

1. Apakah fungsi jantung ?

- A Mengepam darah melalui sistem otot badan
- B Membekalkan oksigen kepada sistem kardiovaskular
- C Membekalkan glukosa kepada sistem perkumuhan badan.
- D Mengepam darah melalui sistem peredaran pulmonari dan sistemik

2.

- Daya tahan kardiovaskular ialah kemampuan sistem kardiovaskular mengedarkan darah beroksigen ke otot-otot dan membawa keluar bahan kumuh dari otot.

Sistem kardiovaskular terdiri daripada

- A ginjal, perut dan jantung.
- B limfa, pankreas dan jantung
- C rangkaian arteri dan vena, usus dan perut
- D jantung, paru-paru dan rangkaian arteri dan vena

3. Aktiviti aerobik berupaya meningkatkan daya tahan kardiovaskular, contohnya

- A larian pecut
- B bangkit tubi
- C kilas pinggang
- D lompat tali untuk jantung

4. Apakah yang dimaksudkan dengan kuasa ?

- A Kemampuan individu melakukan pergerakan yang pantas dengan daya yang maksimum
- B Kemampuan individu melakukan pergerakan yang pantas dengan daya yang minimum
- C Kemampuan individu melakukan pergerakan yang berterusan dengan daya yang maksimum
- D Kemampuan individu melakukan pergerakan yang berterusan dengan daya yang minimum

5. Apakah komponen kecergasan yang diperkembangkan oleh latihan lari jarak jauh?
- A Kepantasan
 - B Kelenturan
 - C Kekuatan otot
 - D Kepantasan Daya tahan kardiovaskular
6. Aktiviti tekan tubi bertujuan menguji
- A kelenturan
 - Bimbangan
 - C daya tahan otot
 - D daya tahan kardiovaskular
7. Susun atur pemain bola tampar adalah mengikut strategi pasukan yang berputar untuk melakukan servis mengikut
- A. arah jam
 - B. lawan jam
 - C. sesuka hati
 - D. arahan jurulatih
8. Siapakah pemain “libero” ?
- I. Tidak boleh melakukan servis
 - II. Boleh melakukan mengadang
 - III. Boleh melakukan serangan
 - IV. Bertindak pemain barisan belakang
- A. I dan II
 - B. II dan III
 - C. III dan IV
 - D. I dan IV

9. Menyangga amat penting dalam bola tampar untuk
- A. mengawal bola servis
 - B. mematikan bola
 - C. menghadang bola
 - D. mengangkat bola
10. Semasa perlawanan berjalan untuk satu set, 'time out' boleh diambil sebanyak ____ kali bagi setiap satu pasukan.
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
11. Dalam pertandingan lumba jalan kaki, berapakah jumlah amaran akan diberi sebelum penyertaan dibatalkan ?
- A Satu kali
 - B Dua kali
 - C Tiga kali
 - D Empat Kali
12. Apakah tujuan berjalan di atas garisan lurus dalam latihan ansur maju lumba jalan kaki?
- A Membentuk putaran pinggul yang betul
 - B Membentuk dan meningkatkan kekuatan daya tolakan kaki belakang
 - C Membentuk dan meningkatkan fleksibiliti bahagian bahu dan pinggul
 - D Mengadaptasikan teknik yang dipelajari dengan pelbagai tahap kelajuan
13. Penubuhan sesebuah persatuan sukan di peringkat sekolah mesti mendapat kebenaran dan berdaftar dengan
- A pengetua
 - B guru penasihat
 - C Jabatan Pendidikan Daerah
 - D Jabatan Pendidikan Negeri

14. Pernyataan di atas merujuk kepada

- Merancang dan melaksanakan aktiviti secara berkumpulan
- Mewujudkan peluang mengembangkan bakat dan potensi
- Menetapkan matlamat yang dipersetujui bersama

- A perlembagaan persatuan
- B tujuan penubuhan persatuan sukan
- C langkah-langkah penubuhan persatuan sukan
- D peranan dan tanggungjawab jawatankuasa

15. Kertas cadangan penubuhan persatuan sukan mengandungi

- I nama persatuan
 - II tujuan penubuhan
 - III senarai belanjawan tahunan
 - IV senarai jawatankuasa
-
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

16. Apakah agenda mesyuarat agung penubuhan persatuan sukan?

- I Memilih ahli jawatankuasa
 - II Mengesahkan dokumen persatuan
 - III Merancang aktiviti tahunan persatuan
 - IV Menetapkan tarikh mesyuarat agung tahun berikutnya
-
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

17. Antara yang berikut yang manakah peranan setiausaha persatuan?

- A Mempengerusikan mesyuarat
- B Memungut yuran persatuan
- C Merancang jadual pertandingan
- D Menguruskan semua hal surat-menyurat

- **Mengurus hal-hal teknik sukan**
- **Merancang dan mengelola pertandingan**
- **Merancang jadual pertandingan**

18.
Tanggungjawab

jawatankuasa kecil di atas merujuk kepada

- A kebajikan dan sosial
- B kemudahan dan peralatan
- C teknik dan pertandingan
- D pengadilan dan kepegawaian

