

Bahagian A

[40 markah]

Jawab semua soalan dalam bahagian ini.

1. Rajah 1 menunjukkan situasi selepas perlawanan antara dua orang pemain.



Rajah 1

- a) Nyatakan Dasar Sukan Negara yang ditunjukkan pada Rajah 1.

.....
(1 markah)

- b) Apakah **dua** etika kesukanan yang perlu ditunjukkan oleh atlet yang kalah?

i)

.....

ii)

.....

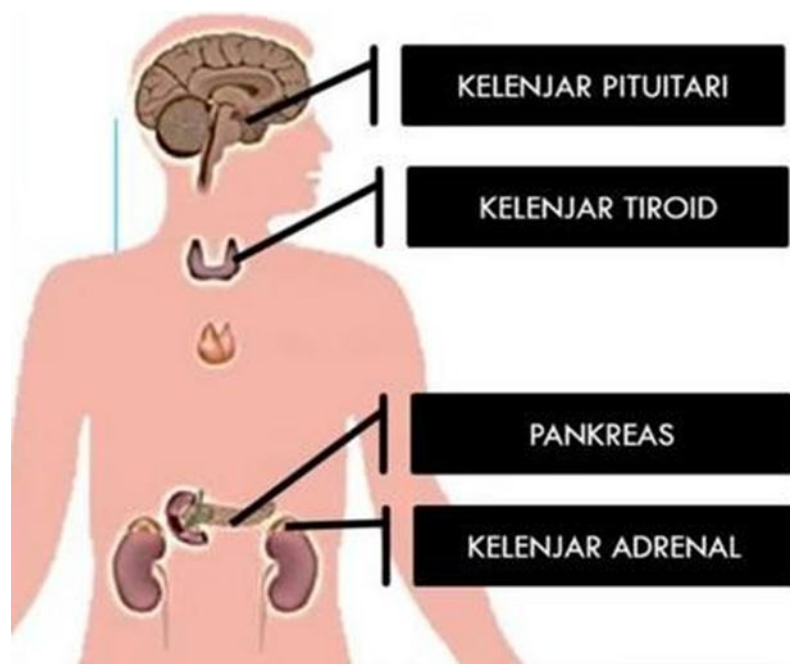
(2 markah)

- c) Nyatakan **satu** ciri semangat kesukanan yang ditunjukkan oleh kedua-dua pemain seperti dalam Rajah 1.

.....

(1 markah)

2. Rajah 2 menunjukkan sistem endokrina manusia.



Rajah 2

- a) Nyatakan hormon yang dirembeskan oleh kelenjar pituitari.

.....
(1 markah)

- b) Nyatakan fungsi hormon yang dirembeskan berdasarkan jawapan di 2 (a).

.....
(1 markah)

- c) Nyatakan kesan yang akan berlaku terhadap atlet sekiranya hormon yang dirembeskan oleh kelenjar adrenal adalah berlebihan.

.....
.....
(1 markah)

3. Rajah 3 menunjukkan satu aksi dalam sukan sepak takraw.



Rajah 3.1

- a) Apakah jenis gerakan yang terlibat dalam kemahiran aksi sukan tersebut?

.....
(1 markah)

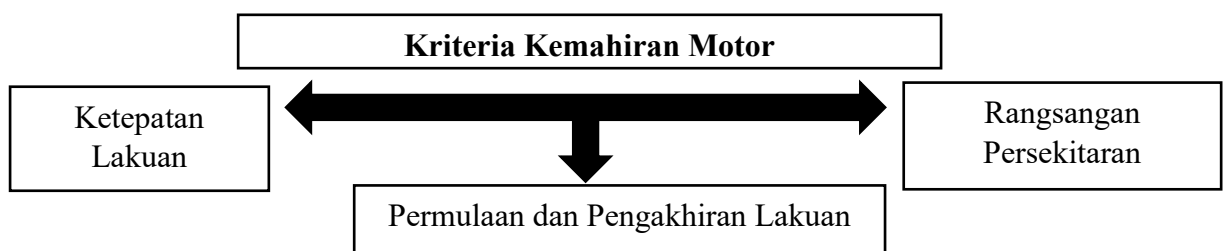
- b) Jelaskan prinsip stabiliti yang boleh dikaitkan berdasarkan rajah 3.2 di bawah.



