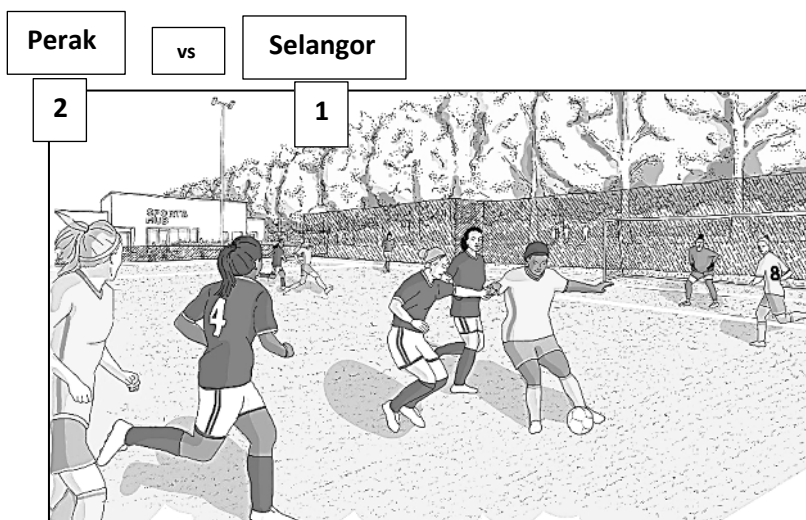


Bahagian A

[40 markah]

Jawab semua soalan dalam bahagian ini.

1. Rajah1 menunjukkan satu situasi pertandingan sukan.



Rajah 1

- a. Nyatakan Dasar Sukan Negara berdasarkan Rajah 1.

.....
(1 markah)

- b. Jelaskan **dua** etika kesukanan yang perlu dilakukan oleh seorang atlet sepanjang pertandingan berlangsung.

- i.
ii.

(2 markah)

- c. Apakah kesan pelaksanaan Dasar Sukan Negara terhadap atlet Rajah 1.

.....

(1 markah)

2. Rajah 2 menunjukkan acara larian merentas desa.



Rajah 2

- a) Apakah sistem tenaga dominan bagi atlet dalam Rajah 2?

.....

(1 markah)

- b) Jelaskan **dua** ciri sistem tenaga dominan yang digunakan oleh atlet dalam Rajah 2.

i.

ii.

(2 markah)

- c) Berikan satu contoh acara balapan dalam olahraga yang menggunakan sistem tenaga yang sama seperti pada Rajah 2.

.....

(1 markah)

3. Rajah 3 menunjukkan aksi dalam acara silat olahraga.



Rajah 3.

- a) Nyatakan pengelasan kemahiran motor berdasarkan ketepatan lakuan kepada atlet Y pada Rajah 3.

.....
(1 markah)

- b) Atlet X sering diberikan latihan secara praktis spesifik manakala Atlet Y menggunakan praktis variasi.

Nyatakan satu perbezaan praktis spesifik dengan praktis variasi.

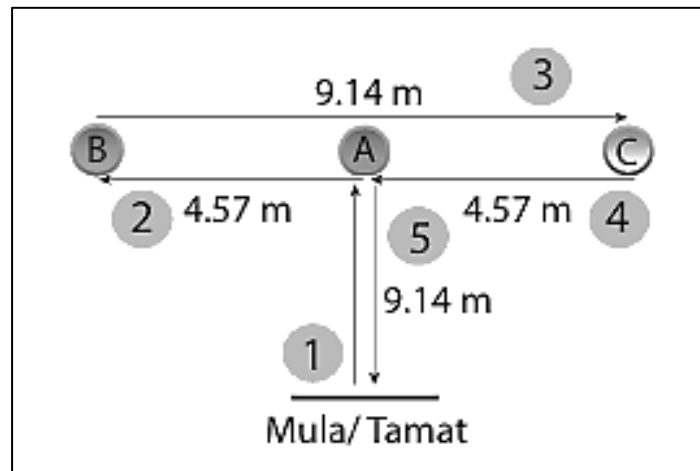
Praktis Spesifik	Praktis variasi

(2 markah)

- c) Nyatakan satu contoh aksi sukan lain yang sama seperti pengelasan kemahiran motor di 3(a).

