

**SULIT**

**Pendidikan**

**Jasmani dan**

**Kesihatan**

**SMK TAMAN TUN DR ISMAIL**

**Ogos**

**KUALA LUMPUR**

**2012**

---

**PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN 2012**

**TINGKATAN 4**

---

---

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN**

Satu jam

---

---

**JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU**

Nama : \_\_\_\_\_

Tingkatan : \_\_\_\_\_

1. *Kertas soalan ini mengandungi **dua** bahagian.*

*Bahagian A – 30 soalan objektif*

*Bahagian B – 10 soalan pilihan betul atau salah*

2. *Jawab **semua** soalan. **Tandakan** jawapan bahagian A dan B pada **borang OMR yang telah disediakan.***

**Kertas soalan ini mempunyai 9 halaman bercetak**

**Arahan** : Tiap-tiap soalan diikuti oleh **empat** jawapan iaitu **A,B,C** dan **D**. Pilih **satu** jawapan terbaik bagi tiap-tiap soalan.

1. Berapakah tempoh masa untuk satu perlawanan hoki rasmi?
  - A. 70 minit dengan masa rehat tidak melebihi 10 minit.
  - B. 90 minit dengan masa rehat tidak melebihi 10 minit.
  - C. 70 minit dengan masa rehat tidak melebihi 15 minit.
  - D. 90 minit dengan masa rehat tidak melebihi 15 minit.
  
2. Antara yang berikut, manakah bukan teknik mengecekek dalam permainan hoki?
  - A. Kelecek jauh
  - B. Kelecek rapat
  - C. Kelecek "India"
  - D. Kelecek longgar
  
3. Siapakah akan melakukan servis untuk memulakan permainan sepak takraw?
  - A. Tekong
  - B. Apit Kiri
  - C. Apit kanan
  - D. Penghadang
  
4. Berapa pagarkah yang perlu dilepasi oleh seseorang peserta lelaki yang menyertai acara 400 meter lari berpagar?
  - A. 10
  - B. 20
  - C. 30
  - D. 40
  
5. Antara yang berikut ialah faktor yang mempengaruhi jarak lonjakan ke pagar, **kecuali**
  - A. Kelajuan larian
  - B. Ketinggian atlet
  - C. Berat atlet
  - D. Jarak jangkauan kaki hadapan
  
6. Latihan *plyometric* ialah latihan kecergasan yang berasaskan pergerakan yang berikut, **kecuali**
  - A. Balingan
  - B. Gulingan
  - C. Loncatan
  - D. Lompatan
  
7. Antara kemahiran yang berikut, manakah tidak terdapat dalam gimnastik artistik?
  - A. Hambur kaki
  - B. Hambur kepala
  - C. Lombol tegak lalu
  - D. Lombol kangkang
  
8. Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan aliran terikat?
  - A. Pergerakan yang dilakukan secara kemas, lancar dan berterusan.
  - B. Pergerakan yang dilakukan secara tanpa tersekat-sekat atau berhenti.
  - C. Pergerakan yang terikat dan hanya bergerak dalam satu tempat tertentu.
  - D. Pergerakan boleh berhenti seketika dengan mengekalkanimbangan badan.

9. Berikut ialah nilai positif yang terdapat dalam pergerakan kreatif **kecuali**
- A. Bekerjasama
  - B. Keyakinan diri
  - C. Menghormati orang lain
  - D. Meningkatkan daya persaingan
10. Apakah tujuan pembentukan jawatankuasa sebelum perkhemahan?
- A. Memastikan semua peserta dapat mematuhi peraturan perkhemahan.
  - B. Memastikan bilangan peserta yang cukup untuk perkhemahan yang diadakan.
  - C. Memastikan masa untuk persediaan sebelum perkhemahan dapat disingkatkan
  - D. Memastikan program dapat dirancang bersesuaian dengan tempat perkhemahan yang dituju.
11. Apakah faedah yang boleh diperolehi melalui aktiviti perkhemahan?
- I Bekerjasama
  - II Meningkatkan daya persaingan
  - III Berdisiplin dan mematuhi peraturan
  - IV Mengelak daripada gejala sosial yang tidak sihat.
- A. I, II dan III sahaja
  - B. I, II dan IV sahaja
  - C. I, III dan IV sahaja
  - D. II, III dan IV sahaja
12. Apakah panduan yang perlu diikuti dalam menentukan kedudukan tapak perkhemahan?
- A. Kawasan yang rata dan kecil
  - B. Kawasan yang dekat dengan jalan raya.
  - C. Kawasan yang lebih dekat dengan sungai.
  - D. Kawasan yang mempunyai kemudahan asas.
13. Berikut ialah konsep yang digariskan oleh Dasar Sukan Negara **kecuali**
- A. Sukan Massa
  - B. Sukan untuk Semua
  - C. Sukan untuk Perpaduan
  - D. Sukan untuk Kecemerlangan.
14. Negara-negara yang berikut adalah terlibat dalam Sukan SEA **kecuali**
- A. Sri Lanka
  - B. Singapura
  - C. Indonesia
  - D. Cambodia

