

Tingkatan 5-Tunjang 1 dan 2
Modul 1

1.

Pertandingan bola sepak 7 sebelah

- Melibatkan sistem pertandingan kalah mati
- Terdiri daripada 26 pasukan yang bertanding

Menerusi pernyataan di atas, berapakah jumlah “bye” yang terlibat dalam pertandingan tersebut?

- A. 2
 - B. 4
 - C. 6**
 - D. 8
2. Pertandingan ini membolehkan peserta bertanding dalam beberapa acara yang berlainan berlandaskan peraturan dan undang-undang pertandingan. Nyatakan sistem pertandingan yang sesuai digunakan
- A. Liga
 - B. Kejohanan**
 - C. Kalah mati
 - D. Cabar mencabar
3. Satu pertandingan bola baling yang disertai oleh 6 buah pasukan dijalankan secara liga. Kirakan jumlah perlawanan untuk pertandingan tersebut.
- A. 12
 - B. 14
 - C. 15**
 - D. 16
4. Sekolah anda dipilih menjadi pengelola pertandingan bola tampar peringkat zon. Penyertaan yang diterima ialah sebanyak 12 pasukan. Nyatakan sistem pertandingan yang sesuai digunakan
- A. Liga Tiga Kumpulan**
 - B. Liga Empat Kumpulan
 - C. Liga Biasa
 - D. Liga Lombard

5.

Perlawanan dalam sistem pertandingan ini boleh ditamatkan dalam masa yang singkat. Ia boleh dilaksanakan dalam satu hari atau beberapa jam sahaja.

Kenyataan ini merujuk kepada

- A. **Liga Lombard**
- B. Liga Tiga Kumpulan
- C. Liga Biasa
- D. Cabar Mencabar

Soalan 6 dan 7 berdasarkan jadual di bawah

6. Keputusan perlawanan bola baling secara liga

PASUKAN	P	M	S	K	J
WIRA	4	2	2	0	3
ISWARA	4	1	2	1	6
JUARA	4	1	1	2	5
WAJA	4	2	2	0	5

Jadual 1

Berdasarkan jadual di atas, pasukan yang menjadi johan ialah

- A. Wira
 - B. Iswara
 - C. Juara
 - D. **Waja**
7. Sekiranya dua pasukan yang terpilih untuk memasuki peringkat suku akhir, pasukan yang manakah yang akan bertanding di peringkat tersebut?
- A. Wira dan Iswara
 - B. Iswara dan Waja
 - C. **Wira dan Waja**
 - D. Waja dan Juara

8. Perkara yang perlu diambil kira oleh pengelola untuk menentukan sistem pertandingan ialah

- I Masa
- II Bilangan penyertaan, undang-undang dan peraturan
- III Acara yang dipertandingkan
- IV Tempat

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

9. Apakah kelebihan sistem kalah mati?

- I Bilangan penyertaan yang banyak
- II Bilangan penyertaan yang terhad
- III Bilangan perlawanan sedikit
- IV Bilangan perlawanan yang banyak

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

10. Pengelolaan sukan dan permainan perlu membentuk AJK Pengelola Kejohanan. Antara yang berikut manakah AJK yang dibentuk menerusi pengelolaan sukan dan permainan.

- I AJK Pengurusan
- II AJK Induk
- III AJK Kerja/Kecil
- IV AJK Pengelola

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

11. Antara yang berikut, manakah merupakan tugas-tugas Jawatankuasa Pengelola

- I Menentukan tempat, tarikh, dan masa kejohanan
- II Menyediakan peralatan dan persediaan yang diperlukan
- III Melantik pegawai yang bertauliah
- IV Mengedar notis mesyuarat Jawatankuasa Pengelola

- A. I dan II

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

12. Bilakah keputusan rasmi kejohanan perlu dihantar kepada setiausaha-setiausaha kejohanan

- A. Satu minggu
- B. Dua minggu
- C. Tiga minggu
- D. Empat minggu**

13. Manakah antara berikut merupakan jawatankuasa yang bertanggungjawab dalam membuat keputusan bagi mana-mana peraturan yang tidak dinyatakan dalam peraturan am dan pertandingan dengan jelas

- A. JK Kepegawaian
- B. JK Teknikal
- C. JK Pengelola**
- D. JK Pertandingan

14. Apakah badan yang bertanggungjawab dalam penyelarasan keseluruhan tugas pengelolaan sukan dan permainan peringkat negara Malaysia

- A. MSSM**
- B. MSN
- C. ISN
- D. MASUM

15. Apakah tujuan utama pelan tindakan pengelolaan sukan diadakan

- A. Menenalpasti perkara-perkara yang telah dilaksanakan dalam pengelolaan sukan dan pertandingan.
- B. Menenalpasti perkara-perkara yang akan dilaksanakan dalam pengelolaan sukan dan pertandingan.
- C. Menenalpasti perkara-perkara yang perlu dilaksanakan dalam pengelolaan sukan dan pertandingan.**
- D. Menenalpasti perkara-perkara yang tidak perlu dilaksanakan dalam pengelolaan sukan dan pertandingan.

16. Antara yang berikut jawtankuasa yang manakah bertanggungjawab dalam penyelarasan bajet sesuatu kejohanan?

- A. **JK Induk**
- B. JK Hadiah dan Cenderamata
- C. JK Minuman
- D. JK Pertandingan

17. Setelah sesuatu kejohanan selesai, satu mesyuarat perlu dijalankan bagi melihat kekuatan dan kelemahan sepanjang pengelolaan kejohanan tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas, namakan mesyuarat tersebut.

- A. Mesyuarat Agong
- B. **Post-mortem**
- C. Mesyuarat tergempar
- D. Mesyuarat AJK Kecil

18. Definisi sosiologi sukan yang paling **tepat** ialah

- A **Interaksi antara kumpulan dengan individu dalam konteks sukan.**
- B Sesuatu yang teratur dan sistematik dan proses social dalam sukan.
- C Kajian melibatkan psikologi dalam sukan.
- D Mengaplikasikan konteks social dalam sukan.

19. Bagaimana mobiliti sosial berlaku dalam sukan?

- A Mematuhi undang-undang dan peraturan serta keputusan pengadil dalam perlawanan.
- B **Peningkatan diri dari satu tahap kepada tahap yang lebih tinggi.**
- C Semangat kekitaan dan berpasukan yang tinggi bagi mencapai kemenangan.
- D Peluang melepaskan tekanan menerusi cara yang dibenarkan.

20. Antara berikut yang manakah merupakan kesan positif penglibatan dalam sukan terhadap individu.

- I Imej sendiri yang positif
- II Kualiti kepimpinan
- III Semangat patriotisme
- IV Integriti kaum

- A I, II
- B **I, II, III**
- C I, IV
- D I, II, III, IV

21. Sukan dianggap sebagai satu institusi sosial kerana mempunyai ciri-ciri berikut

- I Undang-undang dan peraturan

- II Sosioemosi
- III Integrasi
- IV Globalisasi

- A I, II
- B I, II, III**
- C I, IV
- D I, II, III, IV

22. Pilih kenyataan di bawah BENAR tentang kesan negatif penglibatan negara dalam bidang sukan.

- A Keagresifan dalam sukan.
- B Sikap mementingkan kemenangan.
- C Perbalahan antara negara kerana ingin mendapatkan hak penganjuran sukan.**
- D Membelakangkan nilai-nilai kesukanan yang lain.

23. Nicole David merupakan seorang pemain squash dunia dan mencapai banyak kejuaraan dalam pertandingan squash di peringkat antarabangsa. Diatas pengaruh dan dorongan kejayaan Nicole itu, Azlina terdorong untuk mengikuti jejak langkah juara dunia itu. Nyatakan proses sosialisasi yang berlaku terhadap Azlina.

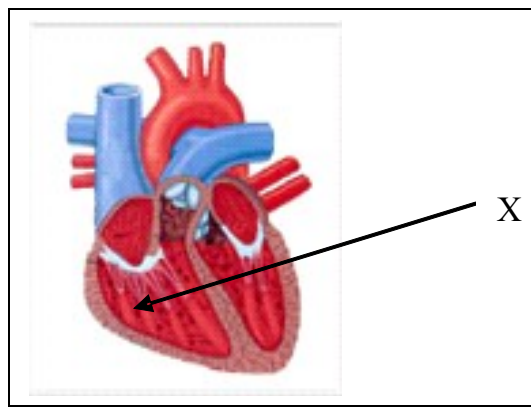
- A Sosialisasi ke dalam sukan
- B Sosialisasi menerusi sukan
- C Perubahan sikap menerusi sukan
- D Kesan proses sosialisasi sukan

24. Dengan melibatkan diri dalam sukan, secara tidak langsung Malisa telah meningkatkan dirinya dari aspek bekerjasama, toleransi dan lebih berdisiplin. Ini bermakna proses sosialisasi sukan berlaku pada Malisa. Nyatakan proses sosialisasi yang berlaku

- A Perubahan sikap menerusi sukan.
- B Kesan proses sosialisasi sukan.
- C Sosialisasi ke dalam sukan.
- D Sosialisasi menerusi sukan.**

25. Yang manakah antara berikut merupakan proses yang bersifat dinamik dan sentiasa berubah untuk memberi peluang kepada individu dalam meningkatkan prestasi sukan.

- A Politik
- B Integrasi
- C
- D Mobiliti**



Sosioemosi
sosial

Gambarajah 1

26. Nyatakan bahagian yang bertanda X?

- A **Ventrikal kanan**
- B Ventrikal kiri
- C Atrium kanan
- D Atrium kiri

27. Diantara berikut, pernyataan yang manakah menerangkan tentang fungsi sistem kardiovaskular?

- A Mengkumuhkan sistem pencernaan sebagai bahan najis
- B Menghasilkan haba melalui aktiviti sel dalam otot
- C **Membekalkan oksigen ke dalam darah dan menyahoksigen dari paru-paru**
- D Pertukaran gas-gas antara darah dan sel-sel tisu

28. Seorang pemain bolasepak mempunyai kadar nadi rehat sebanyak 62 denyutan seminit dan isipadu strok sebangak 85 ml. Hitungkan keluaran jantung pemain bola sepak tersebut.

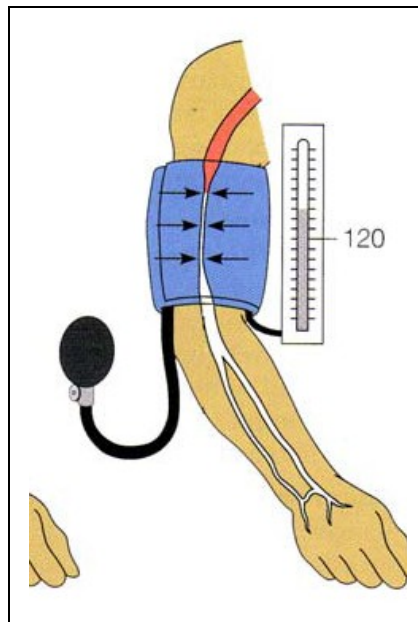
- A 5300
- B 53.0
- C **5.30**
- D 5.0

29. Berdasarkan jadual 1 pilih pasangan jawapan yang betul.

	Kitaran Sistemik	Kitaran Pulmonari

A	Membawa nutrient ke organ badan	Membawa darah nyahoksigen kembali ke jantung
B	Mempercepatkan proses metabolisme	Membawa sisa-sisa metabolisme ke bahagian lain tubuh
C	Membawa darah beroksigen ke paru-paru	Membawa darah beroksigen ke organ badan
D	Membawa darah beroksigen ke organ badan	Membawa darah nyahoksigen ke paru-paru

Jadual 2



Gambarajah 2

30. Apakah kegunaan alat dalam gambar di atas?

- A Menyukat denyutan jantung
- B Mengukur tekanan darah**
- C Mengukur komposisi badan
- D Mengukur keluaran jantung



Gambarajah 3

31. Namakan lokasi mengesan denyutan nadi dalam gambar di atas
- A Karotid
 - B Temporal
 - C Radial**
 - D Bicep
32. Tekanan darah tertinggi yang diukur semasa penguncupan ventrikan kanan dikenali sebagai
- A Distolik
 - B Sistolik**
 - C Metabolisme
 - D Tekanan darah tinggi
33. Terangkan maksud keluaran jantung.
- A Amaun darah yang dipam oleh ventrikan kiri.
 - B Jumlah darah yang dipam keluar oleh ventrikan kiri dalam satu minit.**
 - C Kekerapan penguncupan jantung dalam satu minit.
 - D Jumlah darah yang dipam keluar oleh ventrikan kanan dalam satu minit.
34. Apakah kesan daripada aktiviti berenang dan marathon?
- I Salur darah menjadi panjang
 - II Isipadu strok lebih tinggi daripada individu sedantari**
 - III Otot jantung menjadi besar
 - IV Saiz kaviti ventrikan bertambah**
- A I dan II
 - B II dan III
 - C II dan IV**
 - D I dan IV
35. Namakan komponen-komponen salur darah
- I Vena**
 - II Kapilari**
 - III ventrikan kiri

IV Arteri

- A I, II
- B II, III
- C I, II, IV**
- D II, III, IV

36. Nyatakan komponen utama sistem respiratori.

- I Salur pernafasan
- II Paru-paru
- III Hipotalamus
- IV Kelenjar adrenal

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

37. Karbon dioksida diangkut melalui

- I Pelarutan dalam plasma
- II Bikarbonat
- III Pembentukan karbominohemoglobin
- IV Pelarutan oksihemoglobin

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

38. Respirasi dalaman menyebabkan darah pada vena lebih kaya dengan kandungan gas

- A Karbon doiksida**
- B Oksigen
- C Plasma
- D Alveoli

39.

