

NAMA: _____

TINGKATAN: _____



SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN KAPIT NO. 2
PEPERIKSAAN PENGGAL 1
TAHUN 2022

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
TINGKATAN 2
1 JAM

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas soalan ini mengandungi 40 soalan.
2. Jawab **semua** soalan.
3. Bagi setiap soalan pilih **SATU** jawapan yang sesuai sahaja.
4. Jawapan hendaklah dihitamkan pada **kertas OMR**.

Kertas ini mengandungi 7 halaman bercetak termasuk muka hadapan

Disediakan Oleh:

Disemak Oleh:

Disahkan Oleh:

(Shirlinda Anak Leha)	_____
Guru Matapelajaran PJPk	_____
SMK Kapiti No.2	(Mohammad Akmal Bin Abdul Razak) Ketua Panitia PJPk SMK Kapiti No.2

(Nilson Anak Jawa)
Ketua Bidang
Kemanusiaan
SMK Kapiti No.2

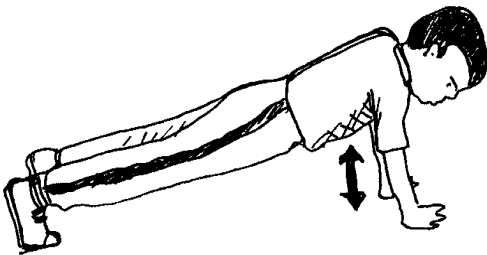
Kertas ini mengandungi 40 soalan, Jawab semua soalan dan pilih jawapan yang paling tepat. Bagi tiap-tiap soalan pilih satu jawapan sahaja. Tandakan semua jawapan anda pada kertas OMR.

Soalan 1 hingga 3

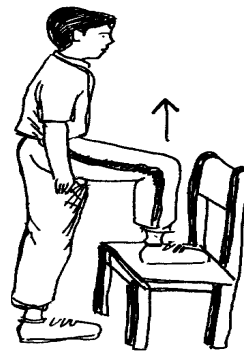
Labelkan tempat kosong dengan memilih satu jawapan yang tepat berdasarkan pilihan jawapan yang disediakan.

- Naik turun bangku.
- Dekam lunjur.
- Tekan tubi.
- Bangkit tubi.

1.



3.



2.



2.

4. Nyatakan fasa-fasa yang terlibat dalam gaya lompat jauh.

- I. Fasa lari landas
 - II. Fasa melonjak
 - III. Fasa melayang
 - IV. Fasa mendarat
- A. I dan II
- B. I, II dan III
- C. I, II dan IV
- D. I, II, II dan IV

5. Mengapakah badan dicondongkan ke hadapan semasa mendarat dalam acara lompat jauh?

- Supaya keseluruhan badan badan terus menuju ke hadapan
- Peraturan cara mendarat dalam acara lompat jauh

- C. Untuk mengurangkan tekanan semasa pendaratan
D. Bagi melambatkan dan menjauhkan pendaratan
6. _____ dapat dibina dengan melakukan latihan tertentu seperti senamrobik.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
7. Seseorang yang mempunyai _____ yang baik mampu melakukan sesuatu aktiviti berulang kali dan dalam jangka masa yang lama.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
8. _____ bermaksud kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
9. _____ bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Daya tahan otot
D. Daya tahan kardiovaskular
10. _____ bermaksud kemampuan otot melakukan pergerakan yang pantas dalam masa yang singkat dengan menggunakan daya yang maksimum.
A. Kekuatan otot
B. Kelenturan
C. Kuasa
D. Kelajuan
11. Kesihatan menyeluruh merangkumi aspek fizikal, emosi, rohani, _____ dan sosial.
A. Intelek
B. Status ekonomi
C. Keperibadian
D. Penampilan
12. Komponen _____ berlandaskan kesihatan ialah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh badan.
A. Kecergasan fizikal
B. Kecergasan mental
C. Kecergasan Rohani
D. Ketahanan Emosi
13. Aspek keselamatan yang perlu diambil kira semasa melakukan latihan kecergasan fizikal termasuklah _____, tempat melakukan aktiviti, teknik melakukan aktiviti, tahap kemampuan diri dan prinsip latihan.
A. Makanan
C. Pakaian

B. Tempat tinggal

D. Minuman

14. Aktiviti _____ badan hendaklah dilakukan sebelum latihan dan aktiviti _____ badan hendaklah dilakukan selepas latihan.

A. Memanaskan, memanaskan

C. Memanaskan, menyejukkan

B. Menyejukkan, menyejukkan

D. Menyejukkan, memanaskan

15. Tip untuk menurunkan berat badan dengan betul adalah ...

I. ambil makanan yang berserat

II. pengambilan pil pelangsing badan

III. berlapar dan tidak sukakan makanan

IV. makan makanan yang berkalori rendah

A. I dan II

C. III dan IV

B. II dan III

D. I dan IV

16. Berikut adalah panduan memilih makanan atau minuman dengan selamat KECUALI

A. Melihat keadaan luar bungkusan

C. Gunakan deria lihat, bau dan rasa semasa memilih

B. Baca tarikh luput

D. Kunyah makanan dengan perlahan-lahan

17. Berikan dua contoh aktiviti yang dapat membina kekuatan otot.

A. Mendagu dan tekan tubi

B. Lompat dekam dan lompat ketinting

C. Bangkit tubi dan lompat jauh berdiri

D. Naik turun bangku dan lari pecut 3 meter

18. Naik turun bangku adalah satu aktiviti yang sesuai untuk kekuatan otot kaki. Apakah aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot tangan?