Rajah 3.2

.....
.....
(2 markah)

- c) Terdapat tiga kriteria kemahiran motor iaitu :



Terangkan kemahiran yang berkaitan dengan ciri Ketepatan Lakuan?

.....
.....
(2 markah)

4. Rajah 4 menunjukkan satu aksi dalam acara gimnastik.



Rajah 4

- a) Apakah komponen kecergasan fizikal yang sesuai berdasarkan rajah 4?

.....
(1 markah)

- b) Berdasarkan jawapan di 4(a) berikan **satu** contoh ujian untuk mengukur komponen kecergasan fizikal berdasarkan pada rajah 4?

.....
(1 markah)

- c) Atlet yang tidak menjalani aktiviti pelaziman fizikal secara konsisten akan menyebabkan kekuatan dan daya tahan otot merosot dan seterusnya menyebabkan keletihan dan kelesuan. Terangkan **satu** strategi untuk mengurangkan keletihan dan kelesuan dalam aktiviti sukan.

.....
.....
.....
.....
(2 markah)

5. Rajah 5 menunjukkan piramid makanan.



Rajah 5

- a) Apakah perbezaan antara piramid makanan dengan piramid makanan atlet?

.....

 (2 markah)

- b) Nyatakan sumber tenaga yang digunakan oleh atlet bagi acara berikut:

SUKAN	SUMBER TENAGA
Angkat Berat	
Bola Sepak	

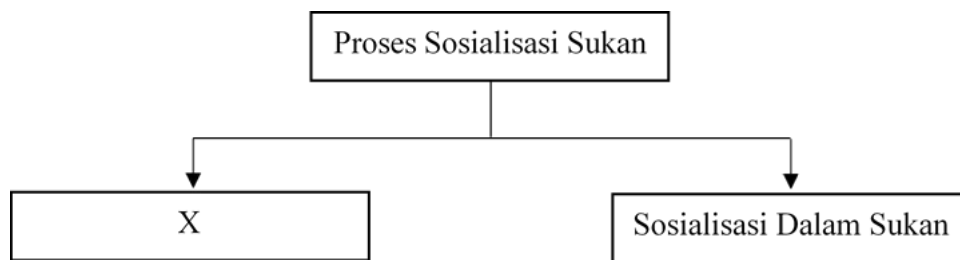
(2 markah)

- c) Berikan **satu** panduan pengambilan cecair selepas bersukan.

.....

 (1 markah)

6. Jadual 1 di bawah menunjukkan proses sosialisasi sukan.



Jadual 1

- a) Nyatakan proses sosialisasi sukan di X.

.....
(1 markah)

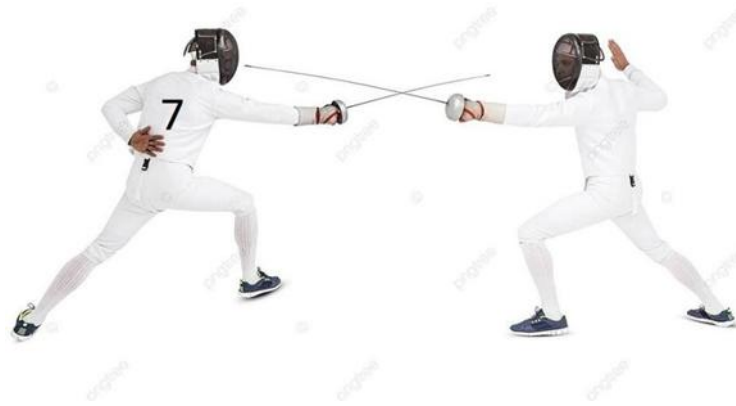
- b) Senaraikan **dua** agen sosialisasi yang boleh mempengaruhi individu untuk melibatkan diri dalam bidang sukan.

