



SK Beliong  
Peperiksaan Akhir Tahun 2015  
Pendidikan Jasmani  
Tahun 5

Nama : .....

Kelas : .....

### Bahagian I

Tandakan pada jawapan yang betul.

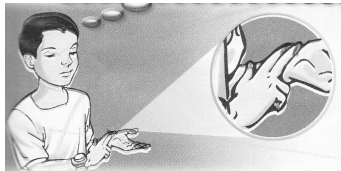
1. Apakah yang dimaksudkan dengan "**Daya Tahan Kardiovaskular**"?

- A. Keupayaan jantung mengepam darah.
- B. Keupayaan buah pinggang membersihkan darah.
- C. Keupayaan paru-paru menapis oksigen.
- D. Keupayaan jantung dan sistem peredaran darah berfungsi dengan baik.

2. Apakah senaman yang boleh meningkatkan "**Daya Tahan Kardiovaskular**"?

- A. Membaca
- B. Tidur
- C. Berbasikal
- D. Makan

3.



Apakah yang dilakukan oleh murid di atas?

- A. Mengelap peluh.
  - B. Mengambil kadar nadi.
  - C. Mengambil kadar pernafasan.
  - D. Menahan pendarahan luka.
4. Kadar nadi latihan untuk murid berumur 12 tahun ialah
- A. antara 105 hingga 157 denyutan seminit.
  - B. antara 30 hingga 45 denyutan seminit.
  - C. antara 65 hingga 85 denyutan seminit.
  - D. antara 70 hingga 89 denyutan seminit.

5. Seseorang yang pandai menari amat sesuai menyertai sukan ...

- A. bola tampar

- B. gimnastik irama
- C. lari berpagar
- D. lontar peluru

6. Mengapa kita perlu memakai kasut yang sesuai semasa berjoging?

- A. untuk bergaya.
- B. untuk kelihatan cantik.
- C. untuk mendapat markah.
- D. untuk keselamatan.

7. Sebelum bersenam, kita perlu.....

- A. Menyembunyikan masalah kesihatan yang dihadapi.
- B. Menangis kerana sakit perut.
- C. Memberitahu guru masalah kesihatan yang dihadapi.
- D. Memberitahu makcik kantin masalah kesihatan yang dihadapi.

8. Shahmil seorang murid yang selalu bersenam pada waktu petang bersama-sama bapanya. Tetapi dalam ujian lari ulang-alik dan lari pecut yang dibuat oleh guru Pendidikan Jasmani, didapati keputusannya tidak menggalakkan. Ini menunjukkan Shahmil seorang yang tidak .....

- A. kukuh
- B. kuat
- C. cergas
- D. gagah

9. Aktiviti berikut memerlukan alatan **kecuali**.....

- A. lari pecut 100m
- B. rejam Lembing
- C. lontar Peluru
- D. lompat Tinggi

10. Lompatan yang berada di paras paling tinggi ialah....

- A. lompat kijang
- B. lompat tinggi
- C. lompat jauh
- D. lompat bergalah

11. Gimnastik berirama boleh menggunakan alatan-alatan tertentu seperti berikut kecuali .....

- A. tali
- B. bola
- C. reben
- D. loceng

12. Teknik lari pantas, lonjakan, layangan, dan pendaratan adalah teknik untuk acara.....

- A. lari pecut
- B. lompat pagar
- C. rejam lembing
- D. lompat jauh

13. Alatan yang diperlukan dalam acara lompat tinggi ialah .....

- A. tilam, skital dan palang
- B. tiang, tilam dan sarung tangan
- C. tiang, palang, dan tilam
- D. skital,tilam dan tiang

14. Sebelum memulakan senaman, kita hendaklah mengambil kadar nadi dan melakukan .....

- A. mengirup udara segar
- B. aktiviti memanaskan badan
- C. aktiviti mengendurkan otot
- D. menyejukkan badan

15. Apakah yang dimaksudkan dengan '**flexibiliti**' ?

- A. Memakai pakaian yang sesuai semasa bersenam.
- B. Keupayaan meregangkan otot dan sendi-sendi dengan bebas.
- C. Meningkatkan tahap kecergasan kardiovaskular.
- D. Mengetatkan kawalan keselamatan semasa bersenam.

16. Acara sukan yang melibatkan fleksibiliti adalah seperti berikut kecuali ....

- A. lompat tinggi
- B. putaran dalam gimnastik
- C. berjoging
- D. terjunan daripada papan anjal

17. Antara yang berikut yang manakah kemahiran asas permainan bola tampar?

- A. Mengelecek
- B. Rejam tapak

24. Antara yang berikut, permainan yang manakah melibatkan balingan?

- A hoki            B badminton
- C congkak       D bola jaring

25.