.....
(1 markah)

4. Rajah 4 menunjukkan satu ujian kecergasan fizikal.



Rajah 4

- a) Nyatakan satu komponen kecergasan fizikal yang diuji pada Rajah 4.

.....

(1 markah)

- b) Nyatakan satu contoh sukan di gelanggang yang menggunakan komponen kecergasan seperti Rajah 4.

.....

(1 markah)

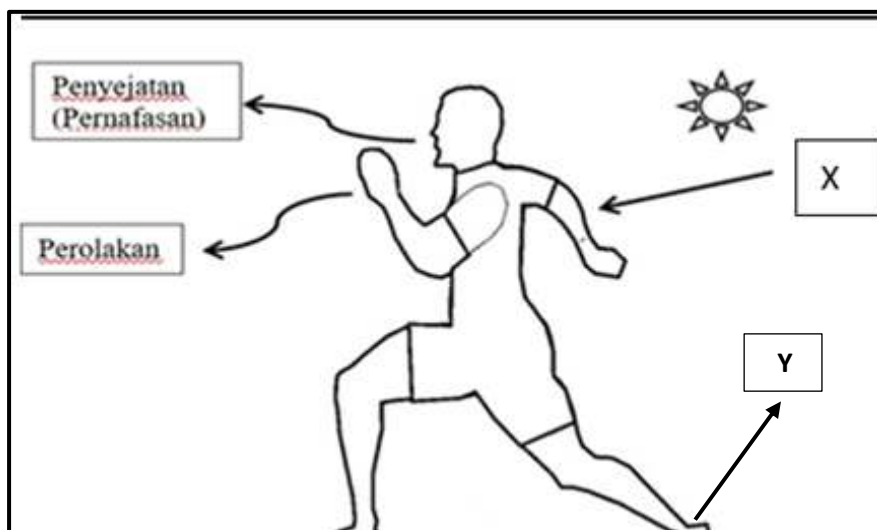
- c) Jelaskan dua prosedur melakukan ujian pada Rajah 4.

i)

ii)

(2 markah)

5. Rajah 5 menunjukkan cara haba dinyahkan dari badan atlet semasa bersukan.



Rajah 5

a) Nyatakan X dan Y.

i) X :

ii) Y :

(2 Markah)

b) Atlet pada Rajah 5 mendapati urinya berwarna kuning gelap selepas selesai bersukan. Apakah punca urinya berwarna kuning gelap?

.....

(1 Markah)

c) Mengapakah atlet tersebut perlu minum air dalam kuantiti yang banyak selepas bersukan?

.....

(1 Markah)

6. Rajah 6 menunjukkan aksi dalam sukan.



P



Q

Rajah 6

a) Nyatakan satu jenis keagresifan pada Rajah P.

.....
(1 markah)

b) Jelaskan perbezaan di antara keagresifan pada P dan Q.

P	Q

(2 markah)

c) Seorang pemain yang baru pertama kali bertanding di peringkat lebih tinggi merasa takut dan gementar. Jelaskan **satu** kemahiran psikologi yang boleh diaplikasikan oleh pemain tersebut untuk mengurangkan rasa gementarnya.

.....
.....
.....
(1 markah)

7. Rajah 7 menunjukkan satu kekasaran yang berlaku dalam sukan bola sepak.



Rajah 7

a) Nyatakan **satu** punca kecederaan kepada pemain Rajah 7?

.....

(1 markah)

b) Terangkan **satu** contoh kecederaan tisu lembut yang mungkin berlaku kepada pemain tersebut.

.....

.....

.....

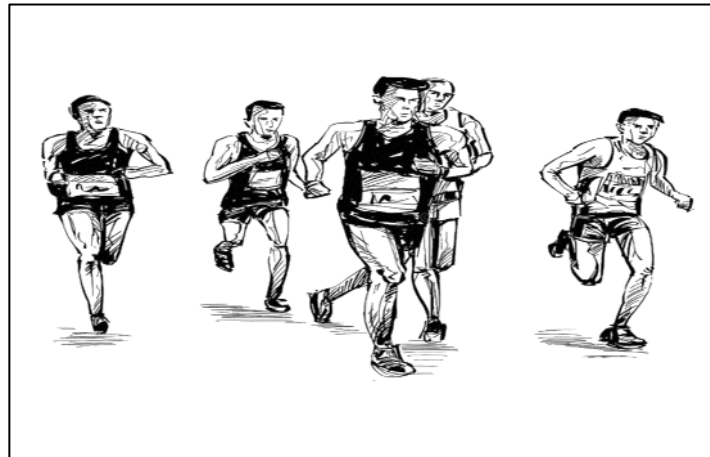
(2 markah)

c) Kenal pasti **satu** tanda/simptom kecederaan tisu lembut pada pemain Rajah 7?

