

JAWAB SEMUA SOALAN

1. Apakah kepentingan kita melakukan regangan badan sebelum menjalankan aktiviti?

- A supaya dapat bermain dengan seronok
- B. memastikan badan kita bersedia untuk meneruskan aktiviti
- C. supaya kaki dan tangan tidak sakit
- D. agar aktiviti selamat dijalankan

2. Yang manakah aktiviti berikut tidak meningkatkan daya tahan kardiovaskular?

- A. Naik turun bangku
- B. Berbasikal
- C. Menyanyi
- D. Berjogging

3. Semua aktiviti di bawah melibatkan koordinasi anggota badan, kecuali...

- A. menaiki basikal
- B. meniup belon.
- C. melambung dan menangkap pundi kacang
- D. meniti atas bangku kayu panjang.

Soalan 4 berdasarkan pernyataan di bawah

- Menangkis pukulan smesy badminton
- Memulakan acara larian
- Menghalang jaringan bola sepak

4. Aktiviti di atas memerlukan masa tindak balas yang

- A. berirama
- B. Panjang
- C. pantas
- D. perlahan

5. Fleksibiliti ialah keupayaan seseorang meregangkan _____

- A. lengan
- B. otot.
- C. mata
- D. nadi

JAWAB SEMUA SOALAN

6. Sebelum melakukan sesuatu aktiviti sukan, pastikan kita lebih dahulu melakukan aktiviti _____.

- A. lipatan
- B.imbangan.
- C. kecergasan.
- D. regangan

7. Antara berikut merupakan aktivitiimbangan kecuali _____

- A. Dirian kepala
- B. Imbangan bersandar
- C. Berbaring
- D. meniti atas hujung kaki atas bangku gimnastik

8. Acara 4 X 100 meter lari berganti-ganti disertai oleh _____ peserta.

- A. dua
- B. tiga
- C. empat
- D. lima

9. Semasa bersenam kita perlu berpakaian seperti berikut kecuali

- A. memakai kasut sukan yang sesuai
- B. berstoking
- C. memakai topi keselamatan semasa berbasikal
- D. memakai baju dan seluar sukan yang sendat

10. Semangat kesungguhan boleh dipupuk dengan cara-cara berikut kecuali

- A. berlatih mengikut jadual.
- B. berkeyakinan
- C. berazam untuk berjaya.
- D. mudah berputus asa.

11. Mengapakah kita perlu melakukan aktiviti daya tahan kardiovaskular ?

- A Untuk menguatkan otot jantung
- B Untuk membina ketahanan otot
- C Untuk melancarkan sistem penghadaman
- D Untuk meningkatkan daya tindak balas

JAWAB SEMUA SOALAN

12. Aktiviti-aktiviti yang berikut dapat meningkatkan daya tahan otot kecuali

- A skipping
- B bermain catur
- C mendagu
- D bangkit tubi

13. Apakah aktiviti yang dapat membina kekuatan otot tangan?

- A Gayut palang
- B Lari berpagar
- C Memanjat tang
- D Bermain bola sepak

14. Berikut ialah aktiviti yang memerlukan masa tindak balas yang pantas kecuali

- A memulakan acara larian
- B berjoging atau lari jarak jauh
- C menghadang rejaman dalam permainan bola tampar
- D menghalang jaringan gol dalam permainan bola sepak

15. Apakah yang dimaksudkan denganimbangan?

- A Kebolehan mengawal atau mengekalkan kestabilan diri semasa melakukan aktiviti
- B Kebolehan mengawal diri daripada melakukan aktiviti yang tidak sihat
- C Kebolehan mengawal perasaan daripada melakukan kerja yang berfaedah
- D Kebolehan seseorang mengawal diri semasa berada dalam keadaan kecemasan

16. Aktiviti berlari naik turun tangga adalah untuk menguatkan kecergasan

fizikal dari segi

- A fleksibiliti
- Bimbangan
- C kardiovaskular
- D komposisi tubuh badan

JAWAB SEMUA SOALAN

17. Apakah cara yang paling baik melakukan aktiviti senaman secara berterusan?

- A Bersenam pada masa lapang
- B Bersenam seminggu sekali
- C Menyediakan jadual senaman mingguan
- D Bersenam pada waktu pendidikan jasmani di sekolah

18. Otot jantung yang kuat dapat

- A mengepam darah ke seluruh badan dengan efisien
- B meningkatkan kadar nadi
- C mengelakkan jantung berlubang
- D membuat jantung membesar dengan cepat

19. Aktiviti mengelecek , menahan dan menendang bola terdapat dalam permainan _____

- A. Bola sepak
- B. Bala baling
- C. Bola jarring
- D. Ping pong

Soalan 20 berdasarkan gambar di bawah.



