

BAHAGIAN A: Baca soalan dengan teliti dan pilih **satu** sahaja jawapan yang paling tepat. Sila tulis jawapan anda pada ruang yang disediakan.

1. Apakah penyakit kardiovaskular?
 - A Penyakit yang berkaitan dengan tingkahlakudan emosi manusia.
 - B Penyakit yang disebabkan daripada serangan virus dan bakteria.
 - C Penyakit yang berhubungkait dengan kerosakan pada salur darah atau jantung.
 - D Penyakit yang berkaitan dengan pereputan tulang akibat dari kekurangan kalsium.

2. Apakah fungsi hemoglobin yang terkandung dalam darah?
 - A Untuk mengangkut oksigen
 - B Untuk mengawal paras gula
 - C Untuk melicinkan pengaliran darah
 - D Untuk menyerap lemak yang berlebihan.

3. Sistem kardiovaskular terdiri daripada

I. Hati	III. Jantung
II. Otak	IV. Salur darah
A I dan II sahaja	C III dan IV sahaja
B II dan III sahaja	D I dan IV sahaja

4. Apakah nama alat yang digunakan untuk mengukur aktiviti otak ?

A Caliper	C Treadmill
B Risograph	D Elektroensefalogram

5. Apakah aktiviti terakhir yang perlu dilakukan oleh seseorang selepas melakukan aktiviti fizikal atau Pendidikan Jasmani?

A Latihan spesifik	C Aktiviti pemanasan badan
B Latihan isotonik	D Aktiviti penyejukan badan

6. Antara aktiviti yang berikut, manakah tidak boleh dilakukan untuk mempertingkatkan daya tahan kardiovaskular seseorang?

A Berjoging	C Berbasikal
B Mendengar muzik	D Berjalan pantas

7. Keupayaan otot atau sekumpulan otot melakukan kerja secara berulang-ulang atau berterusan dalam jangka masa yang panjang merujuk kepada

A daya tahan otot	C ketangkasan otot
B kekuatan otot	D daya tahan kardiovaskular

8. Antara aktiviti yang berikut, manakah merupakan bukan aktiviti jenis isometrik?

A Tarik tuala	C Abdominal crunch
B Tolak dinding	D Lawan runtun siku

9. Berapa orang pemain dalam pertandingan hoki bagi setiap pasukan termasuk seorang penjaga gol?

- | | |
|------|------|
| A 10 | C 12 |
| B 11 | D 13 |

10. Antara kemahiran-kemahiran asas dalam permainan hoki ialah

- | | |
|-----------------|------------------|
| I. Menolak | III. Menyerkap |
| II. Memukul | IV. Menghadang |
| A I, II dan III | C I, III dan IV |
| B I, II dan IV | D II, III dan IV |

11. Pernyataan di bawah adalah berkait rapat dengan

Helmet, leg guard dan kickers, ball guard dan pengalas dada

- | | |
|---------------------|---------------------|
| A Penjaga gol | C Pemain penghalang |
| B Pemain pertahanan | D Pemain penyerang |

12. Antara kemahiran yang berikut, manakah digunakan untuk membuat hantaran, clearance atau menjaringkan gol?

- | | |
|-----------|-------------|
| A Menguis | C Menolak |
| B Memukul | D Menyerkap |

13. Apakah akan terjadi sekiranya faul dilakukan di luar kawasan D?

- A Pasukan bertahan mendapat sudut penalti
- B Pasukan penyerang mendapat strok penalti
- C Pasukan bertahan mendapat pukulan percuma
- D Pasukan penyerang mendapat pukulan percuma

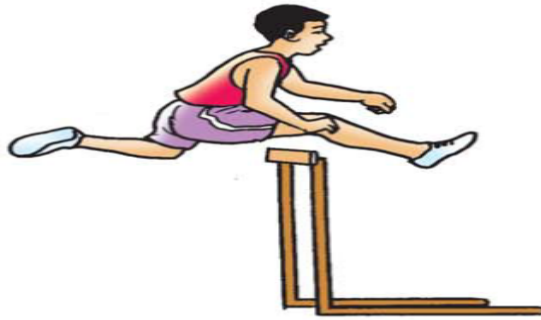
14. Berapa pagarkah yang perlu dilepasi oleh seseorang peserta lelaki yang menyertai acara 400 meter lari berpagar?

