

**PERATURAN PEMARKAHAN
PEPERIKSAAN PERCUBAAN SPM 2024
KEDAH DARULAMAN
SKEMA JAWAPAN**

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
1			
a)	Sukan Berprestasi Tinggi / Sukan Elit / Sukan Untuk Kecemerlangan	1	1
b)	- Bijak mengawal emosi semasa di gelanggang - Tidak terpengaruh dengan provokasi pemain lawan/ penonton - Menunjukkan komitmen yang tinggi kepada pasukan yang diwakili - Bertanding dengan penuh semangat kesukanan - Sentiasa mengamalkan permainan bersih/mematuhi peraturan/undang-undang - Mempunyai dan mengamalkan tahap disiplin yang tinggi - Menghormati pegawai/pihak lawan - Sentiasa berusaha meningkatkan prestasi diri - Tidak terlibat dalam aktiviti negatif - Dapat menerima keputusan pengadil dengan hati yang terbuka - Memafkan kesalahan pihak lawan jika berlaku kekasaran secara tidak sengaja	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2
c)	- Menunjukkan nilai persahabatan yang tinggi semasa bermain - Memafkan kekasaran pihak lawan - Memberi kerjasama baik - Memberi kerjasama baik dan menghormati keputusan pengadil - Berusaha menunjukkan mutu permainan yang tinggi - Berusaha mencipta kejayaan - Mengelakan diri untuk melakukan salah laku bagi meningkatkan prestasi dengan - Tidak mengambil bahan terlarang/dadah/dadah perangsang	1 1 1 1 1 1 1	1

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
2			
a)	Hormon yang dirembeskan oleh kelenjar pituitari :		
	- Hormon Tumbesaran/Growth Hormone/GH	1	1
	- Hormon Stimulasi Tiroid/Thyroid Stimulation Hormone/TSH	1	
	- Hormon Antidiuresis/Antidiuresist Hormone/ADH/Vasopresin	1	
	- Hormon Perangsang Folikel/FSH	1	
	- Hormon Adrenokortikotropik/Adrenocortrophic Hormone/ACTH	1	
	- Oksitosin	1	
	- Hormon prolaktin		
b)	Fungsi hormon yang dirembeskan berdasarkan jawapan di 2(a):		
	1. Hormon Tumbesaran/Growth Hormone/GH:		1
	- Merangsang pertumbuhan badan dan sel sistem reproduktif	1	
	- Membantu mengawal jumlah lemak dan otot dalam tubuh	1	
	- Membantu menyembuhkan luka	1	
	- Membantu sistem ketahanan tubuh	1	
	- Merangsang pertumbuhan kanak-kanak	1	
	- Mengekalkan komposisi badan (dewasa)	1	
	- Mengekalkan jisim otot serta jisim tulang (dewasa)	1	
	2. Hormon Stimulasi Tiroid/Thyroid Stimulation Hormone/TSH:		
	- Merangsang kelenjar tiroid merembeskan hormon tiroksin	1	
	- Mengawal denyutan jantung/metabolisme	1	
	- Membantu mengatur suhu badan.	1	
	3. Hormon Antidiuresis/AntidiuresistHormone/ADH/Vasopresin:		
	- Merangsang penyerapan kembali cairan tubuh dari ginjal	1	
	- Mengawal kuantiti air kencing yang diserap semula oleh ginjal	1	
	4. Hormon Perangsang Folikel/FSH:		
	- Merangsang perkembangan folikel Graf pada ovari/tulang rawan	1	
	5. Hormon Adrenokortikotropik/Adrenocortrophic Hormone/ACTH:		
	- Merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol	1	
	- Mengawal tekanan darah	1	
	- Regulasi gula dalam darah	1	
	- Meningkatkan metabolisme	1	
c)	Kesan yang akan berlaku terhadap atlet sekiranya hormon yang dirembeskan oleh kelenjar adrenal adalah berlebihan:		
	- Peningkatan kadar denyutan jantung	1	1
	- Penambahan tahap ketidakimbangan	1	
	- Peningkatkan tekanan darah pada atlet	1	
	- Tekanan darah tinggi	1	

