

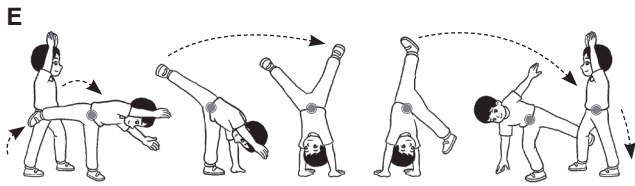
JAWAPAN

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT
1

GERAK GIMNAS

- A 1. Pergerakan lipan
2. *Toe tug-walk*
- B 1. 3 2. 3 3. 1 4. 1 5. 3 6. 1
- C 3; 5; 1; 2; 4
- D 3; 2; 1



- E
- F 1. Bagi menukar posisi ayunan
2. Bagi ayunan ke belakang
3. Bagi ayunan ke hadapan
- G Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
2

GERAK KREATIF BERTEMA

- A 1. Berguling
2. Berkawad
3. Meniarap
4. Meniti
5. Menghendap
- B 1. L
2. BL
3. L
4. L
5. L
6. L
- C Jawapan murid
- D Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
3

JOHAN KATEGORI SERANGAN

- A 1. Menjaring
2. Mengelecek
3. Memintas
4. Takel

- B 1. memukul ; kuat
2. menolak ; perlahan
3. titik kontak ; kelajuan

- C 1. A 2. B 3. A 4. B 5. A

- D 1. a
2. Laluan kiri dipilih kerana kemahiran mengelecek perlu dilakukan di kawasan yang kurang pihak lawan dan perlu mengelecek menjauhi pihak lawan dan bukan mendekati pihak lawan

- E 1. mengelecek
2. mengadang
3. Mendekatkan diri dan membayangi pihak lawan untuk menghalang pihak lawan menghantar bola kepada rakannya

- F 1. Takel
2. posisi
3. jauh
4. belakang
5. sasaran
6. Memintas
7. gerakan
8. tangkas

- G 1. Ruang B
2. Ruang B dipilih kerana ruang ini lebih besar dan penjaga gol berada lebih banyak di ruang A
3. kosong

- H Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
4

SEDIA BERTARUNG

- A 1. Pukulan pepat
2. Servis bawah dengan tangan
3. Mengumpan bola dengan kaki
4. Pukulan kilas
5. Gerak kaki ke pelbagai arah

- B 1. Bawah bola
2. Di antara bawah dengan tengah bola
3. Tengah bola

- C 1. Menyebabkan bola akan bergerak ke atas
2. Menyebabkan arah pergerakan bola mendatar
3. Menyebabkan arah pergerakan bola ke atas dan ke hadapan

- D 1. ✓ 3. ✓

- E**
1. Posisi sedia
 2. Posisi sedia yang betul dapat membantu meningkatkan masa tindak balas
 3. (a) fokus pada bola
(b) dibuka seluas bahu
(c) difleksikan atau dibengkokkan
(d) pantas menyangga bola
- F**
1. pepat
 2. kilas
 3. sisi ; kaki ; bahu
 4. tegak ; keseimbangan
 5. daya ; koordinasi
 6. fokus ; ekstensi
- G** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT 5

PEMUKUL HEBAT PEMADANG CEKAP

- A**
1. Sisi
 2. Tangan lurus ikut jam
 3. Tangan lurus lawan jam
- B**
1. Leret
 2. Atas kepala
 3. Aras dada atau sisi
- C**
1. lurus ; melawan
 2. belakang ; bahu
 3. terbuka ; badan
- D**
1. 3
 2. 4
 3. 1
 4. 2
- E**
1. Menahan bola
 2. Bagi mengelirukan pasukan pepadang
- F**
1. (a) bawah
(b) tengah
(c) atas
 2. (a) mata
(b) bet ; bahu
(c) lutut
(d) laju ; kontak
- G**
1. melambung ke atas
 2. menghala ke bawah
 3. bergerak jauh
- H** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT 6

MENGEJAR JUARA

Bidang Kemahiran Asas Berlari

- A**
1. Kepala ; hadapan
 2. dicondongkan
 3. Lutut
- B**
1. kiri ; hadapan
 2. kanan ; dalam
 3. bahu
- C**
1. Pertukaran baton lari berganti-ganti pada suatu jarak
 2. Pemberi dan penerima baton perlu berada pada jarak yang selesa semasa pertukaran baton
 3. Kelajuan langkah dan jarak langkah yang besar
 4. Memberikan peluang kepada penerima baton untuk memecut sebelum menerima baton
- D**
1. langkah
 2. berkurangan
 3. kelajuan
 4. bertambah
 5. sedikit ; banyak