A. Tekan tubi

C. Ayun tangan

B. Bangkit tubi

D. Jangkauan melunjur

19. Identiti seksual melibatkan ...

A. Penyakit kencing manis

B. aspek psikologi dan ciri-ciri tingkah laku berkaitan dengan seseorang individu sama ada lelaki atau perempuan

C. Penyakit jantung koronari

D. Setiap individu mempunyai orintasi seksual

20. Manakah di antara berikut BUKAN komponen kecergasan fizikal yang berkaitan kesihatan

A. Daya tahan kardiovaskular

B. Kekuatan otot

C. Kelenturan

D. Kuasa

21. Seseorang yang aktif dalam kegiatan fizikal mempunyai tahap kelenturan yang baik. Antara yang berikut, aktiviti manakah TIDAK dapat membantu membina kelenturan?

- A. Aktiviti angkat tumit
- B. Aktiviti kilas pinggang
- C. Aktiviti jangkauan melunjur
- D. Aktiviti bengkok sisi

22. _____ berfungsi untuk menghubungkan tulang dengan tulang.

- A. Ligamen
- B. Tendon
- C. Agonis & Antagonis
- D. Synergy

23. Latihan yang melibatkan pelbagai aktiviti kecergasan yang berlainan bagi meningkatkan daya tahan kardiovaskular ialah

- A. Latihan *Parcourse*
- B. Latihan Fartlek
- C. Latihan litar
- D. Latihan bebanan

24. Tujuan menyejukkan badan selepas tamat sesuatu aktiviti permainan adalah untuk _____

- A. Menghilangkan rasa jemu
- B. Mengelakkan kecederaan otot
- C. Mengelakkan pengumpulan asid laktik
- D. Menurunkan suhu badan dan jantung

25. Antara yang berikut manakah merupakan komponen kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor?

- A. Kelajuan
- B. Kelenturan
- C. Daya Tahan Otot
- D. Imbangan

26. Apakah yang dimaksudkan dengan latihan litar?

- A. Latihan bersistem
- B. Latihan tekan tubi
- C. Latihan beritma
- D. Latihan aktiviti

27. Tekan tubi dan bangkit tubi adalah aktiviti yang dilakukan untuk membina _____.

- A. Kelenturan
- B. Ketangkasan
- C. Daya tahan otot
- D. Daya tahan kardiovaskular

28. Heteroseksual ialah tarikan seksual terhadap pasangan yang ...

- A. sama jantina
- B. sama dan berlainan jantina
- C. berlainan jantina
- D. tiada kaitan

29. Takrif kesihatan adalah berlandaskan komponen-komponen berikut KECUALI

- A. Fizikal
- B. Emosi
- C. Kritikal
- D. Sosial

30. Antara aktiviti berikut, yang manakah dapat membina daya tahan otot di bahagian abdomen dan punggung?

- A. Mendagu
- B. Angkat tumit
- C. Naik turun bangku
- D. Dekam lunjur

31. Kelenturan dapat dibina melalui

- A. Aktiviti memanaskan badan.
- B. Aktiviti menyejukkan badan.
- C. Aktiviti regangan.
- D. Aktiviti pemikiran.

32. _____ berfungsi menghubungkan otot dengan tulang

- A. Ligamen
- B. Tendon
- C. Agonis & antagonis
- D. Synergy

33. Biseksual ialah tarikan seksual terhadap ...

- A. Berlainan jantina
- B. Perempuan sahaja
- C. lelaki sahaja
- D. kedua-dua jantina

34. Lari setempat dengan kedudukan lutut tinggi aras dada merupakan salah satu aktiviti yang bertujuan untuk meningkatkan ...

- A. Kuasa
- B. Kelajuan
- C. Kekuatan
- D. Daya tahan otot

35. Pelari pecut, pelontar peluru atau perejam lembing memerlukan _____ ketika melakukan larian, balingan atau rejaman dengan kencang dan berkesan.

- A. Kuasa
- B. Kelajuan
- C. Kekuatan
- D. Daya tahan otot

36. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengurangkan kecederaan dalam aktiviti sukan KECUALI

- A. Mengikut peraturan
- B. Memanaskan badan
- C. Memakai pakaian yang sesuai
- D. Bersenam tanpa melakukan aktiviti regangan

37. Kadar nadi rehat seseorang adalah bilangan denyutan nadi yang diambil pada bahagian ...

- A. Dada
- B. Leher

- C. Hujung kaki
- D. Pergelangan tangan

38. _____ ialah keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi semasa senaman, latihan atau kerja yang dilakukan.

- A. Daya tahan otot
- B. Kelenturan
- C. Daya tahan kardiovaskular
- D. Kekuatan otot

39. Alat penyukat berbentuk gunting yang digunakan untuk mengukur peratusan lemak komposisi badan disebut sebagai?

- A. Kaliper
- B. Andriod
- C. Gyniod
- D. Pembaris T

40. Berikan maksud anoreksia Nervosa.

- A. Berhenti makan sebelum kenyang
- B. Pengambilan pil pelangsing badan
- C. Berlapar dan tidak sukakan makanan
- D. Kunyah makanan dengan perlahan-lahan

KERTAS SOALAN TAMAT

