

1. Apakah yang dimaksudkan dengan sains sukan?
 - A. Kajian terkini yang diaplikasi dalam sukan.
 - B. Prinsip sukan diaplikasikan dalam sains.
 - C. Aktiviti sains diaplikasikan dalam sukan.
 - D. Prinsip sains diaplikasikan dalam sukan.

2. "Fairplay" adalah penting dalam mewujudkan suasana dan situasi permainan yang bersih dan adil. Apakah yang dimaksudkan dengan "Fairplay"?
 - A. Meningkatkan peranan pengurusan sukan.
 - B. Mengembangkan peranan sains sukan.
 - C. Menunjukkan nilai persahabatan yang tinggi semasa bermain.
 - D. Mengembangkan peranan jurulatih.

3. Pernyataan berikut, yang manakah bersesuaian untuk menggunakan sistem pertandingan kalah mati bagi pertandingan perseorangan badminton?
 - A. Jumlah peserta 30 orang, masa 3 hari, kewangan yang sedikit dan mempunyai peralatan dan kemudahan yang tidak mencukupi.
 - B. Jumlah peserta 10 orang, masa 2 minggu, kewangan yang mencukupi, peralatan dan kemudahan yang mencukupi.
 - C. Jumlah peserta 15 orang, masa 1 minggu, kewangan yang mencukupi dan mempunyai peralatan dan kemudahan yang mencukupi.
 - D. Jumlah peserta 8 orang, masa 2 minggu, kewangan yang banyak, kemudahan peralatan dan kemudahan peralatan mencukupi.

4. Antara yang berikut, manakah yang menunjukkan tugas AJK Perhubungan
 - I Menyediakan pegawai yang mengiringi setiap pasukan.
 - II Memberi taklimat kepada pembantu-pembantu teknikal.
 - III Memastikan setiap pasukan sampai di tempat pertandingan tepat pada waktunya.
 - IV Mengenal pasti dan menyusun senarai pegawai dan petugas.
 - A. I dan II
 - B. II dan III
 - C. I dan III
 - D. III dan IV

5. Rajah 1 menunjukkan salah satu sistem yang terdapat dalam tubuh badan manusia.



Rajah 1

Apakah sistem tersebut?

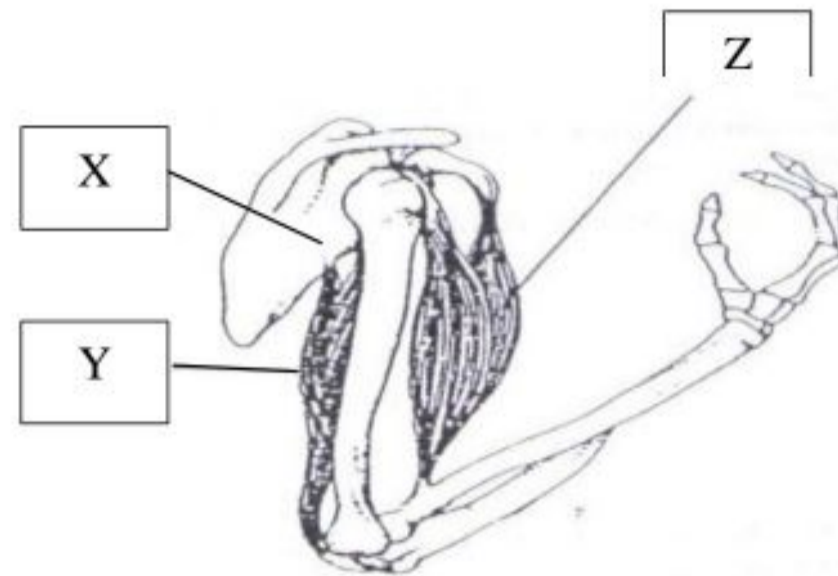
- A. Sistem Otot
- B. Sistem Respiratori
- C. Sistem Kardiovaskular
- D. Sistem Endokrina

6. Antara yang berikut, manakah sistem-sistem yang terdapat dalam tubuh badan manusia ?

- I Sistem Saraf
- II Sistem Metabolisme
- III Sistem Endokrina
- IV Sistem Respiratori

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

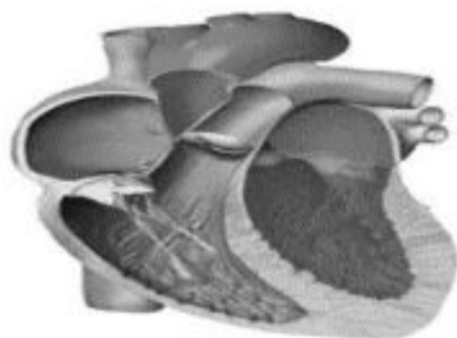
7. Padankan bahagian X, Y dan Z pada Rajah 2 ?



