

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KECERGASAN**

2 Organ-organ yang terlibat dalam sistem kardiovaskular ialah

- A hati dan hempedu
- B salur darah dan jantung
- C paru-paru dan salur nadi
- D salur darah dan salur nadi

5 Aktiviti jangkauan melunjur dilakukan bagi mengukur

- A Kelenturan
- B Kekuatan otot
- C Daya tahan otot
- D Daya tahan kardiovaskular

6 Fleksibiliti ditakrifkan sebagai

- A otot dan sendi gerak untuk bekerja
- B sekumpulan otot bekerja tanpa kelesuan
- C jantung membekalkan oksigen kepada sel-sel otot
- D sendi badan dapat digerakkan sejauh yang mungkin

8 Kekuatan otot bermaksud

- A kemampuan otot mengembang
- B kemampuan otot mengatasi rintangan
- C kemampuan otot dalam masa yang lama
- D kemampuan otot mengembang dan menguncup

9 Daya tahan otot bermaksud

- A kemampuan otot mengembang
- B kemampuan otot mengatasi rintangan
- C kemampuan otot mengembang dan menguncup
- D kemampuan otot bekerja dalam jangka masa yang lama

g

11 Sistem kardiovaskular bertindak sebagai

- I pengekal suhu badan
- II pengeluaran bahan kumuh dari sel badan
- III pengimbang isipadu darah dalam badan
- IV penghantar oksigen dan nutrien ke sel badan

- A I, II dan III

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

14 Aktiviti aerobik yang berterusan memberikan kebaikan kepada fisiologi sistem kardiovaskular.

Apakah kesan fisiologi yang berlaku terhadap sistem kardiovaskular ?

- I Meningkatkan isipadu jantung
- II Meningkatkan saiz ruang jantung
- III Meningkatkan ketebalan otot dinding ventrikel kiri
- IV Meningkatkan kadar nadi kerja dan kadar nadi rehat

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

15 Apakah yang dimaksudkan dengan *output kardiak* ?

- A Isipadu darah yang dipam keluar oleh jantung dalam seminit
- B Isipadu darah yang dipam keluar dari paru-paru dalam seminit
- C Isipadu oksigen yang dipam keluar dari jantung dalam seminit
- D Isipadu karbondioksida yang dipam keluar dari paru-paru dalam seminit

17 Antara berikut yang manakah merupakan kepentingan daya tahan dan kekuatan otot dalam kehidupan seharian.

- I Lambat letih
- II Risiko cedera berkurangan
- III . Cepat pulih dari kecederaan
- IV Peningkatan kadar denyutan jantung

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

18 Peratusan lemak dalam badan berbanding dengan otot, tulang dan tisu badan dikenali sebagai

- A komposisi badan
- B komponen badan
- C nisbah organ badan
- D nisbah lemak badan

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 5**  
Tunjang : **PERMAINAN – BOLA KERANJANG**

1

4 Dalam permainan bola keranjang, pada permukaan hadapan papan jaring mestilah dilukis satu

- A bulatan
- B segi tiga
- C heksagon
- D segi empat tepat

6 Terdapat tiga posisi utama dalam permainan bolakeranjang

- I pengawal
- II pemain tengah
- III pemain hadapan
- IV pemain pertahanan

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

7 Antara faktor yang perlu diambil perhatian ketika melakukan hantaran ialah

- I Kelajuan
- II Ketepatan
- III Kelembutan
- IV Ketangkasan

- A I dan II
- B II dan III

- C III dan IV
- D I dan IV

8 Menghadang ialah satu daripada kemahiran untuk menyukarkan pemain lawan daripada

- I mengelecek bola
- II melakukan jaringan
- III melakukan hantaran
- IV melakukan lontaran percuma

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

9 Antara berikut yang manakah, kesilapan yang sering dilakukan semasa mengelecek bola keranjang

- A melantun bola dekat dengan badan
- B mengelecek tanpa melihat arah bola
- C menggunakan hanya sebelah tangan yang lebih dominan
- D menampun bola pada paras dada dan tunggu bola melantun

10 Dalam permainan bola keranjang terdapat tiga jenis kaedah menjaring iaitu

- I “set shot”
- II “jump shot”
- III “long shot”
- IV “lay-up shot”

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

11 Nyatakan dua rebound yang biasa berlaku semasa dalam permainan

- I “rebound offensive”
- II “rebound defensive”
- III “rebound inswinger”
- IV “rebound outswinger”

- A I dan II
- B II dan III
- C III dan IV

D I dan IV

12 Nyatakan jenis-jenis kesalahan dalam permainan bola keranjang

- I menjaring
- II merempuh
- III menjangkau
- IV menghalang

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

13. Nyatakan dua jenis pelanggaran peraturan yang terdapat dalam permainan bola Keranjang

- I Pelanggaran peraturan masa
- II Pelanggaran peraturan menjaring
- III Pelanggaran peraturan gelanggang
- IV Pelanggaran peraturan pengawalan bola

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

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 5**  
Tunjang : **PERMAINAN - KRIKET**