19. Kerjaya ialah bidang pekerjaan yang menyumbang kepada

- A pendapatan tetap
- B pendapatan sampingan
- C pendapatan masa lapang
- D pendapatan tidak langsung

20. Antara yang berikut yang manakah dikategorikan sebagai kerjaya dalam sukan?

- I Guru pendidikan jasmani
 - II Atlet profesional
 - III Jurulatih kecergasan
 - IV Pengetua sekolah
-
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D II, III dan IV

Soalan 21 hingga 24

Pilih jawapan yang betul bagi pernyataan yang diberi

- A Kelajuan
- B Kekuatan Otot
- C Daya Tahan Otot
- D Daya Tahan Kardiovaskular

- 21. Keupayaan sistem kardiovaskular mengedar darah beroksigen ke otot-otot yang bekerja dan seterusnya membawa keluar bahan kumuhan dari otot.
- 22. Keupayaan otot atau kumpulan otot untuk menguncup berulang kali dalam jangkamasa yang panjang tanpa cepat berasa lesu.
- 23. Kemampuan maksima otot untuk menjana daya bagi mengatasi rintangan dan diukur berdasarkan daya maksimum yang dihasilkan daripada satu pergerakan atau penguncupan otot yang spesifik.
- 24. Keupayaan seseorang bergerak dari sesuatu kedudukan ke kedudukan yang baru dalam masa yang singkat atau keupayaan bahagian anggota khusus melengkapkan julat pergerakannya dengan pantas

Soalan 25 hingga 28 berdasarkan Jadual di bawah

Padankan prinsip latihan kecergasan fizikal dan kemahiran motor mengikut definisi yang betul.

	Prinsip Latihan		Definisi
25	Prinsip kekhususan	A	Program latihan perlu ada variasi
26	Prinsip ansur maju	B	Latihan perlu berfokus kepada peningkatan komponen kecergasan atau kemahiran khusus
27	Prinsip beban lebih	C	Peningkatan intensiti latihan perlu dilakukan secara beransur-ansur
28	Prinsip kepelbagaian	D	Kadar intensiti perlu melebihi tahap kemampuan untuk mendapatkan kesan latihan

29. Dalam permainan bola tampar, posisi pemain dalam gelanggang disusun mengikut kedudukan tertentu. Pemain pada posisi 2, 3 dan 4 ialah ...

- A pemain barisan tepi
- B pemain barisan tengah
- C pemain barisan hadapan
- D pemain barisan belakang

30. Keburukan seks sebelum berkahwin ialah

- I zuriat luar nikah
- II penyakit kelamin
- III menjatuhkan maruah diri
- IV bercanggah dengan agama dan norma masyarakat

- A I, II dan III
- B I, II dan IV
- C I, III dan IV

- D I, II, III dan IV
31. Penyakit-penyakit yang berikut berpunca daripada seks bebas kecuali
A AIDS
B Sifilis
C Anemia
D Gonorea
32. Berikut adalah langkah pencegahan bagi menghindari seks sebelum kahwin **kecuali**
A pergaulan bebas
B pendidikan agama
C pendidikan seksualiti
D ilmu mempertahankan diri
33. Cara mengekalkan kebahagiaan rumah tangga ialah ...
A elakkan cemburu yang keterlaluan
B syak wasangka di kalangan ahli keluarga
C membantu ekonomi keluarga secara terpaksa
D mengabaikan tugas mendidik dan membimbing keluarga
34. Ciri-ciri manakah yang dapat menjamin kebahagiaan sesebuah rumah tangga?
I Mementingkan kerjaya
II Kasih sayang dan kemesraan
III Interaksi dan komunikasi efektif
IV Berperanan dan bertanggung jawab

A I, II dan III
B I, II dan IV
C I, III dan IV
D II, III dan IV
35. Obesiti meningkatkan risiko penyakit berikut **kecuali**
A strok
B diabetes
C hipertensi
D sindrom down

36. Obesiti dapat diatasi dengan
- I amalkan cara hidup aktif
 - II makan apabila perlu sahaja
 - III amalkan makanan seimbang
 - IV amalkan pengambilan makanan yang berkalori tinggi
- A I dan II
B I dan III
C II dan III
D III dan IV
37. Manakah bukan tergolong dalam kumpulan makro nutrien?
- A Lemak
B Vitamin
C Protein
D Karbohidrat
38. Teknik relaksasi yang dapat mengatasi masalah stres ialah ...
- A yoga
B jogging
C meditasi
D berenang
39. Stres dapat diatasi dengan mengamalkan perkara-perkara berikut
- I Beriadah
 - II Bersikap agresif
 - III Amalan pemakanan seimbang
 - IV Menyelesaikan masalah sendirian
- A I dan II
B I dan III
C II dan III
D II dan IV

40. Bagaimanakah masalah perhubungan dengan rakan sebaya dan keluarga boleh menimbulkan stres?
- A Sahabat baik yang sentiasa memberi sokongan
 - B Berasa terasing ketika berpindah ke tempat baru
 - C Dapat menerima kehadiran orang baru dalam keluarga
 - D Ibu bapa yang penyayang dan sentiasa mengambil berat

>>>>>KERTAS SOALAN TAMAT<<<<<