

- 1 Antara yang berikut, yang manakah perlu diberikan perhatian dalam merancang tindakan sebelum pengelolaan pertandingan

A. Memberikan taklimat pertandingan
B. Menyerahkan sijil penghargaan
C. Menyediakan semua laporan pertandingan
D. Memberikan sijil kepada jawatankuasa kecil

- 2 Dalam sistem pertandingan kalah mati, jika terdapat 2 orang peserta mendapat 'bye'. Berapakah bilangan penyertaan dalam pertandingan itu?

A. 5
B. 14
C. 18
D. 28

3. Maklumat berikut adalah berkaitan dengan satu daripada kepentingan sains sukan.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dapat menjalankan aktiviti bersukan dengan betul• Meningkatkan kecergasan keseluruhan• Mengurangkan risiko kecederaan |
|---|

Apakah aspek yang boleh dikaitkan dengan maklumat di atas?

A. Kerjaya
B. Rekreasi
C. Kesihatan
D. Prestasi sukan

- 4 Manakah antara pernyataan yang berikut menerangkan tentang "Sukan Untuk Kecemerlangan"?

I Menggalakkan penyertaan ramai dalam kalangan masyarakat
II Mencapai kecemerlangan sukan di tahap tertinggi
III Sukan elit atau sukan berprestasi tinggi
IV Penyertaan meluas oleh orang ramai bukan semata-mata untuk pertandingan di pelbagai peringkat

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

- 5 Jadual 1 menunjukkan maklumat dalam satu pengelolaan pertandingan.

Kejohanan : Kejohanan Sukan Olahraga Tahunan Kali Ke – 21

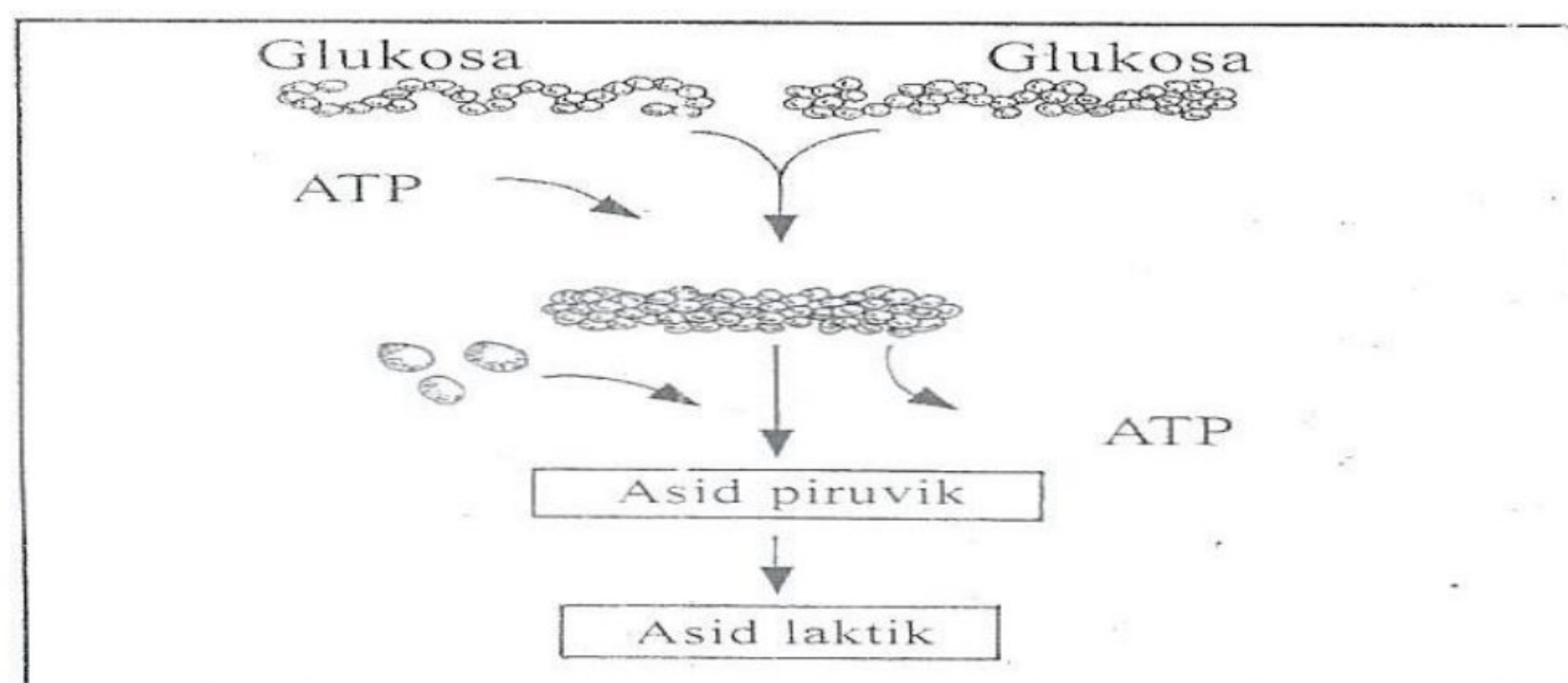
Bil	Perkara	Jumlah (RM)
1.	Medal (100 unit X RM10.00)	RM1 000.00
2.	Hamper (3 unit)	RM100.00
3.	Runcit	RM30.00

