

SMK KELADI KULIM, KEDAH.

**PENTAFSIRAN PERTENGAHAN TAHUN 2021
PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Tingkatan 2**

Nama: _____

Kelas: _____

Bahagian A: Jawab semua soalan



1. Rajah di atas menunjukkan permainan sepak takraw iaitu sejenis permainan
 - A kategori jaring yang dimainkan oleh tiga orang pemain atau regu antara dua kumpulan.
 - B kategori jaring yang dimainkan oleh lima orang pemain atau regu antara dua kumpulan.
 - C kategori serangan yang dimainkan oleh tiga orang pemain atau regu antara dua kumpulan.
 - D kategori memadam yang dimainkan oleh tiga orang pemain atau regu antara dua kumpulan.

2. Bola baling dimainkan secara berpasukan seramai.....
 - A 5 orang
 - B 8 orang
 - C 10 orang
 - D 12 orang

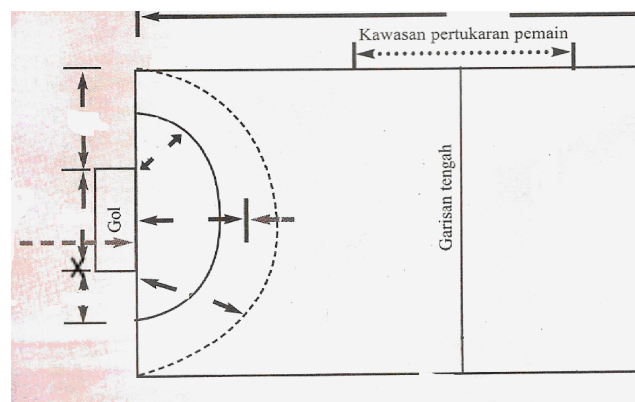
3. Kemahiran melakukan servis sepak takraw digunakan untuk
 - A strategi menyerang
 - B mengadang bola
 - C memulakan permainan
 - D menerima servis bola

4. Berikut adalah kemahiran memukul bola dalam permainan kriket kecuali
 - A pukulan deras
 - B servis
 - C menahan bola
 - D pukulan kilas

5. Kemahiran asas ragbi sentuh melibatkan kecuali
- A Kemahiran mengacah
 - B Kemahiran *try*
 - C Kemahiran menghantar dan mengacah
 - D Kemahiran memadang



6. Rajah di atas menunjukkan kemahiran mengacah daalam permainan ragbi. Mengacah dalam permainan ragbi sentuh bertujuan ...
- A lakuan untuk mendapatkan mata
 - B mengelakkan diri dan menembusi benteng pasukan lawan yang paling hampir
 - C melancarkan pergerakan dan memudahkan strategi pasukan dilaksanakan.
 - D bola mudah diterima oleh rakan sepasukan dalam keadaan yang sempurna.



7. Rajah di atas menunjukkan ukuran gelanggang bola baling. Berapakah jarak X?
- A 6 meter
 - B 8 meter
 - C 7 meter
 - D 9 meter

8. Berikut adalah kemahiran menghambur dalam gimnastik asas kecuali
 - A Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°
 - B Hambur ke udara sambil membuat putaran 180°
 - C Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°
 - D Hambur ke udara sambil membuat putaran 270°

9. Apakah acara olahraga yang tertua dan dipercayai dimainkan sejak zaman purba lagi ?
 - A Melontar peluru
 - B Melempar cakera
 - C Merejam lembing
 - D Melontar tukul besi

10. Pergerakan kreatif merupakan gabungan elemen-elemen pergerakan seperti tubuh badan, ruang, masa dan _____ untuk menghasilkan satu pergerakan.
 - A daya
 - B tenaga
 - C minat
 - D wang

11. Langkah-langkah menangani kecelaruan identiti dan orientasi seksual adalah
 - I mengelakkan cara hidup yang tidak baik
 - II bergaul dengan rakan-rakan ke arah positif
 - III mengelakkan menggunakan media sosial untuk perkara-perkara negatif
 - IV mengelakkan diri daripada terjebak dengan rakan-rakan yang tidak berakhlak
 - A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D I, II, III dan IV

Berkait rapat dengan aspek penjagaan serta amalan kebersihan, keselamatan dan kesihatan diri yang bertujuan untuk memastikan seseorang individu akan lebih selesa dan sempurna.

