

**BAHAGIAN A**

Jawab **semua** soalan dalam bahagian ini.

1. ( a ) Jelaskan definisi Sains Sukan.

.....  
.....  
( 1M)

( b ) Nyatakan perbezaan dan persamaan di antara Sains Sukan dengan Pendidikan Jasmani

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
(4M)

2. Salah satu daripada fungsi sistem otot ialah menghasilkan pergerakan

(a) Berdasarkan fungsi di atas, berikan maksud tindakan otot di bawah:

- (i) Agonis : .....
  - (ii) Antagonis : .....
  - (iii) Sinergis : .....
- (3M)

(b) Bagi menguatkan otot-otot bahagian tangannya, Sazali telah melakukan aktiviti mengangkat dumbell. Namakan otot yang bertindak sebagai :

- (i) Otot Agonis : .....
  - (ii) Otot Antagonis : .....
- (2M)

3 ( a ) Namakan pergerakan yang berlaku berdasarkan gambar rajah di bawah.

Gambar A

Gambar B



i.....

ii.....

(2M)

( b ) Nyatakan enam lagi pergerakan yang boleh dilakukan pada bahagian sendi selain dari 2(a).

i.....

ii.....

iii.....

iv.....

v.....

vi.....

(3M)

4. (a.) Apakah yang dimaksudkan kecederaan otot.

.....

.....

.....

(2M)

b. Terangkan tiga fungsi air batu digunakan dalam rawatan kecederaan otot.

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

(3M)

5. (a) Nyatakan maksud pecutan terus dan pecutan bersudut.

Pecutan terus: .....

.....

Pecutan bersudut:.....

.....

(2M)

(b) Nyatakan maksud pergerakan 'reciprocal' dalam pecutan bersudut.

.....

(1M)

(c) Lakarkan gambar pecutan positif seragam dan pecutan positif tidak seragam.

--	--

PECUTAN POSITIF SERAGAM

PECUTAN POSITIF TIDAK SERAGAM

(2M)

6. (a.) Namakan dua kaedah yang terdapat pada Pengenalan Analisis Kualitatif biomekanik.

.....  
.....

(2M)

(b) Apakah perbezaan Pengenalan Analisis Kualitatif biomekanik dan Analisis Kuantitatif biomekanik.

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

(3M)

7. ( a ) Nyatakan empat kriteria dalam identifikasi bakat.

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

(2M)

( b ) Nyatakan tiga kelebihan penggunaan kaedah saintifik dalam identifikasi bakat.

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

(3M)

8. Senaraikan jenis-jenis rekreasi beserta contoh yang sesuai.

i. ....

.....

.....

ii. ....

.....

.....

iii. ....

.....

.....

iv. ....

.....

.....

v. ....

.....

.....

(5M)

## BAHAGIAN B

Jawab mana-mana **empat** soalan dalam bahagian ini.

9. ( a ) Nyatakan faedah- faedah aplikasi pengetahuan sains sukan dalam sukan di Malaysia. (7M)
- ( b ) Perihalkan matlamat Pendidikan Sains Sukan diperkenalkan. (8M)
10. ( a ) Jelaskan maksud kuku dalam sistem Integumentari. (2M)
- ( b ) Nyatakan apa yang menyebabkan rambut ( bulu roma ) anda menegak. (1M)
- ( c ) Huraikan dengan jelaskan dua fungsi utama kulit. (10M)
- ( d ) Nyatakan maksud air peluh. (2M)
11. Sistem saraf bertanggungjawab menghubungkan dan mengawal fungsi sistem badan. Sistem ini berkebolehan untuk menerima dan bertindakbalas terhadap impuls yang dihantar melalui neuron ke sistem saraf pusat.
- ( a ) Huraikan dengan jelas tentang klasifikasi sistem saraf . ( 4M)
- ( b ) Nyatakan 4 fungsi sistem saraf. (4M)
- ( c ) Lukiskan gambarajah struktur neuron dengan label yang lengkap. ( 7M)
12. (a) Terangkan bagaimana stress haba terjadi pada seseorang atlet. (2M)
- (b) Perihalkan gejala dan tanda-tanda Heat exhaustion ,Heat cramp dan Heat stroke yang boleh dikenal pasti oleh para atlet. (10M)
- (c) Sebagai seorang atlet nyatakan langkah-langkah untuk mengelakkan Stress haba berlaku ke atasnya. (3M)

