

JAWAPAN

PENDIDIKAN JASMANI

UNIT
1

JADI YANG TERBAIK

- A**
1. Kereta sorong berganda
 2. *Flip-flop*
 3. tangan, bahu, belakang dan abdomen
- B**
1. Imbangan statik formasi piramid bertiga
 2. luas; stabil
 3. luas
- C**
1. Lejangkan kaki
 2. Luruskan badan dan kaki
 3. paha, otot teras, otot bahu dan otot tangan
- D**
1. Lombol kangkang
 2. Hambur arab
 3. tegak; lurus
 4. diluruskan; kuat
- E**
1. (a) Putaran menegak 90°
(b) Putaran menegak 180°
(c) Putaran menegak 360°
 2. (a) diluruskan; menegak
(b) Ayunkan; arah; pinggang; kaki
(c) kedua-dua belah kaki; lutut
- F**
1. Tapak; bahu
 2. difleksikan; belakang
 3. badan; dagu
 4. dada
 5. tangan
- G**
1. c 2. a 3. b
- H** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
2

RIANG RIA DI DASAR LAUTAN

- A**
1. Bergerak ke kiri dan ke kanan
 2. Berdiri sambil mengilaskan badan
 3. Berskip
 4. Membongkok
 5. Bergerak mengiring

- B**
1. (a) Bergerak ke kiri dan ke kanan
(b) Bergerak mengiring
(c) Berskip
(d) Menari-nari dengan langkah *step-close*
 2. (a) Duduk sambil mengayunkan badan perlahan-lahan
(b) Memusingkan badan sambil melambatkan tangan
(c) Membongkok
(d) Berdiri sambil mengilaskan badan
- C**
1. Ikan nemo
 2. Ikan jerung
 3. Ikan pari
 4. Ketam
 5. Sotong
 6. Penyu
 7. Obor-obor
 8. Batu karang
 9. Rumpai laut
 10. Kuda laut
- D**
1. Langkah lurus
 2. Pergerakan lokomotor
 3. Pergerakan bukan lokomotor
- E** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
3

SERANG MENANG

- A**
1. (a) Menghantar
(b) Menerima
(c) Memintas dan merebut bola
 2. Hantaran sisi
 3. kosong
 4. (a) Hantaran atas kepala
(b) Hantaran sisi
- B**
1. Bahagian dalam kaki
 2. Bahagian kekura kaki
 3. Bahagian luar kaki
- C**
1. mengadang
 2. terbuka
 3. kaki; merebut
 4. ruang
 5. menutup
 6. laluan; pergerakan

- D**
1. Takel
 2. menjaringkan
 3. mengelecek
 4. ruang
- E**
1. Menghantar bola leret
 2. Mengelecek
 3. Menjaring
 4. Takel
- F** Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
4**

HANDAL JARING

- A**
1. Servis bawah dengan alat
 2. Servis atas dengan tangan
 3. Servis dengan kaki
 4. Servis bawah dengan tangan
 5. Hantaran atas dengan tangan
 6. Hantaran dengan bahagian luar kaki
 7. Hantaran dengan bahagian dalam kaki
 8. Hantaran bawah dengan alat
- B**
1. bawah
 2. jauh; kelajuan
 3. lajak; daya
- C**
1. Voli
 2. Di tengah permukaan alat
 3. Tolakkan alat ke hadapan dengan pantas
 4. Bergerak berhampiran dengan jaring
- D**
1. Smesy
 2. Rejaman
- E**
1. kedua-dua; berdekatan
 2. badan; tinggi
 3. kaki; rapat
- F** Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
5**

RONDAS KAMPUNG

- A**
1. Balingan tangan lurus ikut arah pusingan jam
 2. Balingan tangan lurus lawan arah pusingan jam
- B**
1. (a) tangan; paha
(b) Ayunkan; atas
 2. (a) Berlari
(b) lurus; belakang; puncak