Bidang Kemahiran Asas Lompatan

- A**
1. (a) 30°
(b) 15°
 2. Jarak lompatan akan menjadi lebih besar dan semakin jauh
 3. Berlari dengan laju akan memberikan daya tolakan yang besar
 4. Semakin besar sudut lonjakan, semakin jauh jarak lompatan
 5. (a) Kawasan aktiviti perlu berada dalam keadaan yang selamat
(b) Perlu memakai pakaian yang sesuai dan selesa
(c) Memastikan tiada sesiapa di kawasan lompatan bagi mengelakkan kemalangan
(d) Pastikan tiada benda berbahaya di kawasan pendaratan
(e) Aktiviti perlu dijalankan di bawah pengawasan guru
- B**
1. sebelah kaki ; rendah
 2. belakang badan ; tinggi
- C**
1. Berlari
 2. kanan
 3. kanan
 4. kiri
 5. Kedua-dua ; lutut
 6. kedua-dua

Bidang Kemahiran Asas Balingan

- A**
1. Posisi melutut
 2. Posisi berdiri
 3. Posisi berdiri dengan rotasi pinggul
 4. Posisi duduk
- B**
1. 2
 2. 3
 3. 4
 4. 1
- C**
1. (a) jari telunjuk ; ibu jari
(b) didepangkan
(c) Ekstensikan ; daya
 2. (a) rotasikan ; pantas
(b) lajak
- D**
1. Tangan yang bebas berada di hadapan dahulu supaya dapat memberikan keseimbangan badan.
 2. Semakin panjang tali semakin jauh jarak balingan.
- E** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT 7

KESELAMATAN DIUTAMAKAN

- A**
1. 3
 2. 1
 3. 4
 4. 2
- B**
1. Bola
 2. Kain
 3. Pelampung
 4. Tali
- C**
1. Berbaring sambil menghulurkan alatan
 2. Membongkok sambil menghulurkan alatan
 3. Melutut sambil menghulurkan alatan
- D**
1. Penyelamat perlu merendahkan badan dan tidak boleh menyelamatkan mangsa secara berdiri kerana penyelamat akan terjatuh ke dalam air
 2. Penyelamat perlu tahu berenang kerana penyelamat yang tidak tahu berenang akan menyebabkan penyelamat turut lemas
 3. Alatan untuk menyelamatkan mangsa lemas di air mestilah ringan dan boleh terapung
- E**
1. Tiarap dan apungkan badan. Jangkau tangan ke hadapan
 2. Kuakkan tangan secara selang-seli. Lakukan tendangan keribas
 3. Ambil nafas ketika muka ditolehkan ke sisi
 4. Kuak tangan. Tegakkan kembali kepala. Hembus nafas
- F**
1. Papan keribas
 2. *Pull buoy*

- G**
1. kombinasi
 2. kaki
 3. kiri
 4. kanan
 5. tolehkan
- H** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT 8

REKREASI BERILMU

- A**
1. c
 2. d
 3. e
 4. a
 5. b
- B**
1. Pancang penjuru khemah
 2. Kain bahagian dalam khemah
 3. Kain penutup khemah
 4. Rod panjang
- C**
1. 4
 2. 5
 3. 3
 4. 2
 5. 1
- D**
1. Utara (U)
 2. Timur (T)
 3. Selatan (S)
 4. Barat (B)
- E**
1. Utara
 2. Timur
 3. Selatan
 4. Timur
 5. Utara
 6. Timur ; Selatan
- F**
1. Tingting gula batu
 2. Laga ayam
- G**
1. (a) Silangkan ; membelakangi
(b) melompat
(c) terjatuh
 2. (a) sebelah
(b) mengampu
(c) berlaga
(d) tersingkir
- H**
1. Depangkan tangan dan fleksikan lutut supaya badan menjadi stabil dan tidak mudah terjatuh
 2. Badan perlu direndahkan supaya stabil kerana cara ini memudahkan untuk menolak dan mengalahkan pihak lawan

