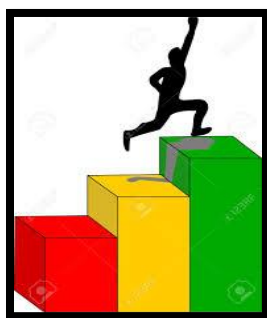


1. Rajah 1 dibawah menunjukkan diantara kesan pelaksanaan Dasar Sukan Negara



KEYAKINAN

P



SEMANGAT KERJASAMA

Q



JUARA DUNIA

R

Rajah 1

Pilih padanan jawapan yang betul berdasarkan kepada maklumat diatas

	P	Q	R
A.	Kesan kepada komuniti	Kesan kepada individu	Kesan kepada negara
B.	Kesan kepada individu	Kesan kepada komuniti	Kesan kepada negara
C.	Kesan kepada negara	Kesan kepada individu	Kesan kepada komuniti
D.	Kesan kepada komuniti	Kesan kepada masyarakat	Kesan kepada negara

2. Rajah 2 menunjukkan beberapa lakuan dalam aksi sukan.yang menunjukkan semangat kesukanan dan semangat untuk kemenangan



P



Q



R

Rajah 2

Pilih padanan jawapan berdasarkan lakuan dirajah 2 diatas yang betul

	P	Q	R
A.	Semangat untuk kemenangan	Semangat kesukanan	Semangat untuk kemenangan
B.	Semangat untuk kemenangan	Semangat untuk kemenangan	Semangat untuk kemenangan
C.	Semangat kesukanan	Semangat kesukanan	Semangat untuk kemenangan
D.	Semangat untuk kemenangan	Semangat untuk kemenangan	Semangat kesukanan

3. Satu pertandingan badminton perseorangan disertai oleh 15 pemain .Sistem pertandingan digunakan ialah sistem kalah mati sekali.

Berapakah bilangan peserta menunggu dan jumlah perlawanan bagi pertandingan tersebut ?

- A. 4 bye, 16 perlawanan
- B. 16 bye, 14 perlawanan
- C. 1 bye,14 perlawanan**
- D. 0 bye,30 perlawanan

4. Jadual 1 menunjukkan susunan perlawanan **pusingan pertama** 5 pasukan dalam pertandingan bola sepak liga satu kumpulan

Perlawanan 1
@ lawan A
E lawan B
D lawan C

Perlawanan 2
@ lawan E
D lawan A
C lawan B

Jadual 1

Pilih susunan jadual perlawanan 3 dalam pertandingan tersebut.

A

Perlawanan 3
@ lawan D
E lawan A
C lawan B

B

Perlawanan 3
A lawan C
B lawan D
E lawan @

C

Perlawanan 3
@ lawan D
C lawan E
B lawan A

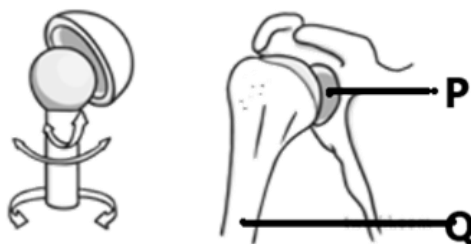
D

Perlawanan 3
A lawan B
C lawan @
E lawan D

5. Sistem tubuh manusia manakah yang berhubung kait dengan membekalkan sumber untuk pembakaran nutrient dalam sel dan membantu menghasilkan tenaga untuk bergerak?

- A. Sistem saraf
- B. Sistem endokrina
- C. Sistem kardiovaskular dan respiratori**
- D. Sistem rangka

6. Rajah 3 menunjukkan sebahagian sistem rangka manusia bahagian superior

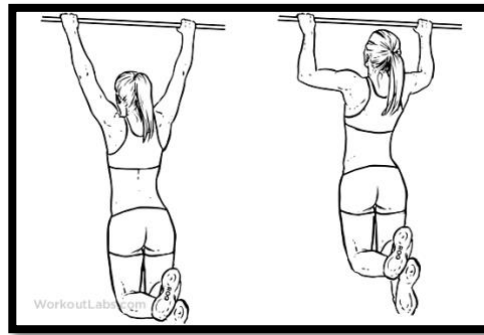


Rajah 3

Apakah sendi P dan nama tulang Q ?