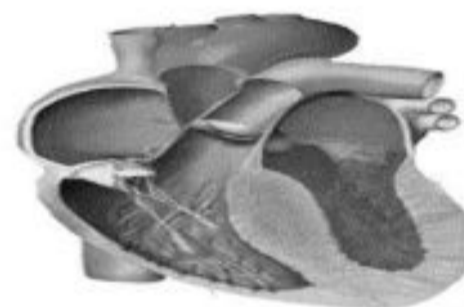
Rajah 2

	X	Y	Z
A.	Humerus	Biceps Brakii	Triceps Brakii
B.	Skapula	Biceps Brakii	Triceps Brakii
C.	Skapula	Triceps Brakii	Biceps Brakii
D.	Radius	Triceps Brakii	Biceps Brakii

8. Rajah 3 menunjukkan struktur jantung normal dan jantung hipertrofi.



Jantung Normal



Jantung Hipertrofi

Rajah 3

Apakah kesan hipertrofi yang dapat dilihat pada struktur jantung tersebut

- Penebalan dinding ventrikel kiri.
- Saiz otot jantung akan bertambah besar.
- Isipadu strok akan menjadi lebih rendah.
- Keluaran jantung akan menjadi rendah.

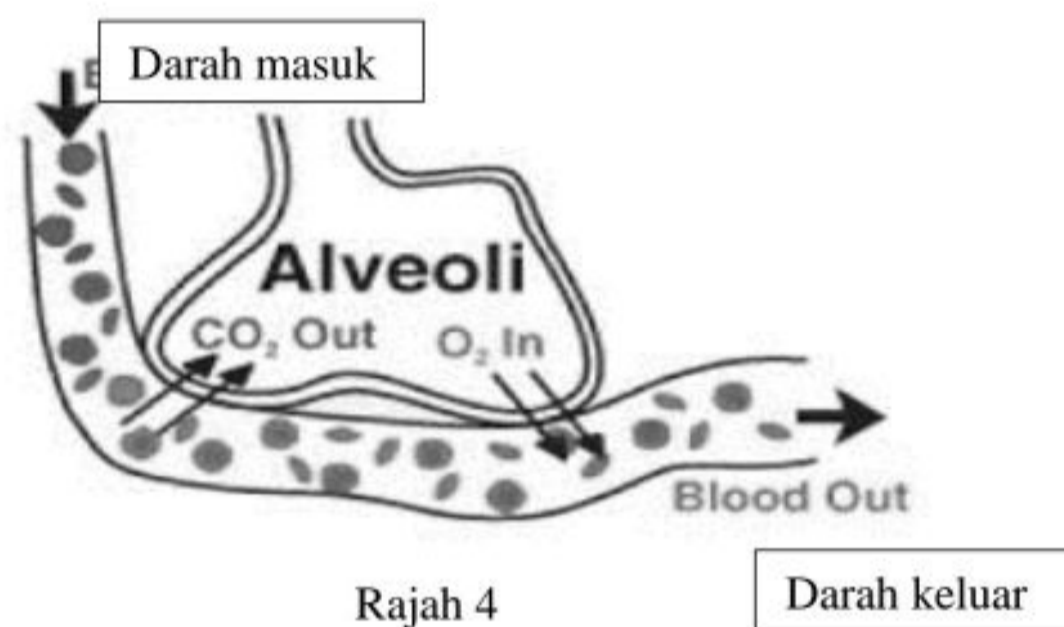
9. Pernyataan berikut menjelaskan tentang bacaan tekanan darah manusia dalam posisi tertentu.

“Jantung akan berdenyut agak perlahan. Ini disebabkan oleh kesan tarikan graviti pada tubuh berkurangan dan membuatkan lebih banyak darah mengalir semula ke jantung melalui salur darah”

Apakah posisi tersebut?

- A. Posisi duduk.
- B. Posisi baring.
- C. Posisi berdiri.
- D. Posisi melompat.