- C**
1. Memukul bola dengan kuat
 2. Bergerak ke arah yang ditetapkan
- D**
1. Halakan permukaan bet ke arah yang dikehendaki
 2. Pemukul A akan berlari ke arah pemukul B dan bertukar posisi iaitu pemukul B akan berlari ke tempat pemukul A tadi
 3. Mata akan dikira mengikut jumlah larian yang dilakukan
- E**
1. bawah
 2. menahan
 3. dekat; mengutip; pematik
 4. mendapat; pemukul; tapak
- F**
1. kedudukan
 2. lutut; buku lali
 3. tepat
- G**
1. membongkokkan; mata
 2. direndahkan
 3. dibuka; bawah
 4. belakang
- H** Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
6**

OLAHRAGA ASAS

BIDANG KEMAHIRAN ASAS BERLARI

- A**
1. sisi
 2. kepala
 3. Lutut
 4. bebola
- B**
1. hadapan; kelajuan
 2. Lutut; siku
 3. kestabilan
 4. kaki; permukaan; pecutan
- C**
1. "UP" ; belakang
 2. pertukaran
 3. memecut
 4. 30 meter
- D**
1. Lari berhalangan
 2. (a) Fasa permulaan
(b) Fasa lonjakan
(c) Fasa pendaratan
 3. Kaki sama
 4. Berlari tiga langkah sebelum melepasi halangan

5. (a) landas
(b) kaki
(c) lutut; hadapan; tangan; kaki

BIDANG KEMAHIRAN ASAS MELOMPAT

- A**
1. Meningkatkan kelajuan berlari fasa lari landas
 2. Melonjak dengan kuat
 3. Bagi melambatkan pendaratan dan mendapatkan jarak yang lebih jauh
 4. Kamu tidak akan dapat melonjak dengan lebih tinggi kerana lonjakan dibantu oleh larian kamu. Kamu juga tidak akan mendapat jarak lompatan yang jauh.
- B**
1. maksimum
 2. kaki
 3. kedua-dua belah
 4. kedua-dua belah; tangan; lutut
- C**
1. larian
 2. Melompat; kaki
 3. Tendang; hadapan
 4. Mendarat; badan; lutut
- D**
1. selamat
 2. alatan
 3. tajam

BIDANG KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

- A**
1. (a) Fasa persediaan
(b) Fasa gelungsuran
(c) Fasa lontaran dan pemulihan
 2. Melontar objek sfera laju ke atas dan ke hadapan dengan mengekstensikan siku
 3. Tolakan kaki dan kelajuan lakuan semasa melontar
 4. Tidak melebihi 45°
- B**
1. b 2. c 3. a
- C**
1. b
 2. (a) *power*
(b) (i) badan; belakang; siku
(ii) pinggul; tangan
(c) Ekstensikan; ayunkan
 3. Rotasikan bahagian pinggul dengan pantas
- D**
1. (a) Ekstensikan siku serta ayunkan tangan dengan pantas dan lepaskan objek leper.
(b) Buka kaki seluas bahu
 2. Tendang ke atas kaki yang sebelah lagi ketika kaki hadapan berada di atas palang

- E** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
7

PELAJARI ASAS AKUATIK

- A**
1. ✓
- B**
1. Lebih ringan
 2. Tidak bertali
 3. Pendek
- C**
2. ✓ 3. ✓ 4. ✓
- D**
1. tapak tangan; bawah; kuak
 2. Hembuskan
 3. lonjakan; kaki
 4. tapak tangan; atas; kuak
- E**
1. Aksi kaki kuak dada dengan bantuan
 2. Aksi kuak dada
 3. Aksi tangan kuak dada dengan bantuan
- F Aksi Tangan Kuak Dada dengan Bantuan**
1. (a) dada
(b) siku; lurus; meluncur; nafas
 2. (a) badan
- Aksi Kaki Kuak Dada dengan bantuan**
1. (a) kepala
(b) lutut; punggung
(c) kaki; tendangan
 2. (b) tangan
- G**
1. 3 2. 2 3. 6 4. 1 5. 5 6. 4
- H**
1. 2 2. 5 3. 6 4. 3 5. 1 6. 4
- I** Aktiviti murid dan penilaian guru

