

## **BAHAGIAN A ( PENDIDIKAN JASMANI )**

Pilih jawapan yang sesuai bagi kenyataan yang dinyatakan di bawah

Jika badan kita cergas, kita berupaya untuk menyempurnakan .....1..... dengan menggunakan .....2..... yang minimum tanpa cepat berasa letih dan lesu.

- 1      A tubuh badan                                      C kehidupan  
       B tugas harian                                     D keperluan hidup
  
- 2      A makanan     C tenaga  
       B minuman                                         D otot
  
3. Bentuk tubuh badan kita dibahagikan kepada 3 kumpulan di bawah kecuali.  
       A. Esdomorff                                         C.Mesomorff  
       B. Ektomorff                                         D.Endomorff
  
4. Apakah yang dikatakan daya tahan kardiovaskular ?  
       A. Ketahanan mental semasa berfikir  
       B. Kekuatan fizikal ketika bermain  
       C. Keupayaan jantung berfungsi dalam tempoh yang lama  
       D. Kebolehan melakukan pergerakan fizikal
  
5. Untuk menjadi seorang yang cergas kita perlu selalu  
       A. Bersenam                                         C. Makan  
       B. Menyanyi                                         D. Tidur
  
6. Larian Zig Zag boleh meningkat .....
  
       A. Kelembapan                                     C. ketegangan  
       B. Ketangkasan                                    D. kekuatan  
7. Kelenturan boleh dibentuk melalui aktiviti .....
  
       A. Timbang gula                                    C. Timbang kilo  
       B. Timbang kati                                    D. Timbang garam  
8. Koordinasi boleh dibentuk melalui aktiviti .....
  
       A. Lari pecut dan lari zig zag  
       B. Naik turun bangku  
       C. Lambung , lompat , tepuk dan sambut bola kecil  
       D. Berjoging dalam kumpulan  
9. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki ..... tubuh  
       A. Postur     C. kecantikan  
       B. bentuk     D. berat
  
10. Bagaimana caranya untuk mengatasi masalah kegemukkan ?  
       A.      Bersenam dan tidur  
       B.      Bersenam dan banyak makan  
       C.      Bersenam dan makan makanan seimbang  
       D.      Bersenam dan kurangkan makan

11. Sebutkan nama lain bagi permainan Sofbol
- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| A . Bola baling | C. Bola pukul lari |
| B. Bola lisut   | D. Bola roundes    |
12. Berikut adalah kemahiran dalam permainan sofbol kecuali ...
- |             |            |
|-------------|------------|
| A menangkap | C menampan |
| B membaling | D meleret  |
13. Kawasan permainan sofbol adalah berbentuk.....
- |            |            |
|------------|------------|
| A Segitiga | C. Diamond |
| B Heksagon | D Piramid  |
14. Berikut adalah alatan yang digunakan dalam permainan Sofbol kecuali.....
- |        |        |
|--------|--------|
| A Bet  | C Topi |
| B Plat | D Glof |
15. Apakah yang dimaksudkan dengan pukulan smesy dalam permainan badminton?
- Berbalas-balas pukulan hingga berlarutan.
  - Melakukan servis tinggi ke belakang.
  - Pukulan deras dan tajam.
  - Pukulan junam.
16. Pukulan lob adalah satu kemahiran asas dalam permainan
- |           |              |
|-----------|--------------|
| A. ragbi  | C. badminton |
| B. sofbol | D. olahraga  |
17. Antara berikut yang manakah benar tentang kemahiran asas permainan sofbol ?
- Menangkap , membaling , memukul
  - Menangkap, menampar , membaling
  - Memandang, membaling, menyepak
  - Menangkap, membaling, menumbuk
18. Istilah *rally* dalam permainan badminton bermaksud
- Mematikan servis lawan
  - Pukulan deras dan tajam
  - Berbalas – balas pukulan hingga berlarutan
  - Pukulan junam.
19. Peserta dalam acara lompat tinggi diberi peluang membuat ..... lompatan sebelum tersingkir dari pertandingan
- |        |        |
|--------|--------|
| A. 3 x | C. 2 x |
| B. 1 x | D. 4 x |

20. Dalam acara lompat tinggi, lompatan peserta dikira gagal apabila.....
- A terjatuh semasa memulakan larian
  - B palang telah melepasi ketinggian peserta
  - C palang dijatuhkan oleh peserta
  - D palang tersentuh bahagian tubuh peserta
21. Olahraga mengandungi acara \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.
- A balingan --- lompatan
  - B balapan --- padang
  - C larian --- rejaman
  - D senaman --- kemahiran
22. Antara berikut **bukan** ciri semangat kesukanan.
- A Bekerjasama
  - B Adil
  - C Jujur
  - D Sikap
23. **Penahan dada** dalam permainan softball berfungsi sebagai.....
- A. kecantikan
  - B. pelindung keselamatan
  - C. penahan kesakitan
  - D. menahan bola
24. Piala Thomas dikaitkan dengan sukan .....
- A. memanah
  - B. hoki
  - C. badminton
  - D. bola sepak
25. Bulu tangkis dibuat daripada .....
- A. bulu anab
  - B. bulu ayam
  - C. bulu burung unta
  - D. bulu itik / angsa