10. Rajah 4 menunjukkan proses pertukaran gas respiratori.



Pilih pernyataan yang menerangkan proses pertukaran gas respiratori tersebut

- I Berlaku di sel badan.
- II Berlaku di alveolus dalam paru-paru.
- III Oksigen meresap masuk ke dalam kapilari darah.
- IV Karbon dioksida akan meresap ke dalam kapilari darah daripada sel.

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

11. Maklumat berikut berkaitan ciri-ciri sistem tenaga Anaerobik Alaktik (ATP-PC)

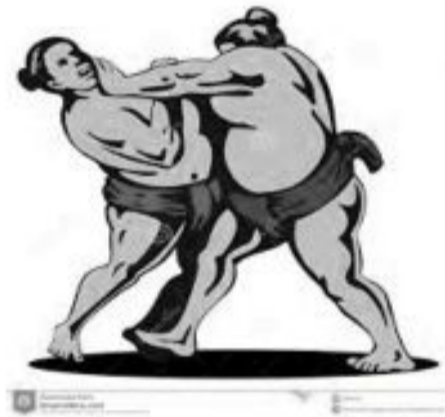
- I Tidak menggunakan oksigen.
- II Jangka masa sangat pantas.
- III Intensiti rendah.
- IV Penghasilan ATP sedikit dan terhad.

Pilih ciri-ciri sistem tenaga Anaerobik Alaktik (ATP-PC)

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

12. Nyatakan sukan yang dicadangkan bagi individu yang mempunyai struktur tubuh somatotaip endomorf

I



Sumo

II



Judo

III



Bola Sepak

IV



Renang

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

13. Maklumat berikut adalah berkaitan proses pembelajaran sesuatu kemahiran motor

1. Atlet masih mendengar arahan jurulatih
2. Atlet dalam proses menguasai kemahiran

Berdasarkan pernyataan di atas, tahap pembelajaran atlet tersebut ialah

- A. Gabungan
- B. Autonomi
- C. Kognitif
- D. Afektif

14. Antara aksi sukan berikut, yang manakah menggunakan kemahiran motor halus?

- I Menendang bola ragbi
- II Merejam bola tampar
- III Melepaskan anak panah dari busurnya
- IV Menembak tepat ke sasaran

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

15. Rajah 5 menunjukkan aksi permulaan acara lari pecut. Pada fasa persediaan, pelari berada dalam keadaan pegun.



Rajah 5

Berdasarkan maklumat tersebut, pilih padanan yang betul bagi Hukum Newton.

- A. Hukum Newton Pertama
- B. Hukum Newton Kedua
- C. Hukum Newton Ketiga
- D. Hukum Newton Pecutan

16. Rajah 6 menunjukkan satu aksi dalam sukan hoki



Rajah 6

Pilih prinsip stabiliti yang di amalkan oleh atlet tersebut.

- I Meluaskan tapak sokongan
 - II Berdiri secara tegak dan statik
 - III Kedudukan pusat graviti semakin rendah
 - IV Bergerak ke hadapan semasa menerima hantaran
- A. I dan II
 - B. I dan III
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