Jadual 1

Antara yang berikut, siapakah yang perlu menyediakan anggaran perbelanjaan itu ?

- A Bendahari
- B Setiausaha
- C Ajk pertandingan
- D Ajk hadiah

- 6 Rajah 1 menunjukkan satu proses penjanaaan ATP dalam satu sistem tenaga.



Rajah 1

Apakah aktiviti fizikal yang menggunakan sistem tenaga dalam Rajah 1?

- A Berbasikal 20 km
- B Larian 400m
- C Larian 100m
- D Renang 800m

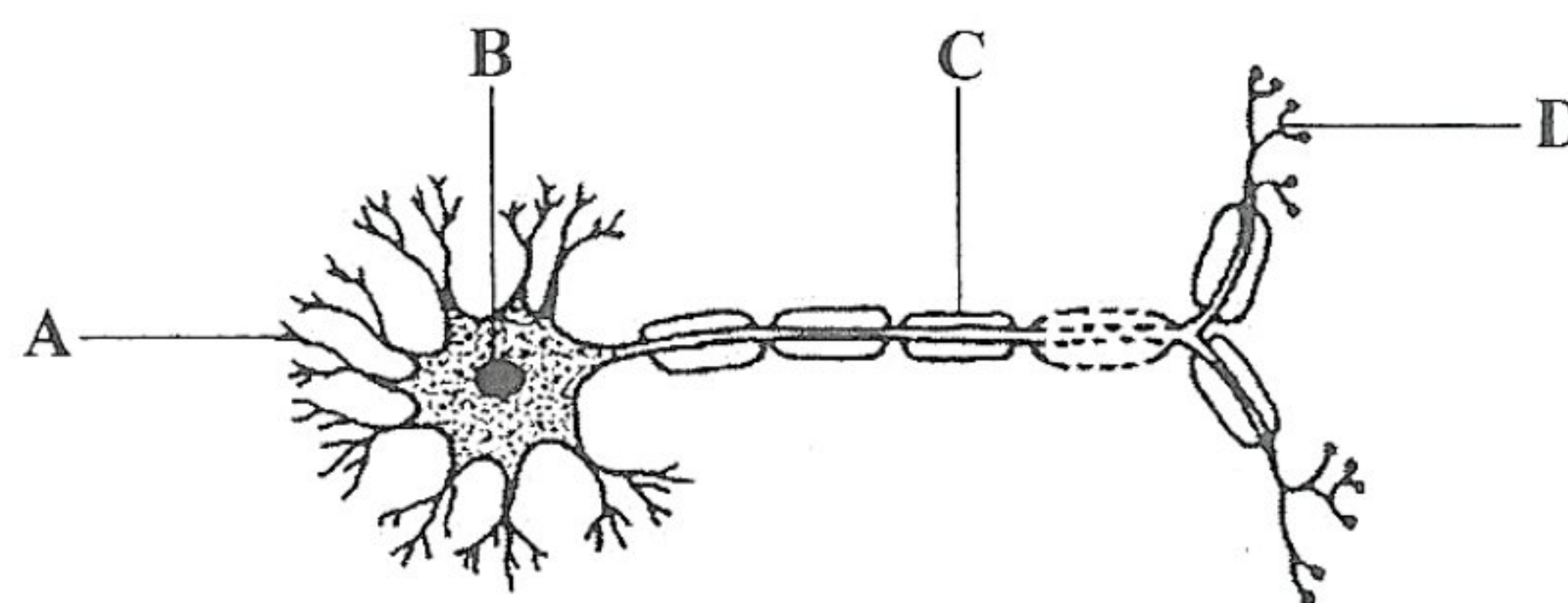
- 7 Aktiviti yang melibatkan masa yang singkat dan berintensiti tinggi memerlukan tenaga serta merta. Acara yang bertepatan dengan pernyataan adalah berkaitan dengan
- A Servis tenis
 - B Marathon
 - C 50 meter renang
 - D 200 meter mendayung
- 8 Rajah 2 di bawah menunjukkan sendi yang terdapat dalam tubuh manusia.