2 Struktur bahagian dalam bola kriket diperbuat daripada

- A Span
- B Getah
- C Kulit
- D Gabus

3 Dalam permainan kriket, terdapat dua set wicket yang mengandungi ..... batang kayu setiap set

- A 2
- B 3
- C 4
- D 6

5 Semasa permainan kriket, pemain yang harus memakai pad kaki ialah

- A bowler dan pemukul
- B pemukul dan pengadil
- C penjaga wicket dan pengadil
- D pemukul dan penjaga wicket

6 Terdapat tiga fasa ketika melakukan bowl iaitu

- I Fasa larian
- II Fasa lontaran
- III Fasa ikut lajak
- IV Fasa mendarat

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

D II,III dan IV

8 Antara teknik membaling dalam permainan kriket yang biasa digunakan adalah

- A tidak melihat pada sasaran
- B lepaskan bola jauh dari sasaran
- C pegang bola dengan tidak kemas
- D ayun tangan yang memegang bola ke arah sasaran

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**

Tunjang : **PERMAINAN - RAGBI**

2 Baju dan seluar pemain ragbi diperbuat dari kain yang tahan lasak dan

- A tidak tahan lasak
- B tidak mudah rosak
- C tidak mudah luntur
- D tidak mudah koyak

3 Dalam permainan ragbi pemain dibenarkan memakai alat keselamatan

- I Padding
- II Shin guard
- III Shoulder guard
- IV Alat pelindung gigi

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

4 Bola ragbi yang digunakan dalam permainan biasanya berbentuk

- A Spera
- B Bulat
- C Lonjong
- D Semi Bulat

5

Cara mendapatkan mata dalam ragbi	Mata
Try	X
Conversion	2
Touch Down	7
Penalty Goal	Y
Drop Goal	3

Berapakah mata bagi X dan Y

- A 3 dan 5
- B 5 dan 3
- C 3 dan 3
- D 5 dan 5

6 Antara jenis tendangan dalam permainan ragbi ialah

- I tendangan lantun
- II tendangan “grubber”
- III tendangan setempat
- IV tendangan lencong

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

7 Dalam permainan ragbi beberapa jenis *tackle* yang boleh dilakukan oleh pemain adalah

- I *tackle* sisi
- II *tackle* pantas
- III *tackle* belakang
- IV *tackle* hadapan

- A I, II dan III



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

8 Siapakah yang akan memasukkan bola semasa scrum dibentuk untuk memulakan semula permainan

- A Hooker
- B Fly half
- C Number 8
- D Scrum half

9 Kesalahan semasa melakukan tackle tidak akan berlaku sekiranya membuat tackle terhadap

- A pemain simpanan
- B pemain pertahanan
- C pemain yang membawa bola
- D pemain yang tidak membawa bola

10 Antara kesalahan semasa melakukan scrum ialah

- I Menendang bola semasa scrum
- II Menjatuhkan scrum dengan sengaja
- III Memegang bola semasa dalam scrum
- IV Melengah-lengahkan pembentukan scrum

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

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **OLAHRAGA – LARI BERHALANGAN**

2 Lari berhalangan adalah gabungan daripada beberapa acara olahraga. Apakah acara-acara tersebut ?

- I Lompatan air
- II... Lari berpagar
- III Lari jarak jauh
- IV Lompatan udara

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

6..Antara berikut, yang manakah merupakan teknik lompat pagar dalam acara lari berhalangan yang betul?

- I Pijak di bahagian atas pagar
- II Lonjak dengan kaki dominan
- III Ayun tangan semasa melompat
- IV Mendarat dengan menggunakan tumit kaki

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

8 Undang-undang dan peraturan pertandingan lari berhalangan perlu dipatuhi untuk mengelakkan larian dibatalkan. Antara berikut, yang manakah peraturan dan undang-undang lari berhalangan yang perlu dipatuhi?

- I Semua peserta mesti melompat atau mengharung air
  - II Tidak mengganggu atau dengan sengaja menghalang pelari lain
  - III Semua peserta perlu melintasi ke sisi kiri atau kanan pagar semasa berlari
  - IV Larian dibatalkan sekiranya peserta melompat ke kiri atau ke kanan pagar atau meleretkan kaki di luar pagar.
- A I, II dan III
  - B I, II dan IV
  - C I, III dan IV
  - D II, III dan IV

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
 Tunjang : **OLAHRAGA – LOMPAT TINGGI**

- 1 Lompat tinggi merupakan salah satu acara
  - A trek
  - B padang
  - C balapan
  - D larian
- 3 Gaya lompatan untuk lompat tinggi yang menjadi pilihan atlet ialah
  - A gaya pelana
  - B gaya gunting
  - C gaya *fosbury flop*
  - D gaya *layar*
- 4 Empat fasa lompat tinggi gaya pelana mengikut turutan yang betul ialah
  - A fasa layangan, fasa pendaratan, fasa lonjakan dan fasa larian
  - B fasa pendaratan, fasa lonjakan, fasa larian dan fasa layangan
  - C fasa lonjakan, fasa larian, fasa layangan dan fasa pendaratan
  - D fasa larian, fasa lonjakan, fasa layangan dan fasa pendaratan
- 5 Gaya lompatan *fosbury flop* dalam acara lompat tinggi juga di kenali sebagai
  - A gaya lentang
  - B gaya belakang
  - C gaya mengiring
  - D gaya menjunam

