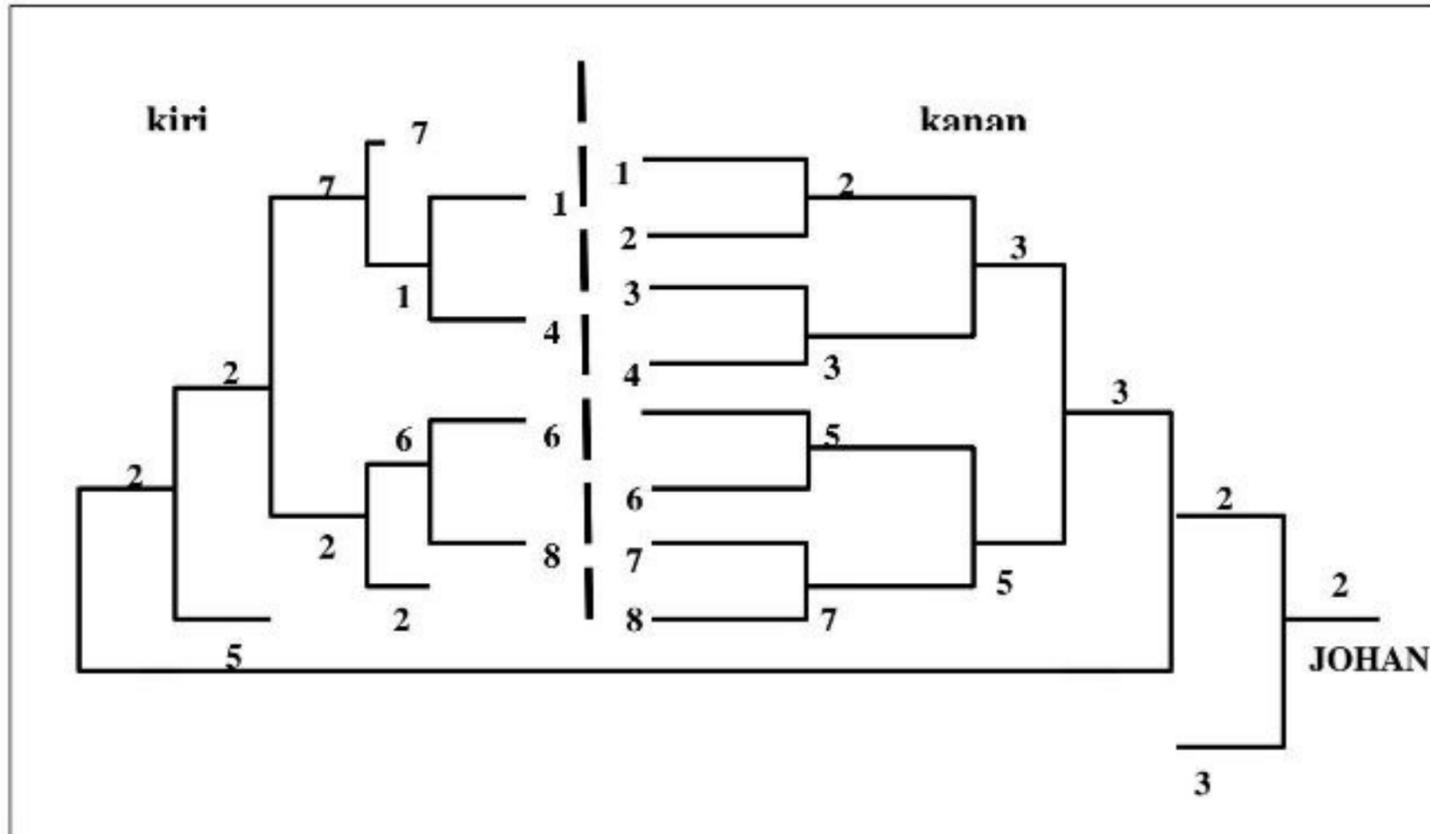


Bahagian A
[40 markah]

Jawab **semua** soalan dalam bahagian ini.

1 Rajah 1 menunjukkan carta satu pertandingan .



Rajah 1

(a) Namakan sistem pertandingan di atas.

.....

[1 markah]

(b) Berapakah jumlah perlawanan pada pusingan pertama.

.....