Rajah 2

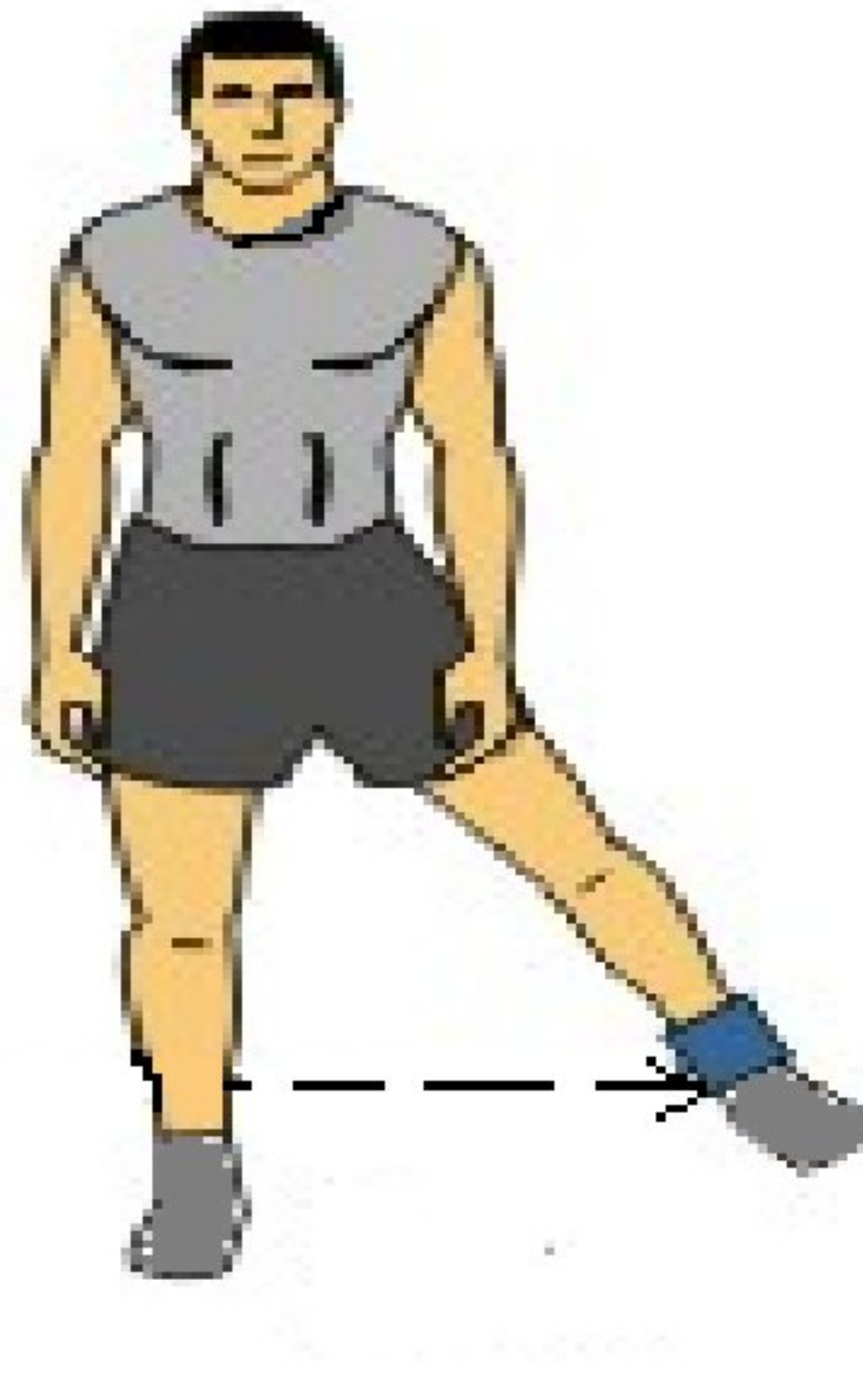
Apakah nama sendi dalam rajah di atas?

- A Sendi gelungsur
 - B Sendi paksi
 - C Sendi engsel
 - D Sendi pelana
- 9 Antara berlabel A, B, C dan D, yang manakah berfungsi membawa impuls-impuls saraf ke badan sel?



