bagi setiap soalan.

1. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh?
 - A. Berlari perlahan dan melonjak dengan daya yang besar
 - B. Berlari laju dan melonjak dengan daya yang besar
 - C. Berlari laju dan melonjak dengan daya yang kecil
 - D. Berlari perlahan dan melonjak dengan daya yang perlahan

2. Berikut adalah aktiviti memanaskan badan, **kecuali**
 - I. Lompat setempat
 - II. Berjalan laju
 - III. Berenang
 - IV. Makan
 - A. I dan III
 - B. I dan II
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

3. Memasukkan bola ke gawang lawan ialah kemahiran_____
 - A. Mengelecek
 - B. Memintas
 - C. Mengadang
 - D. Menjaring

4. Kemahiran memintas memerlukan koordinasi antara?
 - A. Mata, Tangan, Kaki
 - B. Kaki, Kepala, Lutut
 - C. Mata, Kepala, Bahu
 - D. Kaki, Tangan, Mulut

5. Berdasarkan pernyataan dibawah.

Meningkatkan kelancaran pergerakan
bahagian sendi

Apakah aktiviti yang dilakukan berdasarkan pernyataan di atas?

- A. Permainan kecil
- B. Senaman regangan
- C. Senaman kalistenik
- D. Pergerakan anggota badan

- 6.

Merampas bola daripada pihak lawan dan menghalang
mereka menjaringkan gol

Kemahiran di atas merujuk kepada_____ -

- A. Kemahiran menjaring
- B. Kemahiran penjaga gol
- C. Kemahiran memintas dan takel
- D. Kemahiran berlari mengejar bola

7. Apakah yang dimaksudkan dengan mengadang?

- A. Memasukkan bola ke gawang lawan
- B. Mendapatkan bola yang dihantar oleh pemain lawan
- C. Merebut bola daripada kawalan pasukan lawan
- D. Menghalang pemain lawan daripada menghantar bola atau menjaringkan gol

8. Apakah tujuan zon pertukaran baton?

- A. Zon untuk pengadil mengambil masa larian
- B. Zon garisan penamat
- C. Zon untuk pemberi baton berehat sebelum memberi baton
- D. Zon yang membenarkan penerima baton memecut sebelum menerima baton

9. Soalan 9 berdasarkan pernyataan di bawah

Kemahiran ini amat penting untuk mendapatkan serta menguasai bola yang dihantar oleh pasukan lawan

Pernyataan di atas menunjukkan tentang kemahiran _____

- A. Menghantar
- B. Memintas
- C. Voli
- D. Mengelecek

10. Kemahiran menahan bola dengan alat pemukul terdapat dalam permainan _____ dan _____

- A. Sofbol, kriket
- B. Bola jaring, bola baling
- C. Bola sepak, kriket
- D. Sepak takraw, sofbol

11. Berikut ialah bukan maklumat-maklumat yang terdapat pada label makanan **kecuali**

- A. Pekerja
- B. Gaji pekerja
- C. Maklumat makanan
- D. Tarikh keluaran baru

12. Berikut adalah bukan kesan alkohol jangka pendek **kecuali**

- I. Tidak dapat berfikir dengan betul
 - II. Ulser Perut
 - III. Otak menjadi lemah dan tidak stabil
 - IV. Strok
- A. I dan III
 - B. II dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

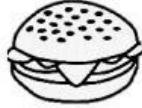
13. Antara berikut yang manakah peringkat umur bagi berlakunya akil baligh?
- A. 10 hingga 18 tahun
 - B. 11 hingga 14 tahun
 - C. 12 hingga 18 tahun
 - D. 15 hingga 20 tahun
14. Antara Berikut, yang manakah makanan yang berkhasiat untuk kesihatan kecuali?
- I. Buah
 - II. Keropok
 - III. Sayur
 - IV. Pizza
- A. I dan II
 - B. I dan III
 - C. II dan IV
 - D. I, III dan IV
15. Apakah pengantunan seksual kanak-kanak?
- A. hubungan erat antara kanak-kanak
 - B. hubungan fizikal yang terjalin antara kanak-kanak
 - C. hubungan sosial kanak-kanak dengan orang dewasa
 - D. hubungan emosi yang terjalin antara orang dewasa dengan kanak-kanak
16. Pengambilan gula yang tinggi boleh menyebabkan penyakit _____.
- A. Sesak Nafas
 - B. Jantung
 - C. Diabetes
 - D. Asma

17. Berikut merupakan contoh makanan berkhasiat, kecuali

A.