UNIT
8

PERMAINAN WARISAN

- A**
1. Ikatan simpul manuk
 2. Ikatan lilit balak
 3. Ikatan silang gunting
 4. Ikatan seraya
 5. Ikatan serong
- B**
1. simpul manuk
 2. tali
 3. kayu
 4. Matikan

- C**
1. Ikatan simpul manuk
 2. Ikatan serong
 3. Ikatan lilit balak
 4. Ikatan seraya
 5. Ikatan silang gunting

- D**
1. Konda kondi
 2. Tating lawi ayam

- E**
1. (a) Membaling
(b) Memukul
(c) Berlari
(d) Menangkap
 2. tating lawi ayam
 3. (a) Mengetuk
(b) Memukul
 4. (a) Sepak kuda
(b) Sepak badik
(c) Sepak sila

- F**
1. sila
 2. tinggi; rendah
 3. badan; kaki
 4. tangan; kestabilan
 5. mata
 6. perlahan; laju

G Jawapan murid

H Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
9**

CERGAS SELALU

- A**
1. A
 2. B
 3. A
 4. B
 5. A
 6. B

B Jawapan murid
120 denyutan seminit

- C**
1. Otot triseps
 2. Otot trapezius
 3. Otot gastroknemius
 4. Otot kuadriseps

- D**
1. (a) sebelum
(b) tinggi
(c) Meningkatkan

(d) Meningkatkan

- 2.**
- (a) selepas
 - (b) rendah
 - (c) Menurunkan
 - (d) Menurunkan

- E**
1. Mengalami keletihan atau kepenatan
 2. Mengalami kelesuan otot seperti kekejangan otot dan otot tercedera
 3. Prestasi menurun sewaktu melakukan aktiviti fizikal

F Aktiviti murid dan penilaian guru

**UNIT
10**

CERGAS DAN SIHAT

- A**
1. Kekerapan senaman (*frequency*)
 2. Intensiti senaman (*intensity*)
 3. Masa senaman (*time*)
 4. Jenis senaman (*type*)

B Jawapan murid

C Jawapan murid

- D**
1. Otot rektus femoris
 2. Otot deltoid
 3. Otot hamstring
 4. Otot rektus abdominis
 5. Otot vastus medialis
 6. Otot erektor spinae

- E**
1. diregangkan; maksimum
 2. prestasi; kecederaan
 3. tiga
 4. 30

- F**
1. Otot rektus abdominis
 2. Otot triseps
 3. Otot hamstring
 4. Otot kuadriseps

- G**
1. Tiga kali seminggu
 2. Mengikut ulangan atau intensiti yang ditetapkan
 3. Masa yang ditetapkan iaitu 30 saat
 4. Jenis latihan yang dilakukan adalah khusus untuk otot tertentu

H Jawapan murid

- I**
1. Mengawal pemakanan
 2. Aktif bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari

3. Mengurangkan makanan yang mengandungi lemak, gula dan garam yang berlebihan
4. Banyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran

- J**
1. Naik turun bangku
 2. Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai
 3. Ringkuk tubi separa
 4. Jangkaun melunjur

K Jawapan murid

L Jawapan murid

PENDIDIKAN KESIHATAN

UNIT
11

PENJAGAAN DAN KESELAMATAN DIRI

1.0 KESIHATAN DIRI DAN REPRODUKTIF

A Sistem Reproktif Lelaki

1. Skrotum
2. Testis
3. Zakar

Sistem Reproktif Perempuan

1. Tiub fallopio
2. Faraj
3. Uterus
4. Ovari

- B**
1. sperma
 2. ovum
 3. Persenyawaan
 4. sel
 5. zigot
 6. fetus
 7. embrio
 8. sembilang

C

Januari						
I	S	R	K	J	S	A
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Februari						
I	S	R	K	J	S	A
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Haid seterusnya akan berlaku pada 30 Januari dan 26 Februari.

