

BAHAGIAN A (30 markah)

1. Kejayaan pasukan bola sepak Johor Darul Takzim (JDT) bukan saja dibantu dari kewangan yang kukuh tetapi disebabkan pengurusan pasukan yang sistematis dan professional.

a) Senaraikan tiga fungsi pengurusan sukan yang membantu kejayaan pasukan JDT. (3 markah)

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

b) Nyatakan tiga peranan utama yang dimainkan oleh pengurus pasukan ini bagi mencapai matlamat pasukan. (3 markah)

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

c) Kejayaan pasukan ini juga dipengaruhi faktor prasarana dan peralatan sukan yang lengkap. Nyatakan dua kaedah yang digunakan oleh pengurusan pasukan ini dalam membuat penyelenggaraan kemudahan sukan. (2 markah)

.....
.....

2. Inventori adalah jumlah peralatan yang terdapat di dalam bilik simpanan pada masa tertentu.

a) Nyatakan empat kepentingan inventori dalam pengurusan stor sukan. (4 markah)

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

b) Senaraikan tiga ciri inventori pengurusan stor yang baik. (3 markah)

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

3. Anda telah ditugaskan untuk mengendalikan perkhemahan tingkatan enam sekolah anda.

- a) Nyatakan tiga kaedah anda menguruskan risiko jika perkhemahan tersebut dijalankan di kawasan berbukit. (3 markah)

.....

.....

.....

- b) Senaraikan tiga prosedur penilaian risiko yang anda perlukan lakukan bagi mengelak sebarang kecelakaan. (3 markah)

.....

.....

.....

- c) Setelah selesai menjalankan program perkhemahan, jelaskan tindakan yang perlu kamu lakukan selepas perkhemahan. (3 markah)

.....

.....

.....

4. Lemak dan kolestrol merupakan satu keperluan dalam diet bagi memenuhi keperluan tertentu.

- a) Nyatakan dua jenis kolestrol dan fungsi setiap satu. (2 markah)

.....

.....

- b) Tubuh badan kita juga memerlukan sumber dari mikronutrien untuk penyerapan nutrient dan tumbesaran. Lengkapkan jadual di bawah. (2 markah)

Jenis Mineral	Fungsi
Kalsium	
	Imbangan asid bes, transmisi sistem saraf

- c) Nyatakan dua kepentingan pengambilan serat dalam diet kita. (2 markah)

.....

.....

BAHAGIAN B
(30 Markah)

Pilih mana-mana dua(2) soalan sahaja.

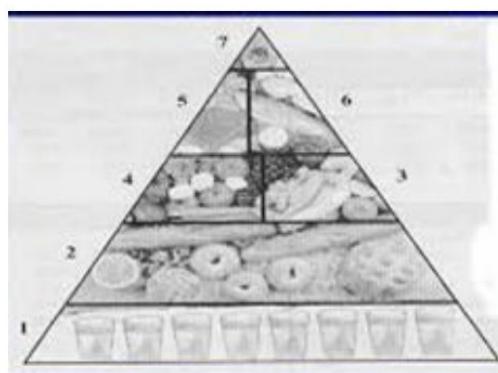
5. Dalam era perkembangan pesat kini, wanita berpotensi menjadi sumber pembangunan dalam pelbagai bidang sosial, ekonomi, politik dan juga sukan. Penglibatan wanita dalam sukan di negara kita telah meningkat dan ada di antara mereka telah menjadi ikon sukan negara.

- a) Senaraikan langkah-langkah yang diambil pihak kerajaan untuk menggalakkan wanita terlibat dalam sukan. (5 markah)
- b) Jelaskan faktor-faktor yang menghalang penglibatan wanita dalam sukan. (10 markah)

6. Persatuan Tingkatan Sekolah anda dikehendaki menganjurkan kejohanan futsal antara pelajar tingkatan 6. Pihak pengurusan sekolah mengarahkan kejohanan tersebut dijalankan secara sistem kalah mati.

- a) Nyatakan sebab kejohanan tersebut terpaksa dijalankan secara sistem kalah mati. (3 markah)
- b) Senaraikan faktor yang perlu dipertimbangkan sebelum menganjurkan kejohanan tersebut. (2 markah)
- c) Senaraikan organisasi sukan sekolah berserta klasifikasi tugas . (10 markah)

7



Rajah di atas menunjukkan piramid makanan atlet.