**UNIT
9**

KECERGASAN DIRI

- A** 1. B 2. A 3. A
 4. A 5. B 6. B
- B** 1. ✓ 3. ✓ 4. ✓
 7. ✓ 8. ✓
- C** 1. menyediakan ; lasak
 2. mengembalikan ; biasa
- D** 1. (a) Meningkatkan
 (b) jantung
 (c) pernafasan
 (d) otot ; kecederaan
 2. (a) Menurunkan
 (b) nadi
 (c) oksigen ; lesu
 (d) mengendur
- E** 1. semakin cergas dan kadar pemulihan jantung semakin cepat
 2. (a) Pergelangan tangan (nadi radial)
 (b) Bahagian leher (nadi karotid)
- F** Jawapan murid
- G** Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
10**

EMPAT "K" DAN SATU "D"

- A** 1. Skipping / lompat tali
 2. Senamrobik
 3. Berenang
 4. Berbasikal
- B** 1. Otot deltoid
 2. Otot kuadriseps
 3. Otot hamstring
- C** 1. Otot rektus abdominis
 2. Otot triseps
 3. Otot hamstring
 4. Otot kuadriseps
- D** Jawapan murid
- E** Jawapan murid
- F** 1. cepat ; tinggi
 2. sepuluh kali
 3. 15 saat
 4. 30 minit ; aerobik
 5. kelenturan
 6. pergerakan ; motor
 7. letih

- G** 1. Indeks jisim badan
 2. Naik turun bangku tiga minit
 3. Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai
 4. Ringkuk tubi separa
 5. Jangkauan melunjur

H Jawapan murid

I Jawapan murid

PENDIDIKAN KESIHATAN

**UNIT
11**

SAYANGI DIRI

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

- A** 1. seksual
 2. reproduktif
 3. ihtilam
 4. menarke
- B** 1. (a) misai dan bulu dada
 (b) Halkum
 (c) garau
 (d) membidang
 (e) Zakar
 (f) pubis dan ketiak
2. (a) jerawat
 (b) lunak
 (c) Payu dara
 (d) Punggung
 (e) Otot tangan dan kaki
 (f) pubis dan ketiak
- C** 1. ✓ 3. ✓ 4. ✓
- D** 1. Tidak. Ihtilam menandakan seseorang lelaki telah memasuki alam remaja
 2. Boleh. Bersenam semasa haid boleh mengurangkan senggugut
- E** 1. (a) Kerap tukar tuala wanita jika pendarahan banyak
 (b) Buang tuala wanita ke dalam tong sanitari
 (c) Cuci tangan selepas membuang tuala wanita
 (d) Mandi dan membersihkan diri
2. (a) Menukar baju
 (b) Mandi dan membersihkan diri
 (c) Membasuh dan menukar cadar
 (d) Menjaga kebersihan pakaian dalam
- F** 1. BETUL
 2. SALAH
 3. BETUL
 4. BETUL
 5. SALAH
 6. SALAH

- G** 1. Bersama-sama mencari maklumat tentang cara menghilangkan bau badan
2. Memberikan sokongan moral dan tidak mengejek
- H** 1. berpakaian kemas dan tampil menarik
2. menjaga batas pergaulan dan sentuhan dengan rakan
3. mengamalkan pertuturan yang bersopan
- I** 1. Rohit tidak akan merasa rendah diri
2. Shima tidak akan berkecil hati
- J** 1. Menegur sikap Iman supaya menjaga perasaan Chong
2. Memberi sokongan moral dan motivasi kepada Hafiz serta membantunya mencari maklumat untuk menghilangkan bau badan
3. Menegur sikap Ros supaya menghormati perubahan fizikal orang lain
- K** 1. “Awak tidak perlu merasa malu kerana perubahan fizikal itu berlaku kepada semua orang”.
2. “Awak perlu menerima dan bersyukur dengan perubahan fizikal tersebut”.

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

- A** 1. cecair
2. terbakar
3. memabukkan
- B** Jawapan murid
- C** 1. Izmal perlu berkata TIDAK dan menolak pelawaan tersebut kerana minuman beralkohol haram untuk orang Islam dan boleh memabukkan
2. Mengajak abangnya melakukan aktiviti yang berfaedah seperti bersukan dan bersenam bagi menghilangkan tekanan
- D** 1. (a) Muntah
(b) Cirit birit
2. (a) Keresahan dan kemurungan
(b) Cepat marah dan agresif
3. (a) Kecelaruhan tingkah laku
(b) Keyakinan diri menurun
- E** 1. Mengulang kaji pelajaran bersama rakan-rakan
2. Bersukan atau bersenam
3. Menyertai perkhemahan bersama rakan
- F** Jawapan murid