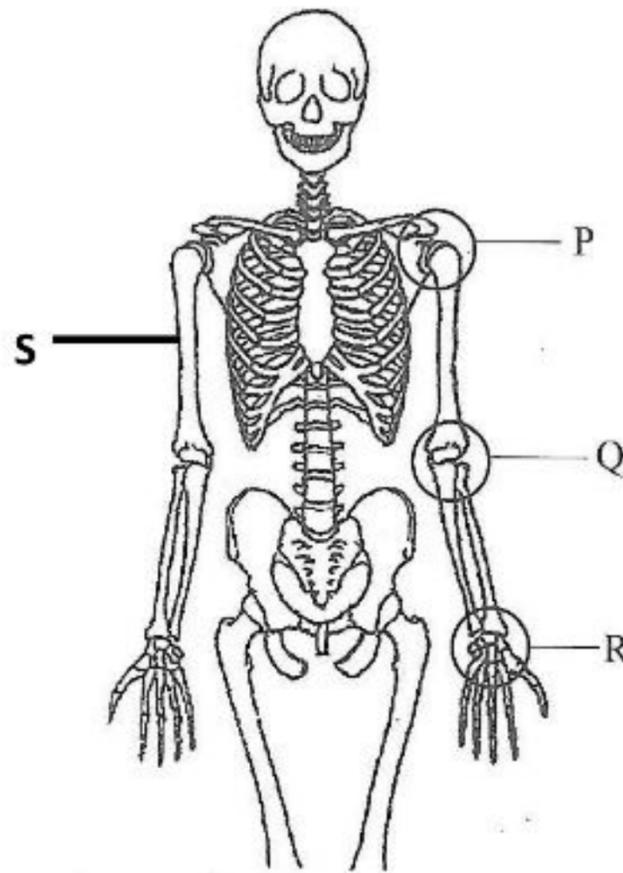
[1 markah]

(c) Namakan satu jawatankuasa induk yang bertanggung jawab terhadap pengelolaan pertandingan tersebut.

.....

[1 markah]

2 Rajah 2 menunjukkan sistem rangka manusia.



Rajah 2

(a) Nyatakan lokasi sendi lesung pada Rajah 2.

.....

[1 markah]

(b) Nyatakan nama dan klasifikasi tulang S.

.....

[2 markah]

(c) Senaraikan dua fungsi sistem rangka manusia.

i)

ii)

[2 markah]

3 Rajah 3 menunjukkan aksi pemain bola tampar sedang menyangga bola.



Rajah 3

(a) Nyatakan prinsip stabiliti yang dipraktikkan oleh pemain tersebut

.....
.....

[1 markah]

(b) Terangkan **satu** faktor yang boleh meningkatkan stabiliti.

.....
.....
.....

[2 markah]

(c) Bagaimanakah kasut memainkan peranan penting dalam prinsip stabiliti atlet bola tampar di atas ?

.....
.....
.....

[2 markah]

4 Rajah 4 menunjukkan atlet sedang melakukan kemahiran smesy dalam badminton.



Rajah 4

(a) Nyatakan kelas tuas yang terlibat pada aksi smesy tersebut.

.....
.....

[1 markah]

(b) Nyatakan jenis daya yang terlibat dalam perlakuan di gambarajah tersebut?

.....
.....

[1 markah]

(c) Terangkan **satu** kelebihan aplikasi tuas di atas

.....
.....
.....

[2 markah]

5 Seorang jurulatih yang merancang program latihan untuk atletnya hendaklah mengambil kira beberapa prinsip latihan agar aktiviti yang dijalankan dapat memberikan kesan yang maksimum.

(a) Jelaskan prinsip latihan dari segi kekhususan .

.....
.....
.....

[2 markah]

(b) Beberapa pembolehubah boleh dimanipulasikan mengikut prinsip bebanan .

Nyatakan **dua** pembolehubah tersebut .

(i)

(ii)

[2 markah]

(c) Terangkan **satu** daripada jawapan anda di 6 (b) .

.....
.....
.....