12. Tingkah laku-tingkah laku di atas merujuk kepada
 - A Keselamatan diri
 - B Kehormatan diri
 - C Kebaikan diri
 - D Kesejahteraan diri

13. Gangguan seksual ditakrifkan sebagai.....
- A sebarang tingkah laku berunsur seksual yang tidak diingini dan memberi kesan negatif terhadap psikologi dan fizikal individu terbabit.
 - B aspek psikologi dan ciri-ciri tingkah laku berkaitan dengan seseorang individu sama ada lelaki atau perempuan
 - C kecenderungan identiti personal terhadap seksual tertentu.
 - D tarikan seksual terhadap pasangan yang berlainan jantina atau kedua-duanya.
14. Antara berikut, yang manakah proses pengendalian makanan yang betul
- A Memilih – Memasak – Menyedia – Memasak – Menyimpan
 - B Memilih – Menyedia – Menyimpan – Memasak – Menghidang
 - C Memilih – Menyimpan – Menyedia – Memasak - Menghidang
 - D Memilih – Menghidang – Menyedia – Memasak – Menyedia
15. Kualiti makanan adalah makanan yang mampu
- A Memberikan tenaga kepada individu.
 - B Memberikan penyakit yang berbahaya kepada pengguna.
 - C Memberikan kesan yang baik kepada pengguna.
 - D Memberikan kesan yang tidak baik kepada pengguna.
16. Pertolongan cemas TOTAPS diaplikasikan kepada
- A individu yang mengalami kecederaan dan mangsa berada dalam keadaan sedar.
 - B individu yang tidak ada kecederaan tetapi berada dalam keadaan tidak sedar.
 - C individu yang tidak ada kecederaan dan berada dalam keadaan tidak sedar.
 - D individu yang tidak ada kecederaan tetapi berada dalam keadaan tidak sedar.
17. Antara berikut, yang manakah sesuai untuk melakukan TOTAPS?
- A Lemas dalam sungai
 - B Terjatuh ketika sedang bermain bola sepak.
 - C Serangan sakit jantung
 - D Tercekik semasa makan
18. Berikut adalah faedahh latihan daya tahan otot, kecuali
- A mengurangkan stress
 - B mengawal berat badan
 - C menambahkan stress
 - D mengurangkan risiko kecederaan otot

19. Apakah senaman yang boleh meningkatkan komponen kecergasan?

- I Joging
- II Berenang
- III Berbasikal
- IV Senamrobik

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

20. Antara berikut yang manakah benar berkaitan prinsip FITT

- I *Time* ialah masa yang diperuntukkan untuk aktiviti fizikal
- II *Intensity* ialah tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal
- III *Frequency* ialah kekerapan latihan
- IV *Type* ialah jenis-jenis aktiviti fizikal yang berbeza memberi kesan terhadap komponen kecergasan yang berbeza.

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

21. Objektif permainan jengkek ligan adalah untuk

- A memberikan keseronokan dan kepuasan kepada para pemain.
- B menguji kebijaksanaan dan kesabaran para pemain.
- C menguji strategi dan memberi keseronokan kepada para pemain.
- D memberikan para pemain aktif dan keseronokan sahaja.

X : Digunakan untuk mengikat dua batang kayu yang bersilang Y : Digunakan untuk mengikat tali pada pancang khemah
--

22. X dan Y merujuk kepada

- A Ikatan seraya dan ikatan pengail
- B Ikatan seraya dan ikatan simpul manuk
- C Ikatan simpul manuk dan ikatan serong
- D Ikatan pengail dan ikatan serong

23. Identiti seksual merujuk kepada

- A Penerimaan tingkah laku

- B Kecenderungan identiti personel terhadap seksual tertentu
- C Gay dan lesbian
- D Tomboy dan pondan

24. Orientasi seksual boleh ditakrifkan sebagai

- A Penerimaan tingkah laku
- B Kecenderungan identiti personel terhadap seksual tertentu
- C Gay dan lesbian
- D Tomboy dan pondan

25. Berikut adalah langkah-langkah menangani kecelaruan identiti dan orientasi seksual yang patut dilakukan oleh remaja kecuali

- A Mengelakkan cara hidup yang tidak baik
- B Bergaul dengan rakan-rakan ke arah positif
- C Mengelakkan diri daripada menggunakan media sosial untuk perkara negative
- D Bergaul dengan rakan-rakan yang tidak berakhlak

26. Antara berikut yang manakah merupakan faedah tidak melibatkan diri dalam penyalahgunaan bahan:

- I mudah mendapat pekerjaan
- II sihat dari segi mental dan emosi
- III penampilan diri lebih kemas dan menarik
- IV mengelakkan perpecahan keluarga

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

27. Ibu bapa memainkan peranan paling penting dalam menangani kecelaruan identiti seksual anak-anak. Antara berikut pernyataan manakah paling tepat mengenai peranan ibu bapa