1. Luruskan kedua- dua belah tangan selari dengan sisi badan
2. Lentikkan badan pada bahagian pinggang
3. Rehatkan kaki. (Bentukkan badan seperti huruf J, dengan kaki dalam kedudukan fleksi.
4. Luruskan kedua- dua belah kaki supaya tidak menyentuh palang

6 Kenyataan di atas adalah lakuan yang betul bagi teknik *fosbury flop* pada fasa...

- A larian
- B lonjakan
- C layangan
- D mendarat

7 Kenyataan yang betul tentang undang- undang dan peraturan lompat tinggi ialah

- I menetapkan ketinggian mengikut kemampuan atlet
- II menggunakan hanya sebelah kaki semasa membuat lonjakan
- III memberi peluang kepada setiap atlet melakukan tiga kali percubaan
- IV mengukur ketinggian lompatan pada bahagian tengah sebelah atas palang

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

Nama	1.82m	1.84m	1.86m	1.88m	1.90m	1.92m	1.94m	Jum gagal	keputusan
Ali	-	XO	O	XO	-	XXO	XXX	4	
Abu	O	O	O	X-	X0	XXO	XXX	4	
Amar	O	O	X-	O	XXO	XXO	XXX	5	
Alif	O	-	-	XXO	XXO	XO	XXX	5	

Petunjuk : O = BERJAYA X= GAGAL -=TIDAK MELOMPAT

8 Jadual di atas adalah keputusan bagi acara lompat tinggi bagi empat orang peserta.

Siapakah yang mendapat tempat pertama ?

- A Ali
- B Abu
- C Amar
- D Alif

9 Aspek- aspek keselamatan yang perlu diberi penekanan dalam acara lompat tinggi ialah

- I memakai kasut bola untuk cengkaman yang baik
- II memastikan atlet tidak memakai aksesori perhiasan seperti cincin
- III memastikan tiada atlet lain di atas kawasan mendarat semasa latihan
- IV memastikan kawasan mendarat disediakan tilam yang tebal tetapi lembut

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

10 Peserta yang melakukan lompatan dalam acara lompat tinggi adalah terbatal jika

- A melompat melepasi palang lebih daripada 4 inci
- B melompat tidak menggunakan gaya *fosbury flop*
- C menyentuh kawasan mendarat tetapi tidak membuat lompatan
- D melompat dengan punggung menyentuh palang tetapi tidak terjatuh

11 Jika terdapat lebih daripada seorang atlet yang melakukan lompatan pada tahap ketinggian yang sama dalam acara lompat tinggi maka

- A pemenang ditentukan oleh lambungan duit
- B acara lompat tinggi tersebut mesti dibuat semula
- C peserta yang melompat dahulu akan dikira sebagai pemenang
- D pengadil akan menyepak semula rekod- rekod percubaan untuk menentukan pemenang

12 Perkara yang penting untuk penghasilan lonjakan yang baik semasa melepasi palang dalam acara lompat tinggi adalah

- A lompat dengan kaki kiri
- B lompat dengan kaki kanan
- C kebolehan melenturkan badan
- D kedudukan badan stabil dan larian konsisten

13 Dalam gaya lompatan ranta *fosbury flop* dan perana.

- A larian
- B lonjakan
- C layangan
- D pendaratan

- Pusing badan daripada kedudukan mengiring kepada kedudukan terlentang
- jatuhkan bahagian belakang badan dan pastikan badan berkedudukan rata semasa mendarat di atas tilam

- Pendaratan dilakukan dengan atlet menjatuhkan bahagian belakang badan secara terlentang di atas tilam mendarat

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KEMAHIRAN – LOMBOL BERGALAH**

1 Apakah aspek teknikal yang dilatih dalam fasa persediaan dalam acara lombol bergalah ?

- A.. Teknik lonjakan
- B.. Teknik pegangan galah
- C Teknik larian yang pantas
- D.. Teknik pendaratan yang betul.

2..Teknik pegangan galah dalam acara lombol bergalah terdapat dalam fasa ....

- A lonjakan
- B layangan
- C pendaratan
- D persediaan

3..Yang manakah antara berikut undang-undang dalam acara lombol bergalah ?

- A Palang dinaikkan 10 sm (minimum) bagi setiap pusingan
- B Palang dinaikkan 15 sm (minimum) bagi setiap pusingan
- C Dalam acara campuran (dekatlon) palang dinaikkan 5 cm sepanjang pertandingan
- D Dalam acara campuran (dekatlon) palang dinaikkan 10 cm sepanjang pertandingan

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **PENDIDIKAN PERGERAKAN – GIMNASTIK ARTISTIK**

1..Pertandingan gimnastik artistic untuk peserta lelaki di peringkat kebangsaan atau antarabangsa terdiri daripada acara-acara

- I Senam lantai
- II Lombol
- III Belantan
- IV Palang jajar

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

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **PENDIDIKAN PERGERAKAN – GIMNASTIK IRAMA**

7 Peralatan yang digunakan dalam gimrama ialah

- I tali
- II reben
- III gelung
- IV lombol

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

8

Bersedia dengan melutut sebelah kaki. Sebelah kaki lagi lurus ke Sisi  
Rebahkan badan ke sisi  
Gulingkan badan dengan kaki lurus  
Teruskan gulingan dan sedia untuk mendarat  
Mendarat dengan melutut kedua-dua belah kaki