Semasa proses menarik dan menghembus nafas, berlakunya pertukaran gas-gas pernafasan

Berdasarkan pernyataan di atas, apakah nama gas yang dibebaskan semasa proses menghembus nafas

- A. **Karbon dioksida**
- B. Oksigen
- C. Natrium
- D. Natrium dioksida

40. Kandungan alveolus yang banyak dalam paru-paru menyebabkan

- A. Udara terperangkap
- B. Melancarkan perjalanan darah
- C. **Pertukaran gas-gas pernafasan berlaku**
- D. Tiada perubahan berlaku

41. Darah dari paru-paru ke vena pulmonari mengandungi

- A. Kandungan oksigen yang sederhana
- B. Kandungan hidrogen yang sederhana
- C. Kandungan oksigen yang rendah dan karbon dioksida yang tinggi
- D. **Kandungan oksigen yang tinggi dan karbon dioksida yang rendah**

42.

Darah yang melalui paru-paru memerangkap oksigen
Darah beroksigen dihantar ke jantung dan diagihkan ke sel-sel tisu badan

Apakah nama proses yang terlibat berdasarkan pernyataan di atas

- A. Proses hipertrofi
- B. Respiratori dalaman
- C. **Respiratori luaran**
- D. Proses atrofi

43. Antara yang berikut, yang manakah merupakan ciri- ciri hormon

- I Wujud dalam kuantiti yang sedikit
- II Aktiviti hormon adalah spesifik kepada sel-sel sasaran sahaja
- III Bahan kimia yang disintesiskan oleh sel hidup
- IV Hormon tidak boleh dihasilkan melalui proses makmal
- A I, II
- B II, III
- C III, IV
- D **I, II, III**

44. Apakah jenis hormon yang dirembeskan oleh pankreas?

- A Hormon tumbesaran
- B Hormon kalsitonin
- C **Hormon insulin**
- D Hormon epinefrin

45. Lebihan hormon epinefrin boleh merangsang sikap agresif kepada manusia. Namakan kelenjar yang menghasilkan hormon epinefrin

- A Pituitari
- B Tiroid
- C Pankreas
- D **Adrenal**

46.

- Hormon ini sering dijadikan bahan bantuan ergogenik dalam kalangan atlet prestasi tinggi
- Hormon ini boleh dihasilkan menerusi prosedur makmal

Pernyataan di atas merujuk kepada hormon

- A **Hormon sintetik**
- B Hormon pankreas
- C Hormon tumbesaran
- D Hormon epinefrin

47. Apakah nama hormon yang menyebabkan situasi 'acromegaly' terhadap tubuh badan manusia.

- A Hormon glukokortikoid
- B **Hormon tumbesaran**
- C Hormon epinefrin
- D Hormon triiodotironin

48. Di antara berikut manakah merupakan pernyataan yang berkaitan kelenjar endokrina,

- I Kelenjar pituitari terletak di bawah hipotalamus
- II Kelenjar tiroid terletak di bawah kerongkong

- III Kelenjar adrenal berposisi di atas struktur ginjal
 IV Pankreas terletak berhampiran hipotalamus

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

49.

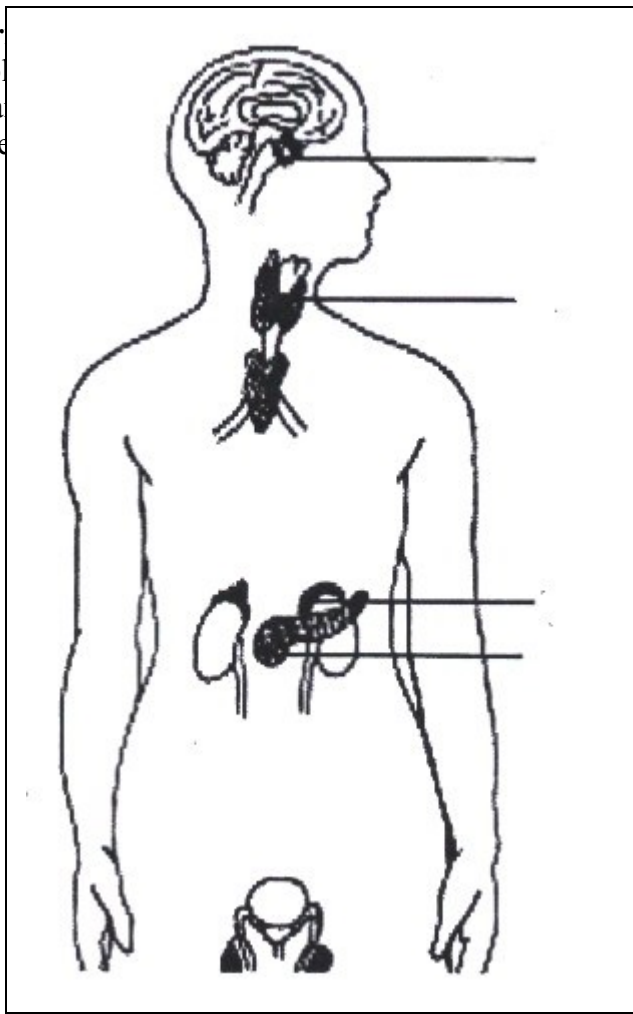
- Mempercepatkan kadar pertumbuhan sel tisu badan
- Merangsang pengambilan asid amino oleh sel untuk tujuan sintesis protein
- Merangsang penguraian lemak untuk sumber tenaga

Pernyataan di atas merujuk kepada hormon tumbesaran. Namakan kelenjar yang merembeskan hormon tersebut

- A Pituitari**
 B Tiroid
 C Pankreas
 D Adrenal

50. Apakah bahan kimia yang disintesis oleh sel tubuh dan berupaya mempercepatkan atau memperlahankan fungsi biologi seseorang atlet?

- A Hormon**
 B Implan
 C Tala
 D Rese



_____X

_____ YX

Gambarajah 4

51. Namakan bahagian yang bertanda X

- A Kelenjar adrenal
- B Kelenjar tiroid**
- C Kelenjar pankreas
- D Kelenjar pituitari

52. Hormon yang dirembeskan oleh Y ialah

- A Insulin**
- B Tumbuhan
- C Kalsitonin
- D Epinefrin

1. Apakah proses sosialisasi sukan yang boleh berlaku kepada Fahim apabila dia melibatkan diri dalam sukan. Fahim telah mempertingkatkan dirinya dari aspek kerjasama, toleransi dan lebih berdisiplin.
 - A. Sosialisasi ke dalam sukan
 - B. Sosialisasi menerusi sukan
 - C. Kesan proses sosialisasi sukan
 - D. Perubahan sikap menerusi sukan
2. Kementerian Belia dan Sukan (KBS) telah menganjurkan pertandingan bola keranjang 3 lawan 3 bagi peringkat umur 16 tahun ke atas. Apakah konsep yang diamalkan KBS semasa menganjurkan pertandingan itu?
 - A Sukan untuk elit
 - B Sukan untuk semua
 - C Sukan untuk negara
 - D Sukan untuk kecemerlangan
3. Bagaimana mobiliti sosial boleh berlaku dalam sukan?
 - A Mematuhi undang-undang dan peraturan serta keputusan pengadil dalam perlawanan.
 - B Peningkatan diri dari satu tahap ke tahap yang lebih tinggi.
 - C Semangat kekitaan dan berpasukan yang tinggi bagi mencapai kemenangan.
 - D Peluang melepaskan tekanan menerusi cara yang dibenarkan.

Soalan 4 dan 5 berpandukan kepada pernyataan di bawah.

Dalam kejohanan ping pong MSSM yang dijalankan secara kalah mati sekali, seramai 25 orang peserta telah mengambil bahagian.

4. Nyatakan jumlah peserta menunggu (bye) dalam kejohanan tersebut?
 - A 4 'bye'
 - B 5 'bye'
 - C 6 'bye'
 - D 7 'bye'
5. Berapakah jumlah perlawanan dalam pertandingan tersebut?

A	7	C	23
B	9	D	24

6. Antara kenyataan berikut yang manakah **BENAR** tentang Peraturan Am Pertandingan MSSM?
- A Kiraan umur adalah pada tarikh pertandingan diadakan.
 - B Undang-undang dan peraturan permainan hanya mengikut undang-undang dan peraturan yang ditetapkan oleh pihak pengelola.
 - C Jurulatih pasukan mestilah terdiri daripada pengawai perkhidmatan pendidikan.
 - D Pelajar yang ditempatkan di akademik permainan boleh mewakili mana-mana negeri pilihan mereka.
7. Pada satu pertandingan MSSM, kedua-dua pasukan yang akan bertanding telah memakai baju yang sama warnanya. Apakah keputusan yang perlu dibuat?
- A Membuat undian bagi menentukan pasukan mana yang perlu menukar warna baju.
 - B Kedua-dua pengurus pasukan berbincang menentukan pasukan mana yang perlu menukar warna baju.
 - C Pasukan yang mula-mula tercatat dalam jadual pertandingan, hendaklah menukar warna bajunya.
 - D Kedua-dua ketua pasukan berbincang menentukan pasukan mana yang perlu menukar warna baju.
8. Mana satu menunjukkan situasi sebagai faktor psiko-fisiologikal yang boleh menyebabkan berlakunya keagresifan?
- A Atlet mula bertindak agresif apabila mendengar ejekan penonton.
 - B Atlet mula bertindak agresif untuk memenangi perlawanan bola sepak 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 Atlet merasa terancam apabila pihak lawan bertindak agresif dan mula melakukan keagresifan mengikut tafsirannya.
9. Antara berikut yang manakah menerangkan maksud anatomi?
- A Kajian mengenai fungsi tubuh badan.
 - B Kajian mengenai struktur tubuh badan.
 - C Kajian mengenai tingkah laku manusia.
 - D Kajian mengenai pergerakan tubuh badan.
10. Sendi diarthroses dapat menghasilkan pergerakan bebas kerana pertemuan tulang dihubungkan oleh

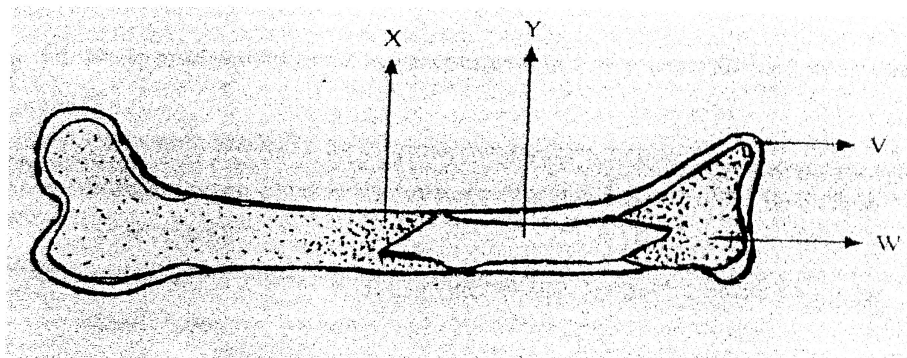
- A fiber.
- B kartilej.
- C ligamen.
- D kaviti sinovial.

Kadar denyutan jantung	80 dsm
Isipadu strok	70 ml / min

JADUAL 1

11. Jadual 1 menunjukkan data kadar denyutan jantung dan isipadu strok. Berdasarkan data di atas, kirakan kadar denyutan keluaran jantung.

- A 0.871 L/min
- B 1.14 L/min
- C 5.6 L/min
- D 5600 L/min



RAJAH 1

12. Rajah 1 menunjukkan keratan tulang. Antara bahagian V, W, X, dan Y yang manakah terbentuk hasil tindakan sel osteoklas?

- | | | | |
|---|---|---|---|
| A | V | C | X |
| B | W | D | Y |

13. Antara pernyataan di bawah, yang manakah tidak benar tentang cirri-ciri otot rangka?

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

14. Dalam acara larian 200 meter, seorang atlet terlalu letih sehingga merasa sukar untuk menghabiskan larian ketika berada pada jarak 80 meter dari garisan penamat. Mengapakah keadaan ini boleh berlaku?

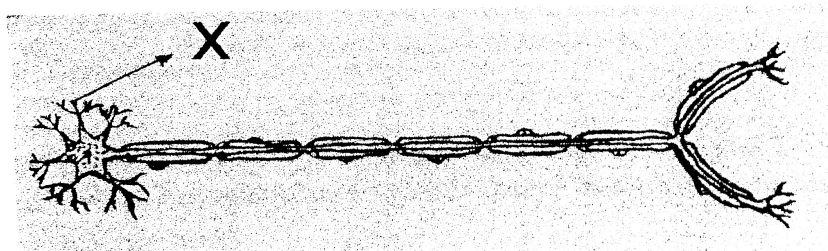
- A Pengumpulan ATP di ototnya.
- B Pengumpulan fosfokreatin yang berlebihan.
- C Pengumpulan asid laktik yang berlebihan.
- D Pengumpulan ADP di ototnya.

15. Di antara pernyataan berikut, yang manakah merupakan definisi kecergasan sosial?

- A Berkeupayaan menangani perasaan sendiri secara efektif.
- B Berupaya membentuk sistem nilai dan bertindak berlandaskan kepercayaan.
- C Berkeupayaan berfikir dan menggunakan maklumat untuk meningkatkan kualiti hidup.
- D Berkeupayaan berinteraksi bagi mewujudkan perhubungan yang bermakna.

