

Kertas soalan ini mengandungi dua bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Jawab semua soalan.

Bahagian A - Soalan Objektif

Bulatkan jawapan yang paling tepat.

1. Otot teras ialah

- | | | | |
|----|----------------------------|----|---|
| A. | otot yang berada di kaki | C. | otot yang berada di belakang |
| B. | otot yang berada di tangan | D. | otot yang terdapat pada bahagian tengah badan |

2.

Azman menghayun ke hadapan lalu mendarat dengan kedua-dua belah kaki

Apakah jenis genggaman yang sesuai dengan situasi di atas?

- | | | | |
|----|------------------|----|----------------------|
| A. | genggaman campur | C. | genggaman atas |
| B. | genggaman bawah | D. | genggaman atas bawah |

3. Antara berikut, yang manakah tidak dilakukan semasa menghambur tangan?

- A. Lakuan dirian tangan
- B. Hambur tangan dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki
- C. Penyokong melihat dan memerhati rakan menghambur tangan sendirian
- D. Fleksi lutut ketika mendarat untuk menyerap daya

4. Mengapakah tangan mesti diluruskan semasa membuat putaran roda?

- A. untuk mengelakkan kaki jatuh
- B. untuk mengelakkan kepala terkena lantai dan tercedera
- C. untuk mengelakkan daripada terjatuh
- D. untuk mengelakkan daripada kesakitan kaki

5. Antara berikut, yang manakah watak yang tidak sesuai untuk tema pergerakan haiwan?

- | | | | |
|----|-----------|----|-------|
| A. | rama-rama | C. | gajah |
| B. | harimau | D. | bas |

6. Konsep pergerakan yang digunakan dalam pergerakan kreatif ialah
- | | | | |
|----|-----------------|-----|--------------------|
| I | kesedaran ruang | III | tarian |
| II | kesedaran masa | IV | kualiti pergerakan |
- A. I dan II
B. I dan IV
C. II dan III
D. I,II dan IV
7. Apakah kemahiran asas yang perlu dikuasai dalam permainan kategori serangan?
- A. Kemahiran menghantar dan menerima bola
B. Kemahiran berlari dan mengejar
C. Kemahiran melompat
D. Kemahiran mengemas barang
8. Bola jaring dimainkan oleh _____ sepasukan.
- A. 4 orang
B. 6 orang
C. 7 orang
D. 8 orang
9. Kemahiran menggelecek penting untuk
- A. mengelakkan daripada jatuh
B. mengelakkan daripada kecederaan kaki
C. mengelakkan daripada kecederaan tangan
D. melepasi halangan pihak lawan
10. Kestabilan ialah
- A. keupayaan untuk berada dalam posisi yang seimbang
B. keupayaan untuk menjatuhkan badan
C. keupayaan untuk berdiri
D. keupayaan untuk melakukan gerakan
11. Peralatan “reaching rescue” penting untuk digunakan semasa _____.
- A. air pasang
B. melakukan kuak rangkak
C. menyelamatkan mangsa lemas
D. melakukan senaman di dalam air

Soalan 12 berdasarkan gambar di bawah.



12. Apakah alatan di atas?
- | | |
|-----------------|----------------|
| A. torpedo buoy | C. rescue tube |
| B. trowing bag | D. ring buoy |
13. Antara berikut merupakan peraturan atau larangan di kolam renang **kecuai**
- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| A. dilarang menyelam | C. jangan berlari di tepi kolam |
| B. dilarang memakai kasut | D. tidak boleh memakai baju renang |
14. Semasa melakukan fasa dalam kuak rangkak tangan, badan perlu dipusing sedikit sambil kepala menoleh ke sisi untuk _____.
- | | |
|---------------|-----------------|
| A. bernafas | C. meniarap |
| B. tukar aksi | D. menukar gaya |
15. Renang gaya kuak rangkak terdiri daripada 3 bahagian iaitu gerakan kaki, gerakan tangan dan _____.
- | | |
|---------------|---------------|
| A. meluncur | C. kepantasan |
| B. daya tahan | D. pernafasan |
16. Berikut adalah perkara yang tidak dibenarkan semasa berkhemah **kecuai**
- | |
|------------------------------------|
| A. menjaga kekemasan khemah |
| B. berjalan seorang diri |
| C. menukar khemah tanpa kebenaran |
| D. keluar dari kawasan perkhemahan |

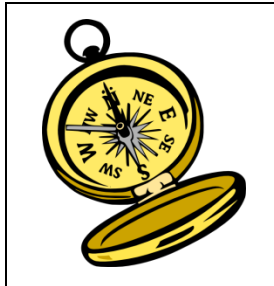
17. Pilih cara mudah mendirikan khemah.