17. Rajah 7 menunjukkan satu aksi dalam sukan ragbi.

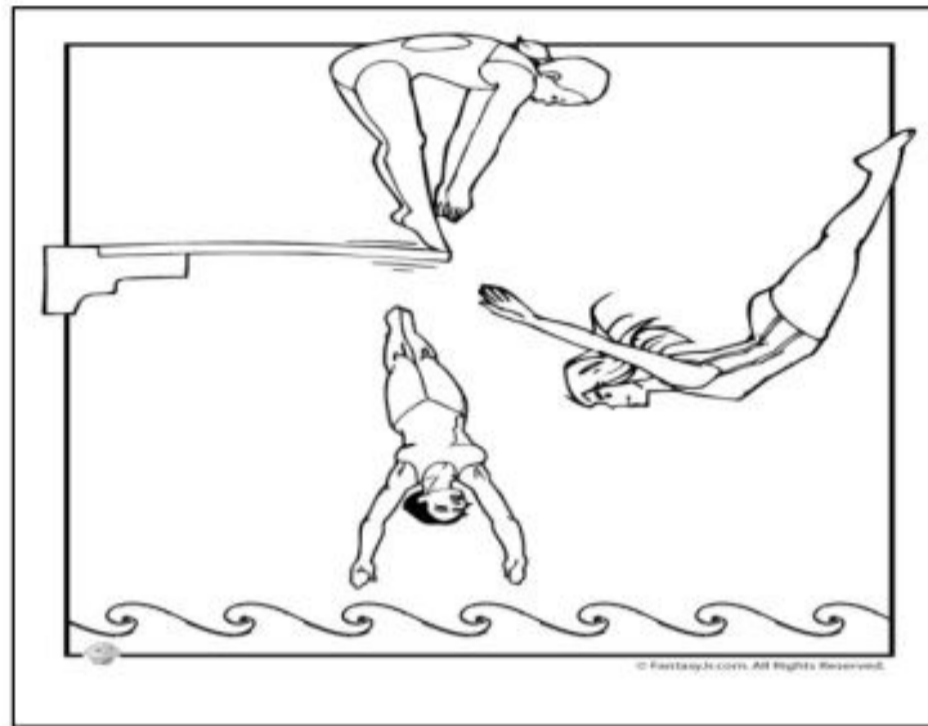


Rajah 7

Apakah jenis kemahiran motor yang terlibat?

- A. Kemahiran Generik
- B. Kemahiran Terkawal
- C. Kemahiran Luar Kawal
- D. Kemahiran Berterusan

18. Rajah 8 menunjukkan aksi terjun



Rajah 8

Sistem utama yang mengawal postur dalam aksi berikut ialah

- A. Sistem Visual
- B. Sistem Vestibular
- C. Sistem Ambien
- D. Sistem Somatosensori

19. Rajah 9 menunjukkan aksi merejam dalam permainan bola tampar



Rajah 9

Apakah pergerakan asas yang terlibat dalam aksi tersebut?

- A. Fleksi dorsi
- B. Ekstensi
- C. Elevasi
- D. Abduksi

20. Rajah 10 menunjukkan aksi menyangga dalam permainan bola tampar.



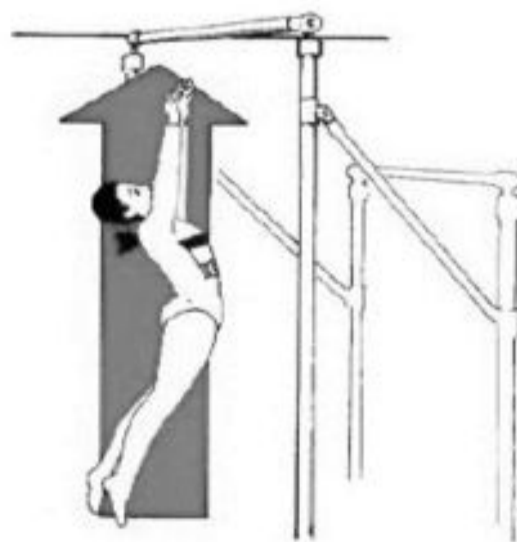
Rajah 10

Klasifikasi sistem tuas yang terlibat dalam aksi kemahiran di atas.

- I Tuas kelas pertama
- II Tuas kelas kedua
- III Tuas kelas ketiga

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

21. Rajah 11 menunjukkan aksi dalam gimnastik



Rajah 11

Nyatakan jenis pergerakan yang dilakukan oleh ahli gimnastik tersebut

- A. Gerakan Rektilinear
- B. Gerakan Kurvilinear
- C. Gerakan Bersudut
- D. Gerakan Rotasi

22. Antara berikut yang manakah merupakan aksi lakuan motor involuntari?

- A. Tepuk tangan
- B. Mengerlip mata
- C. Melantun bola
- D. Menendang bola

23. Kenyataan manakah yang benar menjelaskan prinsip tambah beban?

- A. Sekiranya latihan tidak dilakukan secara berterusan, maka prestasi atlit akan menurun.
- B. Latihan fizikal yang dijalankan perlulah khusus kepada kehendak individu atau kehendak sukan.
- C. Latihan perlulah pelbagai untuk mengelakkan minat individu dalam sesuatu aktiviti atau bagi mengelakkan kebosanan.
- D. Untuk meningkatkan prestasi atlit latihan mestilah dilakukan secara berterusan dan beban latihan mestilah ditingkatkan secara progresif.