16. Antara padanan agonis dan antagonis berikut, yang manakah menghasilkan pergerakan abduksi lengan?

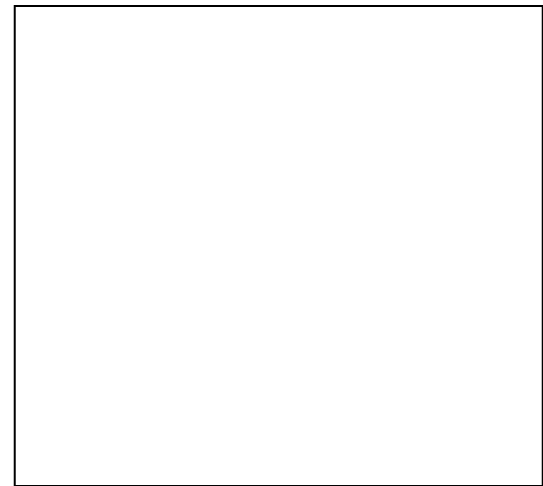
	Agonis	Antagonis
A	Pectoralis major	Trapezius
B	Bisep	Trisep
C	Deltoid	Latissimus dorsi
D	Sternocleidomastoid	Interkostal



RAJAH 2

17. Apakah fungsi pada Rajah 2?

- A Pusat metabolik sel.
- B Melindungi dan menebat fiber.
- C Membawa impuls saraf ke badan sel.
- D Meningkatkan kadar transmisi impuls saraf.



RAJAH 3

18. Apakah komponen kecergasan fizikal berikut yang membantu seorang atlet angkat berat melakukan aktiviti seperti Rajah 3?

- A Kekuatan otot
- B Ketangkasan
- C Fleksibiliti
- D Imbangan

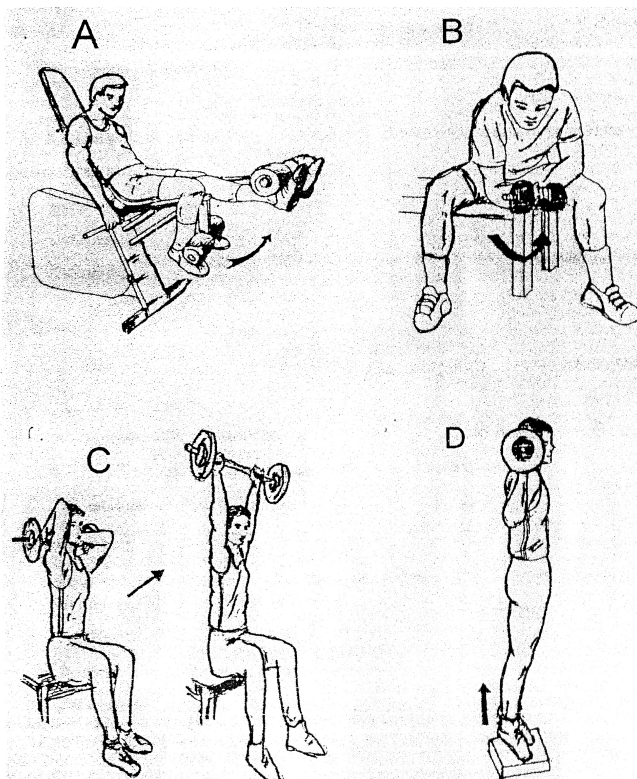
19. Antara padanan komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dan komponen kecergasan fizikal berdasarkan lakuan motor, yang manakah padanan yang betul?

	Komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan	Komponen kecergasan fizikal berdasarkan lakuan motor
A	Komposisi badan	Kekuatan otot
B	Kuasa	Daya tahan kardiovaskular
C	Imbangan	Daya tahan otot
D	Fleksibiliti	Ketangkasan

20. Antara berikut yang manakah menerangkan pergerakan lokomotor?

- A Pergerakan lokomotor membolehkan sesaran jasad secara mendatar.
- B Pergerakan lokomotor membolehkan sesaran jasad secara menegak.
- C Pergerakan lokomotor tidak melibatkan sesaran jasad.
- D Pergerakan lokomotor melibatkan otot-otot utama.

21. Antara gambar berikut, manakah yang menunjukkan penggunaan sistem tuas kelas kedua?



Manakah yang menunjukkan penggunaan sistem tuas kelas kedua?

22. Antara kemahiran berikut yang manakah kemahiran diskrit dalam pengelasan kemahiran motor?
- A Berlari.
 - B Berenang.
 - C Memanah.
 - D Menunggang kuda.
23. Antara berikut yang manakah turutan perkembangan keupayaan lokomotor yang betul?
- A Mengguling ➡ berdiri tanpa sokongan ➡ berdiri dengan sokongan
 - B Mengguling ➡ merangkak ➡ berdiri tanpa sokongan
 - C Merangkak ➡ mengguling ➡ berdiri tanpa sokongan
 - D Merangkak ➡ berdiri tanpa sokongan ➡ mengguling
24. Apakah organ utama dalam sistem kardiovaskular?
- A Esofagus.
 - B Jantung.
 - C Paru-paru.
 - D Saraf tunjang.
25. Antara berikut yang manakah kelebihan ujian Lari ulang-alik berperingkat (Bleep Test) jika dibandingkan dengan ujian Lari 12 minit dan Larian 2.4 km?
- A Ramai peserta dapat melakukan ujian ini secara serentak.
 - B Peralatan yang digunakan adalah minima.
 - C Dapat dijalankan dalam kawasan terhad.
 - D Mengambil masa yang lebih singkat untuk dijalankan.

	Lelaki	Perempuan
Cemerlang	4.5 – 5.5 m	3.6 – 4.5 m
Baik	3.4 – 4.4 m	2.6 – 3.5 m
Sederhana	2.3 – 3.3 m	1.6 – 2.5 m
Lemah	1.0 – 2.2 m	0.5 – 1.5 m

JADUAL 2

26. Jadual 2 menunjukkan norma ujian untuk lompat jauh berdiri mengikut jantina. Seorang pelajar lelaki telah mendapat skor 3.7m dalam ujian tersebut. Di manakah tahap pelajar tersebut?

- A Cemerlang
- B Baik
- C Sederhana
- D Lemah

27. Antara kecederaan sukan berikut, yang manakah sesuai menggunakan rawatan bantu mula kaedah RICE?

- A Pengsan akibat suhu badan meningkat.
- B Kaki terseliuh semasa mengelecek bola.
- C Luka akibat menanduk bola takraw.
- D Patah tulang semasa senaman membuat latihan pliometrik.

Berat (kg)	Tinggi (m)
80	1.60

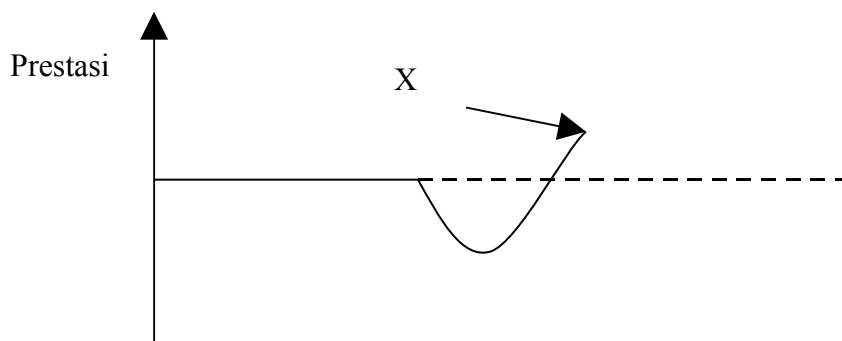
JADUAL 3

28. Jadual 3 menunjukkan bacaan pengukuran berat dan tinggi Juhari. Berapakah indeks jisim badannya?

- | | |
|--------|---------|
| A 31.3 | C 50.0 |
| B 63.3 | D 128.0 |

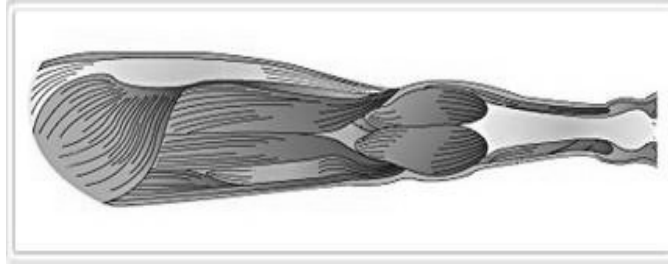
29. Dalam persediaan pasukan bola baling untuk menghadapi sesuatu kejohanan, intensiti dan isipadu latihan dikurangkan empat hari sebelum pertandingan. Apakah tujuan pengurangan ini?

- A Menyiapkan peralatan ke pertandingan.
- B Untuk memperbetulkan kesilapan taktikal.
- C Mengadakan sesi perbincangan dengan ahli psikologi sukan untuk memotivasikan pasukan.
- D Untuk merehatkan badan dan memulih sistem fisiologi badan.



Tempoh latihan

30. Rajah 4 menunjukkan kesan latihan terhadap prestasi atlet. Mengapakah keadaan X berlaku?
- A Berlakunya kelesuan.
 - B Tubuh badan bertambah kuat.
 - C Berlakunya pertambahan fiber-fiber otot.
 - D Berlakunya pemulihan dan penyesuaian.
31. Antara situasi berikut yang manakah menggambarkan motivasi ekstrinsik?
- I Seorang atlet bermain bersungguh-sungguh untuk memenangi hadiah wang tunai
 - II Seorang atlet bermain bersungguh-sungguh untuk membuktikan kebolehannya.
 - III Seorang atlet bermain bersungguh-sungguh untuk memenuhi hasrat ibunya.
 - IV Seorang atlet bermain bersungguh-sungguh untuk mendapat biasiswa
- A I, II, dan III
 - B I, II, dan IV
 - C I, III, dan IV
 - D II, III, dan IV
32. Terdapat 20 pasukan yang mengambil bahagian dalam satu pertandingan yang menggunakan sistem liga. Antara pernyataan berikut yang manakah benar tentang pertandingan itu?
- I Semua pasukan akan berlawan di antara satu sama lain
 - II Jumlah perlawanan adalah 190 perlawanan
 - III Pasukan terbawah tidak boleh mencabar pasukan teratas
 - IV Pasukan yang menang paling banyak perlawanan dianggap juara
- A I dan II
 - B I dan IV
 - C II dan IV
 - D III dan IV



RAJAH 5

33. Rajah 5 menunjukkan satu jenis otot. Antara berikut, pernyataan yang betul mengenai otot ini ialah

- I Penguncupan dikawal oleh sistem saraf.
- II Menguncup secara beritma.
- III Melekat pada tulang.
- IV Struktur berjalur.

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

34. Manakah menerangkan latihan pliometrik?

- I Latihan ini hanya diaplikasikan selepas atlet mencapai kekuatan optimum.
- II Latihan ini diaplikasikan bagi meningkatkan saiz atau hipertropi otot.
- III Latihan ini boleh dilakukan dengan menggunakan berat badan sendiri atau alatan.
- IV Latihan ini menggunakan pergerakan otot untuk meningkatkan kekuatan eksplosif.

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

35. Antara berikut pilih jenis latihan yang boleh membina kekuatan dalam sesuatu latihan.

- I Latihan jarak jauh perlahan
- II Latihan jeda jarak jauh
- III Latihan jeda jarak dekat
- IV Latihan pliometrik

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

36. Antara berikut pilih situasi yang menggambarkan cirri ketidakimbangan berasaskan situasi.

- I Peninju yang menggeletar ketakutan bila melihat saiz lawannya lebih besar.
- II Pemain bola sepak yang bimbang kepada ketidakadilan pengadil mengadili perlawanannya.
- III Pemain hoki yang bimbang permainan kasar bakal ditunjukkan oleh pihak lawan.
- IV Pelari pecut yang sentiasa merasa bimbang kerana menganggap situasi persekitaran menggugat dirinya.

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

37. Antara berikut yang manakah terdapat dalam sistem saraf periferi?

- I Otak
- II Saraf tunjang
- III Saraf somatik
- IV Saraf autonomik

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

38. Antara komponen berikut yang manakah berlainan dengan konsep kecergasan keseluruhan?

- I Kecergasan mental
- II Kecergasan rohani
- III Kecergasan sosial
- IV Kecergasan sendiri

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

39. Apakah ciri-ciri latihan aerobik?

- I Latihan berterusan pada intensiti yang rendah.

- II Latihan berterusan pada intensiti yang tinggi.
- III Latihan jeda dengan masa yang lama.
- IV Latihan jeda dengan masa rehat yang singkat.

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

40. Antara berikut yang manakah prinsip latihan fizikal dalam sesuatu program latihan?

- I Intensiti latihan.
- II Kekerapan latihan.
- III Kebolehbalian.
- IV Ansur maju.

