

Nama Pelajar \_\_\_\_\_ Tahun \_\_\_\_\_

**PEJABAT PELAJARAN DAERAH KUALA PILAH  
DENGAN KERJASAMA  
PANITIA PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
DAERAH KUALA PILAH**

---

**PJKK  
MEI  
2007  
1 JAM**

**PEPERIKSAAN SETENGAH TAHUN  
2007**

---

---

**PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN**

**TAHUN 4**

Satu Jam

---

---

**JANGAN BUKA KERTAS SOALAN SEHINGGA DIBERITAHU**

1. Kertas ini mengandungi dua bahagian :  
Bahagian A ( Pendidikan Jasmani ) dan Bahagian B ( Pendidikan Kesihatan )
2. Bahagian A ada 25 soalan dan Bahagian B ada 25 soalan  
Jawab semua soalan.

---

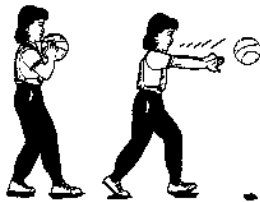
Kertas ini mengandungi 8 halaman bercetak.

**ARAHAN** : Jawab semua soalan pada kertas objektif.

**BAHAGIAN A ( PENDIDIKAN JASMANI )**

1. Definisi Daya tahan kardiovaskular adalah
  - a) keupayaan jantung dan system peredaran darah berfungsi dengan baik.
  - b) kekuatan jantung
  - c) tahap kesihatan individu
  - d) denyutan jantung.
  
2. Senaman ini boleh meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot abdomen serta otot peha.
  - A. Bangkit tubi.
  - B. Lompat jauh berdiri
  - C. Jangkauan melunjur
  - D. Tekan tubi.
  
3. Keselarasan mata ,tangan kaki dan badan termasuk dalam unit
  - A. koordinasi
  - B. lenturan
  - C. ketangkasan
  - D. Imbangan
  
4. Namakan contoh aktiviti ketangkasan
  - A ketingting
  - B leret bola
  - C. lari zig-zag
  - D. sambut bola
  
5. Sebelum memulakan aktiviti PJ guru hendaklah memastikan murid
  - A gembira
  - B sihat
  - C. sakit
  - D. berpakaian PJ dan dalam keadsaan sihat
  
6. Tahap kecergasan seseorang boleh diukur dengan
  - A. denyutan nadi
  - B. panjang tulang
  - C. peredaran darah
  - D. kekuatan otot
  
7. Untuk mendapatkan postur badan yang baik kita perlulah
  - A. mengamalkan senaman dengan cara yang betul dan selamat
  - B. senaman angkat berat
  - C. pemakanan seimbang
  - D. jogging.
  
8. Pada musim cuti sekolah aktiviti rekreasi yang tidak sesuai dijalankan ialah
  - A. Berkhemah
  - B. memancing
  - C. melakukan kerja sambilan
  - D. berbasikal

9. Apakah faedah adanya jadual harian?
- dapat menyusun masa dengan pelbagai aktiviti
  - dapat mencatatkan aktiviti kecergasan malah menilai pencapaian diri individu
  - dapat bermain dengan rakan-rakan
  - mempunyai masa rehat yang panjang.
10. Kehidupan seseorang akan menjadi lebih teratur dan berdisiplin sekiranya ada...
- amalan merokok
  - senaman pagi
  - buku diari
  - jadual harian
11. Kebanyakan permainan berkumpulan yang dijalankan boleh memupuk semangat ..... di kalangan pemainnya.
- kerjasama
  - keyakinan
  - kebanggaan
  - marah
12. 5 komponen penting kecergasan adalah kekuatan, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan dan....
- imbangan
  - ketangkasan
  - komposisi tubuh badan
  - kadar nadi.
13. Untuk meningkatkan tahap kecergasan, kita perlu bersenam sekurang-kurangnya
- 5 x seminggu
  - 1 x seminggu
  - 4 x seminggu
  - 3 x seminggu
14. Dalam permainan bola jaring setiap pemain dikehendaki memakai
- stoking
  - skirt
  - topi
  - bib
15. Namakan kemahiran asas yang ditunjukkan



- hantaran aras bahu
- hantaran aras dada

- mengelecek bola
- jaringan lantun

16. Berikut adalah aksi ..... dalam permainan bola sepak.



A mengelecek bola  
B tendangan leret

C tandukan dekat  
D hantaran masuk.

