

Tajuk : SOALAN PJK TINGKATAN 1

Tunjang : KECERGASAN

1. Yang manakah di antara berikut merupakan komponen kecergasan yang berasakan kesihatan?
  - A Kelajuan dan kuasa
  - B Kekuatan otot dan kelajuan
  - C Daya tahan otot dan kelenturan
  - D Daya tahan kardiovaskular dan kuasa
  
2. Yang manakah di antara berikut merupakan komponen kecergasan yang berasakan perlakuan atau kemahiran motor?
  - A Kelajuan dan kuasa
  - B Kekuatan otot dan kelajuan
  - C Daya tahan otot dan kelenturan
  - D Daya tahan kardiovaskular dan kuasa.
  
3. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan kardiovaskular;
  - A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
  - B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.
  - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligemen membanarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
  - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.
  
4. Apakah aktiviti yang sesuai untuk membina kekuatan otot di bahagian kaki?
  - A Aktiviti naik turun bangku.
  - B Aktiviti lari pecut 30 meter
  - C Melakukan lompat jauh berdiri
  - D Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.

5. Yang manakah di antara berikut perlu dilakukan semasa melakukan aktiviti latihan bagi mengelakkan kecederaan?
- A Menggunakan kawasan berpokok untuk lakukan aktiviti
  - B Melakukan aktiviti mengikut kemampuan dan kecergasan
  - C Membuat aktiviti latihan tanpa melakukan pemanasan badan
  - D Melakukan aktiviti mengikut apa sahaja teknik yang diketahui
6. Apakah faedah latihan fizikal?
- A Menambahkan berat badan
  - B Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
  - C Mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
  - D Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
7. Bagi mendapatkan kesan yang baik, aktiviti membina daya tahan kardiovaskular perlu dilakukan selama
- A 5 hingga 10 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
  - B 10 hingga 20 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
  - C 15 hingga 30 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
  - D 20 hingga 50 minit berterusan, sekurang-kurangnya 3 kali seminggu

$$\boxed{\text{Kadar Nadi Latihan}} = \boxed{(\text{Kadar Nadi Maksimum})} - \boxed{\text{Kadar Nadi Rehat}} \times \dots T \dots + \boxed{\text{kadar Nadi Rehat}}$$

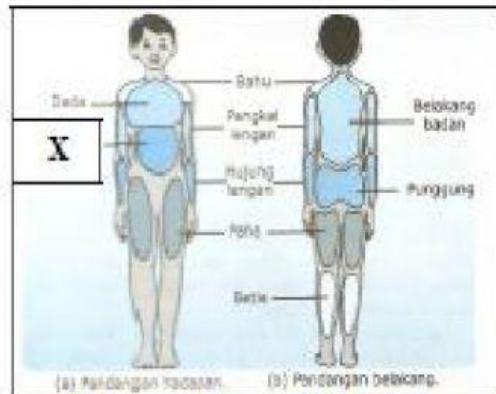
8. Apakah komponen  $T$  di atas
- A Intensiti
  - B Ulangan
  - C Kekerapan
  - D Tempoh masa

Ahmad berumur 13 tahun. Mempunyai kadar nadi rehat 72 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukannya ialah 60 peratus

9. Kira kadar nadi bagi Ahmad.
- A 113 denyutan seminit
  - B 123 denyutan seminit
  - C 153 denyutan seminit
  - D 133 denyutan seminit
10. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep daya tahan otot;
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
  - B Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa yang lama.
  - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.
  - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
11. Mana satukah aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan kardiovaskular?
- A Tekan tubi
  - B Dekam lunjur
  - C Aktiviti senamrobik.
  - D Aktiviti bangkit tubi