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

Modul 3

1. Apakah tujuan Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia di tubuhkan ?
 - A. Menjalankan penyelidikan dalam bidang sukan bagi tujuan persediaan atlit sukan negara.
 - B. **Menganjurkan dan melaksanakan program pembangunan sukan sekolah-sekolah Malaysia.**
 - C. Mengendalikan sekolah-sekolah sukan di Malaysia.
 - D. Mengendalikan atlit-atlit yang berpotensi di peringkat sekolah.
2. Siapakah yang mula menggunakan elektromiogram (EMG) untuk mengukur impuls elektik dalam otot manusia.
 - A. Edward Muyhidps
 - B. M.R Yeadon

C. H. Piper

D. Ron Arkinson

3. Peranan Psikologis Sukan lazimnya menyelesaikan masalah yang bersifat klinikal berkait dengan peribadi atlit.

Peranan yang dinyatakan di atas merujuk kepada

A. Ahli Psikologi Sukan Klinikal

B. Pendidik Psikologi Sukan

C. Penyelidik Psikologi Sukan

D. Fisioterapi Sukan

4. Sumber motivasi ini berdasarkan keyakinan diri, kebolehan, kawalan dan keinginan untuk melakukan sesuatu aktiviti.

A. Ekstrinsik

B. Intrinsik

C. Ganjaran

D. Persekitaran

5. Antara berikut yang manakah peranan sistem saraf pusat ?

A. Mengawal sistem otot rangka

B. Pusat intergrasi dan kawalan sistem saraf

C. Membawa impuls ke organ, otot dan kelenjar.

D. Menghantar impuls saraf ke bahagian tubuh

6. Apakah tugas utama dendrit ?

A. Menolak plasma darah ke paru-paru

B. Melindungi dan menebat fiber

C. Meningkatkan kadar transmisi impuls saraf

D. Membawa impuls-impuls saraf ke badan

7. Berikut adalah organ-organ utama pada sistem tulang manusia KECUALI

A. Otot

B. Kartilej

C. Ligamen

D. Sendi

8. Kelenjar yang merembeskan hormon tumbesaran ialah

- A. **Pituitari**
- B. Tiroid
- C. Adrenal
- D. Pankreas

9. Penyakit yang dikaitkan dengan kekurangan iodin ialah

- A. **Beguk**
- B. Batuk
- C. Diabetes
- D. Koronari jantung

10. Apakah interaksi otot-otot penggerak utama?

- A. **Agonis**
- B. Antagonis
- C. Sinergi
- D. Brakialis

11. 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

12. Otot rangka memiliki empat ciri. Apakah empat ciri tersebut?

- A. Irritabiliti, stabiliti, kontraktabiliti dan elastisiti
- B. **Irratibiliti, ekstensibiliti, kontraktabiliti dan elastisiti**
- C. Extansibiliti, kontrastabiliti, elastisiti, konsistensi
- D. Exksenssibiliti, irratabiliti, kekuatan dan elastisiti

13. Fenomena obesiti merujuk kepada kegagalan?

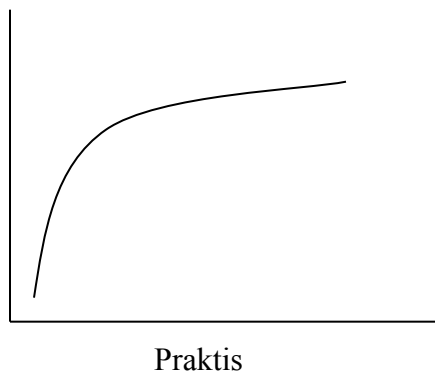
- A. **Komposisi badan**
- B. Daya tahan otot
- C. Masa tindak balas
- D. Kekuatan

14. Antara berikut yang manakah komponen kecergasan yang paling sesuai untuk seorang atlit angkat berat ?
- A. **Daya tahan otot**
 - B. Masa reaksi
 - C. Kelajuan
 - D. Kuasa
15. Definisi kecergasan fizikal merujuk kepada
- A. Keupayaan individu untuk bergerak
 - B. Keupayaan individu untuk bekerja
 - C. Keupayaan individu untuk menangani kehidupan seharian
 - D. **Keupayaan individu untuk berfungsi secara berkesan**
16. Kemampuan X menukar arah bola dalam permainan ping pong dikaitkan dengan komponen kecergasan fizikal
- A. Kuasa
 - B. Koordinasi
 - C. Masa reaksi
 - D. **Ketangkasan**
17. Keupayaan individu untuk berfikir dan menggunakan maklumat untuk meningkatkan kualiti hidup merujuk kepada
- A. Kecergasan Fizikal
 - B. Kecergasan Mental
 - C. **Kecergasan Sosial**
 - D. Kecergasan Rohani
18. Komponen apakah yang dikategorikan sebagai komponen kecergasan fizikal berasaskan lakuan motor ?
- A. Komposisi badan
 - B. **Ketangkasan**
 - C. Fleksibiliti
 - D. Kekuatan otot
19. Sumber tenaga Adenosina Trifosfat (ATP) dan fosfokreatine (PCr) yang berjumlah 4 Cr dalam badan tersimpan dalam bentuk tenaga yang dikenali sebagai
- A. Trigliserida
 - B. **Glikogen**
 - C. Serum
 - D. Tisu

20. Seorang perenang mengambil masa selama 3 minit untukmenamatkan acaranya.
Berapakah peratusan sistem tenaga yang diperlukan untuk tempoh masa tersebut ?
- A. 30% aerobik dan 70% anaerobik
 - B. 40% aerobik dan 60% anaerobik
 - C. 50% aerobik dan 50% anaerobik
 - D. 60% aerobik dan 40% anaerobik
21. Siapakah pakar yang menggabungkan aksi dalam gimnastik dan matematik untuk menghasilkan aksi yang lebih efisien ?
- A. R.O Winstead
 - B. R.E Morgan
 - C. W.T Michael
 - D. M.R. Yeardon**
22. Antara berikut yang manakah definisi kemahiran generik yang betul.
- A. Kemahiran pergerakan yang diwarisi**
 - B. Kemahiran pergerakan yang dipelajari
 - C. Kemahiran yang berkembang melalui proses latihan
 - D. Kemahiran pergerakan yang mempunyai objektif khusus
23. Antara berikut yang manakah melibatkan kemahiran motor halus ?
- A. Menendang bola
 - B. Angkat berat
 - C. Memanah**
 - D. Berlari

24.

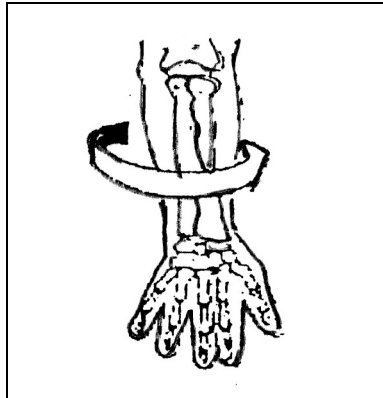
Pembelajaran



Rajah lengkok di atas menggambarkan

- A. Peningkatan prestasi yang seimbang sepanjang proses pembelajaran
- B. **Peningkatan prestasi yang tinggi di awal proses pembelajaran dan beransur kurang pada penghujungnya**
- C. Peningkatan yang sedikit di awal dan meningkat mendadak di hujungnya
- D. Peningkatan prestasi yang melibatkan kombinasi ciri-ciri lengkok Pembelajaran

25.

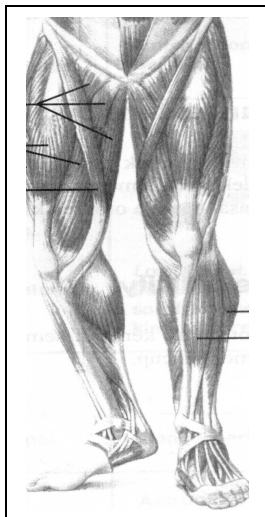


Rajah di atas menunjukkan lengan manusia.

Apakah nama pergerakan tersebut dalam kedudukan anatomi manusia ?

- A. Fleksi
- B. Ekstensi
- C. **Pronasi**
- D. Supinasi

26.



Rajah di bawah menunjukkan struktur tubuh manusia. Namakan kumpulan otot di X

- A. Soleus
- B. Kuadrisep**
- C. Hamstring
- D. Gastroknemius

27. Antara latihan kecergasan berikut yang manakah dapat meningkatkan daya tahan otot seseorang ?

- I latihan pliometrik
- II latihan bebanan
- III merentas desa
- IV latihan fartlek

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

28. Antara teknik yang boleh digunakan untuk mengurangkan kebimbangan adalah

- I Kawalan pernafasan
- II Refleksi
- III Pemusatan
- IV Visualisasi

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

29. Nyatakan penggunaan atribusi terhadap seorang individu

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

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

30. Objektif skim persijilan kejurulatihan adalah untuk

- I melatih, melengkapkan dan meningkatkan pengetahuan jurulatih dalam bidang sains sukan

- II mewujudkan satu program yang sistematik untuk menambah bilangan jurulatih
- III mewujudkan satu sistem dan pendekatan yang profesional serta sintifik dalam bidang kejurulatihan
- IV bidang tugas jurulatih agar sijil kejurulatihan yang dikeluarkan tidak disalahguna oleh individu tertentu

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

31. Apakah fungsi sistem saraf ?

- I Menjana pergerakan
- II Membuat ransangan
- III Menyimpan maklumat
- IV Menterjemah ransangan

A. I dan II

B. II dan III

C. III dan IV

D. I, II dan III

32. Antara berikut, manakah struktur neuron ?

- I Impuls
- II Akson
- III Dendrit
- IV Badan sel

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

33. Kaedah latihan anaerobik bertujuan untuk otot bekerja dengan cekap tanpa kehadiran oksigen. Aktiviti-aktiviti latihan ini dilakukan dengan pantas dan tidak lebih dari dua minit.

Pilih komponen kecergasan yang dapat ditingkatkan melalui kaedah latihan ini.

- I Kelajuan
- II Kuasa
- III Ketangkasan
- IV Daya tahan kardiovaskular

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

34. Di antara pergerakan berikut yang manakah melibatkan sistem tuas kelas ke tiga ?

- I Pemain melakukan smesh dalam permainan badminton
- II Pemain menjengketkan kaki semasa memukul bulu tangkis
- III Pemain menerima hantaran bulu tangkis
- IV Pemain memukul bola ping pong

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

35. Di antara berikut yang manakah kemahiran motor halus ?

- I Melakukan rejaman dengan tepat
- II Menembak tepat ke sasaran
- III Menendang bola sepak
- IV Menjahit pakaian

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

36. Yang manakah daripada berikut merupakan komponen tuas ?

- I Daya
- II Beban
- III Tekanan
- IV Fulkrum

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

37. Antara berikut yang manakah melibatkan sistem tuas kelas ke tiga ?

- I Fleksi sendi siku
- II Ekstensi sendi lutut

- III Ekstensi sendi leher
- IV Abduksi kaki

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

38. Daya membolehkan sesuatu jasad

- I Pegun menjadi bergerak
- II Bergerak menjadi pegun
- III Merubah ke arah pergerakan
- IV Mengalami kuasa tolakan sahaja

A. I, II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

39. Di antara yang berikut yang manakah mempengaruhi fleksibiliti ?

- I Otot
- II Tulang
- III Ligamen
- IV Sendi

A. II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

40. Apakah kesan-kesan yang boleh didapati oleh sesebuah negara yang menganjurkan sukan bertaraf antarabangsa ?

- I Sosial
- II Kualiti
- III Ekonomi
- IV Pendidikan

A. II dan III

B. I, II dan IV

C. I, II dan IV

D. II, III dan IV

Modul 4

1. Apakah yang dimaksudkan dengan sains sukan?
 - A. Satu kajian berkaitan dengan peningkatan prestasi atlet.
 - B. Satu kajian berkenaan aplikasi sains sukan terhadap atlet.
 - C. Satu kajian gerak balas dan gerak laku manusia secara teori dan amali.
 - D. Satu kajian pengurusan dan pemahaman tentang geraklaku manusia terhadap prestasi atlet.

2. Pilih satu faktor psiko-fisiologi yang menyebabkan berlakunya keagresifan.
 - A. Atlet muda bertindak agresif apabila mendengar ejekkan penonton.
 - B. Atlet muda bertindak agresif untuk memenangi perlawanan bola sepak 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. Atlet merasa terancam apabila pihak lawan mula melakukan keagresifan mengikut tafsiranya.
3. Antara berikut yang manakah menerangkan anatomi?
- A. Kajian mengenai fungsi tubuh badan.
 - B. Kajian mengenai struktur tubuh badan.
 - C. Kajian mengenai tingkahlaku manusia.
 - D. Kajian mengenai pergerakan tubuh manusia.
4. Apakah yang menghubungkan pertemuan antara dua tulang?
- A. fiber
 - B. kartilej
 - C. ligamen
 - D. kaviti sinovial.
5. Apakah fungsi sistem endokrina?
- A. Mengangkut nutrien, hormon dan bahan buangan ke seluruh badan.
 - B. Sebagai sistem imunisasi tubuh kerana mempunyai sel darah putih.
 - C. Mengangkut bahan kumuh dari tisu ke sistem darah untuk diuraikan oleh hati.
 - D. Mengawal dan menyelaraskan fungsi tubuh melalui hormon yang dirembeskan ke dalam aliran darah.
6. Pilih kenyataan yang betul tentang sistem anaerobik alaktik.
- A. Asid laktik akan terhasil dari sistem ini.
 - B. Ia juga dikenali sebagai sistem fosfogen.
 - C. Sistem ini membekalkan tenaga hasil dari pemecahan glukos.
 - D. Memerlukan kehadiran oksigen untuk menghasilkan tenaga.
7. Antara yang berikut yang manakah menerangkan pergerakan lokomotor?
- A. pergerakan lokomotor melibatkan otot-otot utama.
 - B. pergerakan lokomotor tidak melibatkan sesaran jasad.
 - C. pergerakan lokomotor membolehkan sesaran jasad secara menegak.
 - D. pergerakan lokomotor membolehkan sesaran jasad secara mendatar.