	Sendi P	Tulang Q
A	Engsel	Femur
B	Lesung	Humerus
C	Engsel	Tibia
D	Lesung	Radius

7. Rajah 4 menunjukkan seorang atlet sedang melakukan senaman mendagu untuk otot tangan.



P

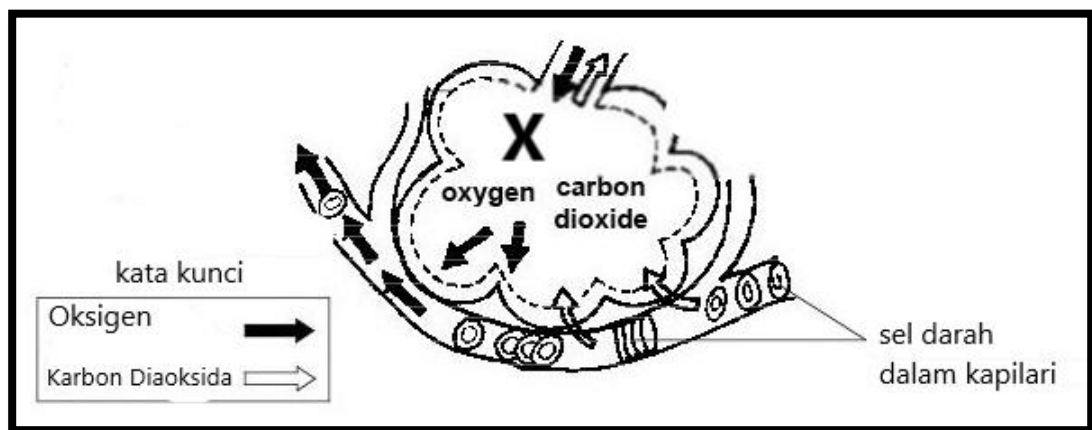
Q

Rajah 4

Pilih padanan penguncupan **otot bisep** yang berlaku berdasarkan rajah diatas

	Konsentrik	Esentrik
A.	P	Q
B.	Q	P
C.	P	P
D.	Q	Q

8. Rajah 5 menunjukkan proses dalam respirasi manusia



Rajah 5

Apakah proses yang berlaku semasa respirasi ini.

- A. Oksigen yang banyak di kapilari darah diserap oleh X
- B. Oksigen yang banyak di X meresap ke kapilari darah
- C. Gas karbon dioksida bertukar dengan gas oksigen
- D. Gas karbon dioksida meresap masuk ke sel.

9. Rajah 6 menunjukkan 2 acara sukan olahraga.



P



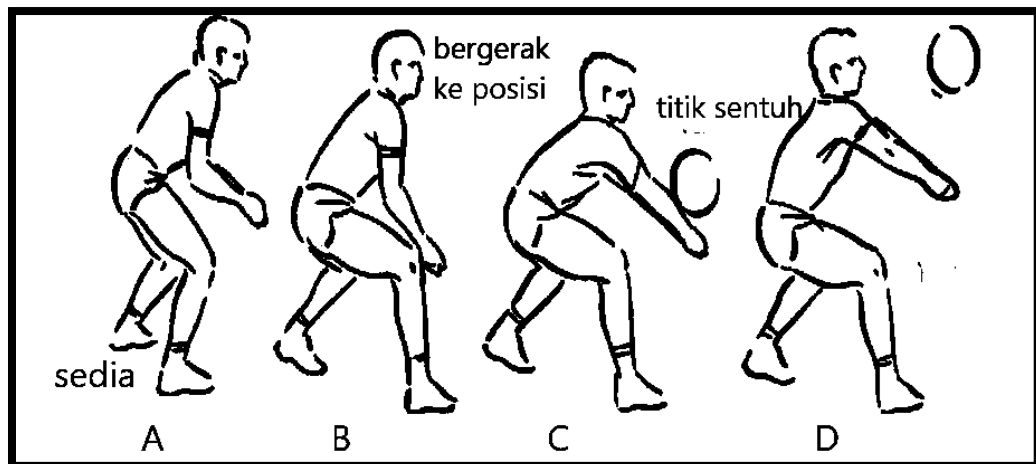
Q

Rajah 6

Pilih padanan yang betul penggunaan tenaga yang dominan semasa aksi diatas.