Apakah nama teknik kemahiran mengikut pernyataan diatas

- A Teknik guling sisi
- B Teknik guling bahu
- C Teknik guling depan
- D Teknik guling belakang

Tajuk : **SOALAN PJKP TINGKATAN 5**

Tunjang : **PENDIDIKAN PERGERAKAN – GIMNASTIK PENDIDIKAN**

9 Apakah maksud kesedaran ritma ?

- A Corak pergerakan alatan
- B Corak kemahiran manipulasi alatan
- C Corak rangkaian pergerakan yang lancar
- D Corak pergerakan badan yang mengikut rentak ritma

10 Rentak ritma boleh dihasilkan dengan cara

- I bersiul
- II melambatkan tangan
- III menepuk tangan ke paha
- IV menghentak kaki ke lantai

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

Tajuk : **SOALAN PJKP TINGKATAN 5**

Tunjang : **PENDIDIKAN PERGERAKAN – PERGERAKAN KREATIF**

11 Apakah maksud kesedaran kumpulan dalam pergerakan kreatif ?

- A Menunjukkan ahli kumpulan yang ramai
- B Menunjukkan ahli kumpulan bekerjasama
- C Menunjukkan ahli kumpulan mempunyai peranan tersendiri
- D Menekankan kerjasama kumpulan sebagai satu unit yang menunjukkan mereka mempunyai minat dan tujuan yang sama

12



Aspek pengaturan masa  
Aspek ruang  
Aspek beban  
Aspek aliran

Apakah tema berkaitan pernyataan diatas ?

- A Formasi sebetuk
- B Kesatuan kumpulan
- C Kesedaran kumpulan
- D Formasi tidak sebetuk

13 Bagi melahirkan kualiti ekspresif dalam pergerakan, *mood* juga berperanan penting dalam menentukan hasil pergerakan berdasarkan daya kreatif sesebuah kumpulan. Aspek yang perlu diberi perhatian dalam kualiti ekspresif ialah

- I Gabungan kemahiran
- II Perbezaan dalam pergerakan
- III Perkaitan antara pergerakan
- IV Idea atau perasaan yang akan disampaikan

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

14 Apakah peranan yang dimainkan oleh ketua dalam pendidikan kreatif ?

- A Pemimpin dalam sesebuah kumpulan
- B Penyelesaian masalah dalam kumpulan
- C Ahli kumpulan akan bergerak berpandukan pergerakan ketua
- D Ahli kumpulan akan bergerak mengikut peranan masing-masing

15 Apakah contoh pergerakan yang di hasilkan dalam tema kesedaran kumpulan aspek pengaturan masa dalam pergerakan kreatif ?

- A Melakukan formasi piramid manusia
- B Melakukan lompat bintang secara serentak
- C Melakukan pergerakan terus menerus atau terhenti-henti
- D Melakukan pergerakan dengan penggunaan kawasan disemua arah

17 Apakah maksud pergerakan lokomotor dalam pergerakan kreatif ?

- A Pergerakan tubuh badan secara terus
- B Pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain
- C Pergerakan setempat yang melibatkan keseluruhan tubuh badan
- D Pergerakan yang dilakukan dengan menggunakan bahagian kaki untuk bergerak

18 Aspek keselamatan yang perlu dititikberatkan dalam pergerakan kreatif ialah

- I Berdisplin sepanjang latihan
- II Memastikan kuku jari tangan pendek
- III Memakai aksesori seperti jam tangan , cincin atau rantai
- IV Memastikan kawasan serta alatan hendaklah digunakan dalam keadaan selamat dan bebas daripada halangan

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

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**

Tunjang : **REKREASI DAN KESENGGANGAN – REKREASI**

1 *Figure of 8* digunakan dalam aktiviti *abseiling*. Apakah fungsi alat ini ?

- A sebagai tali utama
- B sebagai tali keselamatan individu
- C sebagai alat keselamatan bahagian kepala
- D sebagai alat kawalan semasa melakukan penurunan

2 Antara berikut yang manakah digunakan sebagai alat untuk melakukan aktiviti *abseiling*?

- I *Sling*
- II *Paddle*
- III *Ascender*
- IV Karabiner

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

)

4 Dua gaya penurunan dalam *abseiling* ialah

- A gaya duduk dan gaya junam
- B gaya duduk dan gaya pelana
- C gaya junam dan gaya gunting
- D gaya pelana dan gaya gunting

7 Simpulan tali yang biasa digunakan dalam aktiviti *abseiling* adalah seperti berikut

- I simpul manuk
- II simpul pencuri
- III simpul bunga geti
- IV simpul tindih kasih

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

8 Prosedur abseiling meliputi mengenal pasti perkara seperti

- I lokasi aktiviti
- II pemasangan tangga tali dan tali
- III kepuasan diri dan keyakinan diri
- IV prosedur penurunan dan pendaratan

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

9. “Belayer” atau pembantu tali utama di bawah berperanan sebagai berikut

- I memberi motivasi kepada penurun
- II melepaskan tali supaya penurun turun dengan lancar
- III membantu penurun membuka peralatan selepas selamat turun.
- IV sentiasa bersedia dan tumpukan perhatian kepada penurun sepanjang masa