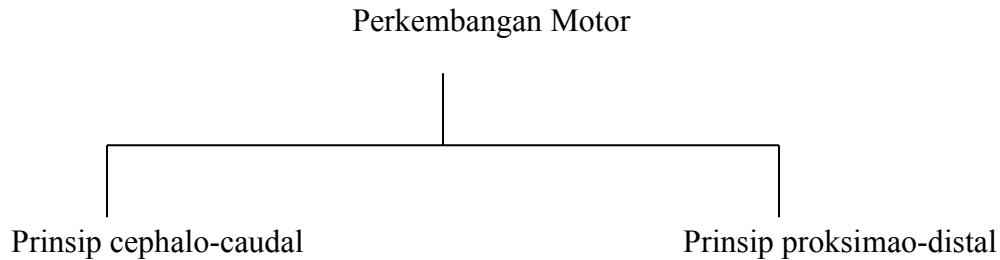
8. Latifah telah mempertingkatkan dirinya dari aspek kerjasama, toleransi dan lebih berdisiplin. Apakah proses sosialisasi sukan yang boleh berlaku kepada Latifah setelah melibatkan diri dalam sukan.
- A. Sosialisasi ke dalam sukan.
 - B. Sosialisasi menerusi sukan
 - C. Kesan proses sosialisasi sukan.
 - D. Perubahan sikap menerusi sukan.
9. Semasa mendarat dalam latihan lompat jauh, seorang atlet telah terseliuh kakinya. Apakah rawatan bantu mula yang paling sesuai kepada atlet itu?
- A. DRABC
 - B. RICE
 - C. TOTAPS
 - D. Urutan
10. Keupayaan individu untuk berfungsi secara berkesan untuk menghadapi cabaran kerja harian dan menggunakan masa lapang dengan lebih efektif disamping mempunyai lebih tenaga untuk kecemasan".
Apakah konsep kecergasan yang hendak dinyatakan dalam kenyataan di atas.
- A. Kecergasan fizikal.
 - B. Kecergasan mental.
 - C. Kecergasan sosial.
 - D. Kecergasan emosi
11. Antara berikut, kriteria manakah yang diambil kira untuk mendapatkan 'bye' bagi pertandingan badminton perseorangan yang menggunakan sistem kalah mati.
- A. pemain yang mendapat banyak undi.
 - B. Pemain yang banyak kali menyertai kejohanan lain.
 - C. Pemain yang telah banyak kali memenangi perlawanan.
 - D. Pemain yang paling akhir melapor diri untuk pertandingan.
12. Setelah menjadi atlet yang mewakili negara ke peringkat antarabangsa, Rafie telah menunjukkan sikap yang lebih bertanggungjawab, rajin dan berdisiplin dalam kehidupan seharian. Perubahan nilai ini telah mendorong adiknya untuk melibatkan diri dalam sukan. Manakah jawapan di bawah yang menggambarkan situasi tersebut.

- A. Sosialisasi menerusi sukan.
- B. Sosialisasi ke dalam sukan.
- C. Psikologi sukan.
- D. Psikologi ke atas sukan.

13. Pilih keterangan yang betul mengenai pengucupan otot

- A. Pengucupan isometrik-menolak dinding dengan tapak tangan.
- B. Pengucupan isotonik- menarik tali layang-layang.
- C. Pengucupan isokinetik-mengangkat "dumbell"
- D. Pengucupan isometrik-membaling bola baling.

Soalan 14 berdasarkan rajah di bawah



14. Antara berikut, pilih keterangan yang betul mengenai prinsip cephalo-caudal.

- A. Perkembangan yang berlaku pada peringkat umur bawah 1 tahun.
- B. Keupayaan mencapai objek yang jauh.
- C. Keupayaan bergerak dan mengawal objek.
- D. Pertumbuhan dan perkembangan anggota remaja.

15. Antara berikut yang manakah peranan ahli psikologi sukan klinikal yang utama?

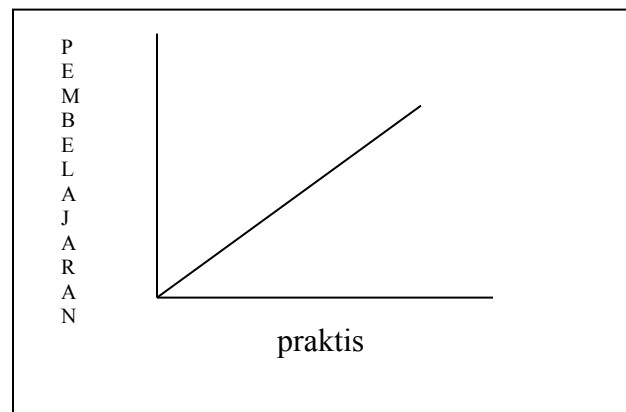
- A. Mengajar kemahiran psikologi sukan.
- B. Merancang program latihan mental atlit.
- C. Membantu atlet menyelesaikan masalah yang bersifat peribadi.
- D. Melakukan kajian dan penyelidikan dalam bidang psikologi sukan.

16. Keupayaan otot atau sekumpulan otot untuk melakukan aktiviti fizikal yang berulang-ulang atau berterusan bagi satu jangkamasa yang lama dengan intensiti yang ringan atau sederhana.

Apakah komponen kecergasan bagi menerangkan kenyataan di atas.

- A. kekuatan otot

- B. daya tahan otot
 - C. fleksibiliti
 - D. kepantasan
17. Berapakah kadar denyutan jantung latihan seorang atlet berumur 20 tahun pada intensiti 90%?
- A. 110 denyutan seminit
 - B. 130 denyutan seminit
 - C. 180 denyutan seminit
 - D. 190 denyutan seminit
18. Apakah kesan pengambilan karbohidrat sebelum dan semasa latihan?
- A. Melambatkan penggunaan tenaga.
 - B. Melambatkan proses penuaan
 - C. Melambatkan rasa kelesuan
 - D. Melambatkan tekanan darah
19. Bagaimanakah lakuan motor tanpa kemahiran (involuntari) berlaku?
- A. Pergerakan yang dihasilkan secara kawalan oleh pelaku.
 - B. Rangsangan yang diterima kemudian berintegrasi dengan persekitaran memerlukan pelaku membuat pertimbangan.
 - C. Rangsangan di peringkat periferi diterima dan diproses di saraf tunjang menghasilkan impuls motor seterusnya menghasilkan pergerakan.
 - D. Melibatkan bahagian seperti saraf tunjang, tunkjang otak dan otak tengah diperingkat rendah.



Lengkuk Pembelajaran Linear/lurus

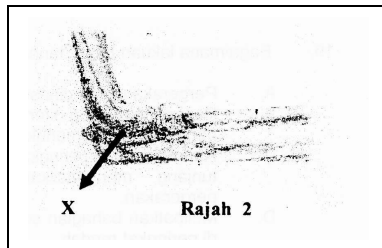
20. pilih pembelajaran kemahiran yang sesuai dengan lengkuk dalam rajah di atas yang ada kaitan dengan pembelajaran dan praktis/latihan

- A. Renang
- B. Menunggang kuda
- C. Menjaring
- D. Tennis

21. Borhan seorang pemain tennis telah mengalami kesukaran ketika mempelajari kemahiran dalam permainan badminton. Pemindahan pembelajaran yang manakah ke atas borhan.

- A. Pemindahan positif
- B. Pemindahan negatif
- C. Pemindahan sifar
- D. Tiada pemindahan berlaku.

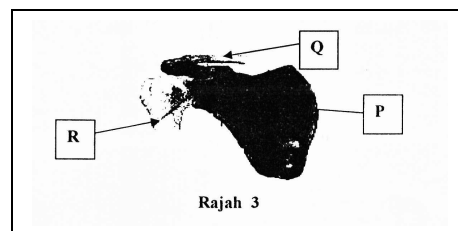
22.



Rajah 2 di atas menunjukkan satu sendi daripada sistem rangka. Namakan jenis sendi tersebut.

- A. Sendi pelana
- B. Sendi Engsel
- C. Sendi Lesung
- D. Sendi Gelungsur

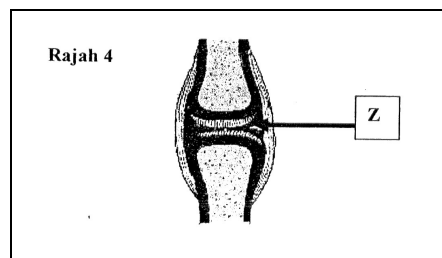
23. Rajah 3 di bawah merupakan sebahagian tulang yang berfungsi sebagai tempat pelekatan otot-otot dan melindungi organ-organ di bawahnya. Namakan tulang P, Q dan R berdasarkan rajah di bawah.



- A. Scapula, Clavicle dan Hemerus
- B. Scapula, Hemerus dan Ribs
- C. Hemerus, Clavicle dan Ribs
- D. Clavicle, Ribs dan Scapula

24. Antara berikut manakah faedah mematuhi prinsip latihan dalam perancangan program latihan.
- A. Memudahkan penyediaan program latihan
 - B. Memudahkan ramalan dalam pencapaian matlamat
 - C. Garis panduan menentukan pencapaian puncak
 - D. Menjalani latihan dengan lebih teratur.
25. Terdapat atlet menggunakan ubat-ubatan untuk meningkatkan prestasi fizikal dalam sesuatu acara sukan. Apakah jenis bantuan di atas?

- A. Bantuan autogenic
- B. Bantuan photogenic
- C. Bantuan aerodinamic
- D. Bantuan engogenic



26. Berdasarkan rajah 4 di atas yang mana adalah benar mengenai Z
- A. Rawan
 - B. Bendalir Sinovia
 - C. Ligamen
 - D. Tendon
27. Pilih komponen kecergasan fizikal berlandaskan lakuan motor.
- A. Fleksibiliti
 - B. Kekuatan otot
 - C. Dayatahan otot
 - D. Kepantasan
28. Antara berikut yang manakah merupakan lakuan motor involuntri?
- A. Tepuk tangan
 - B. Kelipan mata
 - C. Memejam mata
 - D. Menendang bola
29. Antara berikut pilih definisi yang betul mengenai Kawalan Motor

- A. Bidang yang mengkaji postur serta mekanisme yang mengawalinya.
 - B. Kawalan pergerakan diperolehi menerusi interaksi semua jenis lakuan motor yang mampu dihasilkan sistem biologi.
 - C. Kawalan motor merupakan kawalan aktiviti yang dibuat berdasarkan tumpuan minda.
 - D. Tingkahlaku yang dikawal persekitaran.
30. Seorang jurulatih mengarahkan pemain-pemain melakukan aktiviti renang untuk mengelakkan kebosanan dan menukar suasana latihan harian bola sepak.
- Apakah prinsip latihan yang telah diambil?
- A. Prinsip Pengkhususan
 - B. Prinsip Kepelbagaian
 - C. Prinsip Kebolehbali
 - D. Prinsip Perbezaan individu
31. Antara berikut manakah bahagian yang terdapat dalam sistem saraf pusat?
- I Otak
 - ii Saraf Tunjang
 - iii Saraf somatik
 - iv Saraf autonomik
- A. i dan ii sahaja
 - B. i dan iii sahaja
 - C. ii dan iv sahaja
 - D. iii dan iv sahaja
32. Rama adalah atlet renang, manakala Malik pula merupakan peserta catur. Keduanya merupakan atlet negara. Pilih kenyataan di bawah yang membezakan perubahan struktur jantung antara kedua atlet di atas.
- i. Kaviti ventrikel Rama adalah lebih besar dari kaviti ventrikel Malik.
 - ii. Saiz jantung Rama lebih kecil daripada saiz jantung Malik
 - iii. Isipadu strok Rama adalah lebih tinggi daripada isipadu Malik.
 - iv. Dinding Ventrikel jantung Malik lebih tebal dari dinding ventrikel jantung Rama.
- A i dan ii
 - B. i dan iii
 - C ii dan iv
 - D. ii,iii dan iv
33. Antara berikut pilih kumpulan gula ringkas.

- A. glukos
- B. Sukros
- C. Laktos
- D. Galaktos

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

34. Selepas menerima rawatan pakar perubatan, atlet yang cedera perlu jalani Rehabilitasi. Apakah kelebihan rehabilitasi?

- i. menguatkan otot ligamen dan tendon
- ii. memulihkan kecergasan kepada keadaan asal
- iii. Membolehkan atlet berehat dengan lebih selesa.
- iv. Mengembalikan keyakinan atlet.

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

35. Apakah akan berlaku apabila seseorang kehilangan air dalam badan (heat exhaustion)

- i. pening
- ii. pucat
- iii. loya
- iv. denyutan nadi perlahan

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

36. Antara kenyataan di bawah, yang manakah merupakan ciri-ciri otot rangka?

- i Boleh memendek apabila menerima rangsangan
- ii Bergerakbalas secara perlahan terhadap rangsangan
- iii Kemampuan otot memanjang melebihi panjang asal
- iv Berkeupayaan kembali semula ke panjang asal selepas memendek

- A. i, ii dan iii sahaja
- B. i, ii dan iv sahaja

- C. i, iii dan iv sahaja
D. ii, iii dan iv sahaja
37. Apakah peranan yang dimainkan oleh sistem saraf pusat?
- I Pusat intergrasi maklumat
 - Ii Mengawal sistem saraf
 - Iii Mengawal atur aktiviti otot kardiak
 - Iv Mengawal atur aktiviti kelenjar luar kawal
- A. i dan ii sahaja
B. i dan iii sahaja
C. ii dan iii sahaja
D. ii dan iv sahaja
38. Antara berikut pilih fungsi sistem respiratori.
- I Membekalkan oksigen ke dalam darah
 - Ii Pertukaran gas oksigent dan karbon dioksida dalam paru-paru.
 - Iii Mengekalkan keadaan persekitaran dalaman tubuh yang stabil (homoestasis)
 - 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
39. Antara berikut yang manakah merupakan ciri untuk membezakan individu dari segi keupayaan persepsi motor?
- i. Ketetapan kawalan
 - ii. Masa reaksi
 - iii. Kelajuan respon
 - iv. Kekuatan statik
- A. i, iii dan iv sahaja
B. i, ii dan iii sahaja
C. i, ii dan iv sahaja
D. ii, iii dan iv sahaja
40. Antara berikut manakah contoh latihan aerobik?