	- Luka lambat sembuh	1	
	- Lemah otot	1	
	- Kurang pembentukan antibodi	1	
	- Penurunan berat badan	1	
	- Perpeluhan melampau	1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
3			
a)	Jenis gerakan yang terlibat dalam kemahiran aksi sukan tersebut Rajah 3.1:		1
	- Gerakan linear / gerakan rektilinear / paksi rotasi dalaman / rotasi dalaman / gerakan umum	1	
b)	Dapat menjelaskan prinsip stabiliti yang boleh dikaitkan berdasarkan rajah 3.2 di bawah:		2
	Geseran (Fakta) - Tapak kasut bersentuhan dengan permukaan tempat pijak/padang/tanah/trek # Fakta = 1m Huraian = 1m	1 1	
c)	Dapat menerangkan kemahiran yang berkaitan dengan ciri Ketepatan Lakuan:		2
	1. <u>Kemahiran motor kasar (Fakta):</u>	1	
	- Menggunakan otot-otot besar untuk pergerakan	1	
	- Berfungsi sebagai otot utama untuk pergerakan	1	
	2. <u>Kemahiran motor halus (Fakta):</u>	1	
	- Menggunakan otot-otot kecil untuk pergerakan	1	
	- Memerlukan ketelitian yang tinggi dalam darjah koordinasi mata tangan	1	
	- Menggunakan ketepatan pergerakan tangan jari	1	
	# Fakta = 1m Huraian = 1m		

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
4			
a)	komponen kecergasan fizikal yang sesuai berdasarkan rajah 4:		1
	Fleksibiliti/kelenturan/imbangan	1	
b)	Satu contoh ujian untuk mengukur komponen kecergasan fizikal berdasarkan pada rajah 4:		1
	Fleksibiliti/kelenturan: Ujian jangkauan melunjur/ujian lentik belakang/squat/lunge	1	
	Imbangan: Ujian dirian bangau/imbangan kayu/imbangan bintang	1	
c)	Terangkan satu strategi untuk mengurangkan keletihan dan kelesuan dalam aktiviti sukan:		2
	1. Daya tahan aerobik (Fakta):	1	
	- Meningkatkan latihan aerobik	1	
	- Melakukan latihan LSD/Long Slow Distance/Jarak jauh perlahan/fartlek/jeda jarak jauh/latihan piramid	1	
	2. Pemakanan (Fakta):\	1	
	- Mengamalkan diet seimbang	1	
	- Makanan yang mengandungi karbohidrat kompleks/protein/lemak/sayur-sayuran/buah-buahan	1	
	- Makanan yang mengandungi karbohidrat tinggi	1	
	- Makanan yang mengandungi protein sederhana	1	
	- Makanan yang mengandungi lemak sederhana/rendah	1	
	- 55% hingga 60% kalori diperlukan daripada sumber karbohidrat bagi memastikan bekalan tenaga yang cukup	1	
	- Melakukan teknik tokokan karbohidrat bagi acara jarak jauh	1	
	3. Rehat dan pemulihan (Fakta):	1	
	- Melakukan aktiviti memanaskan badan	1	
	- Melakukan aktiviti menyejukkan badan	1	
	- Mulakan aktiviti secara beransur-ansur untuk meningkatkan tahap intensiti senaman/otot sesuai dengan keadaan	1	
	- Rehat antara sesi senaman/ulangan/set	1	
	- Melakukan aktiviti senaman pada intensiti rendah	1	
	4. Mekanik perlakuan (Fakta):	1	
	- Melakukan teknik lakuan yang betul	1	
	- Memberi penekanan kepada aspek ketidakseimbangan otot/corak pergerakan yang tidak betul/aktiviti regangan	1	
	- Kekuatan dan fleksibiliti dapat mambantu atlet mencapai lakuan teknik yang betul	1	
	- Mengubahsuai teknik latihan	1	
	5. Hidrasi (Fakta):	1	
	- Mengambil minuman sepanjang hari/dengan banyak	1	
	- Minum air sebelum/semasa/selepas Latihan atau pertandingan	1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH						
5									
a)	perbezaan antara piramid makanan dengan piramid makanan atlet:		2						
	<u>Piramid makanan:</u> - Mengandungi empat aras - Aras 1 kumpulan bijiran/aras 2 kumpulan buah-buahan dan sayur-sayuran/aras 3 kumpulan daging dan tenusu/aras 4 kumpulan lemak/gula/garam	1 1							
	<u>Piramid makanan atlet:</u> - Mengandungi lima aras - Tambahan kumpulan minuman	1 1							
b)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>SUKAN</th> <th>SUMBER TENAGA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Angkat Berat</td> <td>Endogenous</td> </tr> <tr> <td>Bola Sepak</td> <td>Eksogenous</td> </tr> </tbody> </table>	SUKAN	SUMBER TENAGA	Angkat Berat	Endogenous	Bola Sepak	Eksogenous	1 1	2
SUKAN	SUMBER TENAGA								
Angkat Berat	Endogenous								
Bola Sepak	Eksogenous								
c)	Satu panduan pengambilan cecair selepas bersukan:		1						
	- Minum air 1.5 liter bagi setiap kilogram berat badan yang hilang - Boleh mengambil sebarang jenis minuman kecuali alkohol bagi menggantikan cecair yang hilang melalui peluh - Mengambil minuman bersama-sama makanan bagi mempercepatkan pemulihan	1 1 1							