	P	Q
A.	Sistem tenaga Anaerobik laktik	Sistem tenaga Anaerobik alaktik
B.	Sistem tenaga Anaerobik alaktik	Sistem tenaga Aerobik
C.	Sistem tenaga Aerobik	Sistem tenaga Anaerobik laktik
D.	Sistem tenaga Anaerobik laktik	Sistem tenaga Aerobik

10. Rajah 7 menunjukkan aksi pemain bola tampar sedang menyangga bola



Rajah 7

Pilih padanan yang betul berkaitan fungsi sistem saraf yang berlaku pada pemain diaksi A,B,C,D

	Menterjemah rangsangan	Mengumpul dan integrasi rangsangan	Mencetus pergerakan motor
A.	Aksi A	Aksi B dan C	Aksi C dan D
B.	Aksi B dan C	Aksi C dan D	Aksi A
C.	Aksi C dan D	Aksi B dan C	Aksi A
D.	Aksi B dan C	Aksi A	Aksi C dan D

11. Rajah 8 menunjukkan pengiraan kadar nadi maksimum



Rajah 8

Sekiranya atlet berumur 20 tahun menjalani latihan aerobik dengan beban latihan 75%. Hitung kadar nadi latihannya.

- A. 141 dsm
 B. 145 dsm
 C. 149 dsm
 D. 156 dsm
12. *Hormon yang dirembeskan oleh **kelenjar X** ialah kalsitonin yang membantu dalam kecekapan otot menguncup dan mengendur semasa atlet beraksi.*

Apakah nama kelenjar X?

- A. Kelenjar adrenal
 B. Kelenjar pituitari
 C. Kelenjar adrenal
 D. Kelenjar tiroid
13. Rajah 9 menunjukkan aksi dalam sukan badminton



P
Kemahiran Asas



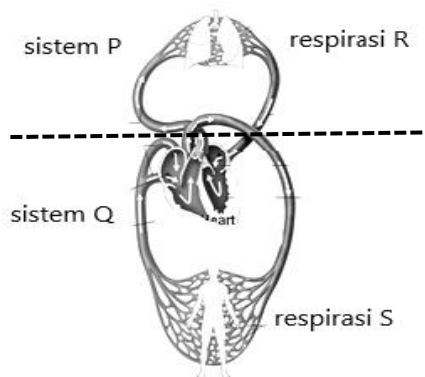
Q
Atlet SUKMA

Rajah 9

Manakah padanan yang betul berkaitan tahap pembelajaran kemahiran motor oleh Fitt & Posner

	P	Q
A.	Tahap Gabungan	Tahap kognitif
B.	Tahap Kognitif	Tahap Gabungan
C.	Tahap Kognitif	Tahap Autonomi

