

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA
Peperiksaan Semester Pertama
Sidang 1990/91

Oktober/November 1990

PLG 229 - Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Masa : [2 jam]

Bil. tempat duduk: _____

Angka Giliran: _____
(Gunakan huruf besar) (Gunakan angka)

Kertas soalan ini mengandungi 3 (TIGA) bahagian:

Bahagian A : 40 markah

Bahagian B : 20 markah

Bahagian C : 40 markah

Arahan:

1. Tulis angka giliran anda dengan jelas pada tiap-tiap muka surat kertas soalan.
2. Semua bahagian hendaklah dijawab di kertas soalan.
3. Calon perempuan dikehendaki menjawab semua soalan KECUALI soalan-soalan berhubung dengan Bolasepak dari Bahagian B.
4. Calon lelaki dikehendaki menjawab semua soalan KECUALI soalan-soalan berhubung dengan Bola Jaring dari Bahagian B.

...2/-

Angka Giliran: _____

- 2 -

[PLG 229]

Jawab SEMUA soalan.

Bahagian A [40 markah]

Jawab semua soalan pelbagai pilihan di bawah. Pilih jawapan yang sesuai sekali dan bulatkan huruf disebelahnya.

CONTOH: (A)

1. Sejarah Pendidikan Jasmani Malaysia semasa lewat tahun 1950an menunjukkan bahawa satu kaedah pengajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani bagi sekolah menengah mengandungi:
 - A. pelajaran yang dibahagikan kepada 2 bahagian
 - B. pelajaran permainan
 - C. pelajaran yang terbahagi pada 3 bahagian
 - D. pelajaran kecergasan fizikal

2. Sebelum tahun 1957 Maktab Melayu Kuala Kangsar telah mengimplimentasikan satu sistem sukan:
 - A. untuk membina semangat kesetiaan dikalangan pelajar terhadap sekolah dan negara.
 - B. untuk perkembangan sahsiah pelajar itu sendiri berdasarkan sistem Sekolah Awam Inggeris
 - C. untuk perkembangan kecergasan fizikal untuk mempertahankan negara.
 - D. untuk perkembangan sosial dan pembinaan sebuah negara yang bersatu.

3. Pendidikan Jasmani Malaysia menghadapi cabaran-cabaran berikut:-
 - A. kita memerlukan objektif-objektif yang jelas
 - B. kita haruslah lebih kepada nilai-nilai pendidikan daripada nilai-nilai pertandingan.
 - C. kita perlu mengajar pengetahuan dan menggalakkan pemikiran.
 - D. semua di atas.

4. Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) paling berjaya dalam:-
 - A. meningkatkan sukan pertandingan untuk golongan elit
 - B. meningkatkan 'Sukan untuk Semua'
 - C. menghasilkan wang untuk sukan-sukan sekolah.
 - D. meningkatkan kemahiran dalam bidang-bidang sukan seperti badminton, hoki, olahraga dan bola jarang.

...3/-

5. 'Tempoh Kecemerlangan' Pendidikan Jasmani di Malaysia adalah semasa
- A. lewat tahun 70an dengan wujudnya Program Bachelor Pendidikan Pendidikan Jasmani di Universiti Pertanian Malaysia.
 - B. Tahun 1950an hingga 1970an
 - C. Tahun 1960an dengan perhubungan Pendidikan Jasmani di MPIK Kuala Lumpur.
 - D. Tahun 1980an dengan adanya KBSR dan KBSM.
6. Pendidikan Jasmani dalam konteks KBSM telah memperuntukkan jumlah masa yang tertentu untuk jadual waktu sekolah selama 5 tahun (selepas mengurangkan masa yang diperuntukkan bagi aktiviti-aktiviti sekolah yang bukan berbentuk Pendidikan Jasmani)
- A. lebih kurang 134 jam
 - B. lebih kurang 100 jam
 - C. lebih kurang 300 jam
 - D. lebih kurang 90 jam
7. UNESCO menyatakan setiap individu walau apapun peranannya dalam masyarakat memerlukan keseimbangan perkembangan intelek, jasmani, moral dan estetik, yang mesti dilaksanakan di dalam kurikulum dan jadual waktu sekolah; dan _____ daripada jumlah masa perlu ditumpukan kepada pendidikan jasmani.
- A. antara $\frac{1}{4}$ dan $\frac{1}{8}$
 - B. antara $\frac{1}{3}$ dan $\frac{1}{6}$
 - C. $\frac{1}{3}$
 - D. $\frac{1}{2}$
8. Memorandum PPJM kepada Y.B. Menteri Pendidikan Malaysia mengenai pengurangan masa yang diperuntukkan bagi Pendidikan Jasmani memberi penekanan terhadap:
- A. jurang perbezaan di antara teori dan amali dalam pendidikan akan bertambah luas jika pelajar mendapat pendidikan berat sebelah.
 - B. Ciri-ciri permainan yang lebih bersifat kemanusiaan yang berkaitan dengan masyarakat demokratik tidak akan tercapai.
 - C. Satu cara yang berkesan dalam usaha menentang penyalahgunaan dadah akan terabai.
 - D. Semua di atas.

