

Kertas soalan ini mengandungi dua bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Jawab semua soalan.

**Bahagian A - Soalan Objektif**

Bulatkan jawapan yang paling tepat.

1. Sebelum menjalani aktiviti fizikal, kita perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan \_\_\_\_\_ .

- |              |              |
|--------------|--------------|
| A. regangan  | C.imbangan   |
| B. kemahiran | D.kecergasan |

2. Kemahiran asas mengumpun terdapat dalam permainan kategori \_\_\_\_\_ .

- |           |             |
|-----------|-------------|
| A. jaring | C. serangan |
| B. baling | D. memadang |

3. Otot manakah yang letaknya pada bahagian bawah anggota badan?

- |              |              |
|--------------|--------------|
| A. Hamstring | C. Trapezius |
| B. Triseps   | D. Deltoid   |

4. Antara yang berikut, yang manakah bukan kemahiran dalam permainan kategori memadang?

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| A. memukul bola | C. menendang bola |
| B. menahan bola | D. menangkap bola |

5.

- Dilakukan selepas tamat senaman
  - Diikuti setiap satu minit selama dua minit
  - Setiap kali mengambil kadar nadi selama 60 saat

Prosedur yang tersebut di atas dilakukan untuk mengetahui kadar nadi selepas \_\_\_\_\_ .

- |            |              |
|------------|--------------|
| A. senaman | C. regangan  |
| B. aerobik | D. pemulihan |

6. Apabila melakukan kemahiran melompat, pastikan anda fleksi lutut sewaktu mendarat untuk \_\_\_\_\_ .

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| A. mendapat tenaga | C. memberi kekuatan |
| B. menyerap daya   | D. menjimatkan masa |

7. Maklumat berat badan dan ukuran ketinggian membantu mengukur \_\_\_\_\_ .
- A. kecerdasan  
B. kemahiran  
C. tumbesaran  
D. kecergasan
8. Permainan kategori jaring terbahagi kepada permainan bola melantun dan voli, voli sahaja dan \_\_\_\_\_ .
- A. melantun tanpa voli  
B. melantun dengan voli  
C. voli sahaja  
D. voli dan melantun

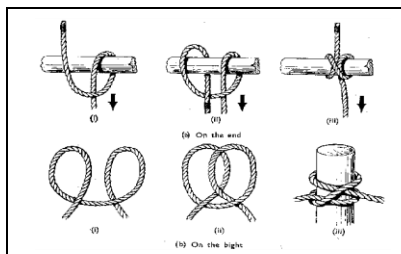
9.

- Gunakan bebola kaki  
- Tinggikan lutut  
- Tegakkan kepala dan pandang ke hadapan

Pernyataan di atas merujuk kepada \_\_\_\_\_ .

- A. renang  
B. lari pecut  
C. membaling  
D. memukul
10. Berikut merupakan 4 fasa dalam lompat jauh, **kecuali** \_\_\_\_\_ .
- A. fasa lari landas  
B. fasa lonjakan  
C. fasa berhenti  
D. fasa layangan

**Soalan 11** berdasarkan gambar di bawah.



11. Apakah nama jenis ikatan di atas?
- A. buku sila  
B. simpul manuk  
C. palang  
D. lilit kacang

12. Tapak sokongan yang digunakan semasa melakukan aktiviti tekan tubi bagi murid lelaki ialah

- A. tangan dan lutut
- B. kedua-dua belah lutut
- C. kedua-dua belah tapak tangan dan kaki
- D. skala sokong sisi dengan sebelah tangan

13. Di antara aktiviti berikut yang manakah berkaitan dengan kelenturan?

- |    |               |     |            |
|----|---------------|-----|------------|
| I  | lentik badan  | III | cuit ekor  |
| II | duduk jangkau | IV  | tekan tubi |
- 
- A. I dan II
  - B. I dan III
  - C. II dan IV
  - D. III dan IV

**Soalan 14** berdasarkan gambar di bawah.



14. Ujian gambar di atas mengukur \_\_\_\_\_ bahagian pinggang.

- |    |            |    |           |
|----|------------|----|-----------|
| A. | imbangan   | C. | fleksibel |
| B. | koordinasi | D. | ketahanan |

15.

