

Modul 1

1. Apakah kandungan badan sel dalam struktur tubuh manusia?
 - A. Mielin
 - B. Impuls
 - C. Nukleus
 - D. Akson
2. Sistem saraf terbahagi kepada berapa bahagian?
 - A. Satu
 - B. Dua
 - C. Tiga
 - D. Empat
3. Apakah tugas utama dendrit?
 - A. Satu fiber panjang
 - B. Bahan yang diselaputi lemak
 - C. Fiber yang berlekuk-lekuk
 - D. Fiber-fiber halus yang bercabang-cabang
4. Tulang yang berongga dan berperanan memindahkan daya diklasifikasikan sebagai
 - A. Tulang panjang
 - B. Tulang pendek
 - C. Tulang leper
 - D. Tulang tak sama bentuk
5. Terdapat beberapa tulang menghasilkan sel-sel darah merah, putih dan platlet. Antaranya ialah
 - A. Sternum
 - B. Vertebral
 - C. Tibia
 - D. Ulna
6. Sel-sel tulang yang dilingkari mendapan mineral kemudiannya menjadi sel-sel matang dikenali sebagai
 - A. Osteoblas
 - B. Osteosit
 - C. Osteoklas
 - D. Osifikasi
7. Apakah 3 komponen sistem otot rangka?
 - A. Perimisium, epimisium, sudomisium
 - B. Fiber otot, tisu penghubung, tendon
 - C. Tendon, perimisium, epimisium
 - D. Fiber otot, tendon, perimisium

8. Hormon yang dihasilkan oleh kelenjar Pankreas ialah
- A. Tiroksin
 - B. Mineral kortikoid
 - C. Insulin
 - D. Kalsitonin
9. Otot rangka memiliki 4 ciri iaitu
- A. Irritability, stability, contractability dan elasticity
 - B. Irritability, extensibility, contractability dan elasticity
 - C. Extensibility, contractability, elasticity, consistensi
 - D. Extensibility, ritability, strong dan elasticity
10. Apakah tugas utama dendrit?
- A. Menolak plasma darah ke paru-paru
 - B. Melindungi dan menebat fiber-fiber
 - C. Meningkatkan kadar transmisi impuls
 - D. Membawa impuls saraf ke badan sel
11. Seorang gimnas didapati kalah dalam satu pertandingan kerana gagal dalam dirian tangan. Kegagalan dalam komponen apakah yang menyebabkan ketidakcekan ini?
- A. Fleksibiliti
 - B. Daya Tahan Otot
 - C. Kekuatan
 - D. Masa Tindak Balas
12. Fenomena obesiti merujuk kepada kegagalan dalam komponen apa?
- A. Komposisi badan
 - B. Kekuatan Otot
 - C. Daya Tahan Kardiovaskular
 - D. Fleksibiliti
13. Seseorang yang mempunyai simpanan tenaga untuk digunakan pada masa kecemasan dan kesenggangan. Manakah yang sesuai merujuk kepada kenyataan di atas?
- A. Tahap kecergasan yang tinggi
 - B. Kecergasan mental
 - C. Kecergasan emosi
 - D. Kecergasan sosial
14. Antara yang berikut manakah komponen yang paling sesuai untuk seseorang atlet angkat berat?
- A. Masa Reaksi
 - B. Daya Tahan Otot
 - C. Kuasa
 - D. Kelajuan

15. Ujian Lipatan Kulit bertujuan mengukur ketebalan lemak pada organ badan. Di bahagian manakah ujian dilakukan?
- A. Kuadriцеп, tricep dan oblique
 - B. Oblique, tricep dan bicep
 - C. Tricep, kuadriцеп dan bicep
 - D. Bicep, kuadriцеп dan oblique

16. *Ujian Daya Tahan Kardio bertujuan menilai kecergasan dan daya tahan kardiovaskular seseorang.*

Pilih ujian yang sesuai dengan kenyataan di atas

- I. Larian 2.414 km
- II. Bleep Test
- III. Ujian Larian Zig-Zag
- IV. Ujian Boomerang

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

17. Antara latihan berikut, manakah yang sesuai untuk meningkatkan Kekuatan Otot?

- I. Latihan Rintangan
- II. Latihan Bebanan
- III. Latihan Plyometrik
- IV. Latihan Jeda

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

18. Antara jenis latihan berikut, yang manakah paling berkesan dalam meningkatkan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, anaerobik dan fleksibiliti?

- A. Latihan Fartlek
- B. Latihan Jeda
- C. Latihan Litar
- D. Latihan Rintangan

19. Manakah antara berikut adalah komponen kecergasan berasaskan kepada kemahiran motor?

- A. Komposisi Badan
- B. Ketangkasan
- C. Fleksibiliti
- D. Daya Tahan Otot

20. Antara yang berikut, manakah definisi kecergasan fizikal yang paling tepat?

- A. Keupayaan individu untuk bergerak
- B. Keupayaan individu untuk bekerja
- C. Keupayaan individu untuk berfungsi secara berkesan
- D. Keupayaan individu untuk menangani kehidupan harian

Modul 2

1. Pilih di antara aktiviti-aktiviti berikut yang bertujuan “Sukan Untuk Semua”.
 - I. Larian Merdeka
 - II. Merentas Desa peringkat sekolah
 - III. Sukan Olahraga peringkat daerah
 - IV. Sukan Asia.
 - A. III dan IV
 - B. I dan II
 - C. I dan IV
 - D. II dan III
2. Yang manakah di antara kenyataan berikut merupakan Dasar Sukan Negara dari aspek sumbangan kepada individu?
 - A. Perkembangan kemahiran-kemahiran asas.
 - B. Mencegah jenayah remaja dengan memanfaatkan masa lapang.
 - C. Meningkatkan tahap kesihatan komuniti dan produktiviti.
 - D. memupuk persahabatan.
3. Apakah badan yang bertanggungjawab dalam hal pemilihan dan latihan atlit untuk Kejohanan Olahraga Asia?
 - I. Kementerian Belia dan Sukan
 - II. Majlis Sukan Negara
 - III. Majlis Olimpik Malaysia
 - IV. Persatuan Persatuan Sukan Malaysia
 - A. II dan III
 - B. III dan IV
 - C. I dan II
 - D. I dan IV
4. Antara kenyataan berikut yang manakah BENAR tentang Peraturan Am Pertandingan MSSM?
 - A. Jurulatih pasukan mestilah terdiri daripada pegawai perkhidmatan pendidikan.
 - B. Undang-undang dan peraturan permainan hanya mengikut undang-undang dan peraturan yang ditetapkan oleh pihak pengelola.
 - C. Kiraan umur adalah pada tarikh pertandingan diadakan.
 - D. Pelajar yang ditempatkan di akademi permainan boleh mewakili mana-mana negeri pilihan mereka.