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| I. regangkan tapak | III. letakkan helaian penutup |
| II. naikkan rangka | IV. zipkan jaring yang dipasang |
| A. I dan II | C. I, II dan III |
| B. I dan IV | D. semua di atas |

18. Permainan laga ayam dan ting-ting gula batu memerlukan kekuatan dan daya _____ yang kuat untuk terus bermain.

- | | |
|-------------|-----------------|
| A. berdiri | C. tahan otot |
| B. memusing | D. tolakan bahu |

19. **Soalan 19** berdasarkan gambar di bawah.



Apakah fungsi kompas?

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| A. mencari harta karun | C. mencari arah mata angin |
| B. menentukan arah utara | D. mencari jarak sesuatu objek |

20. Arah mata angin digunakan sebagai salah satu cara untuk _____.

- | |
|--|
| A. menentukan saiz sesebuah negara |
| B. mengenal pasti bentuk arah mata angin |
| C. mengenali negara-negara di dunia |
| D. menentukan kedudukan sesuatu tempat |

21. Setiap individu perlu minum air semasa melakukan aktiviti bersukan untuk _____.

- | |
|--|
| A. menurunkan suhu badan |
| B. menurunkan berat badan yang normal |
| C. menurunkan isipadu darah dalam badan |
| D. mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan |

22. Bilakah kadar nadi rehat diambil?

- | | | | |
|----|------------------|----|-----------------------------|
| A. | selepas berbual | C. | selepas bangun tidur |
| B. | selepas bersenam | D. | selepas pulang dari sekolah |

Soalan 23 berdasarkan gambar di bawah.



23. Diane melakukan senaman di atas untuk _____.

- | | |
|----|---|
| A. | menurunkan kadar denyutan jantung |
| B. | meningkatkan kadar pernafasan |
| C. | meningkatkan suhu badan |
| D. | meningkatkan kelancaran pergerakan bahagian sendi |

24. Antara berikut merupakan aktiviti menyejukkan badan kecuali

- | | | | |
|----|--------------------------|----|---------------------------------|
| A. | berjoging | C. | berlari beritma melepasi palang |
| B. | meregang otot-otot utama | D. | menarik dan menghembus nafas |

25. Otot jantung yang kuat dapat

- | | |
|----|--|
| A. | mengepam darah ke seluruh badan dengan efisien |
| B. | meningkatkan kadar denyutan jantung |
| C. | mengelakkan penyakit jantung |
| D. | meningkatkan kadar keseimbangan badan |

26. Metronom ialah alat yang boleh diselaraskan untuk

- | | |
|----|---|
| A. | mengukur detik nadi murid |
| B. | mencari punca rentak dalam masa seminit |
| C. | menimbang berat dan ketinggian murid |
| D. | mengatur tempo dalam masa yang ditetapkan |

27. Apakah tujuan ujian ringkuk separa?

- | | | | |
|----|--------------------------|----|-----------------------------|
| A. | mengukur kekuatan otot | C. | mengukur kapasiti aerobik |
| B. | mengukur kelenturan kaki | D. | mengukur daya tahan abdomen |

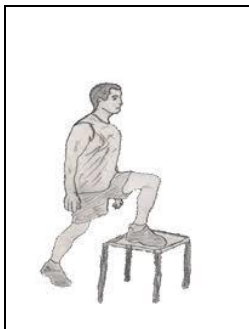
Soalan 28 berdasarkan gambar di bawah.