24. Pilih pasangan yang betul bagi ujian komponen kecergasan fizikal?

	Komponen Kecergasan	Ujian Yang Dijalankan
A.	Daya Tahan Kardiovaskular	Lari Ulang-alik
B.	Kekuatan otot	Bangkit Tubi Pelbagai Tahap
C.	Daya Tahan Otot	Bangkit Tubi Tanpa Henti
D.	Ketangkasan	Larian T

25. Antara berikut yang manakah faktor-faktor berlakunya kelesuan otot?

- I kelajuan penguncupan otot
- II pengumpulan asid laktik
- III kekurangan simpanan glikogen otot
- IV pengumpulan ATP dalam otot

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

26. Apakah komponen kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan?

- A. Kekuatan,imbangan, koordinasi, fleksibiliti dan masa reaksi.
- B. Komposisi badan, daya tahan kardiovaskular, fleksibiliti, ketangkasan dan kekuatan.
- C. Daya tahan kardiovaskular, fleksibiliti, ketangkasan, kekuatan,imbangan dan koordinasi.
- D. Komposisi badan, daya tahan kardiovaskular, fleksibiliti, kekuatan dan daya tahan otot.

27. Seorang pemain penyerang seharusnya mempunyai ketangkasan yang tinggi untuk melepasi hadangan pemain lawan. Sebagai jurulatih, nyatakan jenis ujian ketangkasan yang sesuai untuk digunakan untuk memilih pemain tersebut.

- I Ujian Lompat Illinois
- II Ujian Lompat Menegak
- III Ujian Lompat Jauh Berdiri
- IV Ujian Larian Ulang Alik 10 Meter

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

Free download @telegram
@soalanpercubaanspm

28. Rajah 12 menunjukkan satu aksi dalam sukan gimnastik.



Rajah 12

Apakah latihan bebanan yang dominan untuk menguatkan otot tangan atlet gimnastik ?

A.



B.



C.



D.



29. Rajah 13 menunjukkan kombinasi tiga disiplin sukan mengikut turutan dengan pelbagai jarak yang berbeza.



Rajah 13

Atlet yang menyertai sukan tersebut mengalami komplikasi seperti isipadu darah menjadi pekat, suhu badan yang tinggi serta pengangkutan oksigen dari paru-paru ke jantung yang semakin berkurang.

Apakah strategi yang boleh digunakan oleh atlet tersebut untuk mengelakkan perkara ini daripada berlaku?

- A. Melakukan regangan sebelum dan selepas latihan.
- B. Melakukan teknik tokokan karbohidrat seminggu sebelum pertandingan.
- C. Mengambil cecair yang secukupnya terutama sebelum, semasa dan selepas sukan.
- D. Meningkatkan keupayaan anaerobik supaya tidak mudah letih.

30. Pemakanan sukan mengaplikasikan strategi pemakanan untuk

- A. Pemulihan sebelum dan selepas latihan.
- B. Meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan.
- C. Menyesuaikan diri dengan program latihan dan menghadapi pertandingan.
- D. Mengekalkan status kesihatan serta mencapai prestasi optimum ketika latihan dan pertandingan.

31. Jadual menunjukkan keperluan karbohidrat bagi dua kumpulan peringkat umur.

Kumpulan	Keperluan Karbohidrat (gram)
Dewasa	1300
Atlet aktif	1800

Hitung perbezaan pengambilan karbohidrat antara kumpulan peringkat umur dewasa dengan atlet aktif

[karbohidrat : 1 g = 4 kcal]

- A. 7200 g
- B. 2000 g
- C. 5200 g
- D. 12400 g

32. Sumber tenaga endogenus dan eksogenus bagi aktiviti sukan bergantung kepada jangka masa dan intensiti yang berbeza. Manakah antara sukan berikut yang menggunakan sumber tenaga endogenus.

I



Lari Pecut 100 M

II



Angkat Berat

III



Bola Sepak

IV



Larian 400 Meter

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

33. Terdapat pelbagai bidang kerjaya psikologi sukan. Antara berikut yang manakah **bukan** berkaitan dengan psikologi sukan.

- A. Pendidikan psikologi sukan yang bertanggungjawab menyebarkan ilmu psikologi sukan kepada pelajar dan atlet.
- B. Perunding psikologi sukan yang memberi khidmat teknik pelbagai kemahiran dalam psikologi sukan.
- C. Melatih atlet secara sistematik untuk meningkatkan kemahiran spesifik.
- D. Pakar psikologi sukan yang membantu atlet menyelesaikan masalah persenoliti, mental dan kemurungan serius.