- Otot mampu melakukan aktiviti berulang-ulang.
- Menggunakan berat badan sebagai beban.
- Aktiviti bangkit tubi, tekan tubi dan ringkuk tubi separa.

Pernyataan di atas berkaitan dengan senaman yang melibatkan komponen \_\_\_\_\_.

- |    |               |    |                           |
|----|---------------|----|---------------------------|
| A. | kuasa otot    | C. | daya tahan otot           |
| B. | kekuatan otot | D. | daya tahan kardiovaskular |

16. Apabila melakukan kemahiran melompat, pastikan anda melutut sewaktu mendarat untuk \_\_\_\_\_.
- A. mendapatkan tenaga  
B. menyerap daya  
C. memberi kekuatan  
D. menjimatkan masa
17. Ujian \_\_\_\_\_ dilaksanakan dua kali setahun, iaitu pada bulan Mac dan Ogos.
- A. SEGAK  
B. OTOT  
C. KEKUATAN  
D. KETANGKASAN
18. Permainan kategori jaring melibatkan aktiviti \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_ bola dengan anggota tangan, kaki atau alatan.
- A. servis, lantun  
B. servis, menerima  
C. menerima, jaring  
D. jarring, serang
19. Berenang secara meniarap sambil melakukan tendangan keribas dikenal sebagai kuak \_\_\_\_\_.
- A. dada  
B. rangkak  
C. depan  
D. belakang
20. Semasa melakukan aktiviti bergayut, genggam \_\_\_\_\_ digunakan untuk berayun ke hadapan.
- A. tangan  
B. bawah  
C. atas  
D. belakang
21. \_\_\_\_\_ ialah alat yang digunakan dalam ujian SEGAK bagi mengatur tempoh masa.
- A. Jam randik  
B. Jam  
C. Pita ukur masa  
D. Metronem
22. Aktiviti \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_ dalam masa panjang membantu meningkatkan kapasiti aerobik.
- A. berjalan, berjogging  
B. berlari, menari  
C. berjalan, berenang  
D. menari, berenang

23. Lakukan senaman regangan secara ansur maju dan ikut \_\_\_\_\_ diri.
- A. kebolehan  
B. kemampuan  
C. ketangkasan  
D. keberanian

Soalan 24 berdasarkan gambar di bawah.



24. Namakan jenis permainan tradisional di atas.
- A. ungit kayu  
B. konda kondi  
C. baling kayu  
D. susun kayu
25. Pastikan anda di bawah pengawasan \_\_\_\_\_ sewaktu menjalankan aktiviti Pendidikan Jasmani di padang.
- A. guru  
B. rakan  
C. ibu  
D. kekasih
- 26.
- Dilakukan selepas tamat senaman
  - Diikuti setiap satu minit selama dua minit
  - Setiap kali mengambil kadar nadi

Prosedur \_\_\_\_\_ di atas dilakukan untuk mengetahui kadar nadi.

- A. senaman  
B. aerobik  
C. regangan  
D. pemulihan

27. Apakah kepentingan melakukan aktiviti memanaskan badan dan aktiviti menyejukkan badan?
- A. menggalakkan pengeluaran peluh
  - B. mengelakkan berlaku kecederaan
  - C. meningkatkan kadar nadi
  - D. melembutkan otot
28. Antara berikut, yang manakah **bukan** alatan yang sesuai digunakan untuk menyelamatkan mangsa lemas?
- A. botol plastik
  - B. tali
  - C. pelampung
  - D. kayu panjang
29. Aktiviti berlari dan berjalan pantas 1000 meter merupakan aktiviti yang berkaitan dengan \_\_\_\_\_.
- A.imbangan
  - B. daya tahan otot
  - C. komposisi tubuh badan
  - D. daya tahan kardiovaskular
30. Merupakan asas bagi menambat ikatan di hujung atau di tengah-tengah tali.
- Pernyataan di atas, merujuk kepada ikatan \_\_\_\_\_.
- A. simpul manuk
  - B. buku sila
  - C. lilit kacang
  - D. ikatan palang

**Bahagian B - Soalan Subjektif****Soalan A**

Lengkapkan ayat mengenai pergerakan bahagian badan dengan jawapan yang betul.