- I Latihan bebanan
- Ii Merentas desa
- Iii Latihar litar
- Iv Fartlek

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

Modul 5

1. 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 Sekolah-sekolah Malaysia
 - D. Bahagian Sukan , Kementerian Pendidikan
2. Manakah antara berikut benar tentang sistem pertandingan ?
 - A. 'Bye' hanya dibolehkan pada pusingan awal sahaja
 - B. Dalam satu kejohanan , mesti diadakan dua sistem pertandingan
 - C. Jika terdapat dua penanti , kedua-duanya diletakkan dalam kumpulan yang sama

- D. Dalam pertandingan liga satu pusingan yang melibatkan 5 pasukan , bilangan perlawanan adalah sebanyak 14

Maklumat Tentang Pertandingan

Kejohanan	:	Badminton Terbuka Gombak
Sistem Pertandingan	:	Kalah mati sekali
Jumlah Perlawanan	:	20

3. Berdasarkan maklumat di atas , berapakah jumlah peserta yang mengambil bahagian ?
- A. 19
B. 20
C. 21
D. 22

4. Mengapakan penglibatan dalam sukan memberi kesan positif terhadap pembentukan watak ?

- A. Menjadikan individu itu ceria dalam aspek kesihatan dan keterampilan
B. Menjadikan individu itu lesu dan tidak bermaya
C. Menjadikan individu itu berlumba-lumba menyalahkan sesama sendiri
D. Menjadikan individu itu seorang pemarah dan pemalas

5. Jurulatih menyuruh Saziman membayangkan sesuatu yang boleh menenangkaninya apabila berada dalam keadaan tertekan atau bimbang setelah hampir dengan sesuatu pertandingan

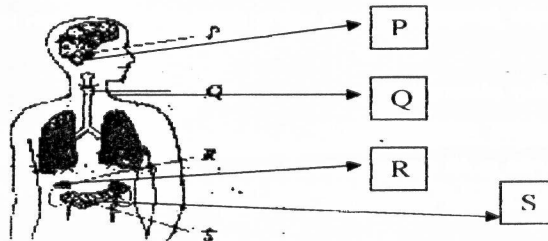
Apakah teknik mengawal kebimbangan yang disarankan oleh jurulatih kepada Saziman ?

- A. Terapi pernafasan
B. Pemusatan
C. Relaksasi
D. Visualisasi

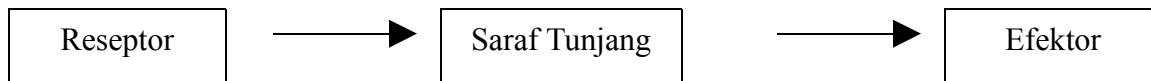
Berkait rapat dengan tafsiran seseorang individu . Sekiranya individu tersebut merasakan bahawa beliau diancam secara fizikal atau lisan , individu tersebut akan bertindak agresif. Tindakan ini biasanya melibatkan kebangkitan kadar nadi , tumpuan menjadi sempit dan tindakan fizikal menjadi keterlaluan .

6. Kenyataan di atas merujuk kepada faktor yang mempengaruhi keagresifan . Apakah faktor yang dimaksudkan ?

- A. Psikologikal
 - B. Fisiologikal
 - C. Psiko-fisiologikal
 - D. Psiko-fisioterapi
7. Dengan melibatkan diri dalam sukan secara tidak langsung , Azman telah mempertingkatkan dirinya dari aspek bekerjasama , toleransi dan lebih berdisiplin . Ini bermakna proses sosialisasi telah berlaku . Nyatakan proses sosialisasi sukan yang berlaku pada Azman.
- A. Sosialisasi dalam sukan
 - B. Sosialisasi menerusi Sukan
 - C. Kesan proses sosialisasi sukan
 - D. Perubahan sikap menerusi sukan
8. Apakah unit yang paling ringkas bagi semua kehidupan ?
- A. Molekul
 - B. Atom
 - C. Sel
 - D. Organ



9. Berdasarkan rajah di atas , kelenjar manakah mempunyai kaitan rapat dengan penyakit diabetes ?
- A. P
 - B. Q
 - C. R
 - D. S
10. Apakah fungsi neuron sensori ?
- A. Membawa impuls dari otak ke efektor .
 - B. Membawa impuls dari reseptor ke otak
 - C. Membawa impuls dari otak ke saraf tunjang
 - D. Membawa impuls dari efektor ke otak



11. Rajah di atas menunjukkan lintasan yang dilalui oleh impuls dalam suatu tindakan . Antara berikut yang manakah merupakan contoh tindakan itu ?
- A. Menendang bola
 - B. Berlari dalam gelap
 - C. Menarik tangan dari objek panas
 - D. Melontar lembing
12. Antara berikut manakah fungsi hormon yang dirembeskan oleh kelenjar pituitari ?
- A. Mengawal atur aliran darah
 - B. Mengawal kadar pertumbuhan
 - C. Mengawal aras gula dalam darah
 - D. Meningkatkan kadar denyutan jantung
13. Apakah yang menyambung dua atau lebih tulang yang boleh bergerak ?
- A. Rawan
 - B. Kartilej
 - C. Ligamen
 - D. Otot
14. Namakan sel-sel pembentuk tulang ?
- A. Osteoblas
 - B. Osteoklas
 - C. Osteosit
 - D. Osteoporosis
15. Terdapat tiga jenis sendi pada manusia . Apakah yang dimaksudkan dengan sendi jenis diarthroses ?
- A. Sendi yang tidak bergerak
 - B. Sendi yang bergerak sehalu
 - C. Sendi yang bergerak bebas
 - D. Sendi yang mempunyai gerakan terhad

16. Apabila satu ikatan fosfat pada ATP terurai , berapa kilokalori tenaga dapat dihasilkan ?
- A. 5 – 10
 - B. 7 – 12
 - C. 8 – 14
 - D. 9 – 16
17. Dalam sistem kardiovaskular , bahagian manakah yang menerima darah nyahoksigen ?
- A. Atrium kanan
 - B. Atrium kiri
 - C. Ventrikel kanan
 - D. Ventrikel kiri
18. Pilih pernyataan yang menunjukkan kecergasan keseluruhan penting dalam kehidupan seharian .
- A. Membolehkan individu melahirkan idea untuk pembangunan sukan
 - B. Menjadikan kehidupan seorang lebih ceria dan produktif
 - C. Membolehkan individu menjalani aktiviti rekreasi
 - D. Membolehkan individu menyumbang tenaga untuk negara
19. Antara berikut , pilih komponen kecergasan fizikal berdasarkan lakuan motor yang menggambarkan ketangkasan .
- A. memecut dalam acara 100 M
 - B. melakukan dirian kepala dalam gimnastik
 - C. mengangkat berat berjumlah 60 kg
 - D. menerima dan menghantar bola tenis pelbagai arah
20. Aktiviti memanipulasi intensiti , frekuensi dan jangkamasa dalam latihan merupakan prinsip bagi latihan di bawah
- A. Latihan fartlek
 - B. Latihan pliometrik
 - C. Latihan Bebanan
 - D. Latihan Jeda
21. Apakah kepentingan mematuhi prinsip-prinsip latihan ?
- A. Mencapai objektif yang ditetapkan
 - B. Mendisiplinkan atlit dalam latihan
 - C. Meningkatkan prestasi atlit
 - D. Memastikan program berjalan lancar

Jenis Latihan	Aktiviti			
Latihan X	Berjoging	Merenta Desa	Berenang	Berjalan
Latihan Y	100 M	Latihan litar	Latihan Z	Latihan Bebanan

22. Apakah jenis latihan X ?

- A. Latihan anaerobik alaktik
- B. Latihan anaerobik laktik
- C. Latihan Aerobik
- D. Latihan ATP-PC

23. Apakah aktiviti Z ?

- A. Larian pantai
- B. Lari ulang alik 10 M
- C. Mendayung
- D. Berbasikal

24. Latihan yang diselangi antara ulangan , set serta masa rehat merupakan kriteria latihan ini

- A. Latihan pliometrik
- B. Latihan jeda
- C. Latihan fartlek
- D. Latihan bebanan

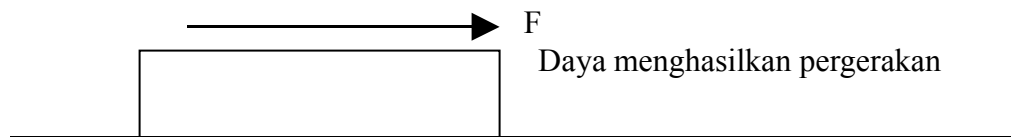
Komponen Fizikal	Ulangan Maksimum	Set	Intensiti	Rehat
Kekuatan Maksimum	1 – 2 RM	3 – 4	95 – 100 %	2 – 5 minit
Kekuatan	3 – 6 RM	3 – 4	85 – 90 %	2 – 5 minit
Hipertropi	8 – 12 RM	3 – 6	65 – 80 %	30 – 80 saat
Daya tahan	15 – 50 RM	2 – 4	30 – 60 %	15 – 45 saat

25. Jenis latihan manakah antara berikut sesuai dengan jadual di atas ?

- A. Latihan pliometrik
- B. Latihan jeda
- C. Latihan fartlek
- D. Latihan bebanan

26. Apakah peralatan yang tidak dibenarkan dalam aktiviti sukan ?

- A. ball guard untuk hoki
- B. pakaian renang yang bersirip
- C. topi aerodinamik untuk lumba basikal
- D. kasut berspring untuk acara lompat tinggi



27. Rajah menunjukkan contoh bagaimana daya menghasilkan pergerakan . Daya ini bertindak ke atas jasad bagi memulakan pergerakan , menghentikan pergerakan dan mengubah bentuk dan arah pergerakan .
Apakah daya yang dimaksudkan dalam rajah di atas ?

- A. Daya intrinsik
- B. Daya ekstrinsik
- C. Daya tarikan
- D. Daya pecutan

Bidang pengajian mengenai mekanisme sistem biologi yang menghasilkan pergerakan manusia

Mengkaji postur dan pergerakan manusia serta mekanisme yang mengawal kedua-duanya

28. Apakah perkara yang sesuai untuk menerangkan kenyataan di atas ?

- A. Kawlan Motor
- B. Lakuan Motor
- C. Perkembangan Motor
- D. Kemahiran Motor

29. Apakah yang dimaksudkan dengan pergerakan involuntari ?
- A. Pergerakan terhasil apabila situasi memerlukan pergerakan tersebut
 - B. Merujuk kepada semua lakuan motor yang dihasilkan secara terkawal
 - C. Pelaku mampu memilih atau memodifikasikan lakuan yang terhasil
 - D. Mutu lakuan yang terhasil tidak dipengaruhi oleh interaksi pelaku dengan persekitaran
30. Kemahiran ini merujuk kepada kemahiran pergerakan yang diwarisi manusia . Manusia dilahirkan dengan potensi untuk melakukan pergerakan asas seperti berjalan dan ia berkembang melalui proses tumbesaran , kematangan dan penuaan .
Apakah kemahiran yang hendak digambarkan dalam kenyataan di atas ?
- A. Kemahiran luar kawal
 - B. Kemahiran terkawal
 - C. Kemahiran generik
 - D. Kemahiran berobjektif
31. Berikut merupakan contoh aktiviti bagi kaeda latihan anaerobik
- I latihan litar
 - II latihan fartlek
 - III latihan bebanan
 - IV latihan tekanan
- A. I , II dan III
 - B. I , II dan IV
 - C. I , III dan IV
 - D. II , III dan IV
32. Sebagai seorang jurulatih pasukan kebangsaan , Encik Marzuki merangka program atau periodisasi latihan merangkumi beberapa fasa .
Apakah fasa-fasa tersebut ?
- I mudah untuk meramalkan hasil atau pencapaian matlamat
 - II mambantu jurulatih dan atlit menjalani latihan dengan lebih teratur
 - III membolehkan atlit mencapai prestasi yang dikehendaki sebelum pertandingan
 - IV merupakan garis panduan bagi menentukan pencapaian puncak (peak) yang betul semasa pertandingan
- A. I , II dan III
 - B. I , II dan IV
 - C. I , III dan IV
 - D. II , III dan IV

33. Syamsul terpilih mewakili pasukan hoki Negeri Selangor ke Kejohanan SUKMA di Seremban .

Nyatakan turutan peringkat pemerolehan kemahiran motor yang telah dikuasainya ?

- I Tahap psikomotor
- II Tahap kognitif lisan
- III Tahap asosiatif
- IV Tahap autonomi

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

34. Pilih pernyataan yang betul mengenai strok haba .

- I Boleh mengakibatkan atlit pengsan
- II Kulit menjadi kering
- III Suhu badan meningkat hingga 41°C
- IV Badan mengeluarkan peluh

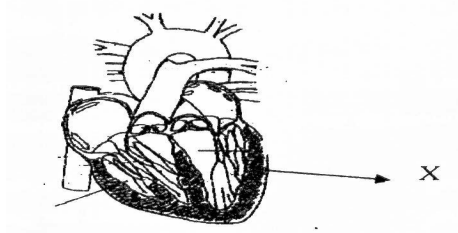
- A. I , II dan III
- B. I , II dan IV
- C. I , III dan IV
- D. II , III dan IV

35. Tuasa adalah satu struktur tegar yang bergerak pada satu titik tetap yang terdiri daripada fulkrum , beban dan daya .

Antara berikut , kenyataan manakah yang membentuk tuas jasad manusia ?