5. Pada satu pertandingan MSSM, kedua-dua pasukan yang akan bertanding telah memakai baju yang sama warnanya. Apakah keputusan yang perlu dibuat?
- Pasukan yang mula-mula tercatat dalam jadual pertandingan hendaklah menukar warna bajunya.
 - Kedua-dua ketua pasukan berbincang menentukan pasukan mana yang perlu menukar warna baju.
 - Membuat undian bagi menentukan pasukan mana yang perlu menukar baju.
 - Kedua-dua pengurus pasukan berbincang menentukan pasukan mana yang perlu menukar warna baju.

6. Pusingan pertama

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C
A1	B1	C1
A2	B2	C2
A3	B3	C3

Jadual 1

Anda adalah seorang pengelola pertandingan Bola Keranjang MSSM. Berdasarkan jadual 1, apakah sistem pertandingan yang digunakan pada pusingan kedua

- Kalah mati sekali
 - Liga dua kumpulan
 - Kalah mati dua kali
 - Liga tiga kumpulan
7. Satu kejohanan Bola Sepak telah disertai oleh 20 pasukan. Sistem pertandingan Liga 4 kumpulan telah digunakan. Kirakan jumlah perlawanan dalam satu kumpulan.
- 5 perlawanan
 - 10 perlawanan
 - 20 perlawanan
 - 40 perlawanan

- 8.

Maklumat tentang pertandingan:-

Kejohanan = Badminton Terbuka Pekan

Sistem Pertandingan = kalah mati sekali

Jumlah perlawanan = 20

Kirakan berapa peserta yang mengambil bahagian

- A. 19
- B. 20
- C. 21
- D. 190

9. Perlawanan Bola Sepak Antara Pasukan

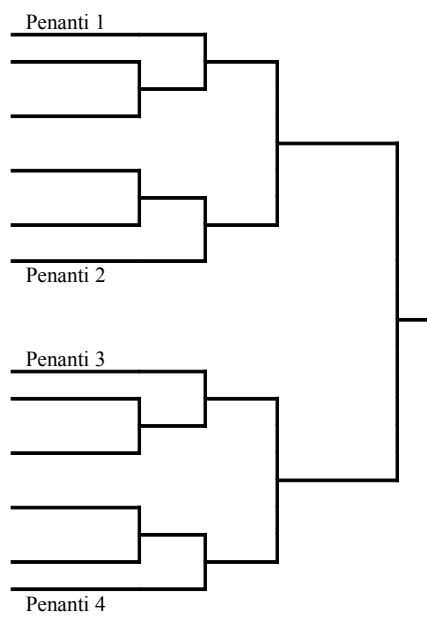
Pasukan	Merah	Biru	Hijau	Kuning
Merah		2 (4 - 3)	2 (1 - 0)	2 (3 - 2)
Biru	0 (3 - 4)		1 (3 - 3)	1 (2 - 2)
Hijau	0 (0 - 1)	1 (3 - 3)		2 (2 - 1)
Kuning	0 (2 - 3)	2 (4 - 3)	2 (2 - 1)	

Kira bilangan gol kena bagi pasukan Merah, Biru, Hijau dan Kuning

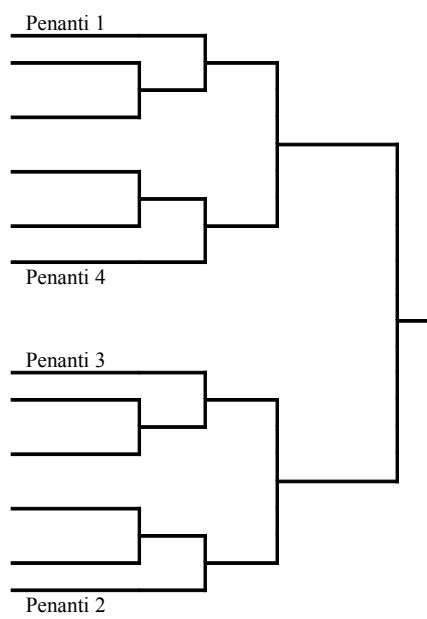
- A. Merah = 8, Biru = 8, Hijau = 5, Kuning = 8
- B. Merah = 5, Biru = 9, Hijau = 5, Kuning = 7
- C. Merah = 6, Biru = 2, Hijau = 3, Kuning = 4
- D. Merah = 3, Biru = -1, Hijau = 0, Kuning = 1

10. Pilih rajah yang betul tentang penempatan/ kedudukan pilihan atau 'seed' dalam pertandingan kalah mati sekali dimana terdapat 4 'bye'.

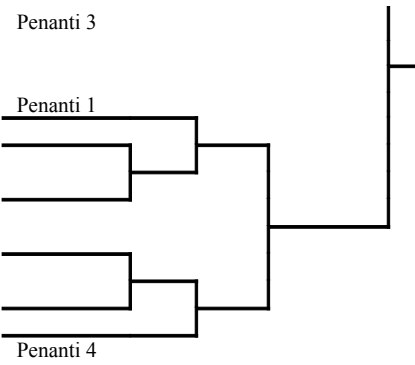
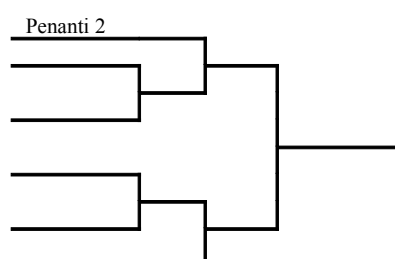
A.



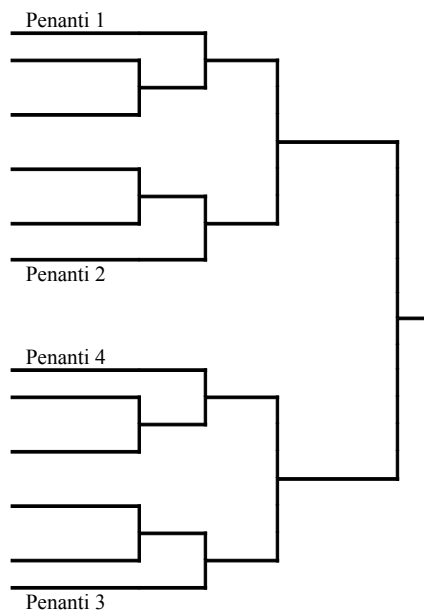
B.



C.



D.