12. Aktiviti bangkit tubi bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
  - B abdomen
  - C tangan, bahu dan dada
  - D abdomen dan bahagian punggung
13. Aktiviti tekan tubi bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
  - B abdomen
  - C tangan, bahu dan dada
  - D abdomen dan bahagian punggung
14. Aktiviti dekam hujur bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
  - B abdomen
  - C tangan, bahu dan dada
  - D abdomen dan bahagian punggung
15. Aktiviti angkat tumit bertujuan membina daya tahan otot di bahagian
- A kaki
  - B abdomen
  - C tangan, bahu dan dada
  - D abdomen dan bahagian punggung
16. Mana satu aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan otot?
- A Skipping
  - B Aktiviti senamrobik
  - C Aktiviti bangkit tubi
  - D Berlari dan berjalan pantas

17. Antara berikut, yang manakah aktiviti di bawah ini dapat membina daya tahan kardiovaskular?
- A Tekan tubi
  - B Dekam lunjur
  - C Aktiviti senamrobik.
  - D Aktiviti bangkit tubi
18. Apakah faedah memiliki daya tahan otot yang baik?
- A Mengawal dan mengurangkan berat badan
  - B Mengurangkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
  - C Mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan berulang-ulang
  - D Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah
19. Pilih maksud yang sesuai bagi konsep kekuatan otot;
- A Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
  - B kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama
  - C Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum
  - D Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
20. Apakah faedah latihan kekuatan otot ialah
- A menguatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
  - B meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah.
  - C mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
  - D meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah



21. Berdasarkan rajah di atas, apakah kumpulan otot X yang terlibat semasa melakukan aktiviti kecergasan fizikal
- paha
  - bahu
  - abdomen
  - pangkal lengan
22. Antara berikut, yang manakah aktiviti di bawah ini dapat membina kekuatan otot?
- Tekan rubi
  - Dekam hujur
  - Aktiviti senamrobik
  - Berlari dan berjalan pantas
23. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kelenturan?
- Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan.
  - Kemampuan melakukan aktiviti berulang kali atau dalam jangka masa yang lama.
  - Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum.
  - Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.

24. Apakah faedah memiliki kelenturan yang baik ?
- A. Memperkuat tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
  - B. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
  - C. Mendedahkan kepada penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi
  - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
25. Antara berikut, aktiviti yang manakah dapat membina kelenturan?
- A. Tekan tubi
  - B. Aktiviti senamrobik.
  - C. Berlari dan berjalan pantas
  - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.
26. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kuasa?
- A. Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat
  - B. Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum
  - C. Kemampuan otot melakukan pergerakan yang pantas dalam masa yang singkat dengan menggunakan daya yang maksimum
  - D. Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
27. Apakah faedah memiliki kuasa yang baik?
- A. Memperkuat tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
  - B. Mampu menyelamatkan diri jika berlaku sebarang kecemasan
  - C. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
  - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
28. Antara berikut, aktiviti manakah dapat membina kuasa?

- A. Aktiviti senamrobik.
  - B. Berlari dan berjalan pantas
  - C. Lontar bola segar sambil duduk.
  - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang
29. Apakah maksud yang sesuai bagi konsep kelajuan?
- A. Kecekapan jantung membekalkan oksigen kepada otot secara berterusan
  - B. Kebolehan seseorang bergerak ke satu arah tertentu pada masa yang singkat
  - C. Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligemen membenarkan anggota badan bergerak pada julat yang maksimum
  - D. Kemampuan untuk melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum
30. Apakah faedah memiliki kelajuan yang baik ialah
- A. Meningkatkan kuasa di bahagian kaki
  - B. menguatkan tulang dan mengurangkan risiko osteoporosis
  - C. Meningkatkan kandungan kolesterol dan glukosa di dalam darah
  - D. Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah
31. Antara berikut, yang manakah dapat membina kelenturan?
- A. Tekan tubi
  - B. Lari pecut 60 meter
  - C. Berlari dan berjalan pantas
  - D. Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang
32. Terdapat 4 prinsip latihan yang perlu diambil kira apabila hendak mencapai tahap kecergasan yang baik iaitu
- A. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan koordinasi
  - B. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan tempoh masa
  - C. tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan kelenturan
  - D. ansur maju, tambah beban, kekerapan dan komposisi tubuh badan.