.....

(1 markah)

8. Rajah 8 menunjukkan satu situasi pertandingan dalam acara maraton.



Rajah 8

a) Senaraikan **dua** latihan yang dapat meningkatkan kecekapan sistem tenaga atlet Rajah 8.

i.

ii.

[2 markah]

b) Mengapakah atlet Rajah 8 perlu mengambil makanan tinggi karbohidrat seminggu sebelum pertandingan?

.....

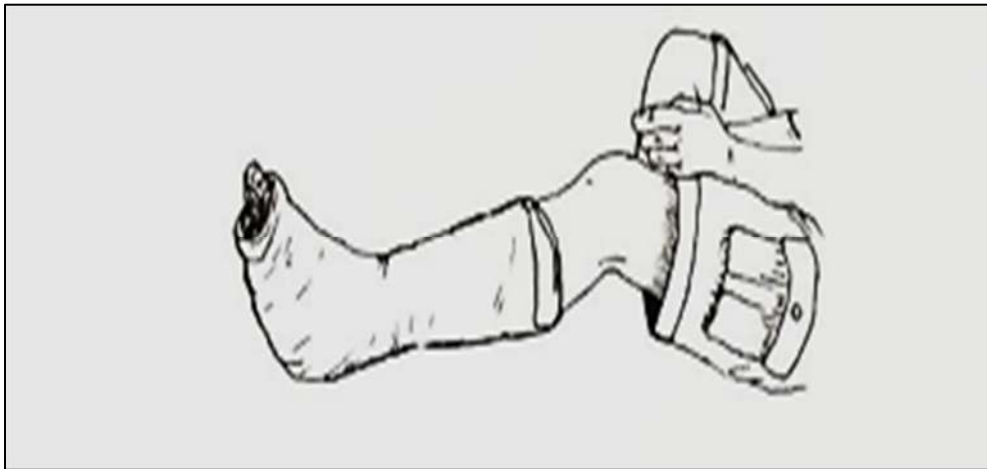
[1 markah]

c) Terangkan satu strategi yang sesuai dilakukan oleh atlet Rajah 8 mengurangkan risiko stress haba.

.....

[1 markah]

9. Rajah 9 menunjukkan sejenis splint yang diperbuat daripada plaster digunakan pada bahagian tulang yang patah bagi seorang atlet.



Rajah 9

- a) Nyatakan jenis splint dalam Rajah 9 dan fungsinya.

Jenis :

Fungsi :

[2 markah]

- b) Apakah perkara yang perlu dikenal pasti sebelum melakukan teknik splinting?

.....

.....

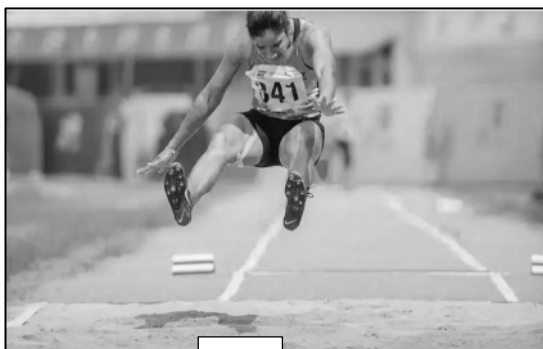
[1 markah]

- c) Cadangkan **satu** alat ganti bagi splint lembut yang menggunakan bahan guna semula.

.....

[1 markah]

10. Rajah 10 bawah menunjukkan dua acara sukan.



Rajah 10

a) Nyatakan jenis fiber otot bagi atlet pada Rajah X.

.....
[1 markah]

b) Jelaskan kesan penglibatan atlet pada Rajah 10 dalam sukan.

.....
.....
[1 markah]

c) Cadangkan dua strategi bagi mengurangkan keletihan dan kelesuan otot atlet pada Rajah Y.

- i.
- ii.