- D**
1. kesihatan; cepat
 2. 15
 3. berlaku
 4. kehamilan

- E**
1. sperma
 2. ovum
 3. disenyawakan
 4. ovari
 5. fallopio

F Jawapan murid

- G**
2. ✓
 4. ✓
 6. ✓

- H**
1. Menegur sikap Shalini supaya menjaga batas sentuhan
 2. Menjaga kehormatan diri dan tidak menceritakan tentang organ genital sendiri kepada orang lain
 3. Imran perlu bersyukur dan bersedia menerima bentuk fizikal diri sendiri

- I**
1. Dihormati dan dipercayai oleh keluarga, rakan sebaya dan orang keliling
 2. Mudah bergaul dengan semua orang
 3. Meningkatkan keyakinan diri
 4. Mencerminkan seseorang itu berakhlak mulia
 5. Maruah diri dan keluarga akan terpelihara

J Pada pendapat saya, Shima perlu menjaga batas sentuhan semasa bersama kawan-kawan lelaki. Dia juga perlu melindungi kehormatan diri dan tidak perlu menceritakan tentang bentuk badannya kepada orang lain. Dia juga perlu mengamalkan sikap bersopan dengan memakai pakaian yang sopan bagi menjaga imej diri yang terpuji.

K Jawapan murid

2.0 PENYALAHGUNAAN BAHAN

- A**
1. Pencair cat
 2. Gam paip
 3. Cecair pemadam
 4. Penanggal cat
 5. Pengilat kuku
 6. Syelek
 7. Petrol
- B**
1. Tidak mampu berfikir secara waras dan logik
 2. Pelupa
 3. Kekurangan berat badan
 4. Gangguan emosi
 5. Membawa kepada penggunaan dadah yang lebih berbahaya
- C**
1. "TIDAK ! Saya tidak mahu menghidu cecair pemadam itu kerana bahan inhalan berbahaya kepada kesihatan diri kita."
 2. "TIDAK ! Saya tidak akan mengikut kamu menyalahgunakan bahan inhalan kerana ia sangat berbahaya."
- D**
1. Saya akan melaporkan kepada guru tentang perbuatan rakan-rakan saya.
 2. Saya akan melaporkan perbuatan mereka kepada orang dewasa dan polis dengan segera.
- E** Jawapan murid

3.0 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI

- A**
1. STRES
 2. KONFLIK
- B**
1. Berebut mainan
 2. Berebut tempat duduk
 3. (a) Berlaku pergaduhan
(b) Akan merenggangkan hubungan kekeluargaan
 4. (a) Memberitahu kepada ibu dan bapa untuk menyelesaikan konflik
(b) Mengenal pasti punca konflik dan berbincang untuk menyelesaikan dengan baik
- C**
1. Tekanan menghadapi peperiksaan
 2. Tekanan kerap dimarahi
 3. (a) Putus asa
(b) Murung
 4. (a) Berfikiran positif
(b) Bertenang

- D**
1. Tidak akan berlaku pergaduhan antara adik-beradik
 2. Dapat bersabar dan mengelakkan pertengkaran

E Jawapan murid

4.0 KEKELUARGAAN

- A**
1. keyakinan
 2. kejayaan
 3. sihat
 4. ingatan
 5. kecederaan
 6. diri
 7. hubungan
 8. bersabar
- B**
1. Sentiasa dimaki dan dicaci menyebabkan kemurungan
 2. Sentiasa dipukul dan menyebabkan kecederaan pada fizikal
 3. Disentuh pada bahagian seksual atau dipaksa melakukan seksual
- C**
1. Menjerit berkata TIDAK dan memberitahu kepada ahli keluarga yang lain dengan segera
 2. Berkata TIDAK kepada semua kata-kata hinaan daripada kakaknya dan memberitahu kepada ibu bapa tentang sikap kakak.
- D**
1. Melaporkan kepada ibu bapa atau ahli keluarga yang lain
 2. Melaporkan kepada guru atau jiran
 3. Melaporkan kepada pihak berkuasa seperti polis atau pegawai di Jabatan Kebajikan Masyarakat dengan membuat panggilan melalui Talian Kasih

