

1. Namakan tiga jenis kemahiran menjaring dalam permainan bola baling.

- I. Jaring junam
- II. Jaring menyerkap
- III. Jaring lantun
- IV. Jaring atas kepala

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

2. Anggota kepala selain daripada digunakan untuk menerima servis juga untuk _____

- I. merejam
- II. melibas
- III. menimbang
- IV. mengumpan

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

3. Apakah perbezaan servis sepak kuda dengan servis sepakan yang lain?

- A Ketinggian bola
- B Menggunakan bahagian dalam kaki
- C Ketinggian bola yang dilambung
- D Menggunakan bahagian kekura kaki

4. Kemahiran menimbang, mengumpan, melibas dan menanduk dalam permainan sepak takraw merupakan _____.

- A Strategi menyerang
- B Strategi pertahanan
- C Latih tubi sepakan bahagian dalam kaki
- D Latih tubi menggunakan bahagian kekura kaki

5. Berapakah kedudukan sudut pelepasan lembing yang sesuai semasa melakukan acara merejam lembing?

- A 30-35 darjah
- B 35-40 darjah
- C 40-45 darjah
- D 45-50 darjah

6. Apakah kegunaan alat di bawah dalam ujian kecergasan fizikal?



- A Menguji tahap kelenturan
- B Menguatkan kekuatan otot tangan
- C Mengukur peratusan lemak badan
- D Meningkatkan daya tahan otot kaki

7. Mengapakah ujian SEGAK perlu dijalankan dua kali setahun?

- A Meningkatkan kemahiran murid
- B Mencungkil bakat murid
- C Memantau tahap kecergasan murid
- D Tindakan susulan pemeriksaan kesihatan

8. Apakah orientasi seksual yang dibenarkan agama di Malaysia melalui perkahwinan yang sah?

- A Bisexual
- B Heteroseksual
- C Transeksual
- D Homoseksual

9. Pertanyaan manakah menggambarkan maksud kehormatan diri?

- A Menjaga kebersihan imej sendiri
- B Penampilan dan tingkah laku seseorang
- C Berakhlak mulia dan tidak baik hati
- D Maruah diri dan harga diri seseorang

10. Hantaran aras dada dalam bola baling sesuai untuk hantaran _____.

- A jarak dekat
- B jarak jauh
- C pelbagai jarak
- D jarak depan

11. Hantaran sisi biasanya menggunakan _____ dominan untuk jarak dekat.
- A dua belah tangan
 - B sebelah tangan
12. Saiz bola baling untuk Bawah 18 tahun perempuan ialah
- A Saiz 3
 - B Saiz 2
13. Saiz bola baling untuk Bawah 18 tahun lelaki ialah
- A Saiz 2
 - B Saiz 3
14. Yang manakah antara berikut merupakan ukuran tiang gol bola baling?
- A 5 meter (lebar) x 5 meter (tinggi)
 - B 5 meter (lebar) x 3 meter (tinggi)
 - C 3 meter (lebar) x 2 meter (tinggi)
 - D 2 meter (lebar) x 3 meter (tinggi)
15. Yang manakah antara berikut merupakan ukuran gelanggang bola baling?
- A 50 meter (lebar) x 20 meter (panjang)
 - B 20 meter (lebar) x 40 meter (panjang)
 - C 30 meter (lebar) x 20 meter (panjang)
 - D 40 meter (lebar) x 30 meter (panjang)
16. Sepak takraw dimainkan oleh _____.
- A 5 orang pemain
 - B 3 orang pemain
 - C 2 orang pemain
 - D 4 orang pemain
17. Bola sepak takraw terdiri daripada 2 jenis iaitu
- A Sintetik dan kayu
 - B Getah dan sintetik
 - C Sintetik dan rotan
 - D Rotan dan kayu
18. Sepak sila menggunakan bahagian _____.
- A Bahagian luar kaki
 - B Bahagian kekura kaki
 - C Bahagian dalam kaki
 - D Bahagian depan kaki
19. Dalam permainan sepak takraw, siapakah yang bertanggungjawab melakukan servis?
- A Tekong
 - B Apit Kanan (killer)
 - C Apit Kiri (feeder)
 - D Libero
20. Apakah peranan utama Apit kiri (feeder)?
- A melakukan servis
 - B melakukan umpanan
 - C melakukan rejaman
 - D semua di atas
21. Berikut adalah jenis-jenis libasan yang boleh digunakan untuk menyerang **kecuali**
- A libas gunting
 - B libas pisau
 - C libas sisi
 - D libas menapak
22. Kemahiran menghadang dalam sepak takraw dengan menggunakan _____.
- A Kaki sahaja
 - B Badan sahaja
 - C Muka sahaja
 - D Kaki atau badan
23. Jurang generasi bermaksud perbezaan antara generasi lama dan baru.
- A Salah
 - B Betul

24. Generasi dikategorikan mengikut tahun kelahiran. *Baby Boomers* merujuk kepada tahun kelahiran _____.

- A 2011 hingga 2025
- B 1995 hingga 2010
- C 1981 hingga 1994
- D sebelum tahun 1965

25. Generasi X merujuk tahun kelahiran _____.

- A 1981 hingga 1994
- B 1995 hingga 2010
- C sebelum 1965
- D 1965 hingga 1980

26. Generasi Y merujuk tahun kelahiran _____.

- A 1981 hingga 1994
- B 1995 hingga 2010
- C sebelum 1965
- D 1965 hingga 1980

27. Generasi Z merujuk tahun kelahiran _____.

- A 1981 hingga 1994
- B 1995 hingga 2010
- C sebelum 1965
- D 1965 hingga 1980

28. Generasi Alpha merujuk tahun kelahiran _____.

- A 1981 hingga 1994
- B 1995 hingga 2010
- C 2011 hingga 2025
- D 1965 hingga 1980

29. Berikut adalah faktor wujudnya jurang generasi

- I. Latar belakang
- II. Pengalaman hidup
- III. Jarak umur
- IV. Perkembangan teknologi

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

30. Piala Dunia 1998 dan 2018 dimenangi oleh _____.

- A England, German
- B Perancis, Belanda
- C Itali, Perancis
- D Perancis, Perancis