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

10. Tali nilon yang digunakan dalam aktiviti *abseiling* berfungsi sebagai

- A tali keselamatan utama
- B tali keselamatan individu
- C menarik dan menaikkan tangga tali
- D tali pada pinggang dan pinggul “belayer”

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KESUKANAN - KESELAMATAN**

- 1 Kemalangan sering berlaku disebabkan oleh
  - A kecuai
  - B kegagalan
  - C keagresifan
  - D keseronokan
- 2 Matlamat setiap sekolah adalah mewujudkan
  - A guru yang terlatih
  - B peralatan yang baik
  - C persekitaran yang selamat
  - D murid yang berkebolehan
- 3 Liabiliti merupakan konsep di mana
  - A Murid mesti tidak cuai
  - B Kecederaan berlaku bila cuai
  - C Alatan mesti selamat digunakan
  - D Kecuaian yang berlaku adalah tanggungjawab guru dan sekolah
- 4 Tidak mengawal disiplin murid merupakan liabiliti
  - A Guru
  - B Masyarakat umum

- C      Pengurusan sekolah
- D      Persatuan Ibu bapa dan Guru

5 Gangguan seksual boleh didefinisikan sebagai

- A      Perkataan lucah
- B      Keinginan seksual
- C      Perbuatan melampau
- D      Gangguan berunsur lucah ang mengganggu hak peribadi individu lain

6 Pengamal pilih kasih biasanya memperlihatkan

- I      diskriminasi
- II     penafian hak
- III    hubungan sehalu
- IV    gangguan seksual

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

9 Komersialisme dalam sukan ditakrifkan sebagai perniagaan yang berasaskan

- A      kepakaran
- B      Kerakusan
- C      keseronokan

11 Kecuaian sering kali mendedahkan guru dan pentadbir sekolah kepada

- A      tindakan polis
- B      perhatian ibu bapa
- C      tindakan mahkamah
- D      perhatian masyarakat

12 Yang manakah antara berikut merupakan ciri-ciri kecuaian mengikut peraturan liabiliti ?

- I      Kecekalan minda
- II     Langkah penjagaan yang sesuai

- III Kewajipan menjaga ( Duty of care )
- IV Kecederaan atau kerosakan ( Harm and damage )

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

13 Apakah yang dikatakan “ Undang-undang Tort “ ?

- A Pengalihan rasa tanggungjawab
- B Menunaikan kerja baik di sekolah
- C Tanggungjawab semasa di sekolah
- D Pengabaian tanggungjawab secara tidak berkontrak

14 Undang-undang “ Tort “ diletakkan di bawah

- A undang-undang sivil
- B undang-undang syariah
- C undang-undang sekolah
- D undang-undang jenayah

15 Yang manakah antara berikut merupakan dua jenis undang-undang tort dengan niat ?

- I Mengurung
- II Memukul dan mencedera
- III Menyerang tanpa memukul
- IV Memukul tanpa mencedera

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

16 Apakah hukuman terhadap kesalahan yang dilakukan di bawah undang-undang “ tort “ ?

- A Sebatan
- B Tahan lokap
- C Sakiti si pesalah
- D Ganti rugi atau pampasan

17 Apakah langkah yang paling berkesan untuk mengelakkan gangguan seksual ?

- A Bermain mata
- B Berdua-duaan di tempat sunyi
- C Berbual mengenai topik berunsur lucah
- D Elakkan daripada bergurau secara fizikal

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA – KESIHATAN DIRI**

1 Namakan ujian-ujian yang dijalankan dalam saringan kesihatan?

- I Ujian air kencing
- II Ujian tekanan darah
- III Pemeriksaan secara teratur
- IV Pemeriksaan sendiri payudara dan testis

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

3. Apakah alat yang digunakan untuk mengesan penyakit hipertensi?

- A Teleskop
- B Termometer
- C Sfigmomanometer
- D Elektrokardiogram

4 Apakah penyebab utama penyakit diabetes?

- A Mengambil pil pelangsing
- B Mengamalkan gaya hidup yang tidak sihat
- C Kegagalan organ pankreas berfungsi dengan baik
- D Mengambil makanan yang mengandungi kandungan gula yang tinggi

5 Apakah fungsi alat ECG?

- A Mengesan penyakit asma
- B Mengesan penyakit jantung
- C Mengesan penyakit diabetes
- D Mengesan penyakit buah pinggang

6 Apakah tanda-tanda awal kanser payudara?

- I Perubahan puting tertarik masuk ke dalam
- II Payudara membengkak dan suhu badan meningkat
- III Terdapat benjolan pada payudara atau di bawah ketiak.
- IV Perubahan yang luar biasa pada bentuk dan saiz payudara

- A I, II dan III

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

7 Apakah ujian untuk mengesan kanser pangkal rahim?

- A Ujian payu dara
- B Ujian Pap Smear
- C Ujian air kencing
- D Ujian tekanan darah

8 Bagaimanakah cara ujian mengesan kanser pangkal rahim?

- A Mengambil contoh air kencing
- B Mengambil contoh darah di pangkal rahim
- C Mengambil contoh lendir di pangkal rahim
- D Mengambil contoh mukus di pangkal rahim