**Soalan 17 hingga 20 berdasarkan rajah di bawah.**

Padankan pernyataan berikut dengan gambar yang di sebelah kemudian tanda pada kertas jawapan

17. Tendangan tinggi



18. Mengelecek



19. . Mendada



20 . Menanduk



21. Satu daripada pernyataan berikut bukan kemahiran menjaringkan bola jaring

- A. langkah ke belakang dan menjaring
- B. langkah ke sisi dan menjaring
- C. langkah ke hadapan dan menjaring
- D. melompat sambil memaut gelang besi tiang gol

22. Berapakah posisi yang terdapat dalam permainan bola jaring?

- A. 2
- B. 7
- C. 8
- D. 3

23. Permainan bola jaring berasal dari permainan.....

- A. Bola sepak
- B. Bola keranjang
- C. Bola tampar
- D. Bola baling

24. Berapa orang pemain dalam satu pasukan bola baling ?

- A. 8
- B. 9
- C. 7
- D. 11

25. Siapakah pemain bola sepak yang terkenal pada tahun 70-an?

- A. Rashik sidek
- B. Nurul huda
- C. G.kumaresan
- D. Mokhtar dahari

### **BAHAGIAN B ( PENDIDIKAN KESIHATAN )**

26. Antara berikut , perkara yang manakah tidak harus dilakukan pemandu ketika melalui kawasan sekolah.

- A. Perlahankan kenderaan.
- B. Awasi kemungkinan terdapat kanak – kanak melintas.
- C. Bunyikan hon
- D. Berhenti bila dihentikan oleh warden trafik sekolah yang beruniform.

27. \* bergerak laju bila menghampiri simpang

\* membelok tanpa memberi isyarat

Perkara diatas adalah tidak seharusnya dilakukan ketika menjumpai isyarat .....

- A. Awas
- B. Bulatan
- C. Simpang tiga
- D. Kanak – kanak melintas

28. Apakah yang perlu dilakukan jika menemui lampu isyarat ketika memandu.

- A. Melajukan kenderaan.
- B. Membunyikan hon
- C. Memandu terus tanpa henti
- D. Perlahankan kenderaan dan mematuhi arahan warna lampu isyarat

29. Berikut adalah perubahan fizikal semasa akil baligh kecuali..

- A. Badan menjadi lebih tinggi dan berat.
- B. Jerawat mula tumbuh di bahagian muka.
- C. Rambut mula panjang
- D. Bulu mula tumbuh di bahagian ketiak

30. Warna kuning pada lampu isyarat membawa maksud \_\_\_\_\_
- A. Berhenti
  - B. Teruskan perjalanan
  - C. Bersedia untuk berhenti
  - D. Tiada satu pun di atas.
31. Mengapakah terdapat remaja perempuan ditumbuhi jerawat dimuka.
- A. Tidak pandai menjaga muka.
  - B. Kulit muka berpenyakit.
  - C. Telah sampai umur akil baligh
  - D. Salah makan.
32. Berikut adalah peraturan – peraturan semasa berada ditaman kecuali....
- A. Alat – alat permainan kanak – kanak adalah untuk kanak – kanak yang berumur 12 tahun
  - B. Ibu bapa perlu bermain bersama – sama anak mereka.
  - C. Ibu bapa perlu sentiasa mengawasi anak – anak mereka.
  - D. Sebarang kemalangan atau kecederaan yang berlaku semasa menggunakan peralatan ini adalah tanggungjawab sendiri.
33. Perbuatan suka membuang sampah atau tin – tin kosong di merata tempat mengakibatkan.....
- A. Majlis Perbandaran terpaksa melakukan pembersihan.
  - B. Ditangkap pihak berkuasa
  - C. Mencemarkan alam sekeliling
  - D. Taman permainan tidak boleh digunakan.
34. Berikut adalah ciri – ciri perubahan fizikal pencapaian pada peringkat akil baligh kecuali....
- A. Lemak terhimpun di bawah lutut.
  - B. Ovari mula menghasikan ovum.
  - C. Suaranya pecah dan menjadi garau.
  - D. Payudaranya bertambah besar.
35. Kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk menjaga kesihatan dan menjamin kesejahteraan hidup.