[2 markah]

6 Pernyataan di bawah adalah mengenai kecederaan sukan

Kecederaan sukan merupakan satu keadaan trauma akut atau tekanan berterusan yang berlaku terhadap sistem tubuh berpunca daripada penglibatan dalam aktiviti sukan, permainan atau aktiviti fizikal .

a) Nyatakan dua punca kecederaan sukan

i)

ii)

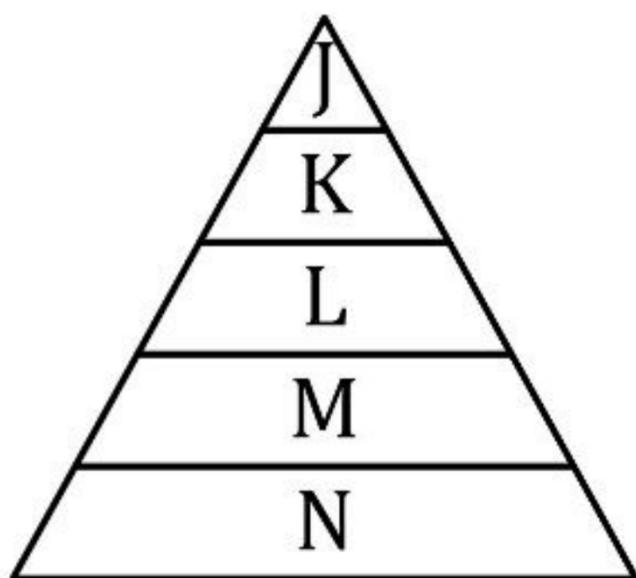
[2 markah]

- b) Jelaskan langkah pencegahan kecederaan sukan bagi salah satu punca yang anda nyatakan dalam jawapan di soalan 6(a).

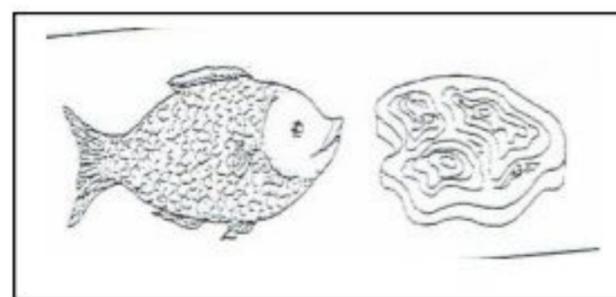
.....
.....

[2 markah]

- 7 Rajah 5.1 menunjukkan Piramid Panduan Pemakanan J, K, L, M dan N adalah kumpulan makanan. Rajah 5.2 pula menunjukkan contoh-contoh makanan.



Rajah 5.1



Rajah 5.2

- a) Nyatakan **dua** contoh makanan dalam kumpulan makanan K.

.....
.....

[2 markah]

- b) Nyatakan fungsi makanan dalam kumpulan makanan M.

.....

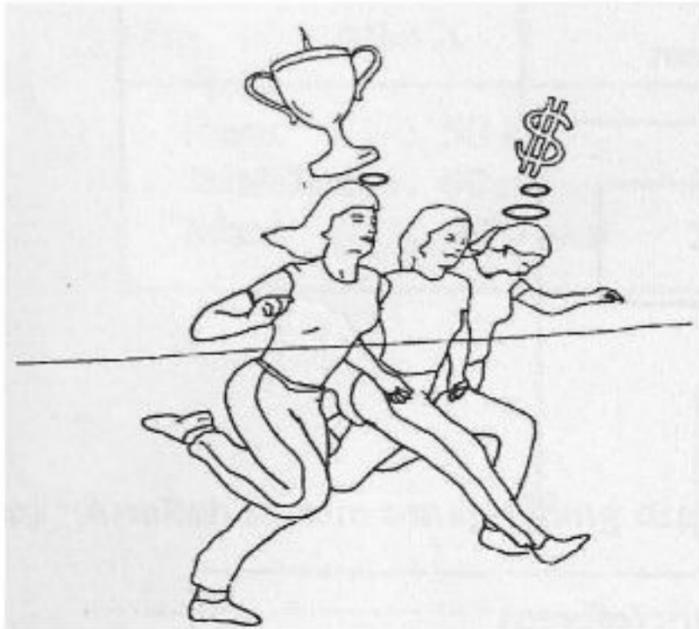
[1 markah]

- c) Berdasarkan Rajah 5.2 nyatakan kumpulan makanan bagi contoh-contoh makanan yang ditunjukkan.

.....

[1 markah]

8. Rajah 6 menunjukkan dua bentuk motivasi yang diterima oleh atlet.



Atlet O

Atlet P

Rajah 6

(a) Nyatakan bentuk motivasi yang diterima oleh atlet X dan atlet Y.

Atlet O :

.....

Atlet P :

.....