11. Psikologi sukan merupakan satu bidang kajian saintifik yang melihat kesan serta pengaruh sesuatu aktiviti terhadap perlakuan
- I. Fizikal
 - II. Afektif
 - III. Kognitif
- A. I sahaja
 - B. I dan II sahaja
 - C. II dan III sahaja
 - D. I, II dan III sahaja
12. Penyelidikan Psikologi Sukan berperanan
- A. Mengajar kemahiran psikologi serta bidang akademik dan melakukan kajian untuk menambahkan pengetahuan dalam bidang sukan.
 - B. Menyelidik serta menambahkan pengetahuan kita tentang bidang sukan.
 - C. Membantu atlet menyelesaikan masalah yang bersifat klinikal
 - D. Menyediakan kemudahan sukan untuk atlet berlatih
13. Motivasi merupakan satu elemen yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Antara berikut yang manakah sumber motivasi ekstrinsik?
- I. Wang
 - II. Anugerah
 - III. Keyakinan Diri
 - IV. Pujian
- A. I, II dan III
 - B. II, III dan IV
 - C. I, II dan IV
 - D. I, III dan IV
14. Pemberian ganjaran yang ditafsirkan oleh individu sebagai faktor kawalan terhadap diri serta prestasinya akan mengurangkan motivasi
- A. Ekstrinsik
 - B. Kognitif
 - C. Intrinsik
 - D. Luaran
15. Kebimbangan berasaskan situasi dimanifestasikan mempunyai ciri-ciri berikut

- I Ketakutan
- II Kekhawatiran
- III Tekanan
- IV Relaks

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

16. Ali adalah seorang pemain bola sepak Negeri Pahang. Dia menghadapi masalah kebimbangan. Nyatakan latihan teknik psikologi yang dapat mengurangkan kebimbangan Ali.

- I. Terapi Pernafasan
- II. Kestabilan
- III Teknik relaksasi
- IV. Penetapan Matlamat

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

17. Ahmad seorang pemain badminton berpengalaman telah bermain dengan Kadir, seorang pemain yang kurang berpengalaman. Seperti yang dijangkakan Ahmad telah menang dengan mudah. Setelah perlawanan tamat, Kadir menjelaskan bahawa dia mengalami kecederaan bahu dan tidak dapat bermain dengan baik. Apakah sifat yang telah ditunjukkan oleh Kadir?

- A. Kebimbangan
- B. Motivasi
- C. Atribusi
- D. Keagresifan

18., kestabilan dan kawalan merupakan tiga dimensi penyebab atribusi.

- A. Intrinsik
- B. Lokus penyebab
- C. Visualisasi
- D. Ekstrinsik

19. Abu terpaksa menjatuhkan lawannya Bakar untuk memenangi Kejuaraan Tinju Tertutup Malaysia di Stadium Putra, Minggu lepas. Nyatakan klasifikasi keagresifan yang ditunjukkan oleh Abu.

- A. Keagresifan kasar
- B. Keagresifan instrumental
- C. Keagresifan ketara
- D. Asertif

20. Faktor semasa merupakan satu factor yang mempengaruhi keagresifan. Nyatakan ciri-ciri yang terdapat dalam factor semasa ini.

- I. Suhu
- II. Perbezaan mata
- III. Pengaruh penonton
- IV. Tempoh masa permainan
- V. Tafsiran pemain

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

21. Kajian tentang struktur tubuh badan dan perkaitan antara setiap struktur tersebut dinamakan

- A. fisiologi
- B. anatomi
- C. psikologi
- D. psiko-fisiologikal

22. Unit paling ringkas bagi semua jenis kehidupan ialah

- A. Organ
- B. molekul
- C. sel
- D. tisu

23. Pilih fungsi-fungsi sistem integumentari.

- I. Melindungi tisu-tisu dalam tubuh daripada kecederaan
- II. Bersifat kalis air dan membantu mencegah kehilangan air dalam badan.
- III. Peka kepada rangsangan sakit, sejuk, kepanasan, tekanan dan sentuhan.
- IV. Mengekalkan postur tubuh

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

24. Antara berikut yang manakah fungsi-fungsi sistem rangka yang betul?

- I. Menyokong berat badan
- II Mengawal dan menyelaraskan aktiviti badan
- III Memberi bentuk dan mengekalkan bentuk badan
- IV. Melindungi organ-organ lembut.

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

25. Nyatakan fungsi sistem otot yang betul

- I. Tuas pergerakan badan
- II Mengekalkan postur tubuh badan
- III Menghasilkan pergerakan
- IV. Menghasilkan haba melalui aktiviti sel di dalam otot

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

26. Salah satu sistem yang terdapat dalam tubuh badan ialah sistem limfatik. Antara berikut yang manakah fungsi-fungsi sistem tersebut?

- I. Sistem imunisasi tubuh kerana mempunyai sel darah putih (leukosit)
- II. Mengangkut bahan kumuh dari tisu ke sistem darah untuk dihuraikan oleh hati
- III Mengawal dan menyelaraskan fungsi tubuh melalui hormone yang dirembeskan ke dalam aliran darah.
- IV. Mengangkut hasil pencernaan untuk diserap ke dalam lakteal

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

27. Nyatakan salah satu fungsi kardiovaskular.
- A. Mengepam darah keseluruh badan
 - B. Mengawal dan menyelaraskan hormone
 - C. menghasilkan limfosit
 - D. Menghasilkan sel-sel darah merah.
28. Pilih fungsi-fungsi sistem respiratori yang betul
- I. Membekalkan oksigen ke dalam darah
 - II. Pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida dalam paru-paru.
 - III. Mengekalkan keadaan dan persekitaran dalaman tubuh yang stabil (homeostasis)
 - IV. Menyingkirkan bahan-bahan kumuh dari darah.
- A. I, II dan III sahaja
 - B. II, III dan IV sahaja
 - C. I, II dan IV sahaja
 - D. I, III dan IV sahaja
29. Organ utama dalam sistem kardiovaskular ialah
- A. Esofagus
 - B. Jantung
 - C. Paru-paru
 - D. Saraf tunjang
30. Sistem rangka mempunyai pelbagai fungsi tubuh. Sistem ini terdiri daripada
- I. tulang
 - II. Sendi
 - III. otot
 - IV. kartilej
- A. I, II dan III sahaja
 - B. II, III dan IV sahaja
 - C. I, II dan IV sahaja
 - D. I, III dan IV sahaja
31. Tisu berfiber yang menyambungkan dua atau lebih tulang atau rawan yang boleh bergerak ialah
- A. sendi
 - B. kartilej
 - C. ligamen
 - D. tendon

32. Struktur sokongan ini terdapat di tempat pertemuan dua tulang yang bersebelahan. Namakan struktur sokongan tersebut.

- A. sendi
- B. kartilej
- C. ligamen
- D. tendon

33. Namakan tisu yang kurang keras , lebih fleksibel daripada tulang dan menyaluti hujung-hujung tulang yang membentuk sendi.