14. Rajah 10 menunjukkan sistem peredaran darah dalam badan manusia

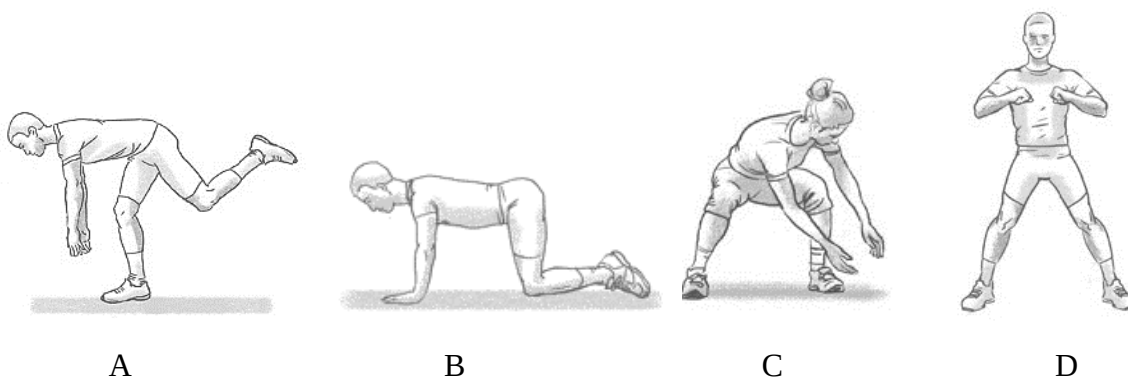


Rajah 10

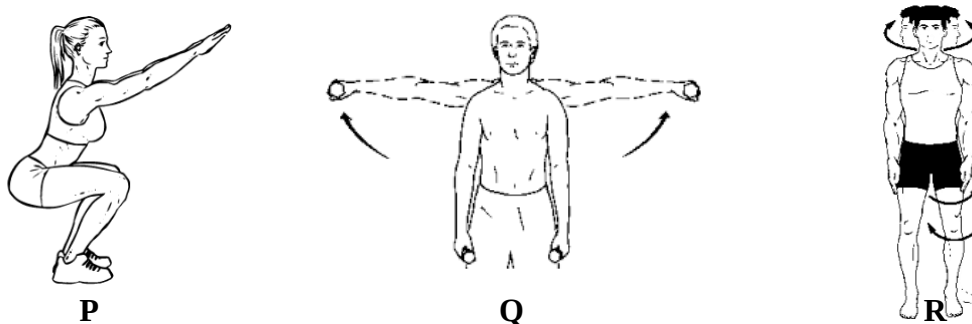
Manakah padanan jawapan dibawah yang betul

	Sistem Sistemik	Respirasi Dalaman
A.	Sistem P	Respirasi R
B.	Sistem P	Respirasi S
C.	Sistem Q	Respirasi R
D.	Sistem Q	Respirasi S

15. Pilih aksi latihan stabiliti yang mengaplikasikan faktor garis graviti untuk keseimbangan badan.



16. Rajah 11 menunjukkan pergerakan asas berdasarkan satah.



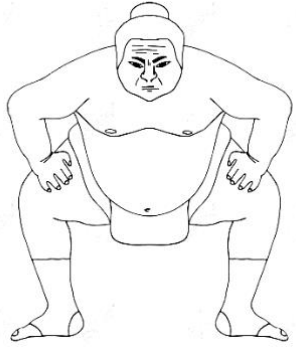
Rajah 11

Pilih padanan pergerakan asas dan satah yang betul berdasarkan pergerakan asas P,Q dan R

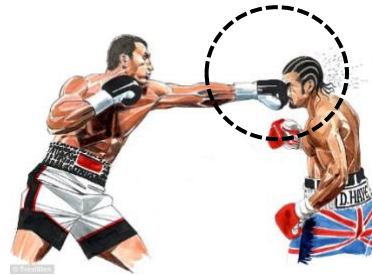
	Satah Frontal	Satah Sagital	Satah melintang
A.	P	Q	R
B.	Q	P	R

C.	R	P	Q
D.	P	R	Q

17. Rajah 12 menunjukkan aksi dalam sukan tempur



X



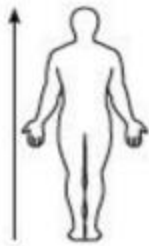
Y

Rajah 12

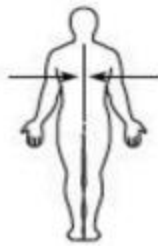
Manakah padanan yang betul berkaitan Hukum Newton yang digunakan pada rajah X dan Y.

	X	Y
A.	Hukum Newton Pertama	Hukum Newton Ketiga
B.	Hukum Newton Kedua	Hukum Newton Pertama
C.	Hukum Newton Pertama	Hukum Newton Kedua
D.	Hukum Newton Ketiga	Hukum Newton Pertama

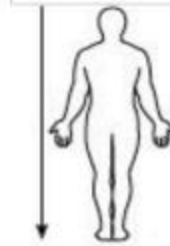
18. Manakah menunjukkan lateral pada rajah satah anatomi manusia di bawah.