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

26. Kemungkinan .....akan tumbuh pada muka seseorang apabila mengalami Akil baligh.
- A. Kutil
  - B. Panau
  - C. kurap
  - D. jerawat
27. Remaja perempuan akan mengalami .....sebagai tanda mengalami proses akil baligh .
- A. demam panas
  - B. haid
  - C. Karies
  - D. Ihtilam
28. Di bawah merupakan perubahan seorang perempuan semasa akil baligh kecuali.....
- A.pertumbuhan payu dara
  - B. punggung besar
  - C.suara menjadi lebih garau
  - D.kedatangan haid bermula
29. Organ apakah yang mengepam darah keseluruh tubuh kita ?
- A. paru-paru
  - B.salur darah
  - C. limpa
  - D.jantung

30. Kitaran haid remaja perempuan kira-kira \_\_\_\_ hari.  
 A 45 C 35  
 B 40 D 28
31. Antara berikut yang manakah merupakan salah laku di kalangan murid di sekolah?  
 I berbahasa lucah dan kesat II menghormati guru  
 III melawan pengawas  
 A I dan II sahaja C I dan III sahaja  
 B II dan III sahaja D I, II dan III
32. Berikut merupakan norma kehidupan yang baik untuk mengatasi masalah salah laku, **kecuali**  
 A menyertai kumpulan samseng C menyertai unit beruniform  
 B mendalami bidang keagamaan D memupuk semangat kekeluargaan
33. Berikut adalah perlakuan di kalangan murid yang tidak mengikut norma kehidupan kecuali  
 A. Menunggang motosikal tanpa lesen C. Menghidu gam  
 B. Melawan ibubapa D. Menghormati guru
34. Kenyataan di bawah merupakan salahlaku murid yang sering berlaku di sekolah, kecuali  
 A. Mandi Sungai C. Melawan pengawas  
 B. Mencalar kereta guru D. Mencuri barang di stor sukan
35. Apakah komponen kecergasan yang penting kepada tubuh badan kita ?  
 A. Daya tahan kardiovaskular C. Ketekunan  
 B. Kebersihan D. Kejujuran
36. Kenyataan di bawah adalah cara menjaga kebersihan tubuh badan, kecuali.  
 A. Membasuh tangan C. Menggosok gigi  
 B. Membasuh basikal D. Berpakaian bersih
37. Nyatakan jenis penyakit kulit yang mungkin terjadi sekiranya kita mengabaikan kebersihan diri.  
 A. Panau C. Demam  
 B. HIV D. Selsema
38. \_\_\_\_\_ adalah bukan aktiviti kecergasan sebagai amalan kesihatan tubuh badan kita.  
 A. Mengayuh basikal C. Berjalan pantas di waktu pagi  
 B. Senamrobik D. Tidur banyak
39. Mengapakah terdapat kanak – kanak lelaki yang mempunyai suara yang garau..  
 A. Telah cukup umur akil baligh  
 B. Pita suara telah pecah  
 C. Mempunyai masalah suara  
 D. Untuk menunjukkan yang mereka ini lelaki tulen.

40. Perbuatan suka membuang sampah di merata tempat menyebabkan ...
- Majlis Perbandaran terpaksa melakukan pembersihan.
  - ditangkap pihak berkuasa
  - pencemarkan alam sekeliling
  - taman permainan tidak boleh digunakan
41. Kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk menjaga kesihatan dan menjamin kesejahteraan hidup.  
Yana manakah di antara berikut TIDAK ADA hubungan dengan gaya hidup yang sihat.
- Corak pemakanan
  - Bersukan
  - mengatasi stress
  - Bergaya
42. Kita tidak digalakkan bersenam selepas makan kerana....
- Mengganggu proses penghadaman.
  - Mengganggu proses pernafasan.
  - Mengganggu proses penyerapan.
  - Mengganggu proses metabolisma
43. . Apakah tujuan tanda – tanda keselamatan jalan raya ?
- Mengindahkan jalan raya
  - Mengiklankan sesuatu
  - Mengelirukan pengguna jalan raya
  - Untuk mengelak kemalangan di jalan raya .

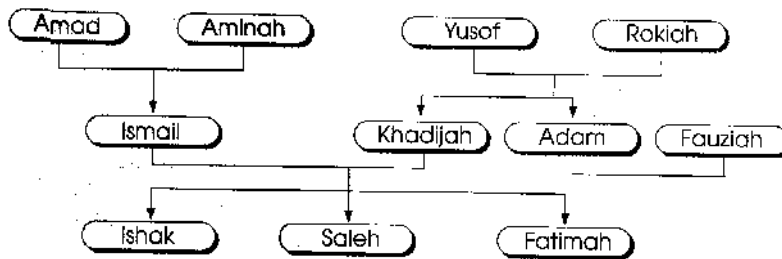
Soalan 44 – 49

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

44. Sumber tenaga protein adalah sayur-sayuran. ( )
45. Jerawat akan mula tumbuh di muka lelaki dan perempuan ( )
46. Tugas utama jantung ialah menyerap zat makanan ( )
47. Gigi susu terdapat pada rongga gigi orang dewasa. ( )
48. Biasanya lelaki akan mencapai akil baligh pada umur 12-15 tahun. ( )

Soalan 49 dan 50

Rujuk kepada rajah berikut dan jawab soalan yang mengikutinya.



49. Apakah perkaitan di antara Adam dan Saleh ?

- A. Anak saudara
- B. Bapa saudara
- C. Cucu
- D. Datuk

50. Perkaitan antara Aminah dan Yusof ialah \_\_\_\_\_

- A. Menantu
- B. Isteri
- C. Besan
- D. Biras