13. Terangkan prinsip-prinsip biomaknik di gunakan semasa lari pecut.
- (a) Daya (10M)
  - (b) Hukum Newton (5M)
14. Setiap jurulatih mempunyai stail kejurulatihan yang berbeza yang digunakan dalam membimbing dan melatih para atlet.
- (a) Huraikan keempat – empat gaya kejurulatihan tersebut. (8M)
  - b) Dalam mencapai kejayaan, seseorang jurulatih berpegang kepada falsafah kejurulatihan. Bincangkan TIGA falsafah kejurulatihan tersebut. (7M)
15. (a) Jelaskan etika kejurulatihan dari aspek berikut
- i. Profesion
  - ii. Kendiri
- (10M)
- (b) Huraikan TIGA amalan yang tidak beretika yang biasa dilakukan oleh jurulatih (5M)
16. (a) Bagaimanakah pembentukan personaliti dan sikap positif serta keyakinan diri melalui aktiviti rekreasi dan kesenggangan dapat memberi impak kepada pengamalannya . (5M)
- (b) Jelaskan konsep Kesenggangan dari aspek yang berikut.
- i. Aristole ( Aristolelian concept of leisure )
  - ii. Keseronokan ( Leisure as Pleasure )
  - iii. Kerja ( Leisure as Work )
  - iv. Aktiviti ( Leisure as Activity )
  - v. Pelengkapan kesempurnaan sendiri ( Leisure as a state of Being )
- (10M)

**KERTAS SOALAN TAMAT**

**Bahagian A (40 markah)**

Jawab *semua* soalan dalam bahagian ini.

Penglibatan dalam sukan menyediakan ruang yang luas berlakunya proses sosialisasi ini

1. (a) Berdasarkan pernyataan di atas, proses sosialisasi sukan berlaku menerusi dua cara iaitu:

(i) .....

(ii) .....

(2M)

(b) Huraikan SATU daripada jawapan anda di (a).

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

(3M)

2. (a) Nyatakan **TIGA** kemahiran utama yang perlu ada bagi seorang individu dalam mengurus sebuah organisasi sukan.

(i) .....

(ii) .....

(iii) .....

(3M)



(b) Terangkan secara ringkas **SATU** daripada kemahiran pengurusan yang telah anda nyatakan di (a).

.....

.....

.....

.....

.....

(2M)

3.(a) Takrifkan pengurusan sukan.

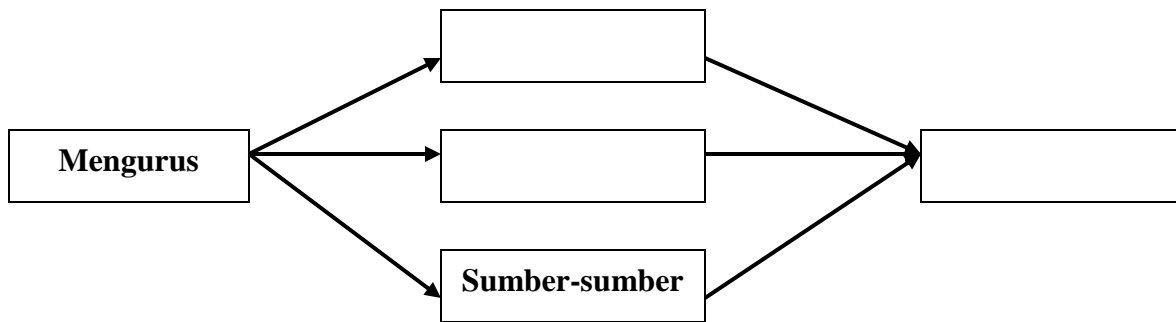
.....

.....

(2M)

(b) Nyatakan Model Proses Mengurus di bawah

(3M)



4.(a) Nyatakan **tiga** jenis penguncupan otot rangka.

.....

.....

.....

(3M)

(b) Berdasarkan jawapan anda di atas, jelaskan salah **satu** daripada tiga jenis penguncupan otot rangka tersebut.

.....  
.....

(2M)

5.(a) Berikan **tiga** hasil akhir dalam glikolisis aerobik

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

(3M)

(b) Nyatakan **dua** perubahan kimia yang terbentuk dalam kitaran krebs

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

(2M)

6.(a) Lengkapkan jadual di bawah bagi melihat perbezaan antara kemahiran terkawal (close skill) dengan kemahiran luar kawal (open skill).

Jenis Kemahiran	Suasana	Faktor Mempengaruhi	Contoh Sukan
Terkawal			
Luar Kawal			

(3M)

(b) Jelaskan maksud kemahiran di bawah :

(i) Kemahiran motor halus

.....  
.....