...4/-

Angka Giliran: _____

- 4 -

[PLG 229]

9. Mengikuti Model Pembelajaran Motor Gentile, keperluan utama dalam kemahiran motor ialah:
- A. mengenalpasti "regulatory stimulus subset"
 - B. membuat pelajar mengenalpasti dan memilih "regulatory subset"
 - C. menjelaskan matlamat kepada pelajar.
 - D. padankan pergerakan terhadap keadaan sekeliling.
10. Berikut adalah contoh kemahiran tertutup (closed skill)
- A. servis dalam badminton.
 - B. melompat naik ke atas bas yang bergerak.
 - C. berlari sambil menangkap bola dalam bola jaring.
 - D. terjun.
11. Setiap kali syarat-syarat "regulatory conditions" ditukar, pemain
- A. mesti mengubahsuai corak motor asalnya untuk menyesuaikan dengan keperluan keadaan yang baru.
 - B. mesti menggunakan corak motor asal (lama) untuk menyesuaikan diri dengan keperluan keadaan baru.
 - C. mesti mengubahsuai objektif untuk menyesuaikan diri dengan keperluan keadaan baru.
 - D. mesti menggunakan proses penetapan (fixation).
12. Untuk kemahiran terbuka, guru sepatutnya mengenalpastikan bahawa penumpuan berlebihan atas sesuatu bentuk pergerakan boleh menghasilkan keputusan dalam
- A. pemilihan keadaan yang buruk
 - B. kekeliruan objektif
 - C. ketidakmampuan pelajar menetapkan pergerakan.
 - D. semua di atas benar.
13. Daya tahan otot boleh dibina sebaik-baiknya dengan menggunakan aktiviti
- A. yang memberi rintangan am kepada semua kumpulan otot badan.
 - B. yang memberi rintangan kepada kumpulan otot tertentu.
 - C. yang memberi rintangan yang hebat kepada kumpulan otot dalam tempoh yang singkat.
 - D. seperti melakukan "tekan tubi" (bench press) dengan intensiti bertambah tetapi bilangannya rendah.

Angka Giliran: _____

- 5 -

[PLG 229]

14. Untuk latihan kekuatan
- A. adalah perlu untuk memastikan rintangan tinggi dan bilangan ulangan kecil.
 - B. pastikan daya maksimum dikeluarkan sepanjang masa gerakan.
 - C. adalah perlu untuk memastikan rintangan rendah dan bilangan ulangan besar.
 - D. adalah perlu melakukan hanya satu ulangan maksimum untuk satu jenis senaman.
15. Ujian paling baik untuk menentukan kecergasan ialah
- A. ujian langkah.
 - B. ujian mengenai sedutan oksigen yang maksimum (maksimal oxygen uptake)
 - C. ujian lari aerobik 1.5 batu Cooper.
 - D. lari "treadmill" dalam makmal.
16. Satu cara yang mudah untuk mengetahui sama ada anda berada di dalam zon latihan aerobik anda ialah
- A. berhenti dan merasa denyut nadi anda.
 - B. tolak umur anda dari 200, untuk mengetahui kadar denyutan jantung anda semasa latihan.
 - C. ujian bercakap.
 - D. tentukan masa latihan
17. Yang berikut ialah contoh kemahiran terbuka (opened skill):
- A. berdiri di atas bas yang bergerak.
 - B. berlari untuk menangkap bola dalam bola jaring.
 - C. merebahkan seorang pemain dalam permainan rugby.
 - D. semua yang disebut di atas.
18. Untuk berlatih mencapai kelembutan (flexibility):
- A. berlatih dari yang am ke arah yang khusus.
 - B. merentang seboleh-bolehnya.
 - C. bermula dengan rentangan statik perlahan (slow static stretching).
 - D. lakukan semua yang disebut di atas.