Rajah 3

- 10 Apakah ciri yang mungkin akan dikesan jika berlaku hipertrofi jantung terhadap seseorang individu?
- A Kadar nadi rehat meningkat
 - B Keluaran jantung akan menjadi rendah
 - C Penambahan saiz kaviti ventrikanal kiri
 - D Isipadu strok akan berkurang
- 11 Rajah 4 menunjukkan satu aksi atlet membuat latihan.

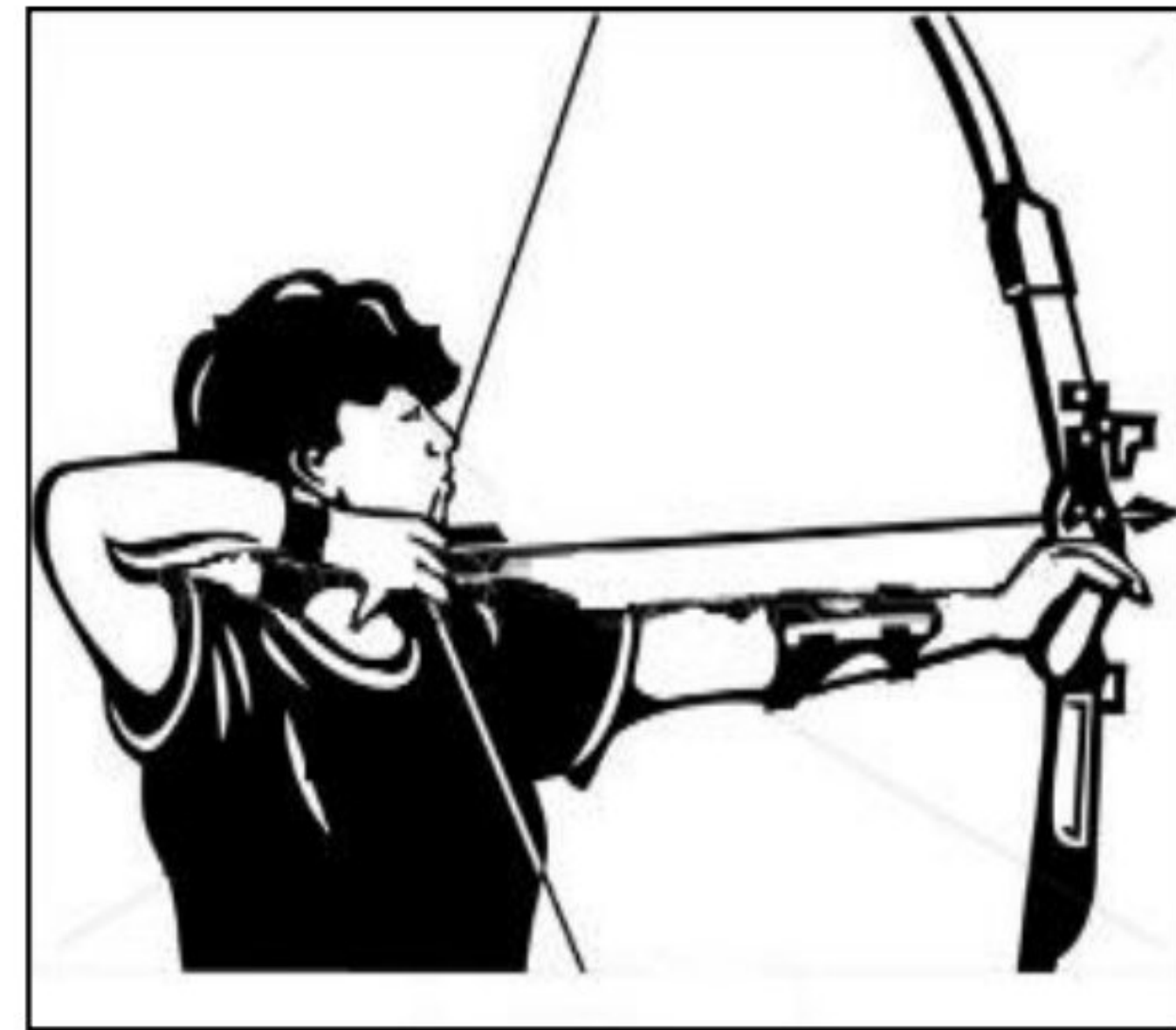


Rajah 4

Apakah pergerakan bersudut yang dapat dilihat pada kaki atlet tersebut?