- A. sendi
- B. kartilej
- C. ligamen
- D. tendon

34. Pilih fungsi sistem endokrina yang betul daripada kenyataan-kenyataan berikut.

- A. Mengangkut gas-gas respiratori, nutrient dan bahan buangan
- B. Mengkumuhkan sisa pencernaan sebagai bahan najis
- C. Menyingkirkan bahan kumuh dari darah
- D. Mengawal fungsi tubuh melalui hormone yang dirembeskan ke aliran darah

35. Namakan tisu fiber yang menghubungkan otot kepada tulang atau rawan

- A. sendi
- B. kartilej
- C. ligamen
- D. tendon

36. Pilih organ-organ utama dalam sistem respiratori

- I. Hidung
- II. Trakea
- III. Esofagus
- IV. Paru-paru

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

37. Salah satu fungsi sistem saraf ialah mengesan, menerima dan bergerak balas terhadap rangsangan yang diterima. Organ-organ yang terlibat dalam sistem ini ialah

- I. Otot
 - II Saraf tunjang
 - III Saraf periferi
 - IV otak
-
- A. I, II dan III sahaja
 - B. II, III dan IV sahaja
 - C. I, II dan IV sahaja
 - D. I, III dan IV sahaja

38. Organ-organ seperti pancreas, ileum dan rectum terdapat dalam sistem

- A. endokrina
- B. respiratori
- C. urinari
- D. pencernaan

39. Salah satu fungsi sistem ini ialah untuk mengimbangkan paras asid dan alkali dalam darah. Namakan sistem tersebut.

- A. endokrina
- B. respiratori
- C. urinari
- D. pencernaan

40. Terdapat tiga jenis sendi pada manusia. Namakan sendi-sendi tersebut

- I. Amphiarthroses
 - II. Biamhiarthroses
 - III Synarthroses
 - IV. Diarthroses
-
- A. I, II dan III sahaja
 - B. II, III dan IV sahaja
 - C. I, II dan IV sahaja
 - D. I, III dan IV sahaja

BAHAGIAN B

1. Kejohanan : Kejohanan Bola Baling tertutup Taman Seroja

Pusingan Pertama

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C	Kumpulan D
A1	B1	C1	D1
A2	B2	C2	D2
A3	B3	C3	D3
A4	B4	C4	D4

a) Berdasarkan jadual 1, namakan sistem pertandingan yang digunakan

_____ (1 m)

b) Terangkan sistem pertandingan di 1 (a)

_____ (2 m)

c) berikut adalah keputusan pertandingan di pusingan pertama Kejohanan Bola Baling taman Seroja.

Kumpulan A	Kumpulan B	Kumpulan C	Kumpulan D
Johan : A3 Naib Johan: A1	Johan:B1 Naib Johan :B4	Johan:C2 Naib Johan:C3	Johan:D4 Naib Johan: D3

Lakarkan jadual sistem pertandingan yang digunakan oleh pengelola kejohanan dalam pusingan kedua dan namakan pasukan yang berlawanan pada ruangan di bawah.

Modul 3

1. Apakah tujuan majlis sukan sek-sek Malaysia ditubuhkan?
 - A. menjlnkan penyelidikan dalam bidang skan bagi tujuan persediaan atlit skan Negara.
 - B. Menganjurkan dan melaksanakan program pembangunan sukan sek-sek Malaysia.
 - C. Mengendalikadengan sains sukan sek-sek sukan di Malaysia.
 - D. Mengendalikan atlit-atlit yang berpotensi di peringkat sekolah.
2. Apakah badan yang bertanggungjawab untuk melaksanakan program yang bertujuan memenuhi konsep sukan untuk semua.
 - A. Majlis Sukan Negara.
 - B. Kementerian Belia dan Sukan.
 - C. Majlis Sukan sek-sek Malaysia.
 - D. Bahagian Sukan. Kementerian Pendidikan Malaysia.
3. Skim Persijilan Kejurulatihan adalah satu program pembangunan dan Pendidikan jurulatih yang seragam dan berterusan . Ia terbahagi kepada 3 komponen iaitu :
 - A. Sains sukan, pengkhususan sukan, sains social
 - B. Sains sukan, pengkhususan sukan, praktikal
 - C. Pengkhususan sukan, sains politik, sains sukan.
 - D. Pengkhususan sukan, sains social, sains sukan
4. Apakah yang dimaksudkan dengan sains sukan?
 - A. Kajian berkaitan peningkatan prestasi atlit.
 - B. Kajian berkenaan aplikasi sains sukan terhadap atlit.
 - C. Kajian gerak balas dan gerak laku manusia secara teori dan amali.
 - D. Kajian pengurusan dan pemahaman tentang geraklaku manusia terhadap prestasi atlit.
5. Kenyataan manakah benar mengenai peraturan Am Pertandingan MSSM ?
 - A. Kiraan umur adalah pada tarikh pertandingan diadakah.
 - B. Undang-undang dan peraturan yang ditetapkan oleh pihak penganjur.
 - C. Jurulatih pasukan mestilah terdiri daripada pegawai perkhidmatan Pendidikan.
 - D. Pelajar yang ditempatkan di akademik permainan boleh mewakili mana-mana negeri pilihan mereka.

6. Berikut adalah jadual pertandingan Bola Baling MSSM 2003.

KUMPULAN A	KUMPULAN B
TERENGGANU	KELANTAN
N.SEMBILAN	MELAKA
PAHANG	SABAH
SARAWAK	LABUAN

Berdasarkan rajah di atas, mengapakah system pertandingan liga 2 kumpulan ini dipilih berbanding system kalah mati.