Angka Giliran: _____

- 6 -

[PLG 229]

19. Perbezaan yang penting di antara PNF (Proprioceptive Neuro-muscular Facilitation) dan kaedah lain untuk kelembutan ialah:
- A. ruang pergerakan sendi yang lebih boleh dicapai.
 - B. adanya pengecutan isometrik dengan kelembutan statik.
 - C. faktor keselamatan
 - D. Pengurangan pengecutan isotonik dalam pergerakan.
20. Sekiranya anda akan menyertai satu acara dayatahan:
- A. minum 6 - 8 gelas air sebelum acara itu.
 - B. makan makanan yang banyak protein seminggu sebelum acara itu.
 - C. makan banyak sayur-sayur buah-buahan segar
 - D. penggantian glycogen adalah sangat penting.
21. Untuk latihan isometrik otot hendaklah dibiarkan bertahan selama.
- A. sekurang-kurangnya 6 saat
 - B. sekurang-kurangnya 4 saat
 - C. sekurang-kurangnya 10 saat
 - D. sekurang-kurangnya 15 saat
22. Kecergasan yang berlandaskan kepada Kesihatan ialah:
- I. kelembutan
 - II. kekuatan
 - III. dayatahan kardiovasakular
 - IV. ketangkasan
- A. I, II dan IV sahaja
 - B. II, III dan IV sahaja
 - C. kesemua di atas
 - D. I, II dan III sahaja
23. Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan dalam KBSM sekarang telah dicantum menjadi Pendidikan Jasmani dan Kesihatan dan matapelajaran ini sekarang memberi penekanan kepada:
- A. penjagaan kesihatan asas dan potensi individu
 - B. penjagaan Kesihatan pemakanan dan perkembangan Jasmani tubuh badan.
 - C. penjagaan Kesihatan asas dan perkembangan kebolehan Jasmani Keseluruhan.
 - D. perkembangan mental dan jasmani keseluruhan

24. Yang manakah di antara kenyataan ini BUKAN objektif Pendidikan Jasmani dan Kesihatan
- A. memperolehi pengetahuan, kemahiran dan sikap yang diperlukan untuk meningkatkan kecergasan.
 - B. memahami konsep kecergasan, komponen-komponen, prinsip-prinsip latihan dan langkah-langkah keselamatan yang perlu dipatuhi
 - C. memperolehi kemajuan dan pencapaian yang cemerlang dalam bidang sukan di peringkat tinggi.
 - D. memahami undang-undang, peraturan dan peristiwa sukan semasa di Malaysia dan negara-negara lain.
25. Kifosis atau _____ adalah salah satu bentuk postur yang tidak sempurna.
- A. bongkok
 - B. gelehok belakang
 - C. bengkok sisi
 - D. vertebra berbentuk "s"
26. Dorsi Flexion berlaku:
- A. bila sendi digerakkan ke dalam melebihi kedudukan sebenar.
 - B. bila bahagian atas, permukaan kaki bergerak ke arah tulang kering.
 - C. bila kaki bergerak ke arah jauh dari tulang kering.
 - D. bila tangan bergerak ke arah garis tengah badan.
27. Adduction berlaku
- A. bila sesuatu bahagian badan bergerak ke arah garis tengah badan.
 - B. bila sesuatu bahagian badan bergerak jauh dari garisan tengah badan.
 - C. bila sesuatu bahagian badan diputar ke arah garisan tangan badan.
 - D. bila sesuatu bahagian badan bergerak ke satu keadaan rendah jauh dari bahagian kepala.
28. Otot Rectus Femoris adalah:
- A. otot yang terpanjang dalam badan dan merintanggi kaki.
 - B. otot atas dan luar bahagian betis
 - C. otot bahagian luar peha
 - D. otot bahagian tengah peha.