20. Apakah gelaran untuk pemain ini?

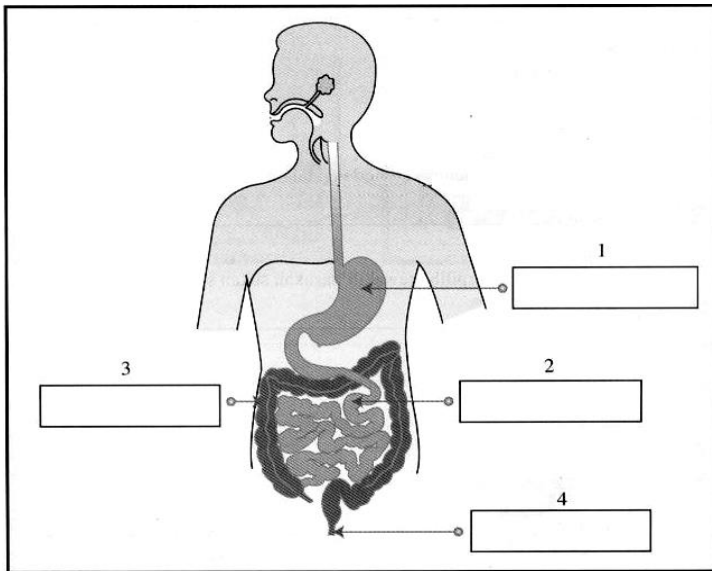
- A. Penjaga masa
- B. Penjaga gol
- C. Penangkap bola
- C. Pengutip bola

BAHAGIAN B

PENDIDIKAN KESIHATAN

KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

Soalan 1 dan Soalan 2 berdasarkan Gambar 1



1. Kolon (usus besar) berfungsi menyerap air yang berlebihan dan membentuk tinja (najis). Organ manakah yang dimaksudkan?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

2. Organ ini berfungsi mencernakan makanan

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

3 . Seseorang itu dikatakan mengalami perasaan negatif apabila _____.

- I. marah.
 - II. gembira.
 - III. dendam.
 - IV. tenang.
- A. I sahaja
 - B. I dan III
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

JAWAB SEMUA SOALAN

4. Pilih jawapan yang tepat tentang perubahan fizikal perempuan yang berlaku pada peringkat akhil baligh.
- A. Perubahan suara menjadi garau
B. Pembesaran punggung
C. Pertumbuhan misai dan janggut
D. Pertumbuhan bulu kaki, lengan dan dada
5. Remaja lelaki akan mencapai akil baligh apabila
- A. mengalami ihtilam (mimpi basah)
B. kuat berlari
C. pembesaran punggung berlaku
D. sudah berkahwin
6. Hubungan antara ahli keluarga penting dalam menentukan _____ sesebuah keluarga.
- A. Keharmonian
B. Kekayaan
C. Kegagalan
D. Keruntuhan
7. “ Saya tidak mendapat keputusan yang baik dalam peperiksaan baru-baru ini “
Pernyataan di atas melibatkan perasaan _____.
- A. Gembira
B. Kecewa
C. Tersinggung
D. Bangga
8. Tubuh badan yang bersih penting kerana _____.
- A. Semua orang tidak suka.
B. Mudah dijankiti penyakit kulit
C. Terhindar dari penyakit.
D. Berbau busuk
9. Semasa aktiviti perkhemahan kita mestilah mendirikan khemah di
- A. bawah pokok
B. tepi semak
C. tepi laut
D. tempat lapang