- I Tulang sebagai palang
- II Sendi sebagai fulkrum
- III Penguncupan otot berfungsi sebagai penstabil
- IV Rintang natau kerja sebagai beban

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



36. Apakah ciri-ciri otot di bahagian X ?

- I Strukturnya berjalur
- II Sel-selnya bercabang
- III Mempunyai banyak nukleus
- IV Berbentuk satu silinder yang panjang

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

37. Manakah antara berikut adalah fungsi hormon yang dirembeskan oleh kelenjar adrenal ?

- I Mengeluarkan peluh dengan banyak
- II Meningkatkan kadar denyutan jantung
- III Meningkatkan aras gula dalam darah
- IV Mengurangkan aras gula dalam darah

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

38. Apakah fungsi otot dalam badan manusia ?

- I Menghasilkan pergerakan
- II Mengekalkan postur
- III Menstabilkan sendi
- IV Menghasilkan haba

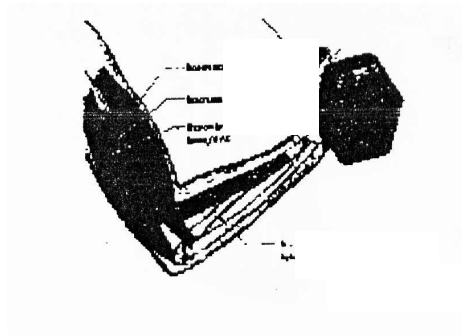
- A. I, II dan III
- B. I, II dan IV
- C. I, III dan IV
- D. I, II, III dan IV

39. Antara berikut, manakah merupakan prinsip-prinsip latihan fizikal ?

- I Prinsip lebih beban
- II Prinsip perbezaan individu
- III Prinsip pengkhususan

IV Prinsip keindividualan

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



40. Berdasarkan rajah , apakah yang dapat difahami mengenai interaksi otot dalam pergerakan rangka ?

- I Otot trisep akan mengendur
 - II Otot bisep akan menguncup
 - III Tindakan agonis menghasilkan lebih daya
 - IV Agonis adalah otot-otot penggerak utama
- A. I , II dan III
 - B. I , II dan IV
 - C. I , III dan IV
 - D. II , III dan IV

Modul 6

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.5.1	R	Aneka Pelengkap	Pemikiran	D

1. Di antara berikut adalah merupakan komponen-komponan utama sistem kardiovaskular

- I Jantung
- II Paru-paru
- III Darah
- IV Salur darah

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

Konstruk	No. Tajuk	Aras	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
----------	-----------	------	------------	--------------	---------

		Kesukaran			
Pengetahuan	2.5.2	S	Aneka Pilihan	Pengingatn	C

2. Struktur jantung terbahagi kepada 4 ruangan iaitu Atrium kanan dan kiri di bahagian atas, Ventrikan kanan dan kiri di bahagian bawah jantung. Apakah fungsi ruangan atrium dan ventrikan pada jantung ?

- A Menerima darah dari luar jantung dan menghasilkan darah
- B Mengepam darah keluar dan menerima oksigen
- C Menerima darah dari luar jantung dan mengepam darah keluar jantung
- D Mengepam darah keluar dan menerima karbon dioksida

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Aplikasi	2.5.3	T	Aneka Pilihan	Pemikiran	C

3. Berapakah kadar keluaran jantung bagi seorang atlit yang memiliki kadar nadi rehat 70 denyutan seminit dan isipadu struk sebanyak 70 ml.

- A 4.5 L/ minit B 4.7 L/ minit C 4.9 L/ minit D 5.1 L/ minit

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Pengetahuan	2.5.3	R	Aneka Pilihan	Pengingatan	B

4. Jantung berperanan menerima dan mengepam darah. Apakah yang dimaksudkan dengan keluaran jantung ?

- A Jumlah isipadu darah yang dipam oleh atrium ke ventrikan dalam masa satu minit
- B Jumlah isipadu darah yang dipam keluar oleh ventrikan dalam masa satu minit
- C Jumlah isipadu darah yang dipam masuk semula ke jantung dalam masa satu minit
- D Jumlah isipadu darah yang dipam keluar oleh atrium dalam masa satu minit

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.5.4	S	Aneka Pilihan	Pemikiran	A

5. Sistem peredaran darah terbahagi kepada dua kitaran antaranya kitaran sistemik. Apakah yang anda faham dengan kitaran di atas.

- A Membolehkan darah beroksigen dan neutrin dibawa ke organ-organ badan dan membawa semula darah nyahoksigen ke jantung
- B Membawa darah nyahoksigen ke paru-paru untuk pertukaran gas sebelum darah beroksigen kembali ke jantung.
- C Membawa darah nyahoksigen ke jantung dan terus ke paru-paru untuk pertukaran gas dan kembali ke jantung
- D Membawa darah beroksigen ke jantung terus ke paru-paru dan ke jantung semula

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Pengetahuan	2.5.4	R	Aneka Pelengkap	Pengingatan	D

6 Sistem peredaran darah terbahagi kepada dua kitaran, apakah kedua-dua kitaran tersebut

- I Kitaran Kreb
- II Kitaran pulmonari
- III Kitaran Makro
- IV Kitaran sistemik

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

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Aplikasi	2.7.3	T	Aneka Pelengkap	Pemikiran	B

7 Kelenjar pankreas mengeluarkan hormon insulin dan glukagon. Manakah antara berikut kesan dari kekurangan atau ketiadaan insulin.

- A Osteoporosis
- B Diabetis Mellitus
- C Penyakit Addison
- D Beguk

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	7.1.1	R	Aneka Pilihan	Pemikiran	C

8 Apakah fungsi yang dimainkan oleh system Endokrin.

- A Mengawal sistem peredaran darah dari jantung ke paru-paru balik ke jantung dan terus ke seluruh badan.
- B Mengawal penghasilan tenaga untuk meningkatkan daya tahan dalam aktiviti kecergasan fizikal.
- C Mengawal dan menyelaraskan fungsi tubuh menerusi hormon yang dirembeskan ke dalam aliran darah.
- D Mengawal kecepatan perkembangan dan pertumbuhan fizikal.

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Aplikasi	7.3.1	S	Aneka Pilihan	Pemikiran	A

9 Antara hormon yang dirembeskan oleh kelenjar pituitary ialah hormon tumbesaran. Apakah kesan kekurangan dan kelebihan hormon ini?

- A Pertumbuhan tubuh yang tidak normal
- B Peningkatan prestasi yang mendadak
- C Penurunan prestasi yang mendadak
- D Peningkatan dalam daya tahan penyakit

Soalan Kertas 2

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.3	R	IRH	Pemikiran	

1 Tulang-tulang boleh diklasifikasikan berdasarkan kepada empat bentuk . Berikan takrif bagi tulang-tulang berdasarkan bentuknya.

a. Tulang Panjang

b. Tulang Pendek

c. Tulang Laper/Pipih

d. Tulang Tak Sama Bentuk

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Pengetahuan	3.7	R	IRS	Pemikiran	
Kefahaman	3.7	S			
Pengetahuan	3.7	R			

- 2 a. Apakah jenis pengucupan otot sekiranya otot itu mengalami tekanan tetapi tidak memendek atau memanjang

- b. Huraikan dua jenis penguncupan otot yang lain

- c. Berikan satu aktiviti yang melibatkan jenis penguncupan otot dalam 2(a)

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.5.4	S	IRH	Pemikiran	
Kefahaman		S			

- 3 a. Sistem peredaran darah terbahagi kepada dua kitaran. Apakah kedua-dua kitaran tersebut?

- b. Jelaskan secara ringkas satu dari jenis kitaran di atas.

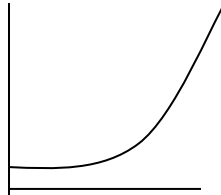
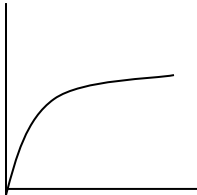
Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.5.4	R	IRH	Pemikiran	
Kefahaman	2.5.4	S			

- 4 a. Tekanan darah manusia boleh diukur. Terdapat dua jenis tekanan darah dalam sistem peredaran darah. Namakan kedua-dua jenis sistem tersebut.

- b. Apakah factor yang mempengaruhi darah kembali ke jantung.

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman Kefahaman	4.3.1	R S	IRH	Pemikiran	

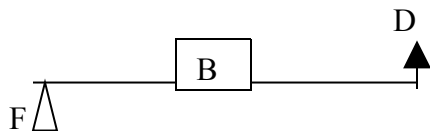
5.



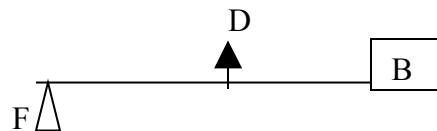
a. Rajahdi atas menunjukkan dua jenis langkah pembelajaran. Namakan kedua-dua langkah pembelajaran di atas.

b. Jelaskan secara ringkas ciri satu daripada langkah pembelajaran di atas.

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman Aplikasi	4.1.1 4.1.1	S T	IRH	Pemikiran Pemikiran	



I



II

6. Rajah di atas menunjukkan dua klasifikasi sistem tuas.

a. Namakan kedua-dua system tuas di atas.

b. Dalam acara lompat jauh, seorang atlit sedang membuat lonjakan dari papan lonjak untuk membuat layangan di udara. Dalam situasi ini, system tuas kelas keberapakah

sedang diaplikasikan oleh atlit tersebut.

Soalan esei

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman Aplikasi	2.4.1	S	IRH	Pemikiran	
	2.4.2.3	T		Pemikiran	

1. a) Apakah yang dimaksudkan dengan Psikologi Sukan ?
(1 markah)
- b) Motivasi sangat penting dalam sukan. Nyatakan dan huraikan beserta contoh dua kemahiran motivasi yang dapat membantu atlit meningkatkan prestasinya dalam sukan.
(9 markah)

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	2.5.2	S	IRH	Pemikiran	
	2.5.3	T		Pemikiran	
	2.5.3	T			
	2.5.3	S			

2. Latihan kecergasan yang betul akan meninggalkan kesan kepada peningkatan keupayaan sistem kardiovaskular. Nyatakan kesan tersebut dari aspek berikut
- a) Struktur jantung
- b) Kadar denyutan jantung
- c) Isipadu keluaran jantung
- d) Kadar nadi rehat

(10 markah)

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman Aplikasi	3.5.1	S	IRH	Pemikiran	
	3.5.4	T		Pemikiran	

3. a) Apakah yang dimaksudkan dengan peiodisasi latihan ?

(1 markah)

b) huraikan secara ringkas setiap komponen persediaan untuk pertandingan.

(9 markah)

Konstruk	No. Tajuk	Aras Kesukaran	Jenis Item	Klassifikasi	Jawapan
Kefahaman	4.4.1	S	IRH	Pemikiran	
Aplikasi	4.4.1	T		Pemikiran	

4. Sistem tuas adalah merupakan satu system yang penting diketahui oleh setiap atlit dalam membantu peningkatan prestasinya.

a) Lukiskan kedudukan fulcrum, daya dan beban bagi tuas kelas pertama, kedua dan ketiga.

(3 markah)

b) Teangkan anggota badan yang bertindak sebagai fulcrum, daya dan beban dalam satu aktiviti sukan melibatkan tuas kelas kedua.

(7 mrkah)

Modul 7

1. Berikan definisi yang tepat mengenai sosiologi sukan

- A. Sesuatu yang teratur, empirikal serta mengambil kira isu berkaitan kesahan dan kebolehpercayaan
- B. Sesuatu organisasi yang wujud dalam masyarakat mikro
- C. Bidang kajian yang mengaplikasikan konsep sosiologi untuk melihat dan memahami apa yang berlaku dalam sukan
- D. Bidang kajian yang mengaplikasi

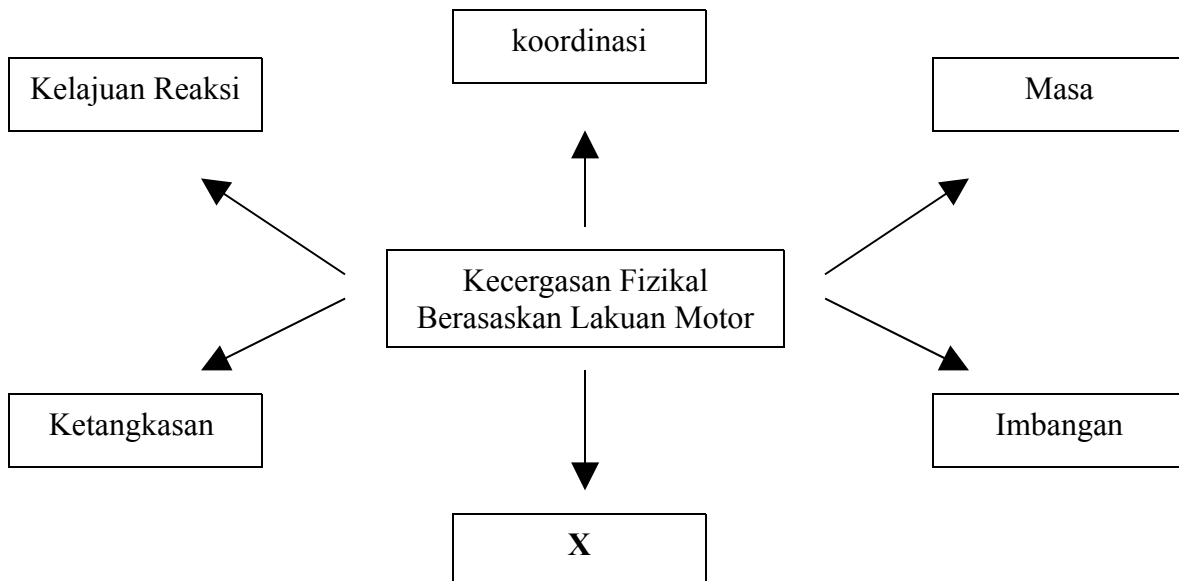
2. Siapakah yang memainkan peranan utama untuk membantu atlet untuk mengatasi masalah pemakanan yang serius

- A. Penyelidik Psikologi Sukan
- B. Pendidik Psikologi Sukan
- C. Psikologi Sukan Klinikal
- D. Jurulatih Sukan

3. Apakah aktiviti yang dapat membina daya tahan kardiovaskular?

- A. Lontar Peluru

- B. Berlari 100m
 - C. Terjun 10m platform
 - D. Joging 10km
4. Namakan bahagian dalam jantung
- A. Monokardium
 - B. Miorkardium
 - C. Epikardium
 - D. Endokardium
5. Antara berikut yang manakah menerangkan definisi asas kawalan motor?
- A. Satu bidang pengajaran yang mengkaji tentang postur dan pergerakan manusia serta mekanisma yang mengawal kedua-duanya
 - B. Satu bidang pengajaran yang mengkaji tentang masalah klinikal atlet
 - C. Menjelaskan bagaimana berlakunya mekanisma mengawal pergerakan
 - D. Mengkaji tentang proses berlakunya mekanisma pengawalan tubuh badan
6. Ujian Lipatan Kulit bertujuan mengukur ketebalan lemak pada organ badan. Di bahagian manakah ujian dilakukan?
- A. Kuadriцеп, tricep dan oblique
 - B. Oblique, tricep, kuadriцеп dan bicep
 - C. Tricep, kuadriцеп dan bicep
 - D. Bicep, kuadriцеп dan oblique