29. Latissimus Dorsi adalah
- A. Di bahagian bawah gastronemius
 - B. bukan otot tetapi ligamen
 - C. berkait pada tulang belakang dan bahagian atas pelvis
 - D. otot leper bahagian sisi badan.
30. Sendi antara pergelangan tangan dan ibu jari digelar.
- A. sendi pelana (saddle joint)
 - B. sendi bola dan soket (ball dan socket joint)
 - C. sendi paksi (point joint)
 - D. sendi gelangsar (gliding joint)
31. Tujuan utama bagi mewujudkan program kokurikulum sekolah ialah:
- A. Kurikulum formal adalah terlalu akademik
 - B. Penglibatan dalam ko-kurikulum adalah satu petanda baik untuk kejayaan dalam hidup.
 - C. Pelajar haruslah menjadi pembelajar yang aktif dan bukan pasif.
 - D. Program haruslah melibatkan masyarakat tempatan.
32. Satu tanggapan salah dalam pentadbiran ialah:
- A. Pentadbir boleh dibahagikan kepada salah satu daripada tiga jenis.
 - B. Pentadbir selalunya menggunakan pendekatan Laisses-faire.
 - C. Wujud peluang sama rata bagi pentadbir yang mempunyai kesedaran-kendiri dan rajin.
 - D. Merancang objektif-objektif yang jelas adalah tugas penting seseorang pentadbir.
33. Dalam satu organisasi yang baik, butir-butir harus _____ supaya memberi setiap pegawai penting masa untuk merancang dan mengarah.
- A. dinilai
 - B. dibincang
 - C. diagih-agihkan
 - D. dilaksanakan

34. Dalam Pentadbiran _____ adalah nadi penggerak operasi dan perlu perhatian teliti oleh semua pentadbir dan kakitangan lain
- A. Pengurusan bahan-bahan dan peralatan.
 - B. Perancangan Program dan Pelaksanaannya
 - C. Peruntukan dan Kewangan
 - D. Perhubungan Awam
35. _____ pada tahap (peringkat) mahasiswa dan sarjana dalam Pendidikan Jasmani peringkat University di USA mewakili salah satu pergerakan yang bersejarah dalam era 1960an.
- A. Pergerakan Sains - Kemanusiaan
 - B. Pergerakan Sains
 - C. Pergerakan Profesional berasaskan sekolah
 - D. Pergerakan disiplin dan akademik.
36. Asas bidang ilmu Pendidikan Jasmani ialah:
- A. Sukan
 - B. Kecergasan fizikal
 - C. Permainan
 - D. Pergerakan manusia
37. Sejak masa lampau hingga kini bahagian bidang ilmu _____ telah terus membuat sumbangan yang besar terhadap Ilmu Pendidikan Jasmani.
- A. Kinesiologi
 - B. Fisiologi senam
 - C. Pembelajaran Motor
 - D. Sosiologi Sukan
38. Apabila merancang keadaan latihan kemahiran yang berkesan, latihan kemahiran hendaklah dilaksanakan _____ sebaik sahaja pemamelakukannya
- A. dalam keadaan berunsur pertandingan
 - B. menggunakan Vo₂ Maksima yang diperlukan
 - C. dengan pengukuhan taktik.
 - D. dalam keadaan persekeliling yang sama.

Angka Giliran: _____

- 10 -

[PLG 229]

39. Kecergasan Aerobik meningkatkan pernafasan dengan.
- A. mengurangkan isipadu buangan (residual volume)
 - B. meningkatkan bekalan pernafasan
 - C. meningkatkan keupayaan penting
 - D. semua di atas.
40. Kecergasan Aerobik dapat meningkatkan edaran collateral koronari dengan cara:
- A. perluasan kapilari-kapilari
 - B. Peningkatan pengaliran darah melalui ventrikanal kiri
 - C. menyelang-nyelingkan perjalanan untuk penghantaran darah
 - D. pertambahan sel darah putih.

Bahagian B [20 markah]

BOLA JARING - (untuk dijawab oleh calon PEREMPUAN sahaja)

1. Pilih kenyataan yang dibenarkan oleh Pengadil
 - A. seorang pemain menumbuk bola
 - B. seorang pemain menendang bola
 - C. seorang pemain membuat hantaran bola sambil berbaring
 - D. seorang pemain melantunkan bola sekali untuk menguasainya.

2. Kenyataan di bawah adalah benar, KECUALI.
 - A. pengadil mengawal bahagian gelanggang yang sama sepanjang pertandingan.
 - B. pengadil mestilah memakai pakaian berbeza warnanya dari pemain-pemain.
 - C. pengadil meniup wisel untuk memulakan dan menghentikan permainan
 - D. pengadil membenarkan guru pasukan memberi tunjuk ajar kepada pemain semasa pertandingan

3. Apakah keputusan pengadil jika seorang pemain mendarat di atas kaki kanannya, kemudian ia melompat dari kaki yang sama dan mendarat di atasnya semula sebelum membuat hantaran
 - A. tidak ada keputusan
 - B. hantaran penalti
 - C. lambungan bola
 - D. hantaran percuma

4. Apa akan dilakukan jika dua pemain berlainan pasukan serentak menyentuh bola keluar gelanggang?
 - A. terpulang kepada pengadil
 - B. hantaran ke dalam
 - C. lambungan ke atas
 - D. hantaran percuma

5. Seorang pemain tidak boleh
 - A. menangkap bola dengan sebelah tangan
 - B. mendapatkan semula bola yang memantul dari tiang gol
 - C. jatuh dengan sengaja ke atas bola untuk mendapatkannya
 - D. menggolek bola ke arah sendiri untuk mendapatkannya.