9 Antara yang berikut yang manakah masalah kecacatan fizikal?

- I Jerawat
- II Kurang upaya
- III Jantung berlubang
- IV Keabnormalan ortopedik

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

10 Apakah faktor-faktor yang menyebabkan muka ditumbuhi jerawat?

- I Bahan kimia
- II Makanan yang berminyak
- III Terdedah kepada sinaran matahari
- IV Mengamalkan rutin pembersihan muka

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

11. Bagaimanakah seseorang individu boleh menjaga kesihatan diri?

- A Menyuntik hormon
- B Makanan yang tidak seimbang



- C Makan makanan secara berlebihan
- D Mengamalkan gaya hidup sihat dan makanan seimbang

12 Apakah aktiviti fizikal yang diamalkan untuk mencapai tahap kecergasan?

- A Menyertai sukan lasak
- B Membuat pemeriksaan sendiri
- C Mengamalkan makanan yang seimbang
- D Membuat ujian-ujian saringan kesihatan

13 Apakah punca tekanan emosi?

- I Masalah psikologi
- II Masalah persekitaran
- III Pengaruh media massa
- IV Mendapat kemenangan

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

14 Apakah kaedah-kaedah untuk menangani tekanan emosi?

- I Mendengar muzik
- II Meluahkan perasaan
- III Mendapat rawatan pakar
- IV Menyertai aktiviti rekreasi

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

15 Nyatakan dua tanggungjawab suami?

- I Menjaga tingkah laku
- II Menjaga kebajikan keluarga
- III Menjaga keluarga orang lain
- IV Menjaga keselamatan keluarga

- A I dan II

- B II dan III
- C II dan IV
- D I dan IV

16 Apakah maksud poligami?

- A Berkahwin di luar negeri
- B Berkahwin dengan syarat
- C Berkahwin lebih daripada seorang
- D Berkahwin dalam tempoh tertentu

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **GAYA HIDUP SIHAT - PEMAKANAN**

1 Vitamin juga dikenali sebagai mikronutrien. Vitamin boleh didapati dari sumber seperti

- I bijirin
- II haiwan
- III sayur-sayuran
- IV makanan rapu

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

3 Sumber vitamin D yang paling mudah didapati ialah

- A bijirin
- B buah-buahan
- C sayur-sayuran

D cahaya matahari

5 Kekurangan vitamin A boleh mengakibatkan penyakit

- A rikets
- B anemia
- C beri-beri
- D rabun malam

6 Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah sumber utama vitamin C. Kekurangan vitamin C boleh menyebabkan

- A rabun malam dan kulit bersisik
- B gusi berdarah dan luka lambat sembuh
- C penyakit beri-beri dan hilang selera makan
- D kadar metabolisme karbohidrat, lemak dan protein berkurangan

7 Mineral yang paling penting dalam pembentukan sel darah merah

- A ferum
- B kalsium
- C fosforus
- D magnesium

8 Penyakit beguk dan kekurangan hormone tiroid boleh disebabkan oleh kekurangan garam mineral

- A iodin
- B kalium
- C florida
- D magnesium

Tajuk : **SOALAN PJPk TINGKATAN 5**

Tunjang : **GAYA HIDUP SIHAT – PENGURUSAN KONFLIK DAN STRES**

1 Apakah kesan yang paling ketara apabila individu dilanda stres ?

- A Penurunan berat badan
- B Selera makan berkurangan
- C Tidak dapat tidur dengan sempurna
- D Tidak dapat mengawal perasaan dan emosinya.

- 2 Apakah faktor utama yang perlu diberi perhatian sebelum beralih ke alam dewasa?
- A Menjaga kesihatan
  - B Persediaan pekerjaan
  - C Mengelakkan diri daripada terjebak dalam gejala sosial
  - D Kemampuan kita untuk berdikari bagi mengurus diri sendiri.

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **GAYA HIDUP SIHAT – PENYALAHGUNAAN BAHAN**

- 1 Antara berikut, akta manakah bukan merupakan akta berkenaan dadah yang diwartakan di Malaysia ?
- A Akta Dadah Berbahaya 1952 (pindaan 1983)
  - B Akta Dadah Berbahaya 1952 (pindaan 1998)
  - C Akta Dadah Berbahaya (perlucutan harta) 1999
  - D Akta Penagihan Dadah 1983 (rawatan dan pemulihan kepada penagih dadah)
- 2 Di bawah Seksyen 6 Akta Dadah Berbahaya 1952 (pindaan 1998), apakah hukuman bagi pesalah memiliki ganja bawah 20 gram ?
- A Hukuman mati mandatori
  - B Hukuman penjara seumur hidup dan sebatan tidak kurang 6 kali sebatan
  - C Hukuman denda RM 20 000.00 atau penjara tidak lebih lima tahun atau kedua-dua sekali
  - D Hukuman denda tidak kurang RM 3 000.00 atau penjara tidak lebih satu tahun atau kedua-dua sekali.
- 4 Antara strategi pihak kerajaan untuk mengawal gejala penyalahgunaan dadah di negara ini ialah
- I mengadakan akta-akta berkaitan dadah
  - II merampas harta-harta si penagih dadah
  - III melantik agensi-agensi serta badan tertentu menguruskan hal-hal dadah
  - IV peranan kastam dan polis mengawal kemasukan dadah melalui pintu masuk dan sempadan negara