7. Apakah X?
- A. Kuasa

- B. Daya Tahan
 - C. Kekuatan
 - D. Stamina
8. Apakah peranan ISN?
- A. Menjalankan perubahan dalam sukan
 - B. Menjalankan penyelidikan dan pembangunan sukan
 - C. Menjadi pusat kecemerlangan sukan
 - D. Menjalankan kajian untuk menghasilkan peralatan sukan
9. Yang manakah menggambarkan proses lakuan pergerakan motor involuntari?
- A. Menarik tangan bila terkena benda panas
 - B. Apabila mendapat hantaran tinggi ke belakang gelanggang dalam permainan badminton
 - C. Menjerit apabila dalam keadaan terkejut
 - D. Semasa melakukan servis bola tampar
10. Apakah organ utama yang terlibat dalam sistem pencernaan?
- A. Ginjal
 - B. Paru-paru
 - C. Esofagus
 - D. Ureter
11. Fatimah telah menunjukkan sikap ambil berat dalam pasukannya semasa perlawanan bola jaring. Apakah kesan positif yang dimiliki oleh fatimah daripada penglibatannya terhadap sukan?
- A. Semangat patriotisme
 - B. Imej sendiri yang positif
 - C. Kualiti kepimpinan
 - D. Pembentukan sikap
12. Di antara berikut yang manakah turutan mekanisma umum pergerakan involuntari yang betul?
- A. Reseptor – Neuron aferen – Sinaps – Neuron eferen – Efektor
 - B. Reseptor – Sinaps – Neuron sensori – Neuron motor – Efektor
 - C. Neuron motor – Reseptor – Sinaps – Neuron sensoro – Efektor
 - D. Sinaps – Neuron aferen – Sinaps – Neuron sensori – Efektor
13. Berapakah tekanan darah normal individu?
- A. 100/ 60mm/ Hg
 - B. 120/ 80mm/ Hg
 - C. 110/ 70mm/ Hg
 - D. 90/ 40mm/ Hg

14. Zaharah mula menceburi diri dalam sukan bowling padang kerana rakan-rakan memberi dorongan yang positif terhadapnya.
Apakah proses yang sedang berlaku berdasarkan dari pernyataan di atas
- Sosioemosi
 - Mobiliti sosial
 - Sosialisasi menerusi sukan
 - Sosiolisasi ke dalam sukan
15. Ujian Larian Ulang Alik 10 meter digunakan untuk menilai keupayaan seseorang menukar arah dengan pantas. Apakah komponen kecergasan fizikal yang dinilai dalam ujian ini?
- Ketangkasan
 - Kuasa
 - Daya Tahan Otot
 - Daya Tahan Kardiovaskular
16. Semasa mendarat dalam latihan lompat jauh, seseorang atlet telah terseliuh kakinya. Apakah rawatan bantu mula yang paling sesuai kepada atlet itu?
- DRABC
 - RICE
 - TOTAPS
 - URUTAN
17. Apakah maksud intensiti latihan?
- Keupayaan melakukan kerja
 - Kualiti kerja yang dilakukan bagi satu masa yang diberi
 - Satu jangka masa untuk melaksanakan sesuatu kerja
 - Keupayaan melakukan kerja mengatasi rintangan yang diberi
18. Yang manakah pasangan paling tepat dalam menggambarkan jenis pergerakan involuntari beserta contoh lakuan pergerakannya.

Jenis Pergerakan		Jenis Lakuan Motor
A	Tarik tangan bila terkena benda panas	Lakuan motor involuntari
B	Membuat smesy dalam permainan badminton	Lakuan motor involuntari
C	Menerima servis dalam permainan bola tampar	Lakuan motor involuntari
D	Melakukan Tee-off dalam permainan golf	Lakuan motor involuntari

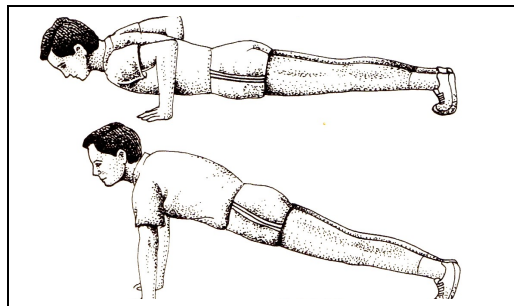
19. Di bahagian manakah kadar nadi rehat boleh dikira bilangan denyutan jantung seminit?

- A. Arteri karotid
 - B. Arteri humerus
 - C. Arteri ulna
 - D. Arteri tarsal
20. Farid seorang pemain badminton berpengalaman telah berlawan dengan Ghazali seorang pemain yang kurang pengalaman. Seperti yang dijangkakan Farid telah memenangi perlawanan tersebut. Ghazali menjelaskan bahawa dia telah mengalami kecederaan bahu dan tidak dapat bermain dengan baik.
- Apakah sifat yang ditunjukkan oleh Ghazali?
- A. Atribusi
 - B. Motivasi
 - C. Kebimbangan
 - D. Keagresifan
21. Apakah langkah yang terbaik untuk mengelakkan stres haba?
- A. Menyesuaikan diri dengan suhu dan cuaca sekarang-kurangnya sehari sebelum pertandingan
 - B. Minum air sebelum, semasa dan selepas pertandingan
 - C. Memakai pakaian dari nylon dalam cuaca panas
 - D. Berlatih dalam cuaca panas
22. Antara aktiviti berikut, yang manakah dapat meningkatkan komponen kecergasan melalui kaedah latihan anaerobik?
- A. Joging selama 15 minit
 - B. Berbasikal selama 1 jam
 - C. Lari ulang-alik 10 meter
 - D. Aktiviti fartlek
23. Dalam acara permainan badminton seorang atlet mendapat hantaran tinggi ke belakang dan telah membalasnya dengan membuat smesy dan mendapat mata. Mengikut pergerakan lakuan motor voluntari, kenapakah pemain tersebut berbuat demikian?
- A. Pemain telah bersedia dan sedar pemain pihak lawan akan menghantar bola hantaran tinggi ke belakang
 - B. Pemain berada di luar kawalan dan tidak menyangka dapat membalas pukulan lawan tersebut
 - C. Pemain mungkin terpengaruh dengan sorakan penonton agar melakukan smesy
 - D. Pemain merasakan keputusan melakukan smesy adalah tepat
24. RICE adalah satu teknik rawatan bantu mula bagi kecederaan dalam sukan. Kecederaan yang manakah sesuai dirawat menggunakan teknik RICE?

- A. Kaki terseliuh semasa menggelecek bola sepak
 - B. Muka tercalar akibat terkena kuku lawan semasa bermain bola jaring
 - C. Pengsan akibat aktiviti berintensiti tinggi
 - D. Tapak kaki terluka terkena paku semasa sesi menyejukkan badan
25. Di antara berikut, yang manakah merupakan definisi lakuan motor voluntari?
- A. Merujuk kepada semua pergerakan motor yang dihasilkan secara tiba-tiba
 - B. Merujuk proses lakuan motor dalam keadaan sedar dan terkawal
 - C. Merujuk kepada situasi pergerakan motor secara luar kawalan
 - D. Merujuk kepada lokomotor yang melibatkan otot kasar
26. Di antara berikut, yang manakah kemahiran yang merujuk kepada lakuan motor voluntari?
- A. Ali mengetuk lututnya dengan tukul
 - B. Aminah menarik tangan bila tersentuh cerek panas
 - C. Zetty bersedia menyangga bola yang direjam ke gelannggangnya
 - D. Melvin menjerit terkejut apabila disergah oleh rakannya
27. Di antara pergerakan berikut yang manakah menggambarkan ciri pergerakan involuntari?
- A. Luar kawalan
 - B. Secara sedar
 - C. Mampu memilih
 - D. Terkawal

Ujian ini mengukur keupayaan mengekalkanimbangan semasa bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

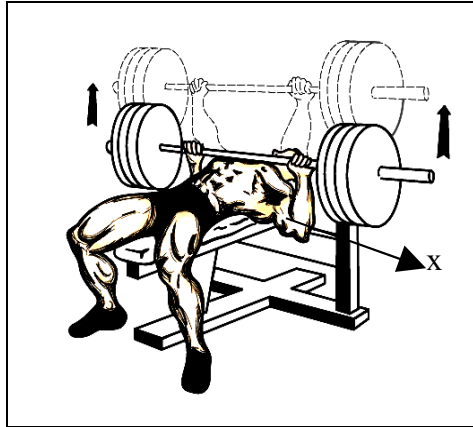
28. antara yang berikut, manakah ujian-ujian yang sesuai dengan pernyataan di atas.
- A. Ujian dirianimbangan statik
 - B. Ujian lompat kuadran
 - C. Ujianimbangan dinamik
 - D. Ujian lompat menegak



Rajah 1

29. Antara pernyataan berikut, yang manakah benar mengenai ujian seperti Rajah 1 di atas.

- A. Ujian ini menilai fleksibiliti bahagian belakang pinggang dan belakang paha bawah tulang
- B. Ujian ini menilai keupayaan seseorang menukar arah dengan pantas
- C. Ujian ini menilai daya tahan otot abdomen dan ia dijalankan selama satu minit
- D. Ujian ini menilai daya tahan otot tricep dan otot deltoid



Rajah 2

30. Rajah 2 menunjukkan kesan latihan terhadap prestasi atlet bagi satu jenis sukan. Apakah yang berlaku di X?
- A. Berlakunya kelesuan
 - B. Tubuh badan bertambah kuat
 - C. Berlakunya pertambahan fiber otot
 - D. Berlakunya pemulihan dan penyesuaian
31. Ainun seorang pemain bola baling kebangsaan. Dia mengalami masalah kebimbangan. Nyatakan teknik latihan psikologi yang dapat dilakukan oleh Ainun?
- I. Terapi pernafasan
 - II. Kestabilan
 - III. Relaksasi
 - IV. Penetapan matlamat
- A. I dan II sahaja
 - B. I dan III sahaja
 - C. II dan III sahaja
 - D. II dan IV sahaja
32. Senaraikan ujian kecergasan yang dapat menilai penggunaan sistem tenaga aerobik.
- I. Larian 2.4km
 - II. Larian 12 minit
 - III. Lari pecut 20m
 - IV. Lari ulang alik 10m
- A. I dan II
 - B. I dan III
 - C. I, II dan III

D. II, III dan IV

33. Selepas menerima rawatan pakar perubatan, atlet yang cedera perlu menjalani rehabilitasi. Apakah kelebihan rehabilitasi?

- I. Memperkuatkan ligamen dan tendon
- II. Memulihkan kecergasan kepada keadaan asal
- III. Membolehkan atlet berehat dengan lebih selesa
- IV. Mengembalikan keyakinan atlet

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

34. Seorang atlet yang berjaya merupakan individu yang berjaya mengadunikan faktor di bawah dengan sempurna. Susun urutan faktor berikut dengan sempurna.

- I. Persediaan fizikal
- II. Persediaan taktikal
- III. Persediaan teknikal
- IV. Persediaan psikologikal

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

35. Yang manakah di antara berikut merupakan komponen tuas?

- I. Daya
- II. Beban
- III. Tekanan
- IV. Fulcrum

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

36. Di antara berikut, yang manakah menunjukkan ciri-ciri tuas jasad manusia?

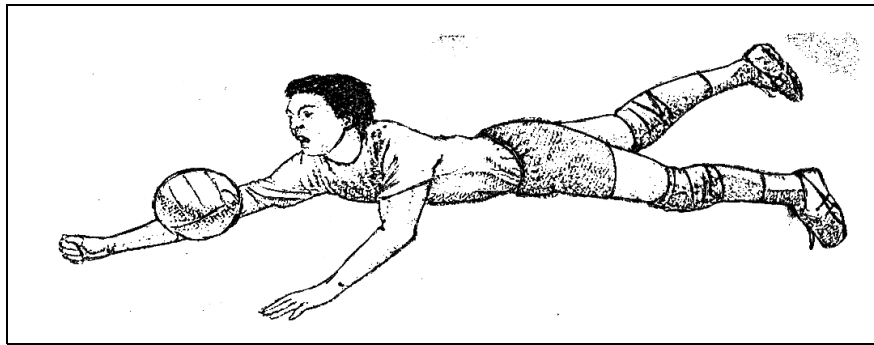
- I. Penguncupan otot sebagai penghasilan daya
- II. Mempengaruhi keupayaan mekanikal jasad
- III. Rintangan atau kerja sebagai beban
- IV. Tulang sebagai palang

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

37. Di bawah adalah komponen-komponen sistem kardiovaskular.

- I. Farinks
- II. Jantung
- III. Salur darah
- IV. Ginjal

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



Rajah 3

38. Dalam situasi pada Rajah 3, atlet ini akan mengalami kecederaan. Bahagian tulang yang mungkin tercedera ialah

- I. Radius
- II. Humerus
- III. Mandibel
- IV. Kranium

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

39. Namakan struktur-struktur neuron

- I. Badan sel
- II. Akson
- III. Dendrit
- IV. Nukleus

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

40. Mengapakah atlet remaja memerlukan banyak protein dalam diet pemakanan mereka?

- I. Boleh membaiki dan menyembuhkan tisu yang rosak
- II. Memastikan kadar tumbesaran yang stabil
- III. Memastikan pembinaan jisim otot terkawal
- IV. Menggantikan tenaga yang hilang

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