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

- A** 1. Konflik
2. Stres
- B** 1. (a) Salah faham
(b) Persaingan
(c) Mementingkan diri sendiri
(d) Keinginan tidak dipenuhi
2. (a) Dendam
(b) Hubungan menjadi renggang
(c) Panas baran
(d) Keganasan
- C** 1. (a) Cepat mengalah
(b) Kurang keyakinan diri
(c) Diri tidak dihargai
(d) Beban tugas yang banyak
2. (a) Prestasi pembelajaran menurun
(b) Bergaduh
(c) Putus asa dan kecewa
(d) Murung
- D** 1. Iman perlu menerima dengan hati yang terbuka apabila pendapatnya tidak diterima
2. Bertenang dan mengawal perasaan marah serta menyelesaikan dengan cara yang baik
- E** Jawapan murid

4.0 KEKELUARGAAN

- A** 1. Merokok
2. Penyalahgunaan dadah
3. Lumba haram
4. Hidu gam
5. Pembuangan bayi
6. Ponteng sekolah
7. Buli
8. Vandalisme
- B** 1. teladan
2. didikan
3. berat
4. kasih sayang
5. memantau
- C** 1. Memberitahu kepada ibu dan bapa supaya menasihati abang
2. Ibu dan bapa Lina perlu mengambil tahu hal Lina dan perlu meluangkan lebih banyak masa bersama Lina

- D**
1. Mereka akan merasakan diri masih disayangi oleh ahli keluarga
 2. Mereka akan merasakan ahli keluarga masih mengambil berat tentang diri mereka
 3. Dapat memberikan sokongan moral dan dorongan supaya mereka boleh berubah ke arah yang lebih baik

- E**
1. BETUL
 2. SALAH
 3. BETUL
 4. SALAH
 5. BETUL

F Jawapan murid

5.0 PERHUBUNGAN

- A**
1. (a) Meningkatkan keyakinan diri
(b) Sentiasa bersikap positif
(c) Mengelakkan daripada melakukan perkara negatif
 2. (a) Mengeratkan hubungan dengan ahli keluarga
(b) Saling mempercayai antara satu sama lain
(c) Mengelakkan ada persengketaan dalam keluarga
 3. (a) Dapat bertukar-tukar idea
(b) Dapat bekerjasama dalam sesuatu perkara
(c) Sentiasa mendapat sokongan dalam melakukan sesuatu perkara

- B**
1. (a) Membantu membuat kerja rumah
(b) Menjaga ibu bapa ketika sakit
 2. (a) Menghargai pengorbanan guru
(b) Mendengar nasihat guru
 3. (a) Membantu rakan yang memerlukan
(b) Mendoakan rakan yang sakit

- C**
1. Saya akan membantu ibu di dapur
 2. Saya akan memberikan hadiah kepada guru
 3. Saya akan berkongsi makanan dengan rakan
 4. Saya akan membenarkan adik meminjam basikal saya

- D**
1. (a) Rasa gembira
(b) Rasa positif
 2. (a) Rasa disayangi
(b) Rasa dihargai
 3. (a) Akan dihormati
(b) Akan dipuji

E Jawapan murid

6.0 PENYAKIT

- A**
1. Sakit jantung
 2. Asma
 3. Penyakit buah pinggang
 4. Diabetes

- B**
1. (a) berlemak
(b) darah
 2. (a) air ; protein
(b) tekanan ; karang
 3. (a) Alahan
(b) pernafasan
 4. (a) gula
(b) pankreas
(c) obesiti

- C**
1. (a) Sakit dada
(b) Sesak nafas
 2. (a) Sukar bernafas
(b) Batuk
 3. (a) Kencing berdarah
(b) Mudah letih

- D**
1. Lim perlu mengelakkan berada di kawasan yang berasap dan berhabuk.
 2. Salmah perlu mengurangkan pengambilan gula dan mengamalkan pemakanan yang seimbang
 3. Ayah Jarjit perlu mengurangkan pengambilan makanan yang berlemak dan melakukan senaman berkala

- E**
1. Membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala
 2. Mengamalkan pemakanan seimbang
 3. Tidak merokok
 4. Bersenam setiap hari sekurang-kurangnya 30 minit

F Jawapan murid

7.0 KESELAMATAN

- A**
1. emosi
 2. kepercayaan
 3. seksual

- B**
1. maklumat
 2. peluang ; bersendirian
 3. memujuk ; pengetahuan
 4. video ; pesanan
 5. menyentuh
 6. hadiah ; pujian

- C**
1. Menyentuh bahagian tubuh mangsa
 2. Memberikan hadiah istimewa
 3. Memujuk mangsa

- D**
1. Elakkan bersendirian di tempat yang sunyi dan tiada orang
 2. Tidak berdiam diri dan memberitahu kepada ibu bapa jika berasa curiga
 3. Berani untuk berkata TIDAK dengan tegas

- E**
1. "Minta maaf. Saya tidak boleh mengambil makanan dari orang lain tanpa pengetahuan ibu dan bapa saya."

