



SEKOLAH KEBANGSAAN TASEK UTARA

UJIAN AKHIR SESI AKADEMIK

TAHUN 5 SESI 2025

NAMA	
KELAS	

Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan

1 jam

ARAHAN:

1. Buka kertas ujian ini apabila diberitahu.
2. Tulis nama dan nama kelas kamu pada ruangan yang disediakan.
3. Jawapan anda hendaklah ditulis pada ruang jawapan yang disediakan di dalam kertas ujian ini.
4. Kertas ujian ini hendaklah diserahkan kepada guru bertugas pada akhir ujian.

Untuk Kegunaan Pemeriksa			
Nama Pemeriksa:			
Bahagian	Soalan	Markah Penuh	Markah Diperoleh
A	1- 20	20	
B	1-4	20	
Jumlah		40	

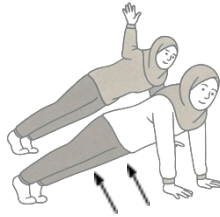
JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

BAHAGIAN A

[20 markah]

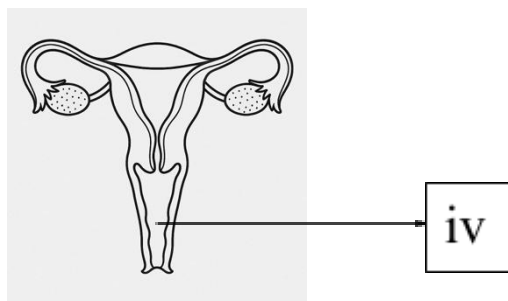
Jawab semua soalan.

- 1 Gambar menunjukkan salah satu imbalan dinamik.



Apakah nama imbalan dinamik yang ditunjukkan dalam gambar 1?

- A Kereta sorong berganda
 - B Flip-flop
 - C Berdiri satu kaki
 - D Duduk mencangkung
- 2 Apakah nama bahagian yang ditunjukkan oleh label (iv) dalam sistem reproduktif perempuan?



- A Ovari
- B Vagina
- C Uterus
- D Tiub Folopia

- 3 Apakah cara yang betul untuk melindungi kehormatan diri?
 - A Menyimpan rahsia orang lain
 - B Tidak mendedahkan organ ginetal kepada orang lain
 - C Sentiasa menghormati budaya lain
 - D Menjaga hubungan persahabatan

- 4 Antara berikut, yang manakah BUKAN peraturan tingkah laku dalam aspek seksualiti ialah...
 - A Menjaga batas sentuhan semasa berinteraksi
 - B Melindungi kehormatan diri dengan tidak mendedahkan organ genital
 - C Mengetahui serta sensitif kepada peraturan, budaya dan agama lain
 - D Mendedahkan imej sendiri yang tidak sopan

- 5 Yang berikut ialah contoh pengaruh negatif rakan sebaya **kecuali...**
 - i. menghisap rokok
 - ii. ponteng sekolah
 - iii. rajin belajar
 - iv. tidak menepati masa
 - A i dan ii
 - B i dan iv
 - C ii dan iii
 - D ii dan iv

- 6 Yang manakah antara berikut merupakan contoh kemahiran menghantar bola dalam permainan bola jaring?
 - A Hantaran aras dada

- B Hantaran belakang kepala
- C Hantaran menggunakan kaki
- D Hantaran pantul dinding

7 Aktiviti _____ merupakan aktiviti yang melibatkan imbangan dinamik

- A dekam
- B papan anjal
- C daya
- D daya tegak

8. Semasa latihan hambur, lonjakan perlu kuat untuk mendapatakan momentum

- _____
- A lompatan
 - B pergerakan
 - C lurus
 - D Otot teras

9. Antara otot yang berikut yang manakah terlibat untuk mengekalkan keseimbangan semasa melakukan imbangan tegak terbalik?

- A otot tangan, otot kaki , otot perut
- B Otot bahu, otot telinga , otot jari
- C Otot kepala, otot leher, otot pinggang
- D Otot dada, otot mata , otot hidung

10. Rujuk gambar yang diberi.



Apakah nama pergerakan kreatif bertema dalam gambar di atas ?

- A berskip
- B menari-nari dengan langkah step-close
- C melompat dengan kedua-dua kaki
- D membongkok

11. Apakah nama kemahiran yang digunakan untuk memulakan permainan kategori jaring?

- A Servis
- B Voll
- C Lambungan
- D Libasan

12. Apakah susunan fasa yang betul dalam acara lompat jauh?

- i. Fasa layangan
- ii. Fasa lonjakan
- iii. Fasa lari landas
- iv. Fasa pendaratan

- A iii,ii,i dan iv
- B ii,i,iii dan iv
- C iii,i , ii dan iv
- D i,ii,iii dan iv

13. Kumpulan makanan manakah yang membantu meningkatkan metabolisme?

- A Lemak
- B Protein
- C Karbohidrat
- D Vitamin

14. Antara berikut, yang manakah punca melecur?

- A Geseran kasut dengan kulit
- B Tersiram air panas
- C Tersandung pada jalan tar
- D Geseran pinggang kain yang ketat

15. Antara berikut , yang manakah merupakan ciri persahabatan yang sihat?

- A saling menghormati hak dan barang kepunyaan rakan

- B Mengkhianati rakan dalam permainan
- C Bersangka buruk dengan rakan
- D Mengejek rakan apabila gagal

16. Dalam permainan Tatting Lawi Ayam, lawi ayam tidak boleh ...

- A. Dijatuhkan ke lantai
- B. Dihantar kepada rakan
- C. Dikenakan pada anggota badan
- D. Ditimbang dengan cara sepak sila