15. Atlet-atlet di peringkat sekolah merupakan atlet bertaraf
- A. Amatur
  - B. Professional
  - C. Separuh masa
  - D. Semiprofessional
16. Antara yang berikut, manakah **bukan** tujuan utama mewujudkan Sukan Olimpik dan Sukan Komanwel?
- A. Menaikkan imej sesebuah Negara
  - B. Merapatkan interaksi antarabangsa
  - C. Meningkatkan pendapatan sesebuah Negara
  - D. Memperkenalkan budaya dan keistimewaan sesebuah Negara.
17. Mengapakah isu-isu politik dalam sukan sering terjadi?
- A. Kerana perbezaan kaum
  - B. Kerana perbezaan agama
  - C. Kerana perbezaan pendapat
  - D. Kerana perbezaan taraf hidup
18. Antara yang berikut, manakah **bukan** ciri-ciri bagi seseorang atlet yang berdisiplin tinggi?
- A. Mematuhi arahan ketua dan jurulatih.
  - B. Mengikuti jadual latihan yang ditetapkan
  - C. Menjaga nama baik dan sukan yang diceburi.
  - D. Berinteraksi secara baik dengan lapisan masyarakat tinggi.
19. Seseorang atlet perlu memahami aspek yang berikut dalam sesuatu permainan **kecuali**
- A. Taktik
  - B. Ganjaran
  - C. Kemahiran
  - D. Undang-undang
20. Seseorang yang menghadapi masalah insomnia
- A. Tidak boleh tidur
  - B. Tidur nyenyak pada waktu siang
  - C. Tidak bersemangat pada waktu malam
  - D. Sentiasa mengantuk pada waktu malam
21. Antara yang berikut, manakah merupakan cara mengawal perasaan yang berkesan?
- A. Mementingkan perasaan sendiri
  - B. Meluangkan masa untuk melepak
  - C. Meluahkan perasaan dengan cara yang sewajarnya
  - D. Memastikan tidak menghadapi sebarang penyakit

22. Berikut merupakan faktor utama yang menyebabkan perubahan emosi remaja, **kecuali**

- A. Daya pemikiran
- B. Faktor perubahan sosial
- C. Perubahan fizikal
- D. Perubahan mental

23. Aspek yang manakah perlu diamalkan dalam perkahwinan untuk melahirkan keluarga yang bahagia.

- I. Berkasih sayang
- II. Bertanggungjawab
- III. Berdaya saing tinggi
- IV. Berpendidikan tinggi

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

24. Sebuah keluarga dikatakan bahagia apabila ahli-ahlinya

- A. Berpendidikan tinggi
- B. Saling hormat- menghormati
- C. Tidak meluahkan masalah yang sedang dihadapi
- D. Bekerja keras untuk memperoleh pendapatan lumayan

25. Antara yang berikut, manakah merupakan akibat seks sebelum kahwin?

- I. Membunuh diri
- II. Lari dari rumah
- III. Berasa bangga
- IV. Menggugurkan anak