- A. Memberi peluang kepada penyertaan yang maksimum.
 - B. Memberi penjimatan kos kepada pihak penganjur
 - C. Memberi penjimatan masa semasa penganjuran
 - D. Pegawai bertugas semasa pertandingan dapat dikurangkan.
7. Kementerian Belia dan Sukan (KBS) telah menganjurkan pertandingan bola keranjang 3 lawan 3 bagi peringkat umur 16 tahun ke atas. Apakah konsep yang diamalkan oleh KBS semasa menganjurkan pertandingan itu ?
- A. Sukan untuk elit.
 - B. Sukan untuk semua.
 - C. Sukan untuk Negara.
 - D. Sukan untuk kecemerlangan
8. Apakah yang dimaksudkan dengan Psikologi Sukan ?
- A. Satu cabang kajian saintifik tentang pergerakan dan bentukan badan manusia dalam sukan.
 - B. Satu kajian tentang tahap kemampuan manusia dalam aktiviti sukan.
 - C. Satu cabang kajian saintifik tentang perlakuan dan tingkah laku manusia dalam sukan.
 - D. Satu kajian klinikal yang melibatkan keseluruhan tubuh badan manusia.
9. Manakah antara berikut yang mana satu menunjukkan situasi factor psiko-fisiologikal yang boleh menyebabkan berlakunya keagresifan?
- A. Atlit mula bertindak agresif apabila mendengar ejekan penonton.
 - B. Atlit mula bertindak agresif untuk memenangi perlawanan bolasepak apabila masa perlawanan hanya tinggal lima minit.
 - C. Pasukan tuan rumah telah mula bertindak agresif tanpa menghiraukan undang-undang permainan setelah ketinggalan dengan jaringan yang banyak.
 - D. Atlit merasa terancam apabila pihak lawan bertindak agresif dan mula melakukan keagresifan mengikut tafsirannya.

10. Anda adalah seorang Pengelola Pertandingan Bola Baling MSSM. Lelaki 18 tahun. Berdasarkan jadual di atas apakah system pertandingan yang digunakan pada pusingan kedua?

KUMPULAN A	KUMPULAN B	KUMPULAN C
PERAK N.SEMBILAN LABUAN KEDAH PERLIS	JOHOR SABAH TERENGGANU P.PINANG KUALA LUMPUR	KELANTAN SARAWAK SELANGOR MELAKA

- A. Kalah mati sekali
B. Kalah mati dua kali
C. Liga dua kumpulan
D. Liga tiga kumpulan
11. Dalam pertandingan squash perseorangan ia telah disertai oleh 22 orang pemain. System pertandingan yang digunakan ialah system kalah mati sekali.
- Berdasarkan maklumat di atas berapakan ‘bye’ (penanti) dan ‘jumlah perlawanan’?
- A. 10 ‘bye’ - 21 perlawanan
B. 6 ‘bye’ - 21 perlawanan
C. 10 ‘bye’ - 6 perlawanan
D. 6 ‘bye’ - 6 perlawanan
12. Persatuan Bolasepak Negeri Terengganu telah menganjurkan kejohanan bolasepak bawah 17 tahun. Kejohanan tersebut disertai oleh 20 pasukan dan system pertandingan liga 4 kumpulan telah digunakan.
- Berapakah jumlah perlawanan dalam satu kumpulan?
- A. 4
B. 5
C. 10
D. 19
13. Antara pernyataan berikut yang manakah benar tentang sistem pertandingan?
- A. ‘Bye’ hanya dibolehkan pada pusingan awal sahaja.
B. Dalam satu kejohanan, mesti diadakan 2 sistem pertandingan.
C. Jika terdapat 2 menunggu (bye), kedua-duanya diletakkan dalam kumpulan yang sama.
D. Dalam pertandingan liga satu pusingan yang melibatkan 5 pasukan jumlah permainan adalah sebanyak 14.

14. Kemahiran mengawal keseimbangan adalah salah satu factor psikologi sukan yang mesti diambil perhatian. Di antara berikut yang manakah kemahiran mengawal keseimbangan ?
- A. Terapi pernafasan, pemusatan, kestabilan
 - B. Terapi pernafasan, pemusatan, relaksasi
 - C. Visualisasi, perlakuan, ganjaran
 - D. Visualisasi, kebolehkawalan, ganjaran
15. Pemberian ganjaran yang ditafsirkan oleh individu sebagai factor kawalan terhadap diri serta prestainya akan mengurangkan motivasi.
- A. Ekstrinsik
 - B. Kognitif
 - C. Intrinsik
 - D. Cuaca
16. Antara berikut yang manakah menerangkan maksud anatomi.
- A. Kajian mengenai fungsi tubuh badan
 - B. Kajian mengenai struktur tubuh badan
 - C. Kajian mengenai tingkahlaku manusia
 - D. Kajian mengenai pergerakan tubuh manusia.
17. Antara berikut, pilih ciri-ciri otot yang berkaitan dengan kebolehanjalan pada otot rangka.
- A. Kemampuan otot bergerakbalas pada ransangan dengan mudah dan cepat.
 - B. Kemampuan otot-otot memendek apabila menerima ransangan.
 - C. Kemampuan otot memanjang melebihi panjang asal.
 - D. Kemampuan otot untuk kembali ke panjang asal selepas memendek atau memanjang.
18. Antara berikut, manakah pergerakan yang melibatkan pengucupan otot secara isometric.
- A. Mengangkat 'dumbbell'
 - B. Menggunakan mesin 'multi-gim'
 - C. Melakukan aktiviti bangkit tubi
 - D. Menolak dinding dengan siku bengkok

19. Antara berikut yang manakah diperlukan bagi pertumbuhan saiz dan berat tulang.

- A. Garam mineral
- B. Lemak
- C. Karbohidrat
- D. Protein

20. Di antara berikut yang manakah diklasifikasikan sebagai tulang panjang

- A. Scapula
- B. Tibia
- C. Karpal
- D. Mandible

21. Pilih jenis pergerakan sendi yang menunjukkan pergerakan pada sendi bahu.

- A. Putaran
- B. Bersudut
- C. Gelungsur
- D. Sirkumdaksi

22. Pilih kelenjar yang merembeskan hormone tumbesaran.

- A. Tiroid
- B. Adrenal
- C. Pituitari
- D. Pancreas

23. Antara pernyataan di bawah ini, manakah yang tidak benar tentang ciri-ciri otot rangka.

- A. Boleh memendek apabila menerima rangsangan
- B. Bergerakbalas secara perlahan terhadap rangsangan.
- C. Kemampuan otot memanjang melebihi panjang asal.
- D. Berkeupayaan kembali semula kepanjang asal selepas memendek.

24. Pilih fungsi system endokrina yang betul.

- A. Menyingkir bahan kumuh dari darah
- B. Mengkumuhkan sisa pencernaan sebagai bahan najis.
- C. Mengangkut gas-gas respiratori, nutrient dan bahan buangan.
- D. Mengawal fungsi tubuh melalui hormone yang dirembeskan ke dalam aliran darah.