[2 markah]

Bahagian B

[20 markah]

*Bahagian ini mengandungi **tiga** soalan. Jawab **dua** soalan.*

11. Maklumat pada Jadual 1 berkaitan pertandingan Bola Jaring.

Pertandingan Bola Jaring	
Kategori	Lelaki 18 tahun
Tarikh	11 Mei 2025
Tempat	Dewan Tertutup – 1 Gelanggang
Penyertaan	16 Pasukan
Tempoh	1 Hari

Jadual 1

- a) Berdasarkan maklumat di atas, anda sebagai Ahli Jawatankuasa Pertandingan perlu memastikan pertandingan berjalan dengan lancar. Jelaskan **dua** bidang tugas anda semasa pertandingan sedang berlangsung.
- (2 markah)
- b) Huraikan **tiga** kelebihan sistem pertandingan pada Jadual 1.
- (3 markah)
- c) Lakarkan jadual sistem pertandingan pada Jadual 1.
- (5 markah)

12. Rajah 11 menunjukkan satu aksi dalam sukan golf.



Rajah 11

- a) Terangkan tahap pembelajaran kemahiran motor atlet pada Rajah 11.

(2 markah)

- b) Pernyataan berikut merujuk kepada atlet dalam Rajah 11.

Atlet mensasarkan pingat emas kerana ganjaran yang dijanjikan kepada atlet tersebut ialah sebuah kereta mewah.

- i) Jelaskan kesan ganjaran terhadap atlet dalam Rajah 11.

(2 markah)

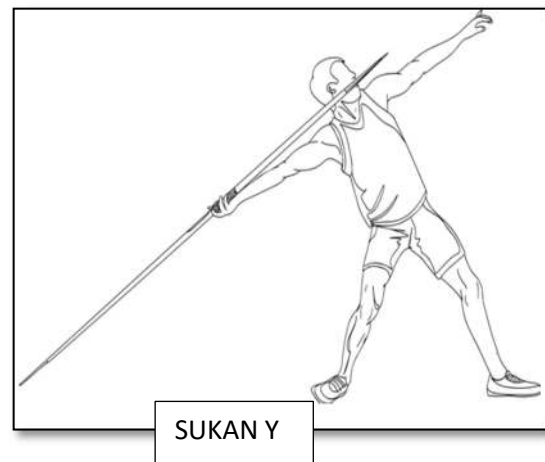
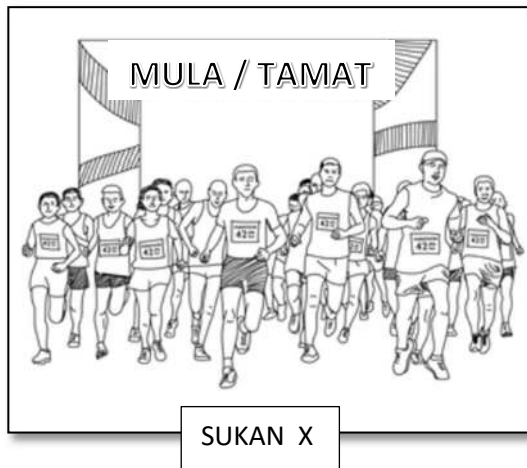
- ii) Berdasarkan pernyataan tersebut, terangkan jenis penetapan matlamat atlet itu.

(2 markah)

- c) Semasa menunggu giliran membuat pukulan 'tee-off', atlet pada Rajah 11 menunjukkan tanda-tanda kebimbangan seperti berpeluh pada tapak tangan dan pucat. Bincangkan **dua** latihan kemahiran psikologi yang boleh diaplikasikan untuk membantu atlet pada Rajah 11.

(4 markah)

13. Rajah 12 menunjukkan dua acara pertandingan sukan.



Rajah 12

a) Jelaskan **dua** ciri sistem tenaga bagi atlet Sukan Y.

[2 markah]

b) Atlet sukan X pada Rajah 12 telah mengalami bengkak di bahagian buku lali setelah menamatkan larian.

Jelaskan **satu** teknik pengurusan kecederaan yang paling sesuai diaplikasikan kepada atlet itu.

[5 markah]

c) Cadangkan **tiga** strategi mengurangkan risiko stres haba kepada atlet sukan X.

[3 markah]

KERTAS PEPERIKSAAN TAMAT