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

26. Seseorang yang mengalami masalah obesiti mudah diserang oleh penyakit yang berikut, **kecuali**

- A. Hipertensi
- B. Ulser peptik
- C. Koronari jantung
- D. Diabetes mellitus

27. Glukosa yang berlebihan dalam darah dikawal oleh sejenis hormon yang dirembeskan oleh pankreas. Apakah jenis hormon?
- A. Pepsin
  - B. Insulin
  - C. Tiroksina
  - D. Progesteron
28. Antara aktiviti yang berikut, manakah boleh meningkatkan aras HDL (lipoprotein berketumpatan tinggi) dalam darah?
- A. Tidur
  - B. Merokok
  - C. Bersenam
  - D. Mendengar muzik
29. Berikut ialah faktor yang mengakibatkan penyakit jantung **kecuali**
- A. Jantina
  - B. Merokok
  - C. Ketagihan alkohol
  - D. Kurang bersenam
30. Apakah fungsi vitamin A terhadap manusia?
- A. Untuk pembekuan darah
  - B. Untuk penglihatan yang normal
  - C. Merupakan komponen hemoglobin
  - D. Untuk pembentukan tulang dan gigi
31. Antara makanan yang membekalkan vitamin A?
- I. Telur
  - II. Dadih
  - III. Bayam merah
  - IV. Minyak hati ikan
- A. I, II dan III sahaja
  - B. I, II dan IV sahaja
  - C. I, III dan IV sahaja
  - D. II, III dan IV sahaja
32. Zat makanan yang manakah dapat meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh?
- A. Protein
  - B. Kalsium
  - C. Vitamin C
  - D. Magnesium

33. Antara yang berikut, manakah akan mengurangkan penyerapan kalsium?
- A. Kafein
  - B. Vitamin D
  - C. Minuman berkarbonat
  - D. Buah-buahan yang masam
34. Tanda-tanda yang manakah menunjukkan seseorang menghadapi stres negatif ?
- I. Hilang sabar
  - II. Hilang selera makan
  - III. Lebih bertimbang rasa
  - IV. Perasaan cepat marah
- A. I, II dan III sahaja
  - B. I, II dan IV sahaja
  - C. I, III dan IV sahaja
  - D. II, III dan IV sahaja
35. Apakah kesan konflik ke atas remaja?
- A. Lebih berkeyakinan diri
  - B. Lebih bertimbang rasa
  - C. Tidak mudah berputus asa
  - D. Mudah bertengkar dengan orang lain
36. Teknik relaksasi yang berikut dapat mengelakkan stres, **kecuali**
- A. Penggunaan konsep imajeri
  - B. Aktiviti meditasi melalui kegiatan yoga
  - C. Mengamalkan pernafasan yang panjang
  - D. Menenangkan fikiran dengan melepak di luar
37. Antara agensi swasta yang berikut, manakah membantu untuk menghapuskan masalah penyalahgunaan dadah di Malaysia?
- A. ADK
  - B. Pengasih
  - C. Kastam
  - D. Pusat Serenti
38. Jabatan yang manakah terlibat secara langsung dalam melaksanakan Akta Perlindungan Wanita dan Gadis?
- A. Jabatan Tenaga Malaysia
  - B. Jabatan Kebajikan Masyarakat
  - C. Jabatan Pembangunan Wanita
  - D. Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia

39. Apakah tujuan mendemah bahagian anggota yang mengalami kecederaan fraktur tertutup dengan ketul-ketul ais?
- A. Untuk menghentikan pendarahan
  - B. Mengurangkan bengkak, lebam dan kesakitan
  - C. Menyokong bahagian anggota dengan lebih tegah
  - D. Mengurangkan pengaliran darah ke bahagian tersebut.
40. Apakah yang dimaksudkan dengan “R” dalam prosedur E.A.R ?
- A. Laluan udara
  - B. Meninggikan
  - C. Pemulihan pernafasan
  - D. Membuat tuaman.

### KERTAS SOALAN TAMAT

Disediakan oleh,

\_\_\_\_\_

Guru Mata pelajaran PJK

SMK Taman Tun Dr Ismail

Disemak oleh,

\_\_\_\_\_

Guru Kanan Kemanusiaan

SMK Taman Tun Dr ismail

Disahkan Oleh,

\_\_\_\_\_

Pengetua



## SKEMA PEMARKAHAN PJPK

### PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN 2012TINGKATAN 4

1	A	21	C
2	A	22	D
3	A	23	A
4	A	24	B
5	C	25	B
6	B	26	B
7	A	27	B
8	D	28	C
9	D	29	A
10	D	30	B
11	C	31	C
12	D	32	C
13	C	33	A
14	A	34	B
15	A	35	D
16	C	36	D
17	C	37	B
18	D	38	B
19	B	39	B
20	A	40	C