- | | |
|------|------|
| A 10 | C 30 |
| B 20 | D 40 |

15. Antara yang berikut, manakah turutan yang betul fasa-fasa dalam acara lari berpagar

- A Permulaan, layangan, lonjakan, mendarat, penamat
- B Permulaan, mendarat, lonjakan, layangan, penamat
- C Permulaan, lonjakan, layangan, mendarat, penamat
- D Permulaan, layangan, mendarat, lonjakan, penamat

16. Nyatakan fasa bagi acara lari berpagar berdasarkan rajah di bawah.



- | | |
|-----------------|-----------------|
| A Fasa penamat | C Fasa lonjakan |
| B Fasa layangan | D Fasa mendarat |

17. Nyatakan fasa bagi acara lari berpagar berdasarkan pernyataan di bawah.

- Jatuhkan kaki hadapan tanah dengan pantas sebaik sahaja kaki belakang melepasi pagar.
- Berat badan di hadapan kaki.
- Tarik tangan yang bertentangan kaki hadapan ke belakang dengan pantas.
- Mendarat dengan hujung kaki hadapan.

- A Fasa penamat
B Fasa layangan
C Fasa lonjakan
D Fasa mendarat

18. Apakah konsep kesihatan yang menyeluruh menurut kepada Pertubuhan Kesihatan Sedunia(WHO)?

- A Tidak mempunyai kecacatan dan mampu bekerja keras.
B Mengambil makanan yang seimbang dan mengamalkan gaya hidup yang sihat.
C Tidak pernah menghadapi sebarang penyakit dan sihat dari segi mental dan fizikal.
D Sihat dari segi mental, fizikal, emosi, sosial dan rohani serta bebas daripada penyakit.

19. Apakah yang dimaksudkan dengan kesenggangan?

- A Waktu untuk merehatkan seluruh badan dan juga otak.
B Waktu terluang yang diisi dengan sebarang aktiviti yang digemari.
C Tempoh masa terluang yang diisi dengan aktiviti yang ringan dan tidak aktif.
D Tempoh yang diambil untuk berhenti daripada melakukan sesuatu aktiviti fizikal atau mental.