28. Aktiviti tekan tubi dapat menguji tahap _____ murid.

- | | | | |
|----|-------------|----|-------------------|
| A. | kekuatan | C. | kardiovaskular |
| B. | ketangkasan | D. | masa tindak balas |

Soalan 29 berdasarkan gambar di bawah.



29. Aktiviti berlari naik dan turun kerusi adalah untuk menguatkan kecergasan fizikal dari segi

- | | | | |
|----|--------------|----|-----------------|
| A. | fleksibiliti | C. | kardiovaskular |
| B. | imbangan | D. | komposisi badan |

30. Bilakah masa yang sesuai untuk melakukan aktiviti regangan?

- | | |
|----|---|
| A. | sebelum melakukan sesuatu aktiviti kecergasan |
| B. | selepas melakukan aktiviti |
| C. | semasa melakukan aktiviti |
| D. | selepas menyejukkan badan |

(30 markah)

Bahagian B - Soalan Subjektif

A. Gariskan jawapan yang sesuai.

1. Berkhemah ialah mendirikan khemah untuk membuat tempat kediaman sementara untuk (berlibur, berteduh) atau bermalam.
2. Khemah-khemah yang didirikan oleh murid ini ditegakkan dengan tiang besi atau kayu dan juga (wayar, tali).
3. Murid-murid yang menyertai perkhemahan akan didorong dengan perasaan (sayang, syukur) akan alam sekitar.
4. Terdapat banyak (pilihan, latihan) dan pengalaman diperolehi semasa menghadiri sesuatu perkhemahan.
5. Latihan-latihan seperti berjalan kaki, berbasikal, merentas bukit-bukau, danau dan sungai dapat melatih murid supaya (cerdas, sihat) fizikal, jasmani dan mental.
6. Kem rekreasi yang diadakan ini mampu membantu murid (menilik, mengenal) dan melihat flora dan fauna dengan lebih dekat.
7. Murid-murid juga akan belajar (berdikari, bersendirian) dengan menyediakan dan menguruskan semua kegiatan harian seperti memasak, menjaga keselamatan dan membasuh dengan sendiri tanpa bantuan keluarga.
8. Murid-murid juga dapat (melingati, melupakan) seketika suasana pembelajaran di dalam kelas.
9. Guru-guru akan menerapkan tentang nilai menjaga keselamatan semasa berada di kem rekreasi terutamanya dari (binasa, bahaya) binatang buas.
10. Kawasan yang sering dijadikan (tapak, rumah) untuk berkhemah ialah di tepi pantai, sungai dan hutan.

(10 markah)

B. Nyatakan langkah-langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti berikut.

- Mengikut langkah yang ditetapkan
- Pastikan ada guru atau ibu bapa
- Kawasan mendarat yang baik
- Tidak memakai kasut
- Memeriksa keselamatan alatan sebelum digunakan
- Landas lari yang sesuai
- Memakai baju sukan
- Letakkan semula alatan yang digunakan
- Merekod segala peralatan yang keluar dan masuk
- Menyimpan peralatan sukan di tempat yang betul

1. Mandi di kolam renang

(a) _____
(b) _____

2. Memanaskan badan

(c) _____
(d) _____

3. Lompat tinggi

(e) _____
(f) _____

4. Dalam gimnasium

(g) _____
(h) _____

5. Bilik peralatan sukan

(i) _____
(j) _____

~ SOALAN TAMAT ~

(10 markah)

SKEMA JAWAPAN

Bahagian A

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

Bahagian B

Soalan A

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. berteduh | 10. tapak |
| 2. tali | |
| 3. sayang | |
| 4. latihan | |
| 5. sihat | |
| 6. mengenal | |
| 7. berdikari | |
| 8. melupakan | |
| 9. bahaya | |

Soalan B

- a) pastikan ada guru atau ibu bapa
- b) tidak memakai kasut
- c) memakai baju sukan
- d) mengikut langkah yang ditetapkan
- e) kawasan mendarat yang baik
- f) landas lari yang sesuai
- g) memeriksa keselamatan alatan sebelum digunakan
- h) letakkan semula alatan yang digunakan
- i) merekod segala peralatan yang keluar dan masuk
- j) menyimpan peralatan sukan di tempat yang betul