B.



C.



D.



18.

- Pernafasan berbunyi
- Sukar tidur
- Batuk

Apakah penyakit yang berkaitan dengan simptom di atas?

- A. Penyakit Jantung
- B. Penyakit Buah Pinggang
- C. Penyakit Asma
- D. Penyakit Diabetes

19. Berikut ialah punca-punca penyakit tidak berjangkit **kecuali** _____

- I. Makan makanan berkolestrol
- II. Mengamalkan gaya hidup sihat
- III. Menghisap rokok
- IV. Bersenam

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

20. Kita tidak patut _____ ibu bapa apabila mereka sudah tua

- E. Menghormati
- F. Menganiayai
- G. Mencintai
- H. Menyayangi

Bahagian B
Soalan Subjektif
[30 markah]

Arahan : Jawab semua soalan.

1. Suaikan maksud konflik dan stres dengan betul.

Stres	Rasa tidak puas hati, perselisihan faham, pertentangan
Konflik	Keadaan resah, cemas, tegang dan fikiran terganggu.

[4 markah]

2. Nyatakan lima kesan pengambilan alkohol yang anda ketahui.

Kesan pengambilan alkohol	

[5 markah]

3. Lengkapi jadual di bawah.

- Tidak terjebak dengan gejala sosial
- Supaya mendapat kejayaan dalam hidup
- Melahirkan keluarga Bahagia
- Meringankan tanggungjawab setiap ahli keluarga
- Dihormati oleh masyarakat
- Supaya ahli keluarga mendapat kasih sayang yang sewajarnya
- Supaya kesihatan terjamin
- Supaya keselamatan ahli keluarga terjamin

Kepentingan menyayangi

Diri Sendiri

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Ahli keluarga

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

[8 markah]

4. Tuliskan jawapan BETUL atau SALAH pada pernyataan berikut.

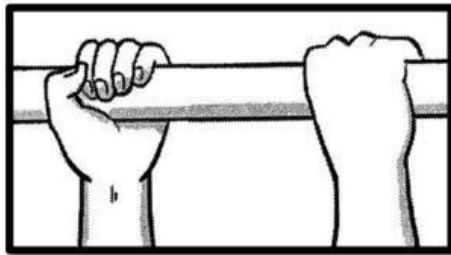
Penyataan	Betul / salah
a. Pilih makanan dan minuman yang berkhasiat.	
b. Melakukan senaman secara teratur, sekurang-kurangnya 20 minit, 3 kali seminggu.	
c. Mengambil makanan ringan dengan kadar yang kerap.	
d. Tidur yang tidak mencukupi menyebabkan badan sentiasa letih dan tidak bermaya.	
e. Amalkan membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala dan kerap.	
f. Tidur berlebihan jika mengalami masalah atau mengalami stress.	
g. Membaca atau mencari maklumat melalui majalah atau internet mengenai kesihatan.	

[7 markah]

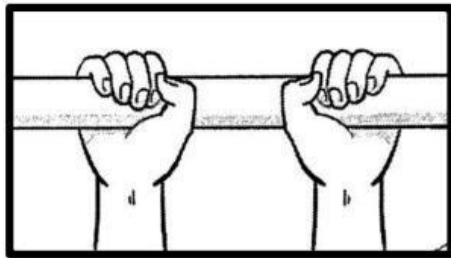
5. Nyatakan jenis genggaman dan kegunaan bagi setiap jenis genggaman di bawah.

Genggaman bawah	Genggaman atas	Genggaman campuran
Untuk menukar posisi hayunan	Untuk hayunan kebelakang	Untuk hayunan ke hadapan

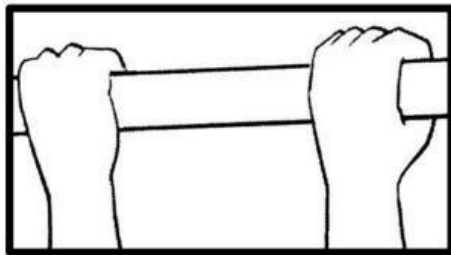
a.



b.



c.



[6 markah]

----- KERTAS SOALAN TAMAT -----
~ SELAMAT MENJAWAB ~