SAMPEL PERCUMA

Soalan UASA PJK Tahun 6

Set penuh: Soalan UASA Tahun 1–6

Tahun 6

Sampel ini: 4 muka surat. Set penuh ada:

- 33 fail PDF
- Kertas UASA sebenar sesi 2025/2026, 2023/2024 dan 2022/2023
- Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, Matematik, Sains, Sejarah
- Subjek lain: Pendidikan Islam, Moral, PJK, Muzik, RBT, Bahasa Arab
- Skema jawapan / panduan penskoran

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/soalan-uasa-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar

Sampel bermula di muka surat sebelah

Soalan Pendidikan Jasmani Tahun 6 (PKSR 2)

Kecergasan

Soalan 1 hingga 7, pilih jawapan yang betul.

1. Aktiviti tekan tubi dapat menguji tahap ……. seseorang.

   A. kelembutan
   B. kardiovaskular
   C. kekuatan
   D. masa tindak balas

2. Ahmad berupaya melakukan suatu aktiviti dalam jangka masa yang lama tanpa berasa letih. Ini menunjukkan Ahmad mempunyai tahap daya tahan …… yang tinggi.

   A. otot
   B. kardiovaskular
   C. kelembutan
   D. ketangkasan

3. Untuk mendapatkan `pendaratan' yang baik dalam acara lompat jauh, seseorang itu memerlukan perlakuan dan kemahiran dalam komponen ……

   A. imbangan
   B. kuasa
   C. kelenturan
   D. kepantasan

4. Keupayaan seseorang bertindak balas dengan cepat di samping dapat mengawal pergerakannya adalah berkaitan dengan …….

   A. kepantasan
   B. kelenturan
   C. keseimbangan
   D. masa tindak balas

5. Latihan `fartlek' bermaksud ……

A. latihan rancak diselang-selikan dengan jangka masa rehat yang pendek.
B. latihan dengan iringan muzik.
C. suatu aktiviti yang jaaraknya ditetapkan.
D. suatu aktiviti larian yang kelajuannya berubah-ubah.

6. Komposisi tubuh badan menggambarkan …… seseorang.

A. ketinggian
B. kecergasan
C. berat dan bentuk badan
D. kekuatan

7. Seseorang yang badan berotot dan tegap menggambarkan bentuk tubuh badan seseorang yang aktif bersukan. Bentuk badan tersebut dinamakan ……..

A. ektomorf
B. endomorf
C. extremorf
D. mesomorf

8. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____

A. postur badan
B. bentuk tulang
C. otot kaki
D. ketinggian

9. Kebolehan melakukan kegiatan yang pantas dengan daya yang maksimum dalam masa yang singkat berkaitan dengan _____

A. kelenturan
B. kuasa
C. kepantasan
D. ketangkasan

10. Apakah faedah kecergasan ?

i. Boleh melakukan aktiviti tanpa cepat berasa letih
ii. Boleh menjadi seorang yang cergas
iii. Mempunyai tenaga lebihan untuk bersukan
iv. Dapat mengawal diri ketika berlaku kecemasan

A. i, ii dan iii
B. ii, iii dan iv
C. i, iii dan iv
D. semua di atas

Kemahiran

Bola Keranjang

11. Berapakah bilangan pemain dalam satu pasukan bola keranjang ?

A. 10 orang
C. 16 orang
B. 14 orang
D. 12 orang

12. Di dalam sesuatu pertandingan bola keranjang, pertukaran pemain boleh dilakukan …….

A. bila-bila masa
B. bila dibenarkan oleh pengadil
C. waktu rehat sahaja
D. selepas melakukan kesalahan

13. Masa dalam sesuatu pertandingan bola keranjang ditentukan oleh …….

A. Pengurus Pasukan
C. Penjaga Masa
B. Pengadil Pertandingan
D. Jurulatih

14. Jaringan yang dilakukan di luar kawasan ‘D’ diberikan mata …….

A. 2 mata
C. 3 mata
B. 1 mata`
D. 4 mata

15.

UJIAN PENGGAL 1

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

NAMA : _____

A. Jawab semua soalan. Pilih jawapan yang tepat.

1. Aktiviti tekan tubi dapat menguji tahap ……. seseorang.

   A. kelembutan
   B. kardiovaskular
   C. kekuatan
   D. masa tindak balas

2. Ahmad berupaya melakukan suatu aktiviti dalam jangka masa yang lama tanpa berasa letih. Ini menunjukkan Ahmad mempunyai tahap daya tahan …… yang tinggi.

   A. otot
   B. kardiovaskular
   C. kelembutan
   D. ketangkasan

3. Untuk mendapatkan `pendaratan' yang baik dalam acara lompat jauh, seseorang itu memerlukan perlakuan dan kemahiran dalam komponen ……

   A. Imbangan
   B. Kuasa
   C. kelenturan
   D. kepantasan

4. Keupayaan seseorang bertindak balas dengan cepat di samping dapat mengawal pergerakannya adalah berkaitan dengan …….
   A. kepantasan
   B. kelenturan
   C. keseimbangan
   D. masa tindak balas

5. Latihan `fartlek' bermaksud ……

   A. latihan rancak diselang-selikan dengan jangka masa rehat yang pendek.
   B. latihan dengan iringan muzik.
   C. suatu aktiviti yang jaaraknya ditetapkan.
   D. suatu aktiviti larian yang kelajuannya berubah-ubah.

6. Senaman yang kita lakukan dapat memperbaiki _____

   A. postur badan
   B. bentuk tulang
   C. otot kaki
   D. ketinggian

TAMAT SAMPEL

Suka sampel ini?

Set penuh: Soalan UASA Tahun 1–6

Tahun 6

Sampel ini: 4 muka surat. Set penuh ada:

- 33 fail PDF
- Kertas UASA sebenar sesi 2025/2026, 2023/2024 dan 2022/2023
- Bahasa Melayu, Bahasa Inggeris, Matematik, Sains, Sejarah
- Subjek lain: Pendidikan Islam, Moral, PJK, Muzik, RBT, Bahasa Arab
- Skema jawapan / panduan penskoran

RM9.90

BELI SET PENUH RM9.90 >

nightmew.com/p/soalan-uasa-tahun-1-6 · FPX semua bank · download sejurus lepas bayar