2. "Minta maaf. Ibu dan bapa saya tidak membenarkan saya keluar tanpa kebenaran mereka."

- F**
1. Tertekan / stres
 2. Kemurungan / bunuh diri
 3. Suka memberontak

**UNIT
12**

PEMAKANAN SIHAT

- A**
1. Karbohidrat ; Nasi, roti, mi
 2. Vitamin dan mineral ; Sayur-sayuran dan buah-buahan
 3. Protein ; Ikan, daging, susu, keju
 4. Lemak, minyak, gula dan garam ; Garam, gula, minyak masak
- B**
1. Perlu diambil secukupnya
 2. Perlu diambil dalam kuantiti yang banyak
 3. Perlu diambil dalam kuantiti sederhana
 4. Perlu diambil dalam kuantiti yang sedikit
- C**
1. Sumber tenaga utama
 2. Sumber serat, vitamin dan mineral
 3. Sumber protein
 4. Sumber tenaga dan nutrien
- D**
1. Memberikan tenaga
 2. Membantu dalam penghadaman, perjalanan fungsi organ yang sempurna dan meningkatkan ketahanan badan
 3. Membantu dalam proses tumbesaran seseorang
 4. Membekalkan badan dengan tenaga dan juga sebagai penebat haba
- E**
1. (a) Buah-buahan
(b) Sayur-sayuran
(c) Produk tenusu
(d) Makanan karbohidrat
 2. (a) Makanan ringan
(b) Makanan segera
(c) Gula-gula / coklat
(d) Air berkarbonat
- F**
1. Tubuh akan mendapat semua vitamin dan zat galian yang cukup
 2. Boleh mengawal berat badan agar tidak berlebihan berat
 3. Dapat menghindari tubuh daripada mendapat segala jenis penyakit
- G** Jawapan murid
- H**
1. tamat
 2. selamat
 3. bijak
 4. ramuan

I Jawapan murid

J Jawapan murid

**UNIT
13**

BUKAN KUPINTA

- A**
1. kebiruan ; darah
 2. regangan ; sendi
- B**
1. B
 2. A
 3. A
 4. B
 5. A
 6. B
- C**
1. (a) bengkak
(b) lenguh
(c) ungu
(d) panas
 2. (a) ligamen
(b) lebam
(c) bergerak
(d) tercedera
- D**
1. Lima hingga tujuh hari
 2. Dua hingga tiga minggu
- E**
1. 4 2. 5 3. 1 4. 2 5. 3
- F**
1. Lebam akan menjadi semakin besar dan pekat serta lebam itu boleh menyebabkan bengkak dan menyakitkan.
 2. Bahagian terseluh akan membengkak dan menyakitkan dan kemungkinan tidak boleh menggerakkan sendi.
- G**
1. Menyapu minyakurut dan losyen panas
 2. Menggunakan pek panas
 3. Bergerak aktif
- H**
1. f 2. e 3. d 4. b 5. a 6. c
- I**
1. R-Run
 2. A-Alcohol
 3. M-Massage
 4. H-Heat

UJIAN AKHIR SESI AKADEMIK (UASA)

BAHAGIAN A

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

BAHAGIAN B

1. (a) (i) 5
(ii) 1
(iii) 2
(iv) 4
(v) 3
(b) (i) Mengececek
(ii) Mengadang
(iii) Memintas
(iv) Takel
(v) Menjaring
2. (a) **Memaskan Badan**
(i) Meningkatkan suhu badan dan badan akan berpeluh
(ii) Meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung
- Menjejukkkan Badan**
(iii) Menurunkan suhu badan
(iv) Menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa

- (b) (i) – Tumbuh misai dan bulu dada
– Dada membidang
– Zakar membesar
(ii) – Payu dara membesar
– Punggung melebar
– Bersuara lunak
3. (a) (i) – Pengambilan gula yang tinggi
– Kerosakan pada organ pankreas
(ii) – Pengambilan makanan yang berlemak secara berlebihan
– Salur darah sempit dan tersumbat
- (b) (i) Ice
(ii) Refer
(iii) Compress
(iv) Rest
(v) Prevent
(vi) Elevation