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

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN - KESELAMATAN**

Soalan 1 merujuk kepada kenyataan di bawah

- Maklumat penggunaan produk
- cop SIRIM
- tarikh luput

1 Pengguna boleh membuat aduan sekiranya perkara di atas tiada pada barangan kepada

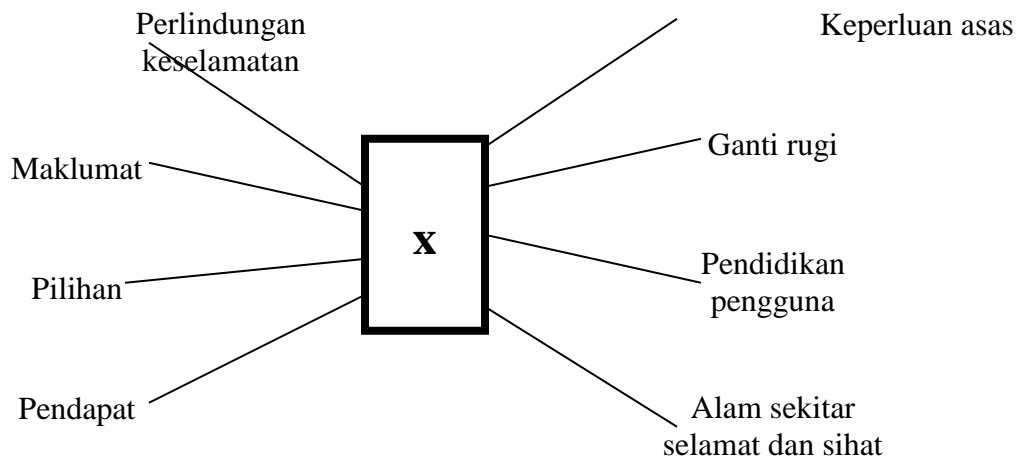
- A Institut Piawai Negara
- B Tribunal Tuntutan Barangan
- C Institut Penyelidikan Negara
- D Tribunal Tuntutan Pengguna

Soalan 2 merujuk kepada petikan berikut:

“..... memelihara kepentingan pengguna dan ambil tindakan berasaskan penyelidikan serta pengalaman.”

2 Petikan di atas merujuk kepada hak pengguna dalam

- A Tanggungjawab sosial
- B Tanggungjawab bersatu padu
- C Tanggungjawab penglibatan dan tindakan
- D Tanggungjawab kesedaran hak mengkritik



3 X mewakili

- A Tanggungjawab pengguna
- B Tanggungjawab FOMCA
- C Hak pengguna
- D Halatuju perjuangan FOMCA

4 Amin mengalami masalah kerosakan peti ais yang baru dibelinya. Perkara atau tindakan yang perlu dilakukan oleh Amin untuk aduan bertulis

- I Rujuk kepada pegawai SIRIM
- II Surat aduan : ringkas dan jelas
- III Rujuk kepada undang-undang
- IV Salinan dokumen urusan jual beli

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

- *Consumer Movement and Challenge for Millenium*
- *Known your Right : Small Claim Procedur*

- 6 Dua fakta di atas merujuk kepada
- A Bengkel FOMCA
  - B Rancangan FOMCA
  - C Berita Persidangan FOMCA
  - D Risalah Pengguna FOMCA

Soalan 6 berdasarkan kenyataan di bawah

*“letak tanda harga, lobi kerajaan dan selesai isu serta perjuangkan hak pengguna.”*

- 6 Kenyataan di atas berkaitan dengan
- A Objektif Utama FOMCA
  - B Olahan program Seminar FOMCA
  - C Rancangan Masa Panjang FOMCA
  - D Rumusan Hasil Persidangan FOMCA
- 7 Pengguna berhak menuntut RM10000 dari pengusaha atau peniaga sekiranya berlaku
- A Kelalaian, kerugian dan kematian
  - B Kerugian, kecederaan dan kematian
  - C Kematian, perkhidmatan tidak berkualiti dan kerugian
  - D Kecederaan, perkhidmatan tidak berkualiti dan kematian

*“letak tanda harga, lobi kerajaan dan selesai isu serta perjuangkan hak pengguna.”*

- 8 Bertindak secara kolektif, bersikap rasional, dapatkan bukti, simpan maklumat buat aduan; kenyataan adalah merujuk kepada
- A langkah bertindak apabila berhadapan masalah pengguna
  - B langkah keselamatan yang perlu diambil pengguna
  - C membuat laporan terhadap perbincangan yang berlaku
  - D membuat penyelidikan tentang perbincangan

Tajuk : **SOALAN PJPK TINGKATAN 5**  
Tunjang : **KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN – PERTOLONGAN CEMAS**

Bantu selamatkan  
mangsa



1 X mewakili

- A hilangkan kesakitan
- B kurangkan kesakitan
- C kurangkan pergerakan
- D hilangkan pergerakan

2..Tisu dan saraf akan rosak jika \_\_\_\_\_ di bahagian tercedera tidak dikawal

- A pemulihan
- B pergerakan
- C pemakanan
- D pembebatan

- Daya hentakan kat/tepat (*direct force*)
- Daya hentakan sipi (*indirect force*)
- Daya putaran (*twisting force*)