Yang manakah di antara berikut TIDAK ADA hubungan gaya hidup yang sihat ?

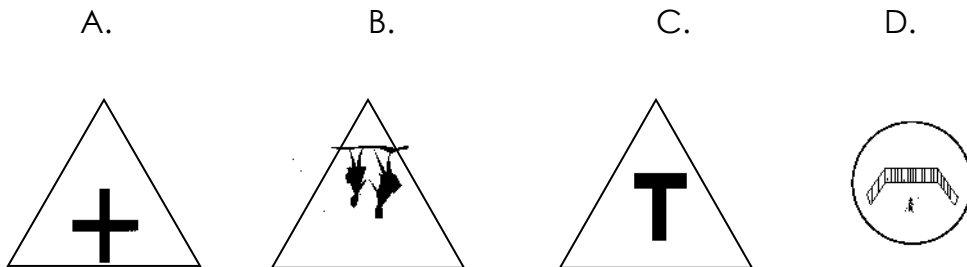
- A. Makanan dan pemakanan
- B. Bersenam dan bermain.
- C. Berehat dan berekreasi
- D. Bergaya dan berfesyen.

36. Kita tidak digalakkan bersenam selepas makan kerana....
- A. Mengganggu proses penghadaman.
  - B. Mengganggu proses pernafasan.
  - C. Mengganggu proses penyerapan.
  - D. Mengganggu proses metabolisma
37. Kegiatan rekreasi bersama keluarga baik untuk KESIHATAN.  
Yang manakah bukan aktiviti rekreasi?
- A. Berkhemah.
  - B. Bekerja
  - C. Melawat.
  - D. Berkebun.

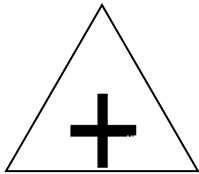
Soalan 38 – 42

Tandakan **A** bagi kenyataan yang **salah** dan **B** pada kenyataan yang **betul**

38. Menggunakan sehelai tuala bersama dengan ahli keluarga yang lain adalah baik kerana ia dapat mengeratkan hubungan.-----(    )
39. Menyertai aktiviti sukan adalah cara yang baik untuk menjauhi dadah.----- (    )
40. Makan kenyang sebelum tidur adalah tabiat yang baik.----- (    )
41. Memakan sayur-sayuran dan buah-buahan boleh menyihatkan tubuh badan kita..----- (    )
42. Jika ada orang yang tidak dikenali mengajak anda menaiki keretanya untuk menghantar pulang, anda tida harus menerimanya.----- (    )
43. Simbol peraturan jalan raya yang membawa maksud ada simpang tiga di hadapan ialah



44.



Perkara yang tidak perlu dilakukan sekiranya berjumpa tanda di atas ialah

- A. memperlahankan kenderaan
- B. masuk lorong yang betul mengikut tujuan perjalanan.
- C. Beri keutamaan kepada pejalan kaki untuk melintas
- D. Berhenti di kawasan tersebut.

45. Punca kebakaran yang sering berlaku di Malaysia adalah seperti di bawah kecuali

- A. Lilin yang menyala
- B. puntung rokok yang berbara
- C. pendawaian elektrik
- D. lampu kereta

Soalan 46 – 50

Tandakan **A** bagi tindakan yang **salah** dan **B** pada kenyataan yang **betul**

- 46. Ramli sangat dahaga. Dalam perjalanan pulang dari latihan sekolah, seorang pemuda yang tidak dikenali telah memberi dia sekotak air minuman ( )
- 47. Menerima pelawaan orang untuk menghantar pulang ke rumah. ( )
- 48. Menegur rakan yang berusia 13 tahun bermain di kawasan kanak-kanak. ( )
- 49. Memberi perhatian kepada anak jagaan di kawasan permainan. ( )
- 50. Membuai rakan terlalu tinggi . ( )