...12/-

Bola Sepak (untuk dijawab oleh calon LELAKI sahaja)

1. Pilih kenyataan-kenyataan yang benar. Tendangan permulaan dibuat:

- I. di pusat padang permainan
- II. setelah sesuatu jaringan gol
- III. ke arah kawasan padang pihak lawan
- IV. selepas separuh masa

- A. I dan II sahaja
- B. I dan III sahaja
- C. I dan IV sahaja
- D. kesemua di atas

2. Bola dikira luar permainan apabila:

- A. keseluruhannya telah melintasi garisan gol atau garisan tepi
- B. ia tersentuh Pendadil di dalam kawasan permainan.
- C. ia melantun dari tiang bendera penjuru ke dalam kawasan permainan.
- D. ia melantun dari Penjaga Garisan ketika beliau berada di dalam kawasan permainan.

3. Gol tidak boleh dijaringkan terus dari:

- I. tendangan permulaan
- II. tendangan gol
- III. tendangan percuma tidak terus
- IV. tendangan sudut

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

4. Seorang pemain dikira dalam kedudukan tidak ofsaid jika

- I dia berada di kawasan permainan sendiri
- II dia menerima bola terus dari tendangan sudut
- III dia menerima bola terus dari lantaran ke dalam
- IV terdapat dua orang pemain lawan lebih hampir dengan garison gol mereka sendiri.

- A. I dan II sahaja
- B. II dan III sahaja
- C. III dan IV
- D. kesemua di atas

Angka Giliran: _____

- 13 -

[PLG 229]

5. Semasa membuat lontaran ke dalam syarat-syarat berikut perlu didapati, KECUALI
- A. gunakan ke dua-dua belah tangan.
 - B. sebahagian dari kedua-dua belah tapak kaki berada di atas tanah
 - C. lontaran dibuat di tempat keseluruhan bola melintas garisan tepi.
 - D. lontaran di buat di garisan tepi bahagian kawasan permainan sendiri sahaja.

Hoki (untuk dijawab oleh SEMUA calon)

1. Jika kesalahan berat dilakukan dengan sengaja dalam kawasan 'D' pengadil akan memberi _____
- A. kad kuning
 - B. penalti 'stroke', pukulan sudut pendek, kad merah
 - C. pukulan suduk pendek
 - D. kad merah
2. Permulaan dalam permainan hoki dimulakan dengan _____
- A. pukulan panjang
 - B. pukulan ke hadapan
 - C. buli
 - D. pukulan ke belakang
3. "Ofsaid" dalam permainan hoki boleh berlaku di kawasan _____
- A. dari garisan tengah ke garisan 25 ela
 - B. dari garisan 16 ela ke garisan gol
 - C. dari garisan gol ke garisan tengah
 - D. dari garisan 25 ela ke garisan gol

...14/-

4. Pilih kenyataan-kenyataan yang benar
- I. semasa pukulan sudut pendek 5 orang pemain sahaja dibenarkan berada di kawasan gol.
 - II. penalti 'stroke' boleh dibuat dengan cara tolakan, flik atau skup.
 - III. jaringan gol dikira jika ianya dibuat dalam kawasan D pihak lawan.
 - IV. seorang pemain boleh digantung untuk sementara selama tidak kurang daripada 5 minit.
- A. kesemua di atas
 - B. I dan IV sahaja
 - C. II dan III sahaja
 - D. II dan IV sahaja
5. Semua kenyataan di bawah adalah benar KECUALI:-
- A. seorang pemain tidak boleh memainkan bola dengan bahagian belakang kayunya
 - B. seorang pemain tidak boleh menentang lawannya dari sebelah kiri.
 - C. Penjaga gol dibenarkan menyepak bola atau menahan bola dengan mana-mana bahagian tubuh badanya di dalam kawasan D nya
 - D. tidak menjadi kesalahan jika sentuhan bola pada belakang kayu seorang pemain tidak disengajakan.