E

1. SALAH
2. BETUL
3. BETUL
4. SALAH
5. BETUL

F Jawapan murid

5.0 PERHUBUNGAN

- A**
1. Sentiasa ikhlas membantu rakan yang dalam kesusahan
 2. Berbudi pekerti dalam tingkah laku dan bersopan dalam percakapan
 3. Menghormati hak dan barang kepunyaan rakan
 4. Bersangka baik dengan rakan

5. Setia dalam persahabatan dan tidak mengkhianati rakan
6. Sentiasa menyokong tindakan baik yang dilakukan oleh rakan

B Jawapan murid

- C**
1. "Saya akan membayar makanan awak hari ni."
 2. "Saya tidak akan percaya kata-kata awak."
 3. "Bolehkah saya meminjam pensel warna awak?"
 4. "Saya akan mengajar awak dan berkongsi teknik untuk memahami subjek Matematik dengan mudah."

- D**
1. (a) Keyakinan diri meningkat
(b) Rasa gembira dan puas hati
 2. (a) Berasa seronok dan disayangi
(b) Mempunyai rakan yang sentiasa menyokong

E Jawapan murid

6.0 PENYAKIT

- A**
1. (a) Demam
(b) Selesema
(c) Sakit tekak
(d) Mata berair dan sensitif pada cahaya
(e) Batuk
(f) Sakit otot
 2. (a) Demam
(b) Rasa letih
(c) Bintik merah (ruam) kecil yang mengandungi air dan berasa gatal
 3. (a) Demam
(b) Sakit tekak
(c) Bintik merah (ruam) di muka dan merebak ke seluruh badan
 4. (a) Demam
(b) Sakit kepala
(c) Mulut kering
(d) Bengkak pada satu atau kedua-dua kelenjar parotid dan berasa sakit ketika menelan makanan
- B**
1. udara; titisan
 2. percikan
 3. sentuhan
 4. batuk; meludah
- C**
1. Suntikan imunisasi vaksin *Mumps, Measles, Rubella* (MMR)
 2. Suntikan vaksin varisela

- D**
1. SALAH
 2. BETUL
 3. SALAH
 4. BETUL

- E**
1. Dapat menghasilkan daya tahan terhadap penyakit tertentu
 2. Dapat menghalang kesan sampingan sesuatu penyakit berjangkit
 3. Dapat melakukan pencegahan awal bagi mencegah penyakit berjangkit
 4. Dapat menghentikan penyebaran virus penyakit berjangkit

7.0 KESELAMATAN

- A**
1. (a) Menghormati rakan
(b) Rajin belajar
(c) Jujur
(d) Menepati masa
 2. (a) Membuli
(b) Penyalahgunaan bahan inhalan
(c) Ponteng sekolah
(d) Menghisap rokok
- B**
1. NEGATIF
 2. POSITIF
 3. POSITIF
 4. NEGATIF
 5. POSITIF
 6. NEGATIF
- C**
1. Masa akan terbang dengan perkara yang tidak berfaedah
 2. Menjadi murid yang rajin belajar dan berjaya
 3. Mempengaruhi tingkah laku yang baik
- D**
1. Menolak ajakan rakan dengan cara yang sopan
 2. Memberi alasan bahawa kamu perlu menyiapkan kerja sekolah terlebih dahulu
 3. Menghadkan masa bermain permainan video supaya tidak mengganggu pelajaran
 4. Memilih aktiviti yang lebih berfaedah seperti membaca buku atau bersukan

E Jawapan murid

UNIT 12

NUTRIEN KESIHATAN

- A**
1. Vitamin, garam mineral dan serat
 2. Protein
 3. Karbohidrat

B 1. c 2. d 3. b 4. a

C 1. nutrien
2. kualiti ; ramuan
3. luput

D 1. Mengehendkan pengambilan bilangan roti pada setiap sajian
2. Menambah bilangan keping roti untuk setiap sajian
3. Mengehendkan sekeping roti ada setiap sajian