JAWAB SEMUA SOALAN

10. Jika kita menaiki pengangkutan air, kita mesti memakai
- A. pelampung
 - B. topi keledar
 - C. jaket keselamatan
 - D. tali pinggang keselamatan
11. Kita tidak dibenarkan bermain di padang atau gelanggang terbuka apabila....
- A. hujan renyai
 - B. ribut petir
 - C. panas
 - D. sejuk
12. Acara lari berganti-ganti melibatkan pertukaran..... antara empat pelari sehingga tamat larian.
- A. baton
 - B. Kayu
 - C. rotan
 - D. lidik
13. Ansur maju dalam lompat jauh ialah
- A. latihan melompat
 - B. latihan melonjak
 - C. latihan meleret
 - D. latihan berlari

SOALAN 14 BERDASARKAN GAMBAR DI BAWAH



14. Tempat melintas seperti di dalam gambar di atas dinamakan.....
- A. jejambat
 - B. jejantas
 - C. lintasan Zebra
 - D. lintasan lampu isyarat

Soalan 15 berdasarkan gambar di bawah

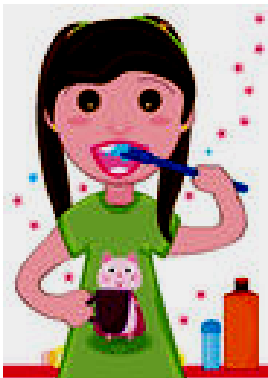
JAWAB SEMUA SOALAN



15. Lambang di atas bermaksud kawasan di situ adalah

- A . pengunjung dibenarkan merokok
- B. rokok harus dinyalakan
- C. tidak dibenarkan bermain api
- D. dilarang merokok

Soalan 16 berdasarkan gambar di bawah



16. Kita perlu menggosok gigi pada waktu

- A. pagi
- B. pagi ,tengah hari, dan sebelum tidur
- C. selepas bangun tidur dan semasa tidur
- D. sekali sehari

17. Karbohidrat ialah zat makanan yang

- A. membina otak
- B. menguatkan gigi
- C. menguatkan tulang
- D. memberi sumber tenaga

18. Merosakkan harta benda awam merupakan salah satu.....

JAWAB SEMUA SOALAN

- A. gejala sosial B. gejala bersopan
C. gejala politik D. gejala baik

19. Penerapan disiplin yang tinggi dalam sukan dan permainan adalah

- I Pakaian yang sesuai dengan permainan
II Mematuhi undang-undang dan permainan
III Tidak menepati masa latihan
IV Mengawal perasaan semasa bermain

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

20. Kita boleh mengawal perasaan negatif dengan.....

- A. Berbual B. bergaduh
C. bersukan D. berbohong

BAHAGIAN C

JAWAB SEMUA SOALAN

Tandakan ✓ pada pernyataan betul atau X pada pernyataan salah.

1. Aktiviti seperti berlari, bermain bola dan menunggang basikal dapat meningkatkan tahap kesihatan kita.
2. Kita tidak perlu melakukan aktiviti memanaskan badan dan meregangkan otot sebelum memulakan senaman.
3. Setiap kali bersenam, saya memakai pakaian dan alatan yang sesuai demi keselamatan diri.
4. Dollah menggunakan bola tampar dalam permainan bola sepak bersama rakan.
5. Dalam permainan bola sepak, hanya penjaga gol sahaja yang dibenarkan menangkap bola.
6. Permainan futsal adalah sejenis permainan berpasukan yang diubahsuai daripada permainan ragbi.
7. Kemahiran menghantar dan menyambut bola adalah amat penting dalam permainan bola jaring.
8. Amin suka menunggang basikal dengan laju dan sering tidak memakai topi keledar.
9. Kita perlu minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari untuk mengelakkan badan kita kekurangan air.
10. Selepas aktiviti bersenam, peralatan sukan hendaklah diletakkan dan disusun di tempat yang betul.

JAWAB SEMUA SOALAN

SKEMA JAWAPAN PJK T4

BAHAGIAN A	
1	B
2	C
3	B
4	C
5	B
6	D
7	C
8	C
9	D
10	D
11	B
12	B
13	A
14	B
15	A
16	D
17	C
18	A
19	A
20	B

BAHAGIAN B	
1	C
2	A
3	B
4	B
5	A
6	A
7	B
8	C
9	D
10	C
11	B
12	A
13	A
14	C
15	D
16	B
17	D
18	A
19	A
20	C

BAHAGIAN C	
1	√
2	X
3	√
4	X
5	√
6	√
7	√
8	√
9	√
10	√