25. Namakan otot yang bertindak berlawanan dengan otot penggerak utama.
- A. Agonis
 - B. Antagonis
 - C. Sinergis
 - D. Fleksi
26. Namakan tisu berfiber yang menyambungkan dua atau lebih tulang atau rawan yang boleh bergerak.
- A. Sendi
 - B. Tendon
 - C. Ligament
 - D. kartilej
27. Antara berikut, manakah bentuk tulang yang mempunyai rongga.
- A. Tulang leper
 - B. Tulang pendek
 - C. Tulang panjang
 - D. Tulang tak sama bentuk
28. Antara berikut yang manakah berfungsi membekalkan oksigen ke dalam darah dan menyingkirkan karbon dioksida.
- A. System respiratori
 - B. System endokrina
 - C. System pencernaan
 - D. System kardiovaskular.
29. Sisem rangka manusia terdiri daripada
- A. Rangka paksi dan rangka pectoral
 - B. Rangka paksi dan rangka apendak
 - C. Tengkoran dan turas vetebrata
 - D. Rusus vertebra dan rangka paksi.
30. Pilih pernyataan yang betul bagi pengucupan isometric.
- A. Fiber otot mengucup pada kelajuan yang tetap mengatasi rintangan yang berubah-ubah
 - B. Fiber otot memendek bagi menghasilkan daya mengatasi rintangan yang bergerak.
 - C. Fiber otot tidak berubah semasa pengucupan tetapi daya terhasil.
 - D. Alat diperlukan untuk menghasilkan pengucupan pada fiber otot.

31. Pilih organ-organ yang terlibat dalam system saraf.

- I. otot
- II. otak
- III saraf tunjang
- IV saraf periferi

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

32. Antara berikut yang manakah boleh mengurangkan geseran yang berlaku di sendi antara dua tulang.

- I. Tendon
- II. Ligament
- III. Rawan
- IV. Bendalir sinovial

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

33. Antara kenyataan di bawah, yang manakah benar mengenai ciri-ciri otot rangka.

- I. Boleh memendek apabila menerima rangsangan
- II. Bergerak bsas secara perlahan terhadap rangsangan.
- III. Kemampuana otot memnjang melebihi panjang asal.
- IV. Berkeupayaan kembali semula kepanjang asal selepas memendek.

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

34. Antara berikut, tulang manakah yang terlibat dalam penghasilan sel-sel darah merah.

- I. Sternum
- II. Pelvis
- III. Tibia
- IV. Humerus

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

35. Antara berikut yang manakah fungsi system rangka.

- I. Menyokong berat badan
- II. Mengawal dan menyelaraskan aktiviti-aktiviti badan.
- III. Memberi dan mengekalkan bentuk badan.
- IV. Melindungi organ-organ dalam badan.

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

36. Objektif Skim Persijilan Kejurulatihan adalah untuk :

- I. Melatih,melengkapkan dan meningkatkan pengetahuan jurulatih dalam bidang sains sukan.
- II. Mewujudkan satu program yang systematic untuk menambah bilangan jurulatih.
- III. Mewujudkan satu system dan pendekatan yang professional serta saintifik dalam bidang kejurulatihan.
- IV. Bidang tugas jurulatih agar sijil kejurulatihan yang dikeluarkan tidak disalahgunakan oleh individu tertentu.

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

37. Antara berikut pilih situasi yang menggambarkan ciri kebimbangan berasaskan situasi.

- I. Peninju yang mengeletar ketakutan bila melihat saiz lawannya lebih besar.
- II. Pemian bolasepak yang bimbang kepada ketidakadilan pengadil mengadili permainannya.
- III. Pemain hoki yang bimbang permainannya kasar bakal di tunjukkan oleh pihak lawan.
- IV. Peninju gembira apabila melihat lawannya bersaiz kecil daripadanya.

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

38. Antara situasi berikut, yang manakah menggambarkan 'Lokus Penyebab'.

- I. Seorang gimnas hanya berharap, kejayaan peringkat daerah akan juga ia dapat pada peringkat negeri.
- II. Seorang gimnas mendapat wang tunai selepas mendapat pingat emas.
- III. Seorang gimnas yang gagal acaranya akan mencari punca kegagalan dari kekurangan kemahirannya (dalaman) atau alatan yang kurang sempurna (luaran).
- IV. Seorang yang berjaya akan melihat punca kejayaan dari sebab persaingan yang lemah atau persiapannya yang baik.

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

39. Antara situasi berikut yang manakah menggambarkan 'keagresifan kasar' atau ketara (Hostile).

- I. Pemain A yang tidak sengaja membaling bola terkena muka pemain B.
- II. Pemain hoki memjthukan lawannya dengan menghulurkan kayu semasa lawannya berlari.
- III. Menolak pemain lawan sehingga jatuh tersungkur semasa perlawanan bola.
- IV. Membaling bola softball kea rah dada dada lawan supaya ia mendapat cedera.

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

40. Nyatakan penggunaan atribusi terhadap seseorang individu.

- I. Sikap
- II. Perlakuan
- III. Konsep sendiri.
- IV. Keyakinan.

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

Modul 4

1. Apakah sistem yang boleh menghasilkan Adenosina Trifosfat (ATP)?
 - A. Sistem Respiratori
 - B. Sistem Kardiovaskular
 - C. Sistem Oksigen (Aerobik)
 - D. Sistem Saraf
2. Apakah badan yang bertanggungjawab untuk melaksanakan program yang bertujuan memenuhi konsep Sukan Untuk Semua?
 - A. Majlis Sukan –Sukan Sekolah Malaysia
 - B. Majlis Sukan Negara
 - C. Kementerian Belia Dan Sukan
 - D. Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan
3. Pilih definisi SAINS Sukan yang betul.
 - A. Kajian yang melibatkan anatomi dan fisiologi
 - B. Kajian yang melibatkan sains perubatan
 - C. Kajian yang melibatkan tingkahlaku manusia
 - D. Kajian yang melibatkan sains dalam sukan
4. Organisasi apakah yang terlibat dalam hal pemilihan dan latihan atlet untuk pertandingan peringkat antarabangsa?
 - A. MSN
 - B. MSSM
 - C. MASAK
 - D. KOAM
5. Antara yang berikut yang manakah contoh latihan aerobik?
 - A. Bebanan
 - B. Merentas Desa
 - C. Fartlek
 - D. Litar
6. Apakah kepentingan Sains Sukan?
 - A. Membantu meningkatkan ekonomi Negara dengan adanya tajaan dan kajian saintifik.
 - B. Memberi peluang kepada atlet bangga diri apabila mendapat kemenangan.
 - C. Membantu atlet mendapat ganjaran yang banyak apabila memenangi sesuatu pertandingan.
 - D. Membantu atlet bersaing sesama sendiri dan menimbulkan rasa dendam

