**NAMA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ KELAS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PENTAKSIRAN SUMATIF AKHIR TAHUN (PSAT) 2021**

**PENDIDIKAN JASMANI (PJ)**

**TAHUN 6**

**SOALAN OBJEKTIF**

Pilih jawapan yang betul.

1. Apakah kemahiran asas gimnastik yang harus dikuasai oleh ahli gimnas?
2. Kemahiran genggaman bawah
3. Kemahiran putaran menegak 360
4. Kemahiran pergerakan ekspres
5. Kemahiran hambur, putaran, bergayut, berayun dan pendaratan
6. Murid perlu menggenggam palang dengan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ketika melakukan kemahiran bergayut songsang.
7. genggaman atas
8. genggaman bawah
9. genggaman sisi
10. genggaman campur



1. Trampolin digunakan dalam aktiviti gimnastik bertujuan untuk \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. mengawal imbangan badan agar tidak terjatuh
3. mengelakkan risiko kecederaan kepada gimnas
4. memantulkan diri secara menegak pada aras ketinggian yang sesuai
5. mengawal posisi badan semasa melonjak dan melakukan layangan



1. Gambar di atas menunjukkan aksi yang dilakukan dalam kemahiran \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
2. hambur tanpa papan anjal
3. hambur di atas papan anjal
4. bergayut songsang
5. putaran 360
6. Langkah pergerakan berirama *Waltz* merupakan langkah pergerakan ke arah \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
7. belakang
8. kiri
9. hadapan
10. kanan
11. Pemain perlu mengenal pasti \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ yang sesuai sebelum menghantar bola dalam permainan hantar jaya.
12. masa
13. ruang
14. lokasi
15. pengadang
16. Kemahiran mengadang hantaran bola pihak lawan dilakukan untuk \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
17. menjaringkan bola dalam gelanggang lawan
18. mematikan bola dalam gelanggang pasukan lawan
19. tidak memberikan peluang pihak lawan membalas pukulan
20. mendapatkan mata bagi pasukan masing-masing
21. Antara permainan yang berikut, manakah memerlukan tindakan melepasi pemain pihak lawan dan menyentuh bola pada garisan sentuh?
22. Jaringan lob
23. Sentuh junam
24. Tangkas tangkis
25. Pintar kelecek
26. Permainan pantas pintas memerlukan aksi murid \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bola dengan pantas dan menghantar kepada rakan sepasukan.
27. memintas
28. menjaring
29. menahan
30. mengelecek
31. Permainan libat juga dikenali sebagai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
32. kejar-kejar
33. main kepong
34. ketuk padang
35. aktiviti pandu arah
36. Murid perlu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dengan menolak badan ke atas dan ekstensi tangan ketika melepasi palang dalam melakukan teknik lompat tinggi gaya Fosbury Flop.
37. lari landas
38. layangan
39. melonjak
40. mendarat
41. Murid harus meningkatkan ketinggian badan semasa melepaskan objek dengan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kedua-dua kaki dalam kemahiran ansur maju membaling objek sfera.
42. melangkahkan
43. membuka
44. menjengketkan
45. mengangkat
46. Lari beritma melepasi halangan memerlukan murid \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pantas dengan kelajuan terkawal sambil melepasi halangan yang sekata jarak dan ketinggiannya.
47. berjalan
48. berlari
49. merentas
50. bergerak
51. Apakah alat yang digunakan untuk mengukur kelenturan seseorang individu?
52. Goniometer
53. Jam randik
54. Oksimeter nadi
55. Monitor kadar nadi
56. Bagaimanakah cara untuk memastikan tiada pemain yang dapat “hidup” semula dalam permainan hidup mati?
57. Menghalang pemain yang “mati” untuk bermain permainan ini
58. Mendepangkan kedua-dua belah tangan semasa mengejar pemain
59. Berdiri setempat sambil mengangkat kedua-dua belah tangan
60. Memastikan pemain lain tidak mencuit rakan mereka yang “mati” untuk “hidup” semula



1. Gambar di atas menunjukkan regangan \_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. otot aduktor
3. otot abduktor
4. otot pektoralis major
5. otot sternokleidomastoid
6. Berdasarkan aktiviti di bawah, yang manakah dapat meningkatkan kekuatan otot dalam latihan litar?
7. Tekan tubi
8. Jangkauan melunjur
9. Ringkuk tubi separa
10. Bergayut ulang-alik
11. Prinsip F.I.T.T digunakan dalam meningkatkan kecergasan diri. Berikut merupakan maksud F.I.T.T *kecuali* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
12. frekuensi senaman
13. masa senaman
14. intensiti senaman
15. jadual senaman
16. Apakah faktor penyakit hipokinetik?
17. Gaya hidup sihat
18. Gaya hidup tidak sihat
19. Mengamalkan pemakanan sihat
20. Pemeriksaan kesihatan secara berkala
21. Apakah yang dimaksudkan dengan SEGAK?
22. Skor Kecergasan Fizikal Kebangsaan
23. Saiz Kecergasan Fizikal Kebangsaan
24. Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan
25. Sistem Kecergasan Fizikal Kebangsaan

**SOALAN SUBJEKTIF**

Jawab semua soalan pada ruangan yang disediakan.

1. Namakan arah pergerakan dalam pergerakan berirama. (4 markah)
2. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. (6 markah)

mengumpan

terkawal

isyarat

gimnastik

lokomotor

mengayun

1. Murid perlu berlari pantas dengan kelajuan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ untuk mendapatkan daya lonjakan yang lebih tinggi dan jauh sewaktu melakukan hambur.
2. Persembahan rangkaian pergerakan menggabungkan beberapa kemahiran asas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Terdapat pergerakan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dan bukan lokomotor dalam tarian Sewang.
4. Pasukan penyerang dalam permainan hantar tiga kali boleh menggunakan taktik memberi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tangan atau kod yang sesuai untuk mengelirukan pengadang.
5. Pemain perlu mengelakkan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ raket ke belakang dalam permainan rali voli.
6. Pemain melakukan kemahiran menanduk dan \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dalam permainan bola kaki.
7. Nyatakan cara-cara untuk mengurangkan risiko penyakit hipokinetik.
8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cara-Cara Untuk Mengurangkan Risiko Penyakit Hipokinetik**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Wong berumur 12 tahun. Kadar Nadi Rehat Wong ialah 73 denyutan seminit.

Intensiti latihan yang hendak dilakukan oleh Wong ialah 60%.

**Kira Kadar Nadi Latihan Wong.**

Anda boleh gunakan kaedah Kervonen di bawah untuk mengira Kadar Nadi Latihan Wong.

**KNL = (KNM – KNL) × Intensiti + KNR**

KNL = Kadar Nadi Latihan

KNM = Kadar Nadi Maksimum

KNR – Kadar Nadi Rehat

Kadar Nadi Maksimum (KNM) = 220 – umur

 =

 KNM =

Kadar Nadi Latihan = KNM × Intensiti + KNR

 =

 =

 =

(4 markah)

KERTAS SOALAN TAMAT