- a) Nyatakan kesan malnutrisi ke atas tahap kesihatan dan prestasi atlet. (3 markah)
- b) Cadangkan ciri makanan yang sesuai dimakan oleh atlet satu jam sebelum latihan. (3 markah)
- c) Jelaskan kesan kehilangan air dalam tubuh. (8 markah)

BAHAGIAN A (30 markah)

1. Kejayaan pasukan bola sepak Johor Darul Takzim (JDT) bukan saja dibantu dari kewangan yang kukuh tetapi disebabkan pengurusan pasukan yang sistematis dan professional.

a) Senaraikan tiga fungsi pengurusan sukan yang membantu kejayaan pasukan JDT. (3 markah)

- perancangan
- pengorganisasian
- pengawalan
- pengambilan staff
- pengarahan
- koordinasi/penyelarasian
- pelapor
- penyediaan belanjawan
- Penilaian

b) Nyatakan tiga peranan utama yang dimainkan oleh pengurus pasukan ini bagi mencapai matlamat pasukan. (3 markah)

- pengurus bajet
- pengantara antara pasukan dengan pihak pengurusan
- penajaan pasukan
- penjaga kebijakan pasukan
- pemysampai maklumat
- penyelesai masalah
- pembuat keputusan
- pengurus prasarana Latihan dan pertandingan
- pelapor
- wakil pengurusan dalam mesyuarat pengurus

c) Kejayaan pasukan ini juga dipengaruhi faktor prasarana dan peralatan sukan yang lengkap. Nyatakan dua kaedah yang digunakan oleh pengurusan pasukan ini dalam membuat penyelenggaraan kemudahan sukan. (2 markah)

- penyelenggaraan tidak berkala
- penyelenggaraan berkala

2. Inventori adalah jumlah peralatan yang terdapat di dalam bilik simpanan pada masa tertentu.

a) Nyatakan empat kepentingan inventori dalam pengurusan stor sukan. (4 markah)

- Menjimatkan kos operasi persatuan
- Memastikan operasi persatuan seperti latihan berjalan secara berterusan dan optimum.
- Memenuhi keperluan organisasi apabila diperlukan
- Mengurangkan risiko kerosakan peralatan jika pengurusan inventori dibuat secara sistematis

b) Senaraikan tiga ciri inventori pengurusan stor yang baik. (3 markah)

- Memastikan setiap inventori yang diterima menepati spesifikasi yang ditetapkan
- Mewujudkan pangkalan data yang lengkap, tepat dan kemaskini
- Semua inventori hendaklah diguna dan dikendalikan dengan cekap, mahir & teratur
- Mengetahui keadaan dan prestasi inventori tersebut
- Memastikan inventori berfungsi dengan lancar dan selamat

3. Anda telah ditugaskan untuk mengendalikan perkhemahan tingkatan enam sekolah anda.

a) Nyatakan tiga kaedah anda menguruskan risiko jika perkhemahan tersebut dijalankan di kawasan berbukit. (3 markah)

- Mengelak risiko
- pemindahan risiko
- penerimaan atau pengekalan risiko

b) Senaraikan tiga prosedur penilaian risiko yang anda perlukan lakukan bagi mengelak sebarang kecelakaan. (3 markah)

- Mengenalpasti punca risiko dan bahaya
- Menilai risiko dari segi tahap bahaya dan kekerapan
- Memilih kaedah yg sesuai utk mengurus risiko
- Mengambil tindakan utk mengurangkan risiko

c) Setelah selesai menjalankan program perkhemahan, jelaskan tindakkan yang perlu kamu lakukan selepas perkhemahan. (3 markah)

- memastikan keperluan logistik dan peralatan perkhemahan mencukupi
- memastikan Kawasan perkhemahan bersih
- memohon kebenaran daripada pemilik atau ketua penduduk untuk meninggalkan Kawasan perkhemahan
- membuat pelaporan
- mesyuarat post mortem

4. Lemak dan kolestrol merupakan satu keperluan dalam diet bagi memenuhi keperluan tertentu.

a) Nyatakan dua jenis kolestrol dan fungsi setiap satu. (2 markah)

HDL- High density lipoprotein

LDL- Low density lipoprotein

VLDL- Very low density lipoprotein

b) Tubuh badan kita juga memerlukan sumber dari mikronutrien untuk penyerapan nutrient dan tumbesaran. Lengkapkan jadual di bawah. (2 markah)