E 1. Nama sebutan sebenar makanan
2. Akuan pemakanan
3. Pelabelan makanan
4. Penyataan *additive*
5. Tarikh luput
6. Maklumat pengeluaran
7. Arahan penyimpanan
8. Senarai ramuan

F 1. D 2. E 3. C 4. B 5. A

G 1. tamat
2. selamat
3. bijak
4. ramuan

H Jawapan murid

UNIT
13

ELAKKAN KEMALANGAN

- A 1. (a) Geseran antara pakaian dengan kulit
(b) Geseran antara peralatan dengan kulit
(c) Geseran antara kulit dengan kulit
2. (a) Terkena air atau cecair masakan yang panas
(b) Tersentuh objek panas
(c) Terkena percikan api
(d) Terkena cecair bahan kimia
(e) Terdedah terlalu lama pada sinaran matahari
- B 1. (a) Kaki sakit kerana kasut yang terlalu ketat
(b) Jari meleceh semasa menggunakan cangkul
(c) Paha meleceh kerana bergesel semasa berjalan
2. (a) Tangan terkena percikan minyak semasa menggoreng ikan
(b) Muka terkena simbahan asid
(c) Tangan terkena percikan bunga api
- C 1. Hentikan aktiviti jika berasa tidak selesa
2. Cuci luka dengan air bersih dan sapukan antiseptik
3. Balutkan luka dengan plaster atau kain kasa

4. Berjumpa doktor jika perlu untuk mendapatkan rawatan lanjut

D jika kecederaan meleceh tidak diberikan rawatan dengan segera akan menyebabkan bahagian yang meleceh mengalami jangkitan kuman dan mengambil masa yang lama untuk sembuh.

E 1. Siramkan dengan air paip selama 10 minit hingga 15 minit
2. Tanggalkan pakaian dengan berhati-hati jika kawasan melecur tertutup
3. Sapukan krim yang sesuai dan balutkan dengan kain kasa
4. Jumpa doktor jika perlu mendapatkan rawatan lanjut

F jika kecederaan melecur tidak dirawat dengan segera akan menyebabkan bahagian yang melecur boleh dijangkiti kuman dan menyebabkannya bernanah, kulit menggelembung, sakit kulit yang teruk dan berparut.

G Jawapan murid

UJIAN AKHIR SESI AKADEMIK (UASA)

BAHAGIAN A

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

BAHAGIAN B

- A 1. (a) (i) L
(ii) BL
(iii) L
(iv) BL
(v) L
(b) (i) Ikatan lilit balak
(ii) Ikatan simpul manuk
(iii) Ikatan silang gunting
(iv) Ikatan serong
(v) Ikatan seraya
2. (a) (i) Naik turun bangku
(ii) Tekan tubi atau tekan tubi ubah suai
(iii) Ringkuk tubi separa
(iv) Jangkauan melunjur
(b) **Sistem reproduktif lelaki**
(i) Skrotum
(ii) Testis
(iii) Zakar

Sistem reproduktif perempuan

- (i) Faraj
- (ii) Uterus
- (iii) Ovari

3. (a) (i) Mata berair dan sensitif pada cahaya; Sakit otot, sakit tekak, demam dan batuk
- (ii) Bengkak pada satu atau kedua-dua kelenjar parotid dan berasa sakit ketika menelan makanan; Demam, mulut kering dan sakit kepala

(b) Meleceet

- (i) Memakai kasut yang ketat sehingga kaki meleceet
- (ii) Jari meleceet terkena cangkul
- (iii) Paha yang meleceet kerana bergesel ketika berjalan

Melecur

- (i) Tangan terkena percikan minyak semasa menggoreng ikan
- (ii) Tangan terkena percikan bunga api
- (iii) Tangan terkena seterika semasa menyeterika baju