

**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* (Kapasiti)

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 perlawanan 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 system 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