Jenis Mineral	Fungsi
Kalsium	Pembentukan tulang dan gigi, pembekuan darah, transmisi sistem saraf
Sodium	Imbangan asid bes, transmisi sistem saraf

c) Nyatakan dua kepentingan pengambilan serat dalam diet kita. (2 markah)

- mengembang dan memenuhi ruang rongga usus sehingga kita rasa kurang lapar
- menyerap dan menyimpan air dalam makanan untuk mengurangkan sembelit
- melambatkan penyerapan gula
- mengikat dan menyerap lemak dan asid hemedu, mengurang kepekatan untuk diserap ke salur darah

BAHAGIAN B
(30 Markah)

Pilih mana-mana dua(2) soalan sahaja.

5. Dalam era perkembangan pesat kini, wanita berpotensi menjadi sumber pembangunan dalam pelbagai bidang sosial, ekonomi, politik dan juga sukan. Penglibatan wanita dalam sukan di negara kita telah meningkat dan ada di antara mereka telah menjadi ikon sukan negara.

a) Senaraikan langkah-langkah yang diambil pihak kerajaan untuk menggalakkan wanita terlibat dalam sukan. (5 markah)

- memperkenalkan 1 murid 1 sukan di sekolah
- mengadakan Hari Sukan Untuk Negara
- Mangadakan sambutan Hari wanita-ikhtiraf penglibatan wanita dalam sukan
- penyediaan dana khas utk sukan wanita
- menggalakkan penubuhan kelab atau persatuan sukan wanita
- penyediaan infrastruktur sukan khas untuk wanita

b) Jelaskan faktor-faktor yang menghalang penglibatan wanita dalam sukan. (10 markah)

- halangan ibu bapa
- pandangan masyarakat
- pemakaian yang tidak sesuai
- anatomi badan- perbezaan rangka tubuh-pelvik wanita lebih lebar memperlamban pergerakan
- aspek psikologi- tahap kebimbangan tinggi
- haid dan kehamilan
- mementingkan kecantikan

6. Persatuan Tingkatan Sekolah anda dikehendaki menganjurkan kejohanan futsal antara pelajar tingkatan 6. Pihak pengurusan sekolah mengarahkan kejohanan tersebut dijalankan secara sistem kalah mati.

a) Nyatakan sebab kejohanan tersebut terpaksa dijalankan secara sistem kalah mati. (3 markah)

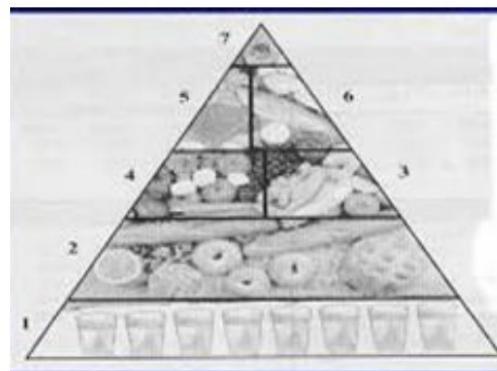
- kemudahan yang terhad
- penyertaan tinggi
- masa yang terhad
- bajet yang rendah
- cepat menentukan pemenang

b) Senaraikan faktor yang perlu dipertimbangkan sebelum menganjurkan kejohanan tersebut. (2 markah)

- kewangan
- kemudahan/gelanggang dan alatan
- jumlah penyertaan
- kepegawaian
- jangkamasa pertandingan
- keselamatan

c) Senaraikan organisasi sukan sekolah berserta klasifikasi tugas . (10 markah)

7



Rajah di atas menunjukkan piramid makanan atlet.

a) Nyatakan kesan malnutrisi ke atas tahap kesihatan dan prestasi atlet.

(3 markah)

- cepat lesu/kurang bertenaga
- tumbeser terganggu
- berat badan terjeas
- anemia
- menganggu kitaran haid
- risiko osteoporosis
- prestasi terjeas

b) Cadangkan ciri makanan yang sesuai dimakan oleh atlet satu jam sebelum latihan.

(3 markah)

- makanan kaya karbohidrat ringkas
- rendah kandungan glisemik
- tidak pedas
- berbentuk cecair

c) Jelaskan kesan kehilangan air dalam tubuh.

(8 markah)

- dehidrasi
- penurunan tekanan darah
- kehilangan berat badan
- perubahan suhu badan
- peningkatan suhu
- peningkatan kadar nadi

8