34. Rajah 14 menunjukkan pemain bola sepak sedang mengambil sepakan penalti



Rajah 14

Pemain tersebut merasa gementar kerana bimbang reaksi penonton sekiranya tendangannya gagal menghasilkan gol. Apakah jenis kebimbangan yang dialami oleh pemain tersebut ?

- A. Kebimbangan Seketika – Kognitif.
- B. Kebimbangan Tret
- C. Kebimbangan Seketika – Somatif
- D. Kebimbangan Personal

35. Di antara berikut pernyataan yang manakah menunjukkan sukan sebagai institusi sosial dalam masyarakat ?

- I Menunjukkan semangat patriotik.
- II Mementingkan pencapaian matlamat individu.
- III Mempunyai undang-undang dan peraturan.
- IV Menyatu padukan individu dari pelbagai latar belakang.

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

36. Faktor-faktor yang manakah boleh mempengaruhi keagresifan?

- I Suhu persekitaran.
- II Peningkatan tempoh masa permainan.
- III Penggunaan alatan yang kurang sesuai.
- IV Perasaan marah akibat dikasari oleh pihak lawan.

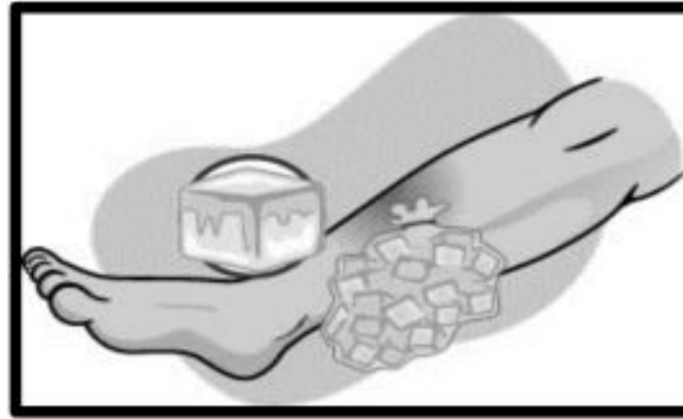
- A. I, II dan III.
- B. I, II dan IV.
- C. II, III dan IV.
- D. I, III dan IV.

37. Risiko kecederaan atlet boleh dielakkan dengan cara

- I Memakai alat perlindungan.
- II Memeriksa kawasan permainan.
- III Melakukan sesi pemanasan badan.
- IV Melakukan aktiviti berdasarkan kemahuan jurulatih.

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

38. Rajah 15 menunjukkan salah satu kaedah rawatan pengurusan kecederaan.



Rajah 15

Nyatakan kaedah yang digunakan dalam rawatan tersebut

- A. DRABC
- B. RICER
- C. TOTAPS
- D. Splinting dan Taping

39. Susun mengikut urutan teknik yang betul dalam prosedur splinting pada waktu kecemasan

- I Lakukan satu ikatan di atas dan satu di bawah pada bahagian yang patah.
- II Splint bahagian yang patah sebelum pindahkan mangsa.
- III Gunakan alat bantu untuk mengurangkan risiko kerosakan, pendarahan dan potensi untuk kecederaan menjadi lebih serius.
- IV Lakukan splint ditempat kejadian bagi mengelakkan pergerakan.

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

40. Apakah teknik rawatan yang paling sesuai digunakan untuk kecederaan tulang belakang?

- A. Urutan
- B. Gelombang Mikro
- C. Tarikan
- D. Gelombang Terapeutik

KERTAS SOALAN TAMAT

SKEMA JAWAPAN KERTAS 1 PERCUBAAN SPM 2022

1.	D	21.	A
2.	C	22.	B
3.	A	23.	D
4.	C	24.	D
5.	D	25.	B
6.	C	26.	D
7.	C	27.	B
8.	A	28.	A
9.	B	29.	C
10.	B	30.	D
11.	C	31.	B
12.	A	32.	C
13.	C	33.	C
14.	D	34.	A
15.	A	35.	C
16.	B	36.	B
17.	B	37.	B
18.	D	38.	B
19.	B	39.	D
20.	C	40.	C

Free download di telegram
@SoalanPercubaanSPM