

PJ TAHUN 6

1. Single-Leg circle memerlukan kekuatan otot

 - A. Kaki
 - B. Tangan
 - C. Bahu
 - D. Kepala

2. Kereta sorong dua arah merupakan aktiviti yang dilakukan secara ...

 - A. Individu
 - B. Berseorangan
 - C. Berpasangan
 - D. Berkumpulan

3. Semakin luas tapak, semakin stabil piramid kerana

 - A. Kestabilan objek dipengaruhi oleh ketinggian dan luas tapak
 - B. Kestabilan objek dipengaruhi oleh kedalaman dan luas tapak
 - C. Kestabilan objek dipengaruhi oleh kejauhan dan luas tapak
 - D. Kestabilan objek dipengaruhi oleh kelemahan dan luas tapak

4. Mengapakah lutut perlu difleksikan ketika mendarat semasa melakukan aktiviti lompat layang ?

 - A. Pergerakan lutut nampak menarik dan cantik
 - B. Menyerap daya hentakan
 - C. Tapak kasut tidak mudah rosak
 - D. Mudah mendapat kecederaan

5. Terdapat tiga jenis gaya lompatan gasing yang dilakukan oleh murid tahun 6 kecuali ...

 - A. Putaran menegak
 - B. Gaya Pike
 - C. Putaran mengiring
 - D. Gaya Tuck

6. Aktiviti lompat tiga serangkai (triple roll) melibatkan kemahiran ...

 - A. Melonjak dan melompat
 - B. Berguling dan berguling
 - C. Berguling dan baring
 - D. Melonjak dan berguling

7. Terdapat tiga jenis genggam tangan dalam melakukan aktiviti Gayut dan Ayun kecuali ...
- A. Genggam tangan atas
 - B. Genggam tangan bawah
 - C. Genggam tangan campuran
 - D. Genggam tangan tambahan
8. Apakah maksud Ujian Segak ?
- A. Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia
 - B. Standard Kecergasan Mental Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia
 - C. Standard Kecergasan Rohani Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia
 - D. Standard Kecergasan Emosi Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia
9. Berapakah jumlah kekerapan Ujian Segak perlu dijalankan di sekolah dalam setahun ?
- A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. 4 kali
10. Antara berikut merupakan item bateri Ujian Segak kecuali ...
- A. Naik turun bangku
 - B. Bangkit tubi
 - C. Ringkuk tubi separa
 - D. Jangkauan Melunjur
11. Pengukuran indeks jisim badan (BMI) adalah untuk mengukur
- A. Komposisi tubuh badan
 - B. Komposisi perut
 - C. Komposisi kaki
 - D. Komposisi bahu
12. Ujian naik turun bangku adalah untuk menguji kekuatan otot
- A. Tangan
 - B. Kaki
 - C. Paru-paru
 - D. Jantung
13. Aktiviti berikut dapat menguji keupayaan daya tahan dan kekuatan otot tangan kecuali ...
- A. Tekan tubi
 - B. Tekan tubi separa
 - C. Bergayut
 - D. Berlari

14. Markah penuh bagi ujian ringkuk tubi separa ialah ...
- A. 10
 - B. 15
 - C. 20
 - D. 25
15. Berapakah jumlah percubaan ketika melakukan ujian jangkauan melunjur?
- A. 2 percubaan
 - B. 3 percubaan
 - C. 4 percubaan
 - D. Tiada percubaan
16. Apakah yang dimaksudkan dengan daya tahan kardiovaskular ?
- A. Keupayaan jantung mengepam air ke seluruh badan
 - B. Kecekapan jantung mengedarkan darah ke seluruh tubuh badan
 - C. Kecekapan mata melihat sesuatu objek yang jauh
 - D. Keupayaan kaki berlari dengan pantas
17. Berikut merupakan langkah keselamatan sebelum melakukan sesuatu aktiviti kecuali...
- A. Mengenal pasti kemampuan dan tahap kecergasan diri
 - B. Melakukan aktiviti dengan mengikut prosedur latihan
 - C. Melakukan aktiviti yang lasak dan berbahaya
 - D. Mengikut semua arahan yang diberi oleh jurulatih
18. Gerak kendur selalunya dilakukan selepas bersukan dan bersenam. Apakah fungsi gerak kendur ?
- A. Untuk memanaskan otot-otot badan
 - B. Untuk menurunkan kadar nadi tubuh badan
 - C. Untuk menyeronokkan hati
 - D. Untuk menegangkan otot kaki
19. Berikut merupakan otot-otot utama yang terlibat dalam aktiviti tekan tubi kecuali...
- A. Deltoid
 - B. Gluteus Maximus
 - C. Bisep
 - D. Trisep
20. Antara pernyataan berikut , yang manakah tidak benar ?
- A. Tahap fleksibiliti perempuan lebih baik daripada lelaki
 - B. Tahap fleksibiliti semakin merosot apabila usia meningkat
 - C. Tahap fleksibiliti seseorang itu boleh ditingkatkan.
 - D. Tahap fleksibiliti seseorang itu tidak boleh diubah.

21. Apakah yang dimaksudkan dengan orienteering ?
- A. Aktiviti pandu arah
 - B. Aktiviti membuat gajet
 - C. Aktiviti perkhemahan
 - D. Aktiviti memasak
22. Alat yang digunakan untuk menentukan arah mata angin ialah
- A. Parang
 - B. Kompas
 - C. Kapak
 - D. Tali
23. Yang manakah tidak benar tentang aktivitiimbangan ?
- A. Lebih rendah pusat graviti lebih stabil
 - B. Lebih luas tapak dirian lebih stabil
 - C. Lebih tinggi pusat graviti lebih stabil
 - D. Permukaan yang rata lebih stabil berbanding permukaan yang tidak rata.
24. Berikut ialah langkah-langkah keselamatan semasa bersukan kecuali ...
- A. Melakukan aktiviti memanaskan badan
 - B. Memakai pakaian sukan yang mempunyai jenama.
 - C. Mengambil alatan sukan dengan pengawasan guru
 - D. Menimpan alatan di tempat yang ditentukan
25. Berikut merupakan permainan yang melibatkan kemahiran 'Terima dan Jaring', KECUALI.
- A. bola sepak
 - B. badminton
 - C. bola baling
 - D. bola jaring