- i)
ii)
(2 markah)

- c) Nyatakan sumber motivasi yang dimiliki oleh atlet yang cenderung melibatkan diri dalam tugas serta berusaha untuk meningkatkan kemahiran.

.....
(1 markah)

7. Rajah 6 menunjukkan aksi dalam perlawanan pedang.



Rajah 6

- a) Nyatakan **satu** punca kecederaan sukan yang boleh berlaku dalam situasi pertandingan pada rajah 6.
-
- (1 markah)
- b) Nyatakan **satu** kepentingan menggunakan alat perlindungan bagi sukan pada rajah 6.
-
- (1 markah)
- c) Pemain yang memakai pakaian no. 7 mengalami patah tulang tibia ketika bertanding Berikan **dua** tanda kecederaan tisu keras tersebut.
- i)
-
- ii)
-
- (2 markah)

8. Rajah 7 menunjukkan satu kejohanan sukan.



Rajah 7

- a) Huraikan jenis latihan yang boleh dirancang oleh jurulatih terhadap atlet yang terlibat dalam kejohanan tersebut.

.....

.....

.....

.....

(2 markah)

- b) Nyatakan **dua** kesan Dasar Sukan Negara kepada negara seperti pada rajah di atas.

- i)

.....

- ii)

.....

(2 markah)

9. Rajah 8 menunjukkan satu aksi dalam sukan Bola Sepak.



Rajah 8

- a) Apakah komponen kecergasan fizikal yang diperlukan untuk melakukan aksi dalam rajah 8 di atas.

.....
(1 markah)

- b) Nyatakan **satu** ujian kecergasan yang sesuai digunakan untuk menguji pemain seperti dalam rajah 8 di atas .

.....
(1 markah)

- c) Situasi keletihan dan kelesuaan berlaku akibat kehilangan air dan elektrolit yang keluar daripada tubuh melalui perpeluhan. Nyatakan **dua** panduan pengambilan cecair sebelum bersukan.

i)

.....

ii)

.....
(2 markah)

10. Rajah 9 menunjukkan satu aksi dalam permainan bola sepak.



Rajah 9

- a) Namakan keagresifan yang berlaku kepada atlet W di atas.

.....
(1 markah)

- b) Ramalkan **satu** jenis kecederaan yang mungkin berlaku terhadap atlet W.

.....
(1 markah)

- c) Nyatakan bantuan pengurusan kecederaan sukan yang boleh diberikan kepada atlet W jika atlet W masih sedar.

.....
(1 markah)

Bahagian B

[20 markah]

*Bahagian ini mengandungi tiga soalan. Jawab **dua** soalan sahaja.*

11. Jadual 2 menunjukkan maklumat Kejohanan Bola Tampar SMK Seri Meranti kali Ke 5.

KEJOHANAN BOLA TAMPAR SMK SERI MERANTI KALI KE – 5
TARIKH : 29 MAC 2024
TEMPAT : GELANGGANG (A)
MASA : 8.00 PAGI – 2.00 PETANG
KATEGORI : TERBUKA
PENYERTAAN : 6 PASUKAN
SISTEM PERTANDINGAN : KALAH MATI SEKALI