7. Pada tahun 1907 H. Piper berbangsa German telah menggunakan elektromiogram (EMG). Apakah kegunaan EMG?
- A. Mengukur impuls elektrik yang dihasilkan oleh otot manusia semasa pergerakan
 - B. Mengukur kaedah aksi berjalan dan larian manusia dan kuda
 - C. Mengukur aksi dan pergerakan dalam sukan
 - D. Mengkaji aksi kuang hadapan dan kuang belakang dalam gimnastik
8. Kenyataan yang manakah yang menyatakan tentang perkembangan Sains Sukan di Malaysia?
- A. Pada tahun 1988, Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia telah ditubuhkan.
 - B. Universiti Malaya telah memasukkan Pendidikan Jasmani dan Kursus Diploma Pendidikan pada tahun 1970
 - C. Pengambilan pertama guru-guru terlatih seramai 20 orang oleh UPM bagi program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Jasmani
 - D. Universiti Teknologi Mara menawarkan program Ijazah Sains Sukan pada tahun 1995
9. Persatuan Pendidikan Jasmani, Sains Sukan dan Kecergasan (PPJKSM) yang ditubuhkan di Malaysia berperanan sebagai
- A. Melakukan penyelidikan dalam bidang sukan
 - B. Agen pembangunan dan pendidikan sukan
 - C. Memperkenalkan mata pelajaran elektif wajib di peringkat SPM
 - D. Tertumpu kepada bidang jasmani sahaja
10. Antara berikut, manakah termasuk dalam komponen otot rangka?
- A. Otot kardiak
 - B. Tisu penghubung
 - C. Otot biceps brachii
 - D. Otot licin
11. Pelekatan proksimal ialah tempat perletakkan otot pada tulang yang kurang bergerak. Di manakah pelekatan proksimal bagi otot bahu (deltoid).
- A. Klavikel, Scapula
 - B. Sternum, Klavikel
 - C. Tulang osipital, Servik dan semua toraks
 - D. Bahagian bawah vertebra, ilic

12. Bentuk pengucupan dimana fiber-fiber otot memendek bagi menghasilkan daya mengatasi rintangan yang bergerak. Apakah jenis pengucupan otot yang dinyatakan diatas?

- A. Pengucupan isometric (static)
- B. Pengucupan isotonic
- C. Pengucupan isokinetik
- D. Saling tindak otot antagonis

13. Maklumat berikut adalah tentang satu pertandingan ping-pong.

PERTANDINGAN PING-PONG PERSEORANGAN TERTUTUP

Jumlah Pemain : 14 Orang
Sistem Pertandingan : Kalah mati

Berikut jumlah 'bye' dalam pertandingan itu?

- A. 2
- B. 6
- C. 8
- D. 11

14. Pilih pasangan yang sesuai untuk fungsi-fungsi berikut?

JAWAPAN	SISTEM ORGAN	FUNGSI UTAMA
A	SISTEM RESPIRITORI	Rumah kepada sistem darah putih yang menjadi sistem pertahanan badan (imunisasi) dari jangkitan penyakit.
B	SIETEM LIMFATIK	Membekalkan oksigen ke dalam darah dan mengkhumuhkan karbon dioksida
C	SISTEM ENDOKRINA	Mengubahsuai aktiviti sistem organ-organ yang lain denganbertindakbalas secara perlahan terhadap struktur atau persekitaran.
D	SISTEM PENCERNAAN	Mengawal air dan elektrolit

15. Antara berikut yang manakah benar tentang sistem pertandingan

- A. 'Bye' hanya dibolehkan dalam pusingan awal sahaja
- B. Dalam satu kejohanan, mesti diadakan tiga sistem pertandingan
- C. Jika terdapat 2 'bye', kedua-duanya mesti diletakkan dalam kumpulan yang sama
- D. Setelah pertandingan masuk kesuku akhir sistem liga mesti diadakan

16. Apakah unit yang paling ringkas bagi semua kehidupan

- A. Molekul
- B. Atom
- C. Sel
- D. Organ

17. Kenyataan manakah yang benar mengenai Peraturan Am pertandingan MSSM

- A. Undang-undang dan peraturan yang disediakan ada, tidak boleh diubah suai mengikut persekitaran.
- B. Pelajar-pelajar yang menunggu keputusan peperiksaan SPM/SPMV/STPM layak menyertainya.
- C. Pasukkan yang ada peserta perempuan mesti ditemani oleh pengiring perempuan
- D. Kiraan umur adalah 31 Januari tahun pertandingan

18. Antara berikut yang manakah menerangkan maksud anatomi

- A. Kajian mengenai tubuh badan
- B. Kajian mengenai struktur tubuh badan
- C. Kajian mengenai tingkah laku manusia
- D. Kajian mengenai tubuh badan

19. Berapakah jumlah tulang dalam tubuh manusia dewasa

- A. 206
- B. 250
- C. 306
- D. 350

Ia adalah bahan yang lembut tetapi kuat, elastic dan tiada saluran darah.
La juga berfungsi sebagai hentakan.

20. Apakah yang dimaksudkan dengan pernyataan diatas.

- A.. Ligamen
- B. Tendon
- C. Kartilej
- D. Otot

21. Antara pernyataan dibawah yang manakah menunjukkan tulang panjang.

- A. Ulna dan Tibia
- B. Tarsal dan Karpal
- C. Sternum dan Scapula
- D. Vetebra dan Sphenoid

Ia adalah tisu berfiber yang sangat kuat. Ia menyebabkan pegerakkan pada tulang yang membentuk sendi.

22. Apakah yang sesuai dirujuk dengan pernyataan diatas.

- A. Tendon
- B. Ligamen
- C. Kartilej
- D. Otot

23. Apakah peranan pendidik Psikologi Sukan?

- A. Mengkaji isu yang berkaitan dengan sukan
- B. Mengendali masalah berkaitan dengan sukan
- C. Mengendalikan penyelidikan berkaitan dengan sukan
- D. Memberi ceramah dan kursus kepada jurulatih sukan

24. Manakah antara berikut boleh dikaitkan dengan motivasi intrinsic?

- A. Bermain kerana didorong ibubapa
- B. Dijanjikan wang yang banyak apabila menang
- C. Melakukan sesuatu aktiviti sukan kerana minat dan seronok
- D. Bermain bola kerana berharap menjadi juara dan mendapat hadiah

25. Diantara pernyataan berikut yang manakah merupakan definisi Psikologi Sukan?

- A. Satu bidang kajian saintifik tentang perlakuan dan tingkah laku manusia dalam sukan.
- B. Satu bidang kajian saintifik tentang fisiologi dan striktur manusia terhadap sukan.
- C. Satu bidang kajian saintifik tentang peranan dan tanggungjawab manusia terhadap dunia sukan
- D. Satu bidang kajian saintifik tentang makanan dan pemakanan manusia dalam sukan.