(ii) Kemahiran motor kasar

.....  
.....

(2M)

7. (a) Nyatakan **dua** perbezaan individu yang bersifat ekstrovert dan introvert.

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

(2M)

(b) Nyatakan **tiga** tahap dalam Teori Pembelajaran Fitts dan Posner.

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

(3M)

8. (a) Apakah yang dimaksudkan dengan Bantuan Ergogenik?

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

(2M)

(b) Lengkapi jadual di bawah.

Jenis Bantuan Ergogenik	Kesan Positif	Kesan Negatif
1. Beta Blocker		
2. Anabolik Steroid		
3. Blood Doping		

(3M)

**Bahagian B [ 60 markah ]**

*Jawab mana-mana empat soalan dalam bahagian ini.*

9. Terangkan konsep asas berikut;

- a. Main (play) [ 6 markah ]
- b. Permainan (game) [ 5 markah ]
- c. Sukan (sport) [ 4 markah ]

10. Terdapat tiga kemahiran yang perlu ada kepada seorang pengurus sukan.

Jelaskan ketiga-tiga kemahiran tersebut.. [ 15 markah ]

11. a) Jelaskan tanggungjawab konsep koordinasi dalam pengurusan sukan.

[ 5markah ]

b) Bincangkan peranan autoriti dan karisma yang terdapat dalam membuat penilaian sesebuah organisasi sukan.

[ 10 markah ]

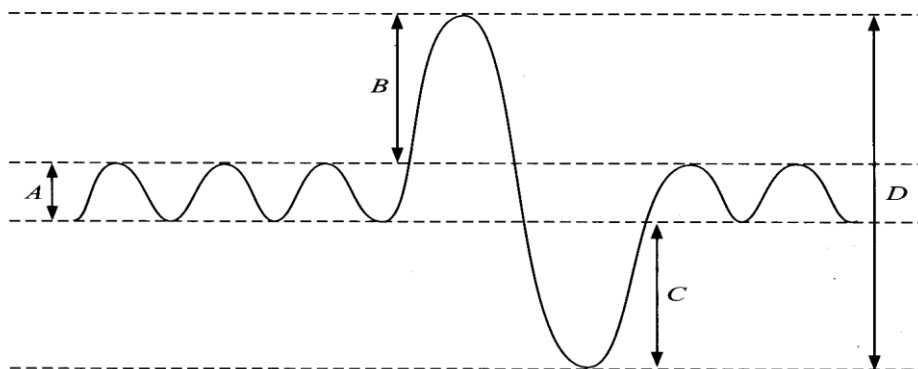
12. Jelaskan ketiga-tiga proses pembentukan sistem tenaga di bawah;

i. Sistem anaerobik alaktik [ 5 markah ]

ii. Sistem anaerobik laktik [ 5 markah ]

iii. Sistem aerobik [ 5 markah ]

13. Graf rakaman isipadu dan kapasiti paru-paru manusia ditunjukkan di bawah.



i. Namakan alat yang merakamkan graf ini

[ 1 markah ]

ii. Namakan bahagian lengkung yang berlabel A, B, C, D dan nyatakan apa yang diwakili oleh setiap bahagian.

[ 8 markah ]

iii Nyatakan bahagian lengkung yang meningkat nilainya semasa seseorang bersenam. [1 markah ]

iv. Nyatakan bagaimana bahagian lengkung yang anda nyatakan pada (iii) dapat meningkatkan ventilasi pulmonari semasa seseorang melakukan senaman ringan dan senaman berat [2 markah]

v. Apakah yang dimaksudkan dengan *ventilasi pulmonari*? [3 markah ]

14. a) Berikan definisi perkembangan motor dan jelaskan tentang dua aspek yang dilihat di dalam perubahan perkembangan motor.

[ 6 markah ]

b) Berikan perbezaan diantara:

i. Kemahiran diskrit

ii. Kemahiran berterusan

iii. Kemahiran siri

[ 9 markah]

15. Menurut Endls (1978), kebimbangan seketika terhasil dari gabungan 5 faktor. Huraikan faktor-faktor tersebut.

1. Tekanan terhadap ego

2. Tekanan terhadap fizikal individu

3. Ketidaktentuan

4. Perubahan

5. Penilaian atau perbandingan

[ 15markah ]

16. Keperluan pemakanan seimbang dan kandungannya sangat perlu kepada seseorang atlet.

Huraikan cadangan pemakanan sebelum, samasa dan selepas untuk atlet futsal di peringkat negeri.

[15markah]

**KERTAS SOALAN TAMAT**