- A Mengelakkan cara hidup yang tidak baik
- B Memberi pendidikan agama yang mencukupi
- C Mengelakkan diri daripada menggunakan media sosial untuk perkara negatif
- D Bergaul dengan rakan-rakan yang tidak berakhlak



28. Kemahiran lumba jalan kaki terbahagi kepada
- A Fasa sokongan sebelah kaki sahaja
 - B Fasa sokongan kedua-dua belah kaki sahaja
 - C Fasa sokongan sebelah kaki dan fasa sokongan kedua-dua belah kaki
 - D Fasa sokongan tapak kaki sahaja
29. Berikut adalah jarak acara lumba jalan kaki yang dipertandingkan kecuali
- A 30 km
 - B 20 km
 - C 10 km
 - D 5 km
30. Antara aspek keselamatan yang perlu dititik beratkan dalam permainan bola baling termasuklah
- I Lakukan senaman memanaskan badan
 - II Kawasan permainan adalah selamat
 - III Boleh bermain dengan ramai
 - IV Menggunakan peralatan sukan yang bersesuaian
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D I, II, III dan IV
31. Pernyataan berikut adalah benar mengenai *Intensity*
- A Kekerapan latihan
 - B Masa yang diperuntukkan untuk aktiviti fizikal
 - C Tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal
 - D Jenis-jenis latihan yang berbeza

32. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) ialah cara paling berkesan dan paling cepat berbanding teknik lain untuk mengoptimumkan julat pergerakan otot dan sendi. Antara berikut yang manakah contoh PNF yang boleh dilakukan
- I Regangan hamstrings
 - II Regangan Quadriceps
 - III Regangan Gluteus
 - IV Regangan Erector Spinae
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D I, II, III dan IV
33. Antara berikut adalah faedah-faedah latihan daya tahan otot kecuali
- A Mengawal berat badan
 - B Mengisi masa lapang
 - C Menguatkan otot sendi
 - D Mengurangkan stress
34. Pengiraan kadar nadi mempunyai kepentingan terutamanya kepada para atlet yang sentiasa bergerak aktif dan melakukan aktiviti yang melibatkan kecergasan. Apakah kepentingan mengira kadar nadi ?
- A Membolehkan seseorang individu mengetahui keupayaan dan kebolehan diri sebelum melakukan sebarang aktiviti.
 - B Menguatkan otot sendi
 - C Meningkatkan prestasi individu
 - D Meningkatkan atau memperbaiki kebolehan dalam menghadapi situasi permainan.
35. Peratusan lemak badan boleh diukur menggunakan kaliper pada bahagian
- I Tricep
 - II Abdominal
 - III Hamstring
 - IV Gastrocnemius
- A I, II dan III
 - B I, II dan IV
 - C I, III dan IV
 - D I, II, III dan IV

36. Terdapat empat prinsip latihan yang perlu diambil kira oleh atlet apabila hendak mencapai tahap kecergasan yang baik, iaitu
- A tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan kelenturan
 - B tambah beban, kekerapan, tempoh masa dan koordinasi
 - C ansur maju, tambah beban, kekerapan dan tempoh masa
 - D ansur maju, tambah beban, kekerapan dan komposisi tubuh badan
37. Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip ansur maju ?
- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan
 - B Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun.
 - C Penambahan beban beransur-ansur, menambah jarak sedikit demi sedikit dalam jangka masa tertentu.
 - D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit demi sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar
38. Apakah yang dimaksudkan dengan prinsip tambah beban?
- A Jangka masa yang diperlukan untuk melakukan sesi latihan
 - B Penambahan beban dan jarak beransur-ansur dalam jangka masa tertentu
 - C Bilangan latihan yang perlu dilakukan dalam sehari, seminggu, sebulan atau setahun
 - D Latihan dilakukan secara berperingkat, menambah beban latihan sedikit demi sedikit dari aktiviti mudah kepada sukar
39. Apakah aspek-aspek yang perlu ditekankan dalam prinsip latihan ?
- I Kuasa
 - II Kelajuan
 - III Intensiti
 - IV Kekhususan
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
40. Apakah kriteria-kriteria yang perlu diambil kira dalam prinsip latihan ?
- I Set
 - II Kuasa
 - III Kelajuan
 - IV Ulangan

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

Disediakan oleh,

.....

()

Disemak dan disahkan oleh,

.....

()
Guru Kanan Kemanusiaan

1.A	11.D	21.B	31.C
2.D	12.B	22.A	32.D
3.C	13.A	23.A	33.B
4.B	14.C	24.B	34.A
5.D	15.C	25.D	35.B
6.A	16.A	26.D	36.C
7.C	17.B	27.B	37.D
8.D	18.C	28.C	38.B
9.C	19.C	29.A	39.C
10.A	20.D	30.B	40.D