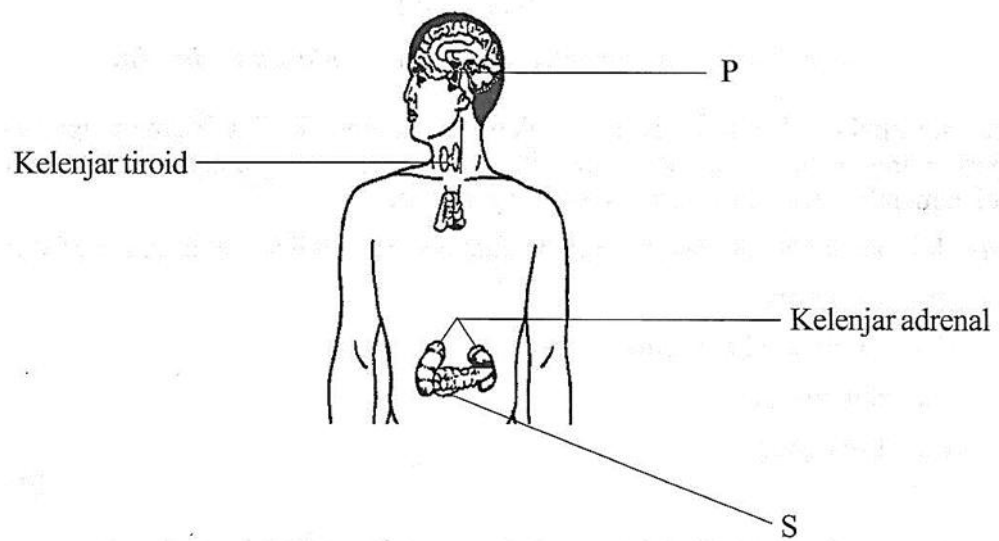
Jadual 2

- a) Lakarkan **satu** jadual pertandingan yang lengkap berdasarkan maklumat di atas. (4 markah)
- b) Berikan **satu** kelemahan sistem pertandingan pada 11(a). (1 markah)

Semasa perlawanan akhir dalam set penentuan, seorang pemain telah melompat untuk melakukan rejaman ke pihak lawan. Selepas melakukan rejaman, pemain tersebut jatuh dan tidak sedarkan diri.

- c) Jelaskan kaedah pengurusan kecederaan yang boleh diaplikasikan untuk merawat kecederaan pemain tersebut ? (5 markah)

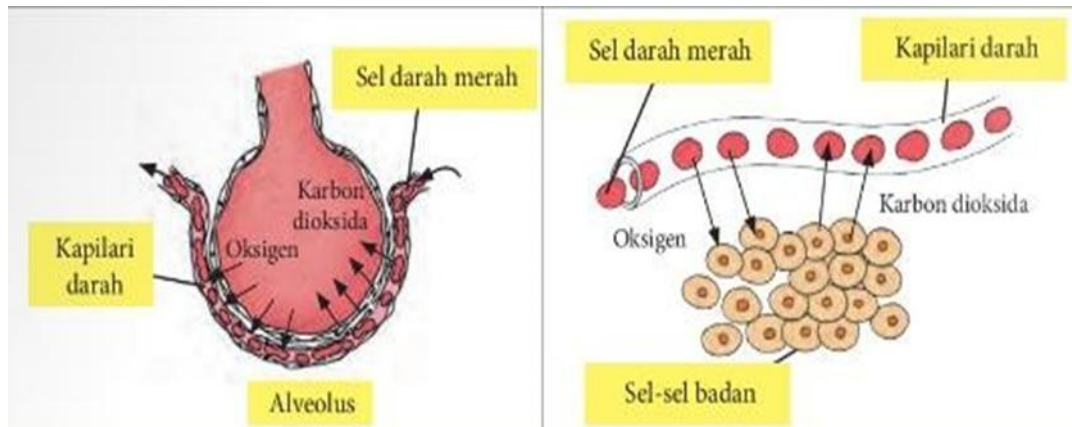
12. Rajah 10 menunjukkan sistem endokrina.



Rajah 10

- a) Nyatakan kelenjar dan hormon yang dirembeskan oleh kelenjar yang bertanda P. (2 markah)
- b) Jelaskan **dua** fungsi hormon yang dirembeskan oleh kelenjar adrenal dalam aktiviti fizikal (4 markah)
- c) Nyatakan **dua** perbezaan antara main dan sukan. (4 markah)

13. Rajah 11 menunjukkan proses pertukaran gas respiratori berlaku.



Rajah 11

- a) Berikan **dua** kaedah pengangkutan gas respiratori oleh darah. (2 markah)
- b) Terangkan proses respirasi luaran semasa proses pertukaran gas respiratori. (4 markah)
- c) Huraikan **dua** jenis latihan kemahiran psikologi yang boleh digunakan oleh atlet bagi mengatasi masalah kebimbangan terlalu tinggi sebelum memulakan sesuatu perlawanan. (4 markah)

KERTAS SOALAN TAMAT