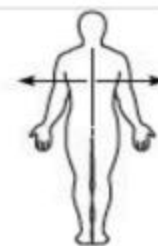
A



B

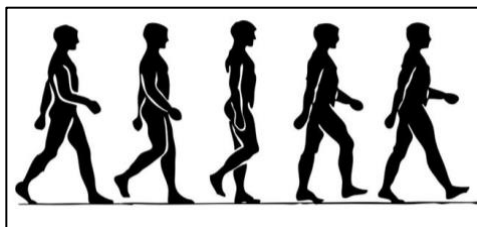


C

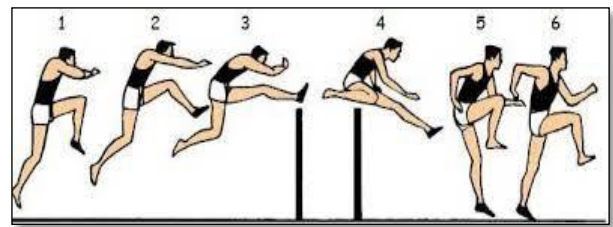


D

19. Rajah 13 menunjukkan pergerakan lokomotor.



P



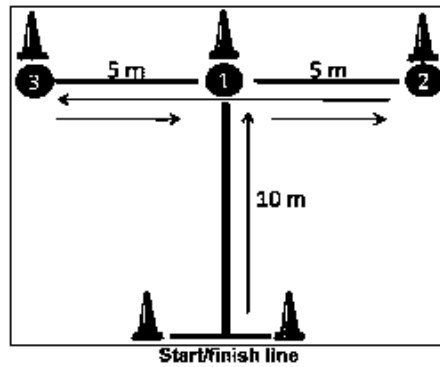
Q

Rajah 13

Pilih padanan yang betul dalam kemahiran pergerakan voluntary di P dan Q

	P	Q
A.	Kemahiran generik	Kemahiran sekunder
B.	Kemahiran generik	Kemahiran generik
C.	Kemahiran sekunder	Kemahiran sekunder
D.	Kemahiran sekunder	Kemahiran generik

20. Rajah 14 menunjukkan tapak untuk ujian kecergasan fizikal.



Rajah 14

Atlet manakah yang sesuai diuji menggunakan ujian ini?

- A. Tinju
- B. Marathon
- C. Angkat berat
- D. Lontar peluru

21. Latihan fizikal manakah yang menggunakan sistem tenaga aerobik ?

- I .Pliometrik
- II .Bebanan

- III.Fartlek
- IV.Jeda jarak jauh

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

22. Rajah 15 menunjukkan atlet sedang melakukan latihan bebanan.



Rajah 15

Apakah perinsip latihan fizikal yang digunakan oleh atlet ini dalam latihan seperti dirajah 15?

- A. Specificity
- B. Progressive
- C. Variability
- D. Enjoyment

23. Pilih latihan yang meningkatkan kecekapan sistem tenaga aerobik.

- A. Latihan piramid
- B. Latihan jeda jarak dekat
- C. Latihan pliometrik
- D. Latihan litar

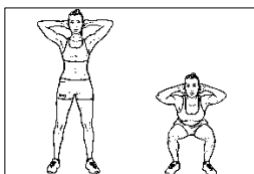
24. Manakah padanan yang betul berkaitan komponen kecergasan fizikal.

	Kesihatan	Lakuan motor
A.	Kuasa	Komposisi badan
B.	Kekuatan otot	Ketangkasan
C.	Imbangan	Fleksibiliti
D.	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan otot

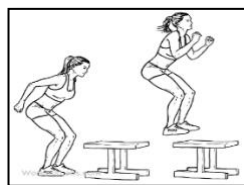
25. Manakah antara berikut merujuk kepada intensiti latihan.

- A. Frekuensi latihan
- B. Jumlah set latihan
- C. Kadar nadi latihan
- D. Jangka masa latihan

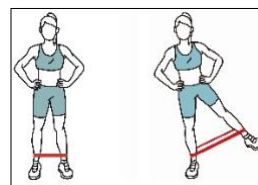
26. Manakah yang berikut merujuk kepada latihan berfungsi (*functional*) bagi meningkatkan kecekapan sistem otot?



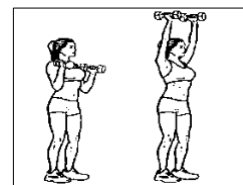
A



B



C



D

27. Manakah peranan bantuan ergogenic pemakanan yang boleh meningkatkan jisim otot?

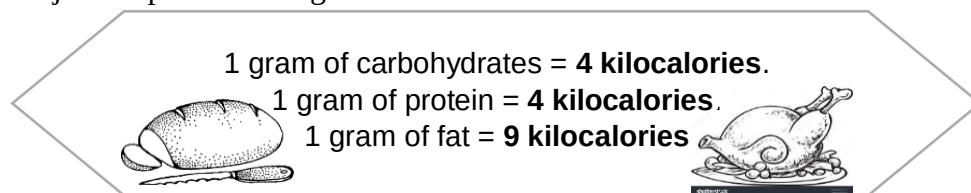
- I.Kafein
- II.Bikarbonat
- III.Kreatina
- IV.Whey Protein

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

28. Manakah antara berikut acara sukan yang atletnya menggunakan sumber tenaga utama eksogenus?

- A. Merejam lembing
- B. Lompat Tinggi
- C. Pecut 400 meter
- D. Lari 5000 meter

29. Rajah 16 menunjukkan persamaan tiga makronutrien utama.



Rajah 16

Seorang atlet berbasikal telah makan 20 gram karbohidrat, 5 gram lemak dan juga 10 gram protein, kirakan kandungan kilokalori(kcal) semua makanan yang dimakan oleh atlet itu?