[2 markah]

(b) Nyatakan kata-kata rangsangan diri yang boleh meningkatkan prestasi kedua-dua atlet itu.

.....

[1 markah]

(c) Namakan **satu** tahap penetapan matlamat yang digunakan oleh kedua-dua atlet itu. Terangkan tahap penetapan matlamat itu.

Tahap penetapan matlamat :

.....

Penerangan :

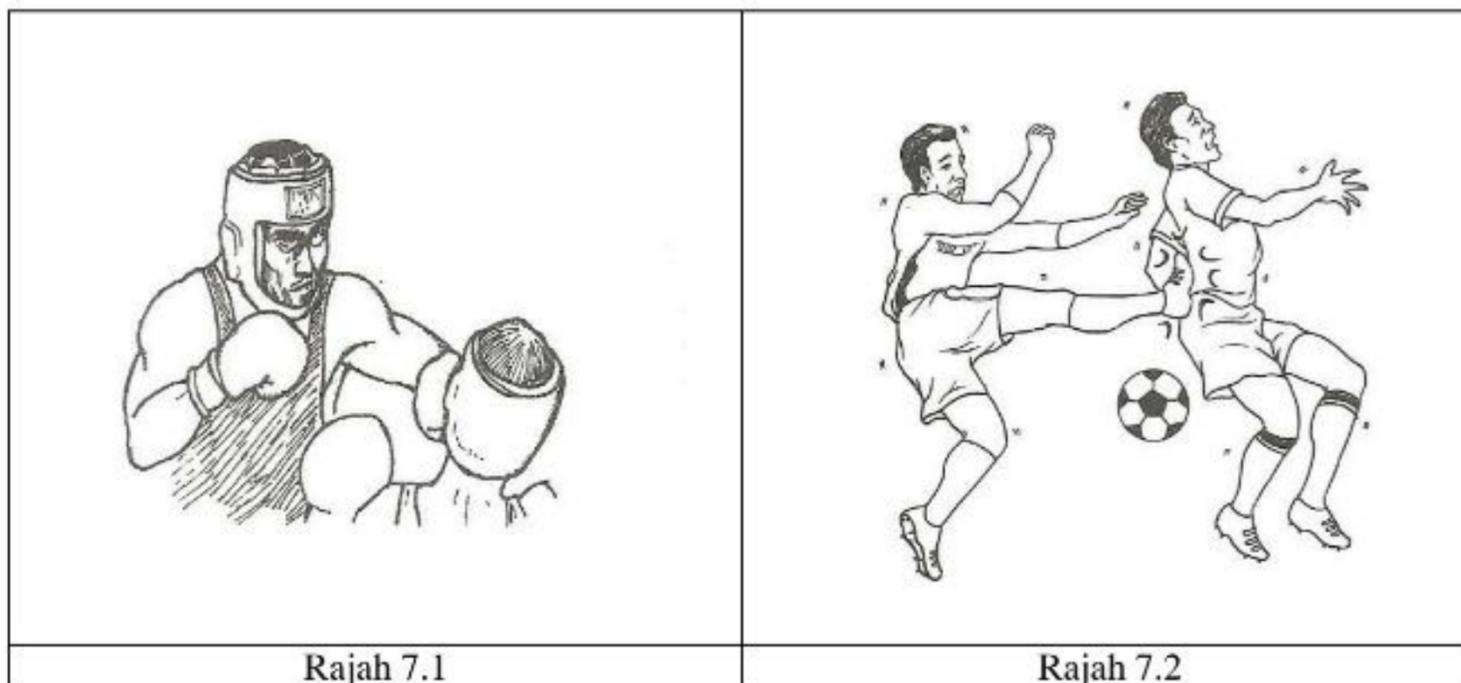
.....

.....

.....

[2 markah]

9 Rajah 7 menunjukkan keagresifan dalam sukan.



Rajah 7

(a) Nyatakan jenis keagresifan pada rajah :

i) Rajah 7.1 :

.....

ii) Rajah 7.2 :

.....

[2 markah]

(b) Nyatakan **dua** faktor yang menyebabkan keagresifan berlaku semasa pertandingan berlangsung.

1.
...

2.
...