Olahraga (untuk dijawab oleh SEMUA calon)

1. Dalam acara 200 m; perintah yang digunakan oleh Pelepas sebelum tembakan pistol ialah
- A. sedia
 - B. ke garisan - sedia
 - C. ke garisan
 - D. tembak sahaja
2. Seorang peserta dianggap telah selesai perlumbaan jika:
- A. torsonya kena pada tali tape
 - B. torsonya menyeberang garisan penamat
 - C. torsonya sampai ke pinggir garisan penamat yang terhampir
 - D. memutuskan tali tape dengan dadanya.

3. Torso ialah bahagian anggota
- A. melainkn tangan kaki dan leher
 - B. melainkan tangan, kaki dan kepala
 - C. termasuk kepala, leher dan badan
 - D. melainkan kepala, lehir kaki dan tangan
4. Acara-acara larian pecut dalam olahraga ialah
- I. 200 meter
 - II. 400 meter
 - III. 800 meter
 - IV. 1500 meter
- ~~A.~~ I dan II sahaja
 - B. I II dan III sahaja
 - C. II III dan IV sahaja
 - D. IV sahaja
5. Seorang peserta dalam acara lompat tinggi boleh memulakan lompatan
- A. di mana-mana ketinggian lebih dari tinggi minima
 - B. di ketinggian yang diputuskan oleh Refer
 - C. di ketinggian peserta pertama telah berjaya melompat
 - D. sebaik sahaja jurulatihnya memberi isyarat
6. Dalam acara-acara balingan, selepas pusingan kelayakan, peserta-peserta berikut boleh mengambil bahagian dalam pertandingan yang berikutnya:-
- A. 8 yang terbaik dan semua yang seri di tempat kelapan
 - B. hanya 12 peserta pertama
 - C. semua peserta yang telah membuat 3 kali balingan
 - D. semua yang telah mencapai taraf kelayakan
7. Pada masa memulakan acara melontar peluru. Hakim hendaklah pastikan.
- A. peluru itu mesti dipegang dengan kedua-dua tangan
 - B. peluru itu hendaklah menyentuh atau dekat dengan dagu
 - C. tangan hendaklah dijatuhkan jauh di bawah dagu
 - ~~D.~~ peluru hendaklah dibawa ke belakang paras bahu

Angka Giliran: _____

- 16 -

[PLG 229]

8. Satu kesalahan dalam acara lompat jauh ialah
 - A. mendarat dalam tempat berpasir
 - B. memijak atas papan lonjak (take off board)
 - C. mendarat dengan tangan di belakang.
 - D. memijak dengan kaki terlepas papan lonjak (take off board)

9. Sesuatu percubaan bagi acara melontar peluru dikira tidak sah jika peserta:
 - A. melontar peluru ke dalam sektor lontaran yang ditetapkan
 - B. membuat lontaran dari dalam bulatan yang ditetapkan
 - C. keluar dari belakang bulatan setelah membuat percubaan
 - D. mengguna pengalas tangan untuk membuat lontaran.

10. Permulaan secara dekam mesti digunakan untuk semua acara kurang daripada:
 - A. 100 meter
 - B. 400 meter
 - C. 800 meter
 - D. 1500 meter

...17/-

Angka Giliran: _____

- 17 -

[PLG 229]

Bahagian C [40 mnarkah] - untuk dijawab oleh semua calon.

1. Terangkan cara bagaimana mengira zon latihan aerobik anda?

2. Senaraikan 4 kesan negatif yang timbul akibat dari pengan masa pembelajaran bagi pendidikan jasmani dalam K.B.S.M.

3. Apakah perbezaan di antara Kurikulum Pendidikan Jasmani dengan program sukan kokurikulum.

...18/-

4. Apakah yang dapat dipelajari atau dicapai oleh murid-murid sekolah menengah melalui kurikulum Pendidikan Jasmani?

5. Senaraikan 4 bidang konten Pendidikan Jasmani dalam KBSM?

6. Pendidikan Jasmani merupakan satu disiplin dan juga satu profession.

[A] Berikan definisi disiplin akademik?

[B] Apakah tumpuan perhatian disiplin akademik Pendidikan Jasmani?

[C] Apakah yang dikatakan bidang pengetahuan Pendidikan Jasmani?

7. Senarikan 4 syarat bagi latihan yang efektif.

Angka Giliran: _____

8. Kenalpastikan falsafah asas kejurulatihan.

oooOooo