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
6			
a)	Proses sosialisasi sukan di X: - Sosialisasi Menerusi Sukan	1	1
b)	Dua agen sosialisasi yang boleh mempengaruhi individu untuk melibatkan diri dalam bidang sukan: - Keluarga - Rakan-rakan - Guru - Sekolah - Komuniti - Media Massa # Mana-mana dua jawapan di atas atau yang sesuai.	1 1 1 1 1 1	2
c)	Sumber motivasi yang dimiliki oleh atlet yang cenderung melibatkan diri dalam tugas serta berusaha untuk meningkatkan kemahiran:		1
	Motivasi Intrinsik/Motivasi Dalaman/Intrinsik/Dalaman	1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
7			
a)	Satu punca kecederaan sukan yang boleh berlaku dalam situasi pertandingan pada rajah 6:		1
	- Faktor pihak ketiga - Peralatan	1 1	
b)	Satu kepentingan menggunakan alat perlindungan bagi sukan pada rajah 6:		1
	- Mengelakkan kecederaan terutamanya anggota tubuh yang sensitif.	1	1
c)	Dua tanda kecederaan tisu keras tersebut:		2
	- Rasa sakit pada bahagian tulang,sendi atau otot	1	
	- Mangsa mendengar bunyi atau merasa tulang patah	1	
	- Tidak berupaya menggerakkan anggota yang tercedera	1	
	- Terasa geselan hujung tulang yang tidak normal	1	
	- Bengkak atau warna kebiruan pada tulang atau sendi	1	
	- Bentuk kedudukan atau pergerakan sendi tidak normal	1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
8			
a)	Jenis latihan yang boleh dirancang oleh jurulatih terhadap atlet yang terlibat dalam kejohanan tersebut:		
	1. Latihan Jarak Jauh Perlahan/LSD/Latihan jarak jauh perlahan (Fakta): - Untuk meningkatkan kecekapan Sisten Tenaga Aerobik - Tidak memerlukan Kemahiran yang tinggi. - Berintensiti rendah/sederhana - Atlet sentiasa mendapat bekalan oksigen berterusan - Tempoh aktiviti ini biasanya antara 30 hingga 60 minit.	1 1 1 1 1 1	2
	2. Latihan Fartlek/fartlek (Fakta): - Latihan yang melibatkan pelbagai kelajuan - Menggabungkan larian berterusan dengan latihan jeda, - Fasa pemulihan melalui aktiviti berintensiti rendah - Membina daya tahan aerobik - Membakar lebih banyak kalori	1 1 1 1 1 1	
	3. Latihan Piramid (Fakta): - Larian laju pada jarak meningkat - Latihan diselang-selikan dengan rehat dan pemulihan pada jarak yang sama.	1 1 1	
b)	Dua kesan Dasar Sukan Negara kepada negara seperti pada rajah di atas:		2
	- Memupuk persahabatan dengan negara-negara luar - Pemupukan jalinan dan kerjasama antrabangsa - Meningkatkan maruah bangsa dan negara di persada sukan antrabangsa - Pencapaian tertinggi di peringkat antrabangsa - Mengukuhkan penerimaan masyarakat antrabangsa untuk mengenali negara yang mempunyai imej positif	1 1 1 1 1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
9			
a)	Komponen kecergasan fizikal yang diperlukan untuk melakukan aksi dalam rajah 8:		1
	- Kelajuan	1	
	- Ketangkasan	1	
	- Kekuatan otot/kekuatan otot kaki	1	
	- Kuasa/Kuasa otot kaki	1	
b)	Satu ujian kecergasan yang sesuai digunakan untuk menguji pemain seperti dalam rajah 8:		1
	- Ujian Lari Pecut 30 meter	1	
	- Ujian Lari Pecut 40 meter	1	
	- Ujian Larian T	1	
	- Ujian Lari ulang alik 10 meter	1	
	- Ujian ketangkasan Illinois	1	
	- Ujian Lompat Jauh Berdiri/Standing Broad Jump Test	1	
	- Ujian Lompat Tinggi Menegak/Vertical Jump Test	1	
c)	Dua panduan pengambilan cecair sebelum bersukan:		2
	- Minum air lebih kurang 500 ml dua hingga tiga jam sebelum bersukan/bermain/latihan bagi memastikan kandungan air dalam badan mencukupi	1	
	- Air sudah memadai bagi aktiviti berintensiti rendah/masa singkat untuk mencapai status hidrasi yang baik	1	
	- Bagi aktiviti berintensiti tinggi/jarak jauh/masa yang lama pengambilan minuman sukan digalakkan kerana dapat membantu meningkatkan prestasi	1	