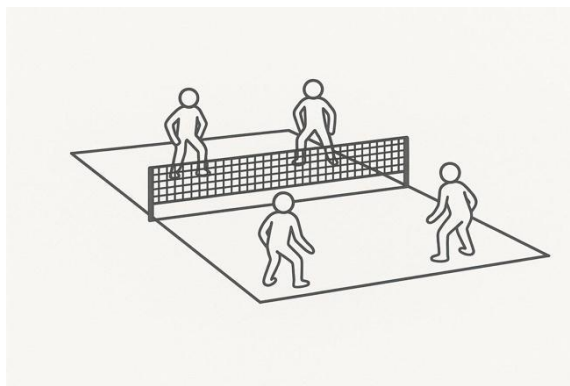
17. Pasukan bola tampar terdiri daripada ____ orang pemain dalam suatu permainan

- A Lima
- B Enam
- C Empat
- D Tujuh

18. Apakah tujuan utama permainan simpan bola?

- A memberi bola hanya kepada seorang rakan
- B mengelirukan pasukan lawan dengan hantaran ke pelbagai arah
- C membiarkan bola berada di kawasan lawan
- D menghantar bola dengan lambungan tinggi sahaja

19. Antara berikut, yang manakah posisi utama dalam permainan sepak takraw?



- A tekong, apit kiri dan apit kanan
- B Penjaga gol, pertahanan dan penyerang
- C Pemain tengah, sayap kiri dan sayap kanan
- D Penyerang, libero dan tekong

20. Antara berikut yang manakah simptom demam campak?

- A Bengkak pada kelenjar parotid
- B Bintik merah di muka merebak ke seluruh badan
- C Mata berair dan sensitif pada cahaya
- D Rasa letih dan gatal

BAHAGIAN B
(20 MARKAH)
JAWAB SEMUA SOALAN

1. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

kerjasama	tapak sokongan	tapak
------------------	-----------------------	--------------

kestabilan	penting
-------------------	----------------

- a) Semakin luas _____ semakin stabil binaan yang kita buat.
- b) Pusat graviti objek memainkan peranan _____ dalam kestabilan sesuatu binaan.
- c) Kedudukan _____ sokongan juga mempengaruhi luas tapak sokongan.
- d) Berat sesuatu objek juga mempengaruhi _____ binaan.
- e) Aktiviti binaan piramid memerlukan _____ antara rakan sepasukan.

[5 markah]

2. Tuliskan **BETUL** atau **SALAH** pada pernyataan di bawah.

- a) Kemahiran takel (hoki) digunakan untuk menghalang pihak lawan daripada menjaringkan gol.

- b) Pemain hoki mesti bijak menutup ruang untuk menghalang pihak lawan.

- c) Pastikan bola sentiasa jauh dengan kayu hoki supaya mudah dikawal.

- d) Pemain tidak perlu menguasai kemahiran menggelecek untuk menjaringkan gol.

- e) Libasan memerlukan kawalan tangan/badan supaya pukulan tepat.

[5 markah]

3. Berikan 5 contoh bahan inhalan.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

[5 markah]

4. Tuliskan **MELECET** pada kecederaan melecet **dan MELECUR** pada kecederaan melecur.

- a) Amir memakai baju yang terlalu ketat hingga menggesel kulitnya.

(_____)

- b) Siti terkena percikan kuah sup panas semasa membantu ibunya di dapur.

(_____)

- c) Hakim tersentuh cerek elektrik yang panas.

(_____)

- d) Daniel berlari jauh dengan kasut baharu yang keras.

(_____)

e) Aiman tertumpah air teh panas ke atas tangannya.

(_____)

[5 markah]

SOALAN TAMAT

SKEMA JAWAPAN PJK TAHUN 5 2025

Bahagian A (20 markah)

1. B – Flip-flop
2. B – Vagina
3. B – Tidak mendedahkan organ genital kepada orang lain
4. D – Mendedahkan imej sendiri yang tidak sopan
5. D – III dan IV
6. A – Hantaran aras dada
7. B – Papan anjal
8. A – Lompatan
9. A – Otot tangan, otot kaki, otot perut
10. D – Membongkok
11. A – Servis
12. A – III, II, I dan IV
13. B – Protein
14. B – Tersiram air panas
15. A – Saling menghormati hak dan barang kepunyaan rakan
16. C – Dikenakan pada anggota badan
17. B – Enam
18. B – Mengelirukan pasukan lawan dengan hantaran ke pelbagai arah
19. A – Tekong, apit kiri dan apit kanan
20. C – Mata berair dan sensitif pada cahaya

Bahagian B (30 markah)

1. Isi tempat kosong

- a) tapak sokongan
- b) pusat graviti
- c) tapak
- d) kestabilan
- e) kerjasama

2. Betul atau Salah

- a) BETUL
- b) BETUL
- c) SALAH
- d) SALAH
- e) BETUL

3. Contoh inhalan

- a) Gam
- b) Cat
- c) Petrol
- d) Gas butana (atau pemetik api)
- e) Thinner

4. Melecet / Melecur

- a) Melecet
- b) Melecur
- c) Melecur

- d) Melecet
- e) Melecur

5. Lokomotor / Bukan Lokomotor

- a) Lokomotor
- b) Bukan lokomotor
- c) Lokomotor
- d) Bukan lokomotor
- e) Lokomotor

6. Penyakit berjangkit

- a) Demam campak
- b) Cacar air
- c) Beguk
- d) suntikan
- e) Berkongsi