26. Pilih pernyataan berikut mengenai perjalanan impuls dalam sistem saraf

- A. Reseptor – Saraf Sensori - Sistem Saraf Pusat – Saraf Sensori
- B. Reseptor – Saraf Sensori – Saraf Motor – Sistem Saraf Pusat
- C. Reseptor – Sistem Saraf Pusat - Saraf Motor – Saraf Sensori
- D. Reseptor – Saraf Sensori - Sistem Saraf Pusat – Saraf Motor

27. Nyatakan bentuk ganjaran yang dapat meningkatkan motivasi atlit tanpa mengawal atlet tersebut.

- A. Negatif
- B. Intrinsik
- C. Ektrinsik
- D. Positif

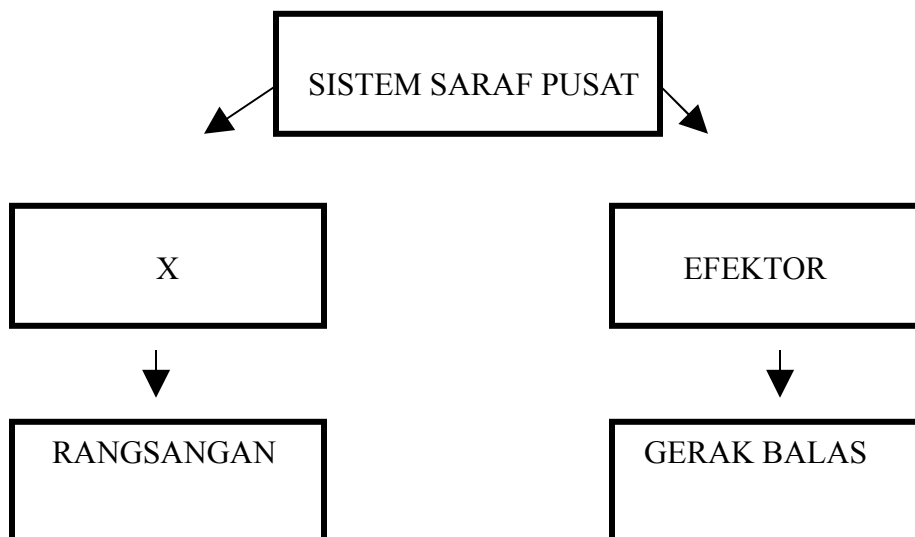
28. Manakah antara dibawah ini menerangkan maksud sebenar intrinsic dalam konsep motivasi dalam sukan.

- A. Berdasarkan emosi untuk melakukan sesuatu aktiviti
- B. Berdasarkan semangat untuk melakukan sesuatu aktiviti
- C. Berdasarkan ketabahan untuk melakukan sesuatu aktiviti
- D. Berdasarkan keyakinan diri dan keinginan untuk melakukan sesuatu aktiviti

29. Teknik Psikologi manakah yang sesuai dilakukan oleh atlet bagi mengurangkan ketegangan otot sebelum bertanding

- A. Pemusatan
- B. Releksasi
- C. Visualisasi
- D. Pernafasan

30. Rajah dibawah menunjukkan laluan impuls saraf bagi sesuatu tindakan.



Apakah yang mewakili bahagian X

- A. Otak
- B. Reseptor
- C. Saraf tunjang
- D. Hormon

31. Antara faktor berikut yang manakah menyebabkan berlakunya kelesuan otot?

- i. Kekurangan simpanan ATP dan PC dalam otot
- ii. Kekurangan simpanan glikogen otot
- iii. Penghasilan ATP daripada penguraian asid piruvik
- iv. Pengumpulan asid laktik dalam otot

- A. i dan ii
- B. ii dan iii
- C. iii dan iv
- D. i, iii dan iv

32. Manakah antara di bawah ini menunjukkan strategi dan pelaksanaan Dasar Sukan Negara?

- i Insentif
- ii Kejurulatihan
- iii Perancangan
- iv Personal

- A. i, ii dan iv
- B. ii, iii dan iv
- C. i, iii dan iv
- D. iii dan iv

33. Pada 14 Januari 1985, symposium Kejurulatihan Kebangsaan telah dianjurkan. Ekoran dari itu sebuah Lembaga Kejurulatihan Kebangsaan telah diwujudkan oleh MSN. Bidang tugas lembaga ini ialah:

- i. Mewujudkan skim kejurulatihan kebangsaan
- ii. Menyusun dan menggubal kurikulum kejurulatihan
- iii. Menyelaras kurikulum sains sukan di Intitusi Pengajian Tinggi Malaysia

- A. i, ii dan iii
- B. i dan ii
- C. ii dan iii
- D. i sahaja

34. Pernyataan di bawah adalah kaitan dengan komponen sistem rangka. Apakah fungsi otot

- i. Menghasilkan haba
- ii. Menstabilkan sendi
- iii. Mengekalkan postur

- A. i, ii dan iii
- B. i dan ii
- C. ii dan iii
- D. i sahaja

35. Berikut adalah organ-organ pada sistem saraf manusia.

- i. otak
- ii. saraf tunjang
- iii. salur darah
- iv. jantung

- A. i dan ii
- B. i, ii dan iii
- C. i, ii dan iv
- D. i, ii, iii dan iv

36. Berikut adalah fungsi pengurusan sukan

- i. Perancangan
- ii. Pengelolaan
- iii. Pengarahan
- iv. Pengawalan

- A. i, ii dan iii
- B. i, ii dan iv
- C. i, iii dan iv
- D. i, ii, iii dan iv

37. Antara kenyataan berikut, manakah betul tentang ligament?

- i. Penghubung antara tulang dan tulang
- ii. Penghubung antara tulang dan otot
- iii. Mengekalkan kedudukan tulang
- iv. Membolehkan pegerakkan pada sendi

- A. i, ii dan iii
- B. i, ii dan iv
- C. i, iii dan iv
- D. ii, iii dan iv

38. Apakah mineral yang diperlukan untuk tumbesaran tulang secara normal?

- i. Kalsium
- ii. Ferum
- iii. Fosfat
- iv. Kalium

- A. i dan ii
- B. i dan iii
- C. ii dan iii
- D. ii dan iv

39. Apakah fungsi sistem saraf pusat?

- i. Mengintergerasikan rangsangan
- ii. Menterjemah rangsangan
- iii. Mencetus pegerakkan motor
- iv. Menyimpan maklumat

- A. i dan ii
- B. i, ii dan iii
- C. i, iii dan iv
- D. i, ii, iii dan iv

40. Antara berikut teknik-teknik psikologi yang boleh digunakan untuk mengirangkan kebimbangan ialah:

- i. Minum Air
- ii. Relaksasi
- iii. Pemusatan
- iv. Visualisasi

- A. i dan ii
- B. ii dan iii
- C. iii dan iv
- D. i, ii, iii dan iv