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
10			
a)	Namakan keagresifan yang berlaku kepada atlet W: - Keagresifan ketara/ketara/kasar/hostile	1	1
b)	Ramalkan satu jenis kecederaan yang mungkin berlaku terhadap atlet W: - Lebam/kontusi/hematoma - Kebiruan di tempat kecederaan - Bengkak - Sakit di tempat yang cedera - Luka di tempat yang cedera	1 1 1 1 1	1
c)	Bantuan pengurusan kecederaan sukan yang boleh diberikan kepada atlet W jika atlet W masih sedar: - RICER - TOTAPS	1 1	1

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
11	Lakarkan satu jadual pertandingan yang lengkap berdasarkan maklumat di atas:		
a)	8 Pusingan pertama Separuh akhir akhir Bye = 8 – 6 = 2 johan N = 6 Gandaan = Rubrik: 1. Kiraan bye dengan jalan kira dan jawapan yang betul = 1 markah 2. Jadual perlawanan tepat dan betul = 1 markah 3. Label pusingan pertama/pusingan awal, separuh akhir dan akhir = 1 markah (jika salah satu dikira salah semua) 4. Kedudukan Bye yang betul <td> 1 1 1 1 </td> <td>4</td>	1 1 1 1	4
b)	Satu kelemahan sistem pertandingan pada 11(a): - Peserta atau pasukan yang kalah akan terus tersingkir - Pemenang tidak semestinya peserta atau pasukan terbaik - Peserta atau pasukan tidak dapat mempamerkan bakat atau keupayaan sebenar - Separuh peserta atau pasukan akan tersingkir pada pusingan pertama * Sekiranya jawapan bagi soalan 11a salah iaitu BUKAN sistem pertandingan kalah mati maka automatik jawapan soalan 11b adalah salah.	1 1 1 1	1

c)	Jelaskan kaedah pengurusan kecederaan yang boleh diaplikasikan untuk merawat kecederaan pemain tersebut:		
	DRABC D - Pastikan kawasan persekitaran selamat dan mangsa bebas daripada bahaya. R - Perhatikan gerak balas mangsa. Mangsa sepatutnya bergerak balas terhadap cahaya yang terang/suara/bunyi/sentuhan/bau/rasa. A - Pastikan saluran udara tidak tersumbat untuk membolehkan mangsa bernafas dengan baik. B - mendekatkan telinga di hadapan hidung mangsa untuk mengesan hembusan udara dari mulutnya. C – Memeriksa nadi mangsa di pergelangan tangan/arteri radial atau leher/arteri karotid.	1 1 1 1 1	5