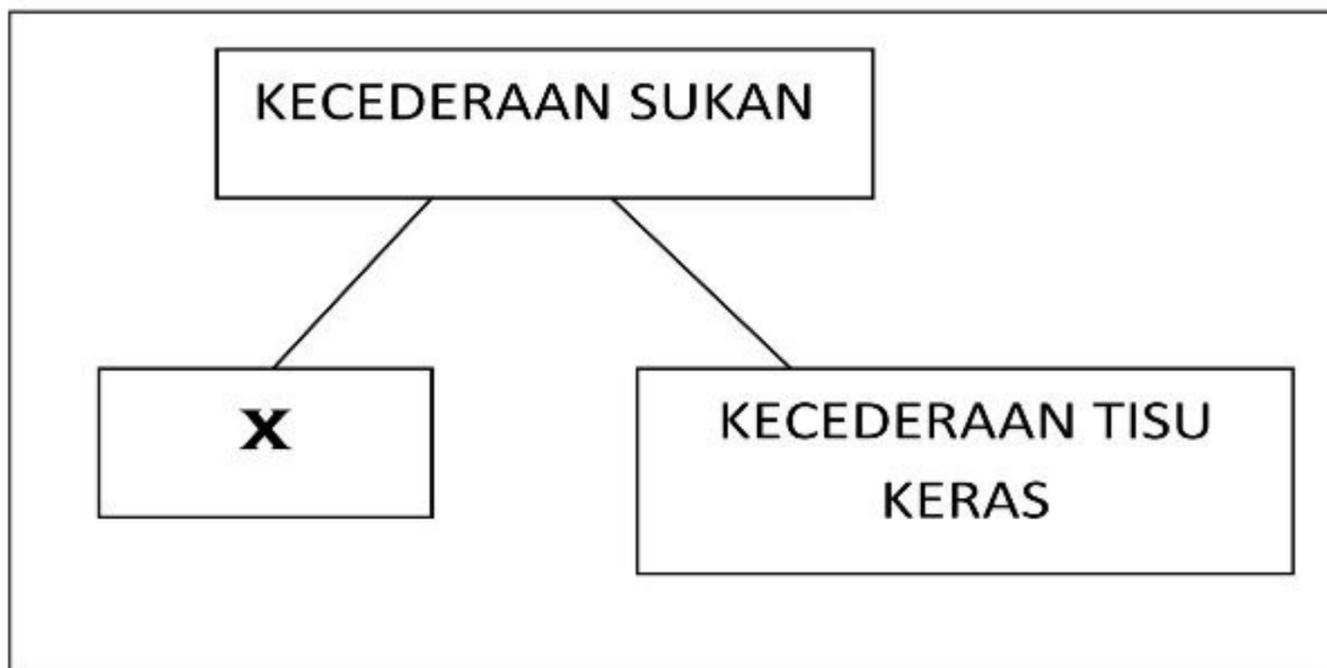
[2 markah]

(c) Berikan **satu** contoh perlakuan dalam sukan yang boleh dikaitkan dengan keagresifan ketara.

1.

[1 markah]

10 Rajah 8 menunjukkan jenis-jenis kecederaan tisu dan otot dalam sukan.



Rajah 8

a) Nyatakan dua jenis kecederaan **X**

i)

ii)

[2 markah]

b) Jelaskan salah satu daripada jawapan anda di 10(a).

.....

.....

[2 markah]

c) Nyatakan satu tanda kecederaan tisu keras

.....

[1 markah]

Bahagian B
(20markah)

Jawab mana-mana dua soalan.