- A Fleksi
 - B Abduksi
 - C Aduksi
 - D Ekstensi
- 12 Satah melintang ialah satah yang merentas bahagian tengah badan dan membahagi badan kepada dua bahagian iaitu atas dan bawah. Antara berikut, yang manakah menunjukkan contoh pergerakan pada satah ini?
- I Fleksi
 - II Elevasi
 - III Pronasi
 - IV Supinasi
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV

- 13 Rajah 5 menunjukkan **dua** aksi dalam sukan.



Rajah 5

Apakah fungsi sistem biologi dalam kawalan motor yang terlibat dalam aksi atlet A dan atlet B?

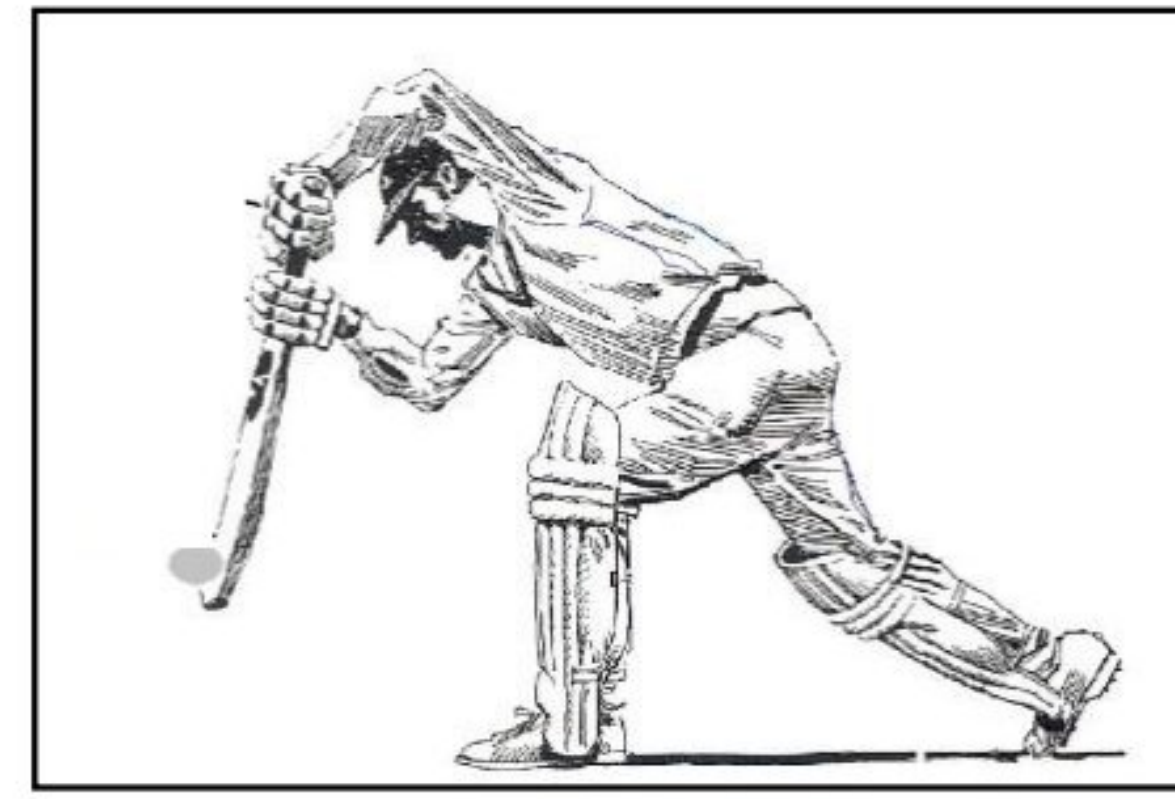
	A	B
A	Kinestetik	Visual ambien
B	Kinestetik	Visual fokal
C	Vestibular	Visual ambien
D	Vestibular	Visual fokal

- 14 Di antara aktiviti berikut, yang manakah fungsi hormon hasil dari kelenjar adrenal ?
- I Gukagon dirembes supaya dapat menghuraikan glukogen kepada glukosa
 - II Mengawal kadar metabolisme dan meningkatkan peredaran darah ke otot rangka
 - III Menyimpan kalsium pada tulang
 - IV Regulasi metabolisme dan ketahanan terhadap stress tubuh
- A I dan II
 - B II dan III
 - C II dan IV
 - D III dan IV
- 15 Seorang pelumba kereta memandu dengan kelajuan 200km/jam. Tiba di satu selekoh, halaju kereta lumba berkurangan sebanyak 75km/jam. Berapakah pecutan kereta lumba tersebut?
- A 3000 km/jam
 - B -3000km/jam
 - C -5000km/jam
 - D 5000km/jam

- 16 Gambarajah 6 menunjukkan 2 aksi kemahiran dalam sukan.



A