- A. 35kcal
- B. 165kcal
- C. 190kcal
- D. 195kcal

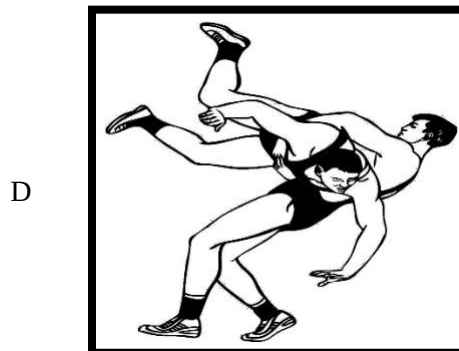
30. *Atlet Karate A terasa berdebar-debar dan meningkat kebimbangannya selepas melihat pihak lawannya adalah bekas johan tahun lepas.*

Bagi untuk mengawal kebimbangan, beliau telah mula menarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan dan biarkan udara keluar dari mulut dilakukan berulang kali sehingga beliau berasa tenang.

Apakah jenis kebimbangan yang terdapat pada atlet A tersebut dan juga apakah jenis kemahiran mengawal kebimbangan yang telah digunakanya?

	JENIS KEBIMBANGAN	KEMAHIRAN MENGAWAL KEBIMBANGAN
A	Kebimbangan seketika	Imageri
B	Kebimbangan seketika	Teknik latihan pernafasan
C	Kebimbangan tret	Relaksasi otot progresif
D	Kebimbangan tret	Kata rangsangan sendiri

31. Mana antara situasi berikut menunjukkan sosialisasi berlaku menerusi sukan?
- A. Berminat menceburi permainan squash kerana ada pemain yang mendapat ganjaran wang yang banyak
 - B. Sani menjadikan pemain hoki Negara sebagai sumber motivasi untuk berjaya dalam sukan hoki.
 - C. Berminat untuk bermain ragbi kerana permainan ini walaupun kasar dapat membina disiplin yang tinggi.
 - D. Bapa seorang pemain bola sepak negeri dan saya pun akan menjadi seperti bapa saya.
32. Rajah dibawah menunjukkan beberapa aksi dalam sukan.



Antara aksi sukan di atas yang manakah menunjukkan berlaku keagresifan kasar?

33. Maklumat dibawah menunjukkan satu situasi yang dialami oleh seorang pemain bola sepak.

Seorang pemain bola sepak mengalami kecederaan dibahagian kepala akibat terkena objek yang dibaling oleh penonton yang bertindak kasar selepas tamat perlawanan

Apakah punca kecederaan yang dialami oleh pemain tersebut?

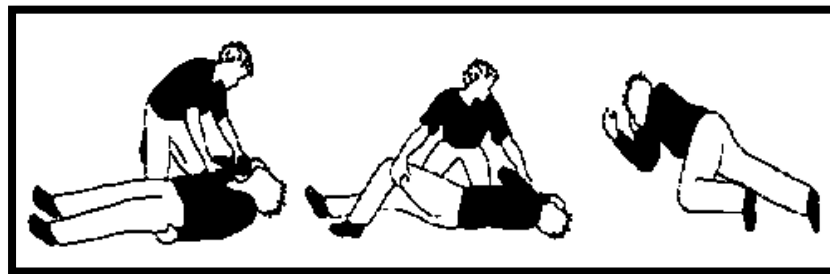
- A. Faktor sendiri
 - B. Faktor pihak ketiga**
 - C. Faktor Peralatan
 - D. Faktor Persekitaran
34. Maklumat di bawah berkaitan dengan simptom awal kecederaan yang disebabkan oleh stress haba

*kadar nadi laju
*Suhu badan melebihi 39°C
*Kulit kemerahan dan kering
*Tidak berpeluh



Apakah jenis kecederaan yang melibatkan simptom di atas dan boleh menjadi koma untuk simptom lanjutan?

- A. Ruam haba
 - B. Kekejangan haba
 - C. Keletihan haba
 - D. Strok haba**
35. Rajah 17 menunjukkan satu teknik posisi pemulihan dalam pengurusan kecederaan.