3 Fakta di atas merujuk kepada

- A punca lapisan kulit tercedera
- B punca daya melebihi gerakan
- C punca retak dan patah tulang
- D punca pergerakan mengikut arah/sudut

4 Keracunan sisa buangan kimia terdiri dari

- I bahan cecair
- II bahan peluntur
- III ubat-ubatan
- IV racun serangga

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

5 Racun boleh menyerap ke dalam badan dengan empat cara, iaitu

- A penyerapan, pernafasan, peresapan dan suntikan
- B peresapan, penyerapan, pengingesan dan suntikan
- C pengingesan, pernafasan, peresapan dan suntikan
- D pernafasan, peresapan, pengingesan dan suntikan



- Kulit pucat
- Pengsan
- Tiada tindak balas

6 Keterangan di atas merujuk kepada

- A Tanda lemas
- B Tanda tercekik
- C Tanda keracunan
- D Tanda kecederaan dalaman

*Ali tidak sedarkan diri, kawannya mendapati  
“pernafasannya ada tetapi denyutan nadi tiada”*

7 Bagi menyelamatkan mangsa di atas kita perlu menggunakan prinsip

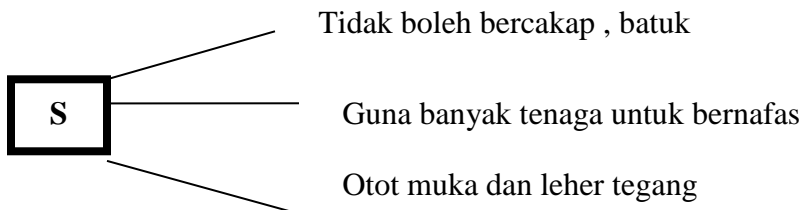
- A Bantu Mula – CPR
- B Bantu Mula – RICE
- C Bantu Mula – DRABC
- D Bantu Mula – TOTAPS

8 Mangsa lemas dan tercekik perlu diberi bantuan rawatan

- A CPR dan EAR
- B CPR dan RICE
- C CPR dan DRABC
- D CPR dan TOTAPS

9 Semasa memberi rawatan Heimlich bagi mangsa tercekik, ibu jari berada di bahagian bawah \_\_\_\_\_ mangsa

- A Trakea
- B Oblique
- C Sternum
- D Diafragma



10 S dalam gambarajah di atas merupakan

- A Simptom mangsa lemas
- B Simptom mangsa lemas sepenuhnya
- C Simptom mangsa tercekik sebahagian
- D Simptom mangsa tercekik sepenuhnya

#### LAMPIRAN JAWAPAN

##### **BAB 1           KECERGASAN**

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

##### **BAB 2           KEMAHIRAN** **PERMAINAN       : BOLA KERANJANG**

1	B	8	A
2	D	9	D
3	A	10	B
4	D	11	A
5	B	12	D
6	A	13	C
7	A		

##### **PERMAINAN       : KRIKET**

1	B
2	D
3	B
4	A

5	D
6	A
7	C
8	D
9	D

**PERMAINAN : RAGBI**

1	C
2	D
3	C
4	D
5	B

6	A
7	C
8	D
9	C
10	D

**OLAHRAGA : LARI BERHALANGAN**

1	B
2	A
3	C
4	D

5	B
6	A
7	B
8	B

**OLAHRAGA : LOMPAT TINGGI**

1	B
2	B
3	C
4	D
5	A
6	C
7	D

8	D
9	D
10	C
11	D
12	D
13	D
14	A

**OLAHRAGA : LOMBOL BERGALAH**

1	B
2	D

3	D
4	D

**PENDIDIKAN PERGERAKAN**

1	B
2	D
3	D
4	B
5	C
6	A

10	C
11	D
12	B
13	D
14	C
15	B

7	A
8	A
9	D

16	B
17	B
18	B

## REKREASI

1	D
2	C
3	C
4	A
5	D

6	C
7	C
8	B
9	C
10	C

## BAB 3 KESUKANAN

1	A
2	C
3	D
4	C
5	D
6	A
7	D
8	D
9	D
10	B

11	C
12	D
13	D
14	A
15	A
16	D
17	D
18	A
19	D
20	D

## BAB 4 KESIHATAN DIRI DAN KELUARGA

1	B
2	B
3	C
4	D
5	B
6	C
7	B
8	D

11	D
12	A
13	A
14	D
15	C
16	C
17	D
18	D

9 D  
10 A

19 D  
20 C

## **BAB 5 GAYA HIDUP SIHAT**

(A)

1 A  
2 B  
3 D  
4 D  
5 D  
6 B  
7 A  
8 A

(B)

1 D  
2 D

(C)

1 C  
2 C  
3 C  
4 C

(A) – PEMAKANAN (B) - PENGURUSAN KONFLIK&STRES  
(C) – PENYALAHGUNAAN BAHAN

## **BAB 6 KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN PERSEKITARAN KESELAMATAN**

1 D  
2 A  
3 C  
4 D

5 D  
6 A  
7 B  
8 A

## **PERTOLONGAN CEMAS**

1 B  
2 B  
3 C  
4 D  
5 D

6 A  
7 A  
8 C  
9 C  
10 C

**TAMAT**