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH																
12																			
a)	Kelenjar dan hormon yang dirembeskan oleh kelenjar yang bertanda P: Kelenjar P ialah: Pituitari/pituitary (mandatori) Hormon P ialah: i. Hormon Tumbesaran/ GH ii. Hormon Stimulasi Tiroid/TSH iii. Hormon Antidiuresis/ADH iv. Hormon Perancang Folikel/FSH v. Hormon Adrenokortikotropik/ACTH	1 1 1 1 1	2																
b)	Dua fungsi hormon yang dirembeskan oleh kelenjar adrenal dalam aktiviti fizikal: i. <u>Mencetuskan gerak balas terhadap tekanan</u> dengan meningkatkan kadar denyutan jantung/pernafasan/aras gula dalam darah. ii. <u>Mencetuskan gerak balas terhadap kecemasan</u> dengan meningkatkan kadar denyutan jantung/pernafasan/aras gula dalam darah. iii. <u>Menyediakan bahan</u> untuk menghadapi situasi yang cemas/ketegangan. iv. <u>Membolehkan atlet bersedia</u> menghadapi sebarang tekanan daripada situasi yang wujud/berlaku. v. <u>Membantu kecekapan gerak balas untuk penghasilan tenaga baru.</u>	1+1 1+1 1+1 1+1 1+1	4																
c)	Dua perbezaan antara main dan sukan: <table><tr><th>Main</th><th>Sukan</th></tr><tr><td>Merangkumi semua pergerakan yang spontan.</td><td>Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.</td></tr><tr><td>Peraturan yang spontan/tidak melibatkan peraturan formal.</td><td>Mempunyai peraturan dan undang-undang tertentu.</td></tr><tr><td>Tidak mempunyai turutan mengikut masa/tiada masa.</td><td>Mempunyai tempoh masa yang ditetapkan.</td></tr><tr><td>Tiada ketentuan penamat</td><td>Ada penentuan penamat</td></tr><tr><td>Tiada pemenang/tiada Pementuan menang atau kalah.</td><td>Mempunyai penentuan pemenang</td></tr><tr><td>Tiada hadiah</td><td>Mempunyai hadiah untuk para pemenang</td></tr><tr><td>Atlet tiada tekanan/tidak stress/keseronokkan</td><td>Berkonsepskan pertandingan</td></tr></table>	Main	Sukan	Merangkumi semua pergerakan yang spontan.	Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.	Peraturan yang spontan/tidak melibatkan peraturan formal.	Mempunyai peraturan dan undang-undang tertentu.	Tidak mempunyai turutan mengikut masa/tiada masa.	Mempunyai tempoh masa yang ditetapkan.	Tiada ketentuan penamat	Ada penentuan penamat	Tiada pemenang/tiada Pementuan menang atau kalah.	Mempunyai penentuan pemenang	Tiada hadiah	Mempunyai hadiah untuk para pemenang	Atlet tiada tekanan/tidak stress/keseronokkan	Berkonsepskan pertandingan	2+2 2+2 2+2 2+2 2+2 2+2 2+2	4
Main	Sukan																		
Merangkumi semua pergerakan yang spontan.	Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.																		
Peraturan yang spontan/tidak melibatkan peraturan formal.	Mempunyai peraturan dan undang-undang tertentu.																		
Tidak mempunyai turutan mengikut masa/tiada masa.	Mempunyai tempoh masa yang ditetapkan.																		
Tiada ketentuan penamat	Ada penentuan penamat																		
Tiada pemenang/tiada Pementuan menang atau kalah.	Mempunyai penentuan pemenang																		
Tiada hadiah	Mempunyai hadiah untuk para pemenang																		
Atlet tiada tekanan/tidak stress/keseronokkan	Berkonsepskan pertandingan																		

NO. SOALAN	JAWAPAN	SUB MARKAH	MARKAH
13			
a)	Dua kaedah pengangkutan gas respiratori oleh darah: - Oksihemoglobin - Karbaminohemoglobin	1 1	2
b)	Proses respirasi luaran semasa proses pertukaran gas respiratori: - <u>Berlaku di alveolus</u> dalam paru-paru. - <u>Darah yang melalui paru-paru mengangkut oksigen di alveolus</u>, oleh itu berlaku perbezaan tekanan oksigen di dalam alveolus dan kapilari darah. - <u>Tekanan separa oksigen tinggi di alveolus</u> menyebabkan oksigen masuk ke dalam kapilari darah. - <u>Tekanan separa karbon dioksida adalah tinggi dalam kapilari darah berbanding tekanan separa karbon dioksida di dalam alveolus</u>, oleh itu karbon dioksida akan meresap masuk ke dalam alveolus. Fakta = 1m Huraian = 1m	1+1 1+1 1+1 1+1	4
c)	Dua jenis latihan kemahiran psikologi yang boleh digunakan oleh atlet bagi mengatasi masalah kebimbangan terlalu tinggi sebelum memulakan sesuatu perlawanan: - Latihan pernafasan : - Membantu mengekalkan ketenangan. - Mengurangkan ketegangan otot atlet dalam situasi kebimbangan. - Mengawal kebimbangan somatik dalam sukan. - Relaksasi otot progresif: - Kaedah bagi menenangkan minda melalui proses menegang dan merehat otot secara progresif. - Imageri: - Teknik mental untuk membayangkan sesuatu dalam minda. - Latihan untuk melatih minda dan mencipta corak neural dalam otak bagi membiasakan otot melakukan pergerakan sebenar. - Kata Rangsangan sendiri: - Membantu individu mencapai prestasi dalam sukan. - Kata rangsangan sendiri yang wujud dalam minda seseorang. - Diluahkan sama ada secara lantang atau berbisik dalam hati. Fakta = 1m Huraian = 1m	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	4