Rajah 17

Kenapakah teknik ini perlu dalam pengurusan kecederaan

- I. Memudahkan pengaliran cecair dari mulut
- II. Memberi keselesaan untuk mangsa tidur dengan nyenyak
- III. Melindungi saluran pernafasan dari lidah yang hilang kontraksi
- IV. Memudahkan mangsa dilakukan balutan.

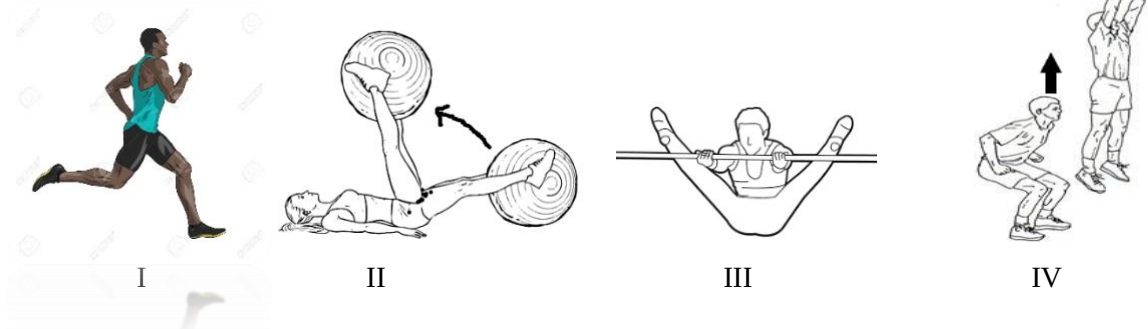
- A. I dan II
- B. II dan IV
- C. I dan III**
- D. III dan IV

36. Antara berikut yang manakah berkaitan dengan kecederaan akut

- I. Kecederaan berlaku secara tiba-tiba
- II. Berlaku secara perlahan-lahan dan mengambil masa yang panjang
- III. Berlaku disebabkan aktiviti yang berulang kali dilakukan
- IV. Kecederaan disebabkan kesan hentakan yang kuat ke atas tisu lembut

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

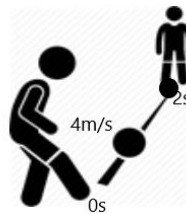
37. Rajah menunjukkan jenis-jenis gerakan dalam aksi atlet.



Manakah antara berikut adalah gerakan linear

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

38. Rajah 18 menunjukkan seorang pemain bola melakukan hantaran leret kepada rakan



Rajah 18

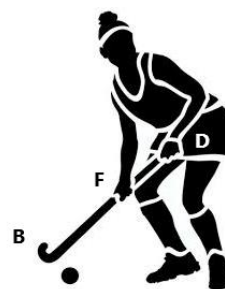
Bola yang disepak itu mempunyai halaju 4 m/s. Bola itu bergolek selama 2 saat sebelum berhenti. Jika rumus pecutan adalah $a = \frac{v-u}{t}$, berapakah pecutan bola yang disepak itu?

- A. 2m/s^2
- B. 8m/s^2
- C. -2m/s^2**
- D. -4m/s^2

39. Rajah 19 menunjukkan 2 atlet sedang beraksi.



Atlet X



Atlet Y

Rajah 19

Manakah padanan kelas tuas yang benar berdasarkan rajah 19 diatas.

	Atlet X	Atlet Y
A.	Tuas kelas pertama	Tuas Kelas kedua
B.	Tuas Kelas ketiga	Tuas Kelas ketiga
C.	Tuas Kelas ketiga	Tuas Kelas pertama
D.	Tuas Kelas pertama	Tuas Kelas pertama

40. Maklumat menerangkan satu situasi sukan.

Kesan daripada kekerapan menjalani praktis dan latihan, pemain X telah berjaya menjaringkan 4 gol melalui pukulan sudut penalti dalam satu perlawanan hoki.

Berdasarkan situasi di atas, apakah kesan pembelajaran pemain X ?

- I. Pemain X dapat menguasai kemahiran pukulan sudut penalti setelah menjalani latihan berterusan.
- II. Semakin konsisten berlatih, semakin cepat pemain X menguasai kemahiran pukulan sudut penalti
- III. Pemain X mengambil masa latihan yang pendek untuk menguasai kemahiran pukulan sudut penalti
- IV. Kemahiran pukulan sudut penalti telah dikuasai pemain X secara generik.

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

SOALAN TAMAT