11. Rajah 9 menunjukkan dua acara sukan olahraga.



Rajah 9.1 Maraton

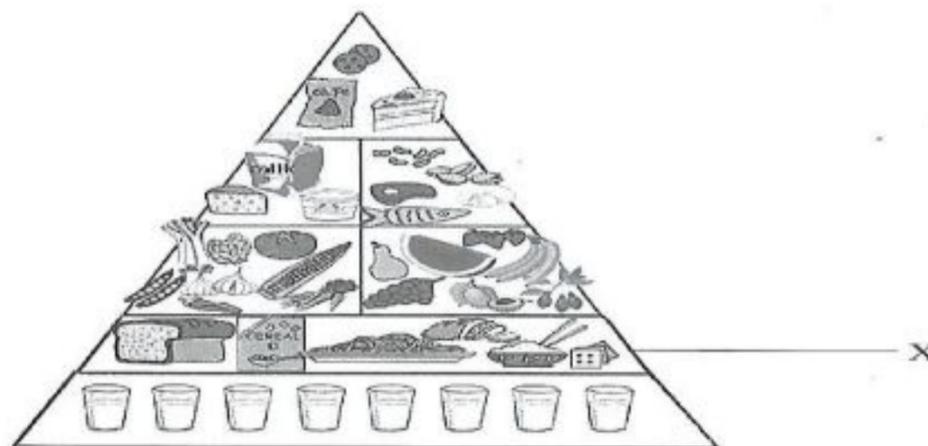


Rajah 9.2 Melontar peluru

Rajah 12

- (a) Nyatakan sistem tenaga yang digunakan dalam gambar rajah 9.1 dan 9.2 di atas. [2 markah]
- (b) Jelaskan tentang **satu** sistem tenaga yang anda nyatakan dalam jawapan 11(a) di atas. [4 markah]
- (c) Bezakan ciri-ciri sistem tenaga yang anda nyatakan di atas. [4 markah]

- 12 Rajah 10 menunjukkan piramid makanan bagi atlet.

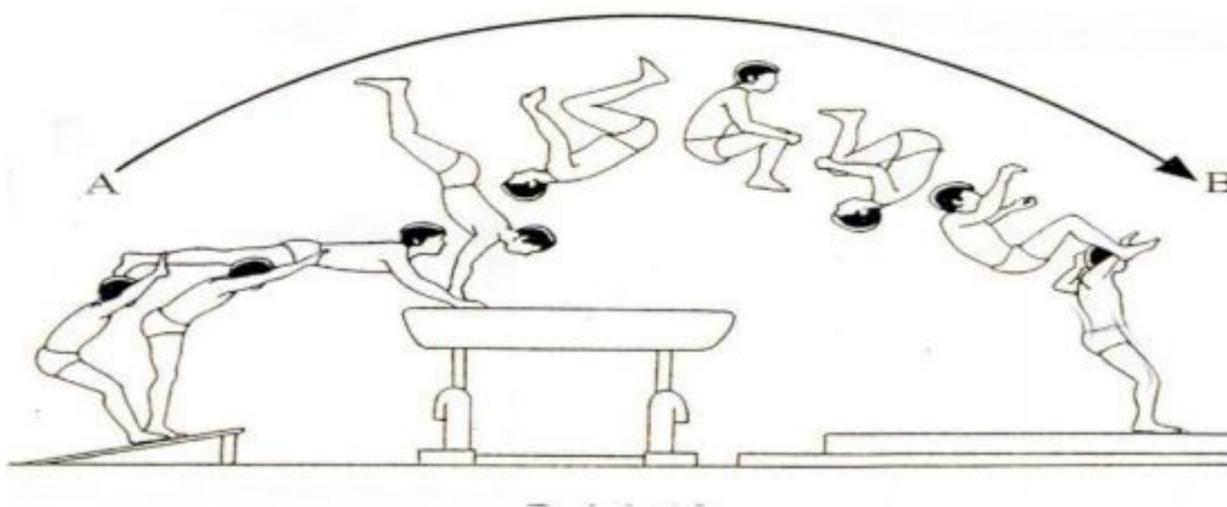


- (a) Terangkan mengapakah setiap atlet perlu mengetahui tentang piramid makanan.

[2 markah]

- (b) Jelaskan Tokokan karbohidrat(Carbohydrate loading) serta kesan pengambilannya
[4 markah]
- (c) Sebagai jurulatih, rancangkan makanan yang perlu diambil oleh atlet marathon itu selepas menamatkan acara yang ditandinginya.
[4 markah]

13. Rajah 13 menunjukkan aksi dalam pertandingan gimnastik



Rajah 13

- a) Nyatakan dua sistem biologi utama yang mengawal pergerakan atlet gimnas semasa melakukan aksi dalam Rajah 13.
[2 markah]

b)

“Seorang atlet gimnastik mengalami proses sosialisasi sukan yang bertujuan mengembangkan kemampuan individu untuk berkomunikasi dan memainkan peranan sosial dalam masyarakat”

Jelaskan dua proses sosialisasi sukan yang berlaku kepada atlet gimnastik tersebut beserta contoh.
[6 markah]

- c) Berikan dua jenis kecederaan tisu lembut yang mungkin berlaku kepada atlet yang aksi Rajah 13.
[2 markah]

Selamat mengulangkaji
dari telegram channel @soalanpercubaanspm