20. Seseorang yang menghadapi masalah insomnia

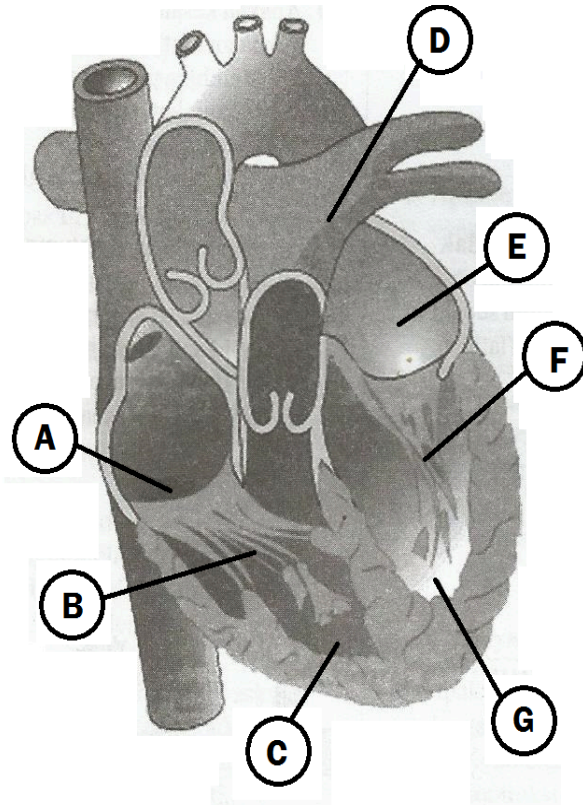
- A Tidak boleh tidur

- B Tidur nyenyak pada waktu siang
 C Tidak bersemangat pada waktu malam
 D Sentiasa mengantuk pada waktu malam.
21. Apakah masalah akibat kekurangan tidur?
 I. Menjejaskan ingatan dan keupayaan fizikal
 II. Tidak dapat tidur nyenyak pada hari seterusnya
 III. Menyebabkan kita mengantuk pada keesokan harinya.
 IV. Tidak dapat menumpukan perhatian kepada pekerjaan.
 A I, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
22. Apakah perubahan yang akan berlaku semasa kita tidur?
 A Suhu badan meningkat
 B Tekanan darah meningkat
 C Kadar pernafasan akan menurun
 D Menghasilkan tenaga yang banyak untuk metabolisme asas.
23. Seseorang yang mengalami masalah obesiti mudah diserang penyakit yang berikut, kecuali
 A hipertensi
 B ulser peptik
 C koronari jantung
 D diabetes melitus
24. Berikut ialah faktor yang mengakibatkan penyakit jantung, kecuali
 A jantina
 B merokok
 C ketagihan alkohol
 D kurang bersenam
25. Antara yang berikut, manakah ialah faktor yang menyebabkan hipertensi?
 I. umur
 II. genetik
 III. persekitaran
 IV. penyakit jantung
 A I, II dan III
 B I, II dan IV
 C I, III dan IV
 D II, III dan IV
26. Apakah yang dimaksudkan dengan emosi?
 A Suatu ekspresi wajah yang menunjukkan perasaan seseorang.
 B Suatu perasaan yang ditunjukkan semasa kesedihan atau mengalami kegagalan.
 C Suatu perasaan atau jiwa yang kuat terbit daripada perasaan dalaman seseorang.
 D Gerak badan serta nada suara seseorang semasa bertindak balas terhadap kejayaan.
27. Dengan memiliki emosi yang baik, kita akan
 I. Mempunyai kesedaran dan kawalan diri yang baik.
 II. Berupaya mengawal dan menguasai fikiran, perasaan dan tingkah laku.
 III. Dapat menyelesaikan semua masalah dengan cepat dan dalam masa yang singkat

- IV. Berasa positif terhadap diri sendiri dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain.
- A I, II dan IV
B I, II dan III
C I, III dan IV
D II, III dan IV
28. Antara yang berikut, manakah merupakan cara mengawal perasaan yang berkesan?
- A Mementingkan perasaan sendiri.
B Meluangkan masa untuk melepak.
C Meluah perasaan dengan cara yang sewajarnya.
D Memastikan tidak menghadapi sebarang penyakit.
29. Seorang kaunselor perlu mempunyai sifat-sifat yang berikut, kecuali
- A Menjadi pendengar yang baik
B Mempunyai sifat empati dan prihatin
C Memberi khidmat nasihat yang terbaik
D Membuat penilaian terhadap murid yang menghadapi masalah.
30. Berikut ialah faktor utama yang menyebabkan perubahan emosi remaja, kecuali
- A Daya pemikiran
B Faktor perubahan sosial
C Perubahan fizikal
D Perubahan mental

JAWAPAN BAHAGIAN A

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. ____ | 11. ____ | 21. ____ |
| 2. ____ | 12. ____ | 22. ____ |
| 3. ____ | 13. ____ | 23. ____ |
| 4. ____ | 14. ____ | 24. ____ |
| 5. ____ | 15. ____ | 25. ____ |
| 6. ____ | 16. ____ | 26. ____ |
| 7. ____ | 17. ____ | 27. ____ |
| 8. ____ | 18. ____ | 28. ____ |
| 9. ____ | 19. ____ | 29. ____ |
| 10. ____ | 20. ____ | 30. ____ |



BAHAGIAN B: Jawab semua soalan pada ruang yang telah disediakan.

1. Labelkan struktur jantung dengan pilihan jawapan yang betul. [7m]

STRUKTUR JANTUNG	JAWAPAN
Arteri pulmonari	
Ventrikel kanan	
Ventrikel kiri	
Injap bikuspid	
Injap trikuspid	
Atrium kanan	
Atrium kiri	

2. Nyatakan 3 langkah yang boleh kamu gunakan untuk mengatasi emosi benci terhadap seseorang. [3m]

a) _____

- b) _____

- c) _____

JAWAPAN

BAHAGIAN A:

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. B | 11. A | 21. C |
| 2. A | 12. C | 22. C |
| 3. C | 13. D | 23. B |
| 4. D | 14. A | 24. A |
| 5. D | 15. C | 25. B |
| 6. B | 16. B | 26. C |
| 7. A | 17. D | 27. A |
| 8. C | 18. D | 28. C |
| 9. B | 19. B | 29. D |
| 10. A | 20. A | 30. D |

BAHAGIAN B:

1. Labelkan struktur jantung dengan pilihan jawapan yang betul. [7m]

STRUKTUR JANTUNG	JAWAPAN
Arteri pulmonari	D
Ventrikel kanan	C
Ventrikel kiri	G
Injap bikuspid	F
Injap trikuspid	B
Atrium kanan	A
Atrium kiri	E

2. Nyatakan 3 langkah yang boleh kamu gunakan untuk mengatasi emosi benci terhadap seseorang. [3m]
- a) Mengenali emosi sendiri

- b) Mengurus emosi sendiri
- c) Memotivasikan emosi negatif
- d) Mengenali emosi orang lain.
- e) Menjalin hubungan yang positif
- f) Mana-mana jawapan yang sesuai.