- C. Sepak sila
- D. Menyangga

18. Rejaman untuk mematikan bola di gelanggang lawan dalam permainan sepak takraw dipanggil rejaman

- \_\_\_\_\_ .
- A. gunting
- B. sila
- C. badik
- D. petik

19. Beberapa kemahiran asas sepak takraw boleh digunakan untuk mengawal bola supaya tidak jatuh ke tanah kecuali

- A. mendada
- B. mendagu
- C. memeha
- D. menanduk

20. Seorang ahli gimnastik yang baik mempunyai ciri-ciri seperti yang berikut kecuali

- A. tinggi lampai
- B. tubuh yang tegap.
- C. otot lengan yang kuat
- D. badan yang kurus dan lemah

21. Pakaian yang sesuai untuk bersenam ialah

- \_\_\_\_\_ .
- A pakaian ketat
- B pakaian tebal
- C t-shirt dan seluar sukan
- D pakaian beruniform

22. Dalam aktiviti hamburan, lutut perlu \_\_\_\_\_ semasa fasa pendaratan.

- A diangkat
- B diluruskan
- C dibengkokkan
- D ditinggikan

23. Aktiviti guling belakang perlu dilakukan di atas

- \_\_\_\_\_ .
- A padang rumput
- B tilam gimnastik
- C gelanggang badminton

Mematuhi peraturan semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani dapat mengelakkan

- \_\_\_\_\_ .
- A penyakit
- B persahabatan
- C kemalangan
- D keseronokan

26. Semua di bawah adalah langkah mendirikan khemah kecuali.....
- A. Nyalakan unggun api
  - B. Letakkan helaian penutup
  - C. Regangkan tapak
  - D. Naikkan rangka
27. Semua di bawah adalah kebaikan memanaskan badan sebelum aktiviti sukan kecuali.....
- A. Mengurangkan risiko kecederaan
  - B. Meningkatkan kemarahan
  - C. Melancarkan pergerakan sendi
  - D. Meningkatkan kadar pernafasan
28. Semua di bawah adalah kebaikan menyejukkan badan selepas aktiviti sukan kecuali.....
- A. Menurunkan suhu badan
  - B. Mengurangkan rasa sakit otot
  - C. Mengembalikan kadar pernafasan normal
  - D. Meningkatkan tahap kesombongan
29. Siapakah pemain skuasy wanita utama Malaysia?
- A. Datuk Siti Nurhaliza
  - B. Uqasha Senrose
  - C. Pandalela Rinong
  - D. Datuk Nicole Ann David
30. Siapakah pemain bola sepak utama Sarawak?
- A. Daniel Bego
  - B. Cristiano Ronaldo
  - C. Joseph Kallang Tie
  - D. Zizan Razak

## **Bahagian II**

Jawab semua soalan.

- A. Tulis nama permainan kategori serangan yang berikut.



1.



2.



3.



4.



5.

[5 markah]

B. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.

1. Bilakah kita perlu mengira kadar nadi?

- (a) \_\_\_\_\_ melakukan aktiviti fizikal.
- (b) \_\_\_\_\_ melakukan aktiviti fizikal.
- (c) \_\_\_\_\_ melakukan aktiviti fizikal.



2. Beri tiga contoh aktiviti memanaskan badan.

- (a) \_\_\_\_\_
- (b) \_\_\_\_\_
- (c) \_\_\_\_\_

3. Nyatakan tiga faedah melakukan aktiviti fizikal.

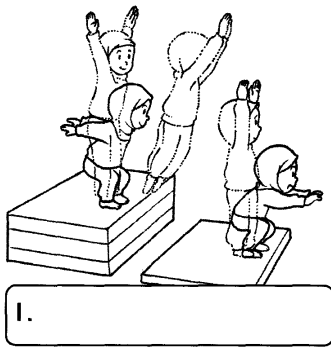
- (a) badan \_\_\_\_\_
- (b) badan \_\_\_\_\_
- (c) badan \_\_\_\_\_



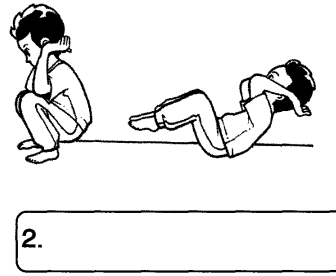
[9 markah]

C. Namakan aktiviti yang ditunjukkan dalam gambar di bawah. Pilih jawapan yang sesuai.

Menghambur	Mengimbang
Mengguling	Bergayut
	Melompat



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_

[2 markah]

D. Nyatakan kemahiran dalam gambar di bawah.

Menangkap bola tinggi

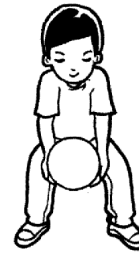
Menangkap bola aras lutut

Menangkap bola leret

Menangkap bola aras dada



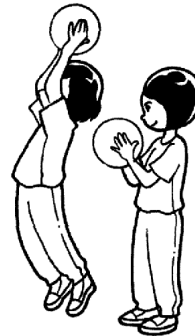
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_

[4 markah]