Tangan	lutut	menerima	digenggam
mengimbang	bebola	besar	geseran
takel	menyekat	kategori	mendarat
kadar nadi			

1. Semasa berlari, ayunkan tangan dengan laju dan tangan \_\_\_\_\_ dengan relaks.
2. Gunakan \_\_\_\_\_ kaki untuk mengurangkan \_\_\_\_\_ semasa berlari.
3. Angkat \_\_\_\_\_ tinggi agar langkah lebih luas.
4. Tolak \_\_\_\_\_ ke belakang dengan langkah yang lebih.
5. Kemahiran \_\_\_\_\_ ialah perlakuan mendapat bola daripada pemain lawan mengikut peraturan sesuatu permainan.
6. Kebolehan \_\_\_\_\_ kemaraan pemain lawan akan melambatkan permainan mereka semasa membawa bola.
7. Kemahiran asas yang perlu dikuasai dalam \_\_\_\_\_ serangan ialah menghantar dan \_\_\_\_\_ bola.
8. Lompatan Beritma ialah gabungan pergerakan berlari, melompat dan \_\_\_\_\_.
9. Dirian tangan ialah lakuan \_\_\_\_\_ dengan tangan sebagai tapak \_\_\_\_\_ sambil kaki ditegakkan ke atas.
10. Kapasiti aerobik boleh membantu memulihkan pernafasan dan \_\_\_\_\_ seseorang selepas bersenam.

(10 markah)

**Soalan B**

Gariskan jawapan yang betul.

1. Semasa berlari pecut, tangan perlu dihayun dengan (laju/perlahan) serta digenggam relaxed.
2. Lari jarak jauh boleh meningkatkan (daya tahan otot/daya tahan kardiovaskular) seseorang.
3. Tujuan utama menyejukkan badan selepas aktiviti fizikal ialah meningkatkan kadar denyutan (jantung/paru-paru).
4. Sebelum memulakan sebarang aktiviti fizikal, seseorang perlu (memanaskan/menjejukkan) badan.
5. Lemparan (terbatal/terbaik) sekiranya objek tidak melepasi palang, terkeluar daripada tiang atau pelempar memijak garisan.
6. Hanya lemparan melepasi palang akan (diberi/ditolak) mata.
7. Gunakan objek seperti bola besar, bola tenis atau softball untuk (melontar/mengelecek).
8. (Lakukan/Hentikan) lontaran sama ada dalam posisi duduk, melutut atau berdiri.
9. Kumpulan yang dapat membaling bola ke garisan penamat dengan jumlah bilangan yang paling (sedikit/banyak) ialah pemenang.
10. Baling sisi bola dengan kedua-dua belah tangan sambil duduk, melutut dan berdiri dengan rotasi pinggul secara bergilir-gilir antara (ahli kumpulan/ahli sukan) sehingga ke garisan penamat.

(10 markah)



**SKEMA JAWAPAN****Bahagian A**

1. A
2. A
3. A
4. C
5. D
6. B
7. C
8. A
9. B
10. C
11. A
12. C
13. B
14. C
15. B
16. C
17. A
18. B
19. B
20. C
21. D
22. A
23. B
24. A
25. B
26. D
27. D
28. A
29. A
30. A

**Bahagian B**

## Soalan A

1. digenggam
2. bebola/geseran
3. lutut
4. tangan/besar
5. takel
6. menyekat
7. kategori/menerima
8. mendarat
9. mengimbang
10. kadar nadi

## Soalan B

1. laju
2. daya tahan kardiovaskular
3. jantung
4. memanaskan
5. terbatal
6. diberi
7. melontar
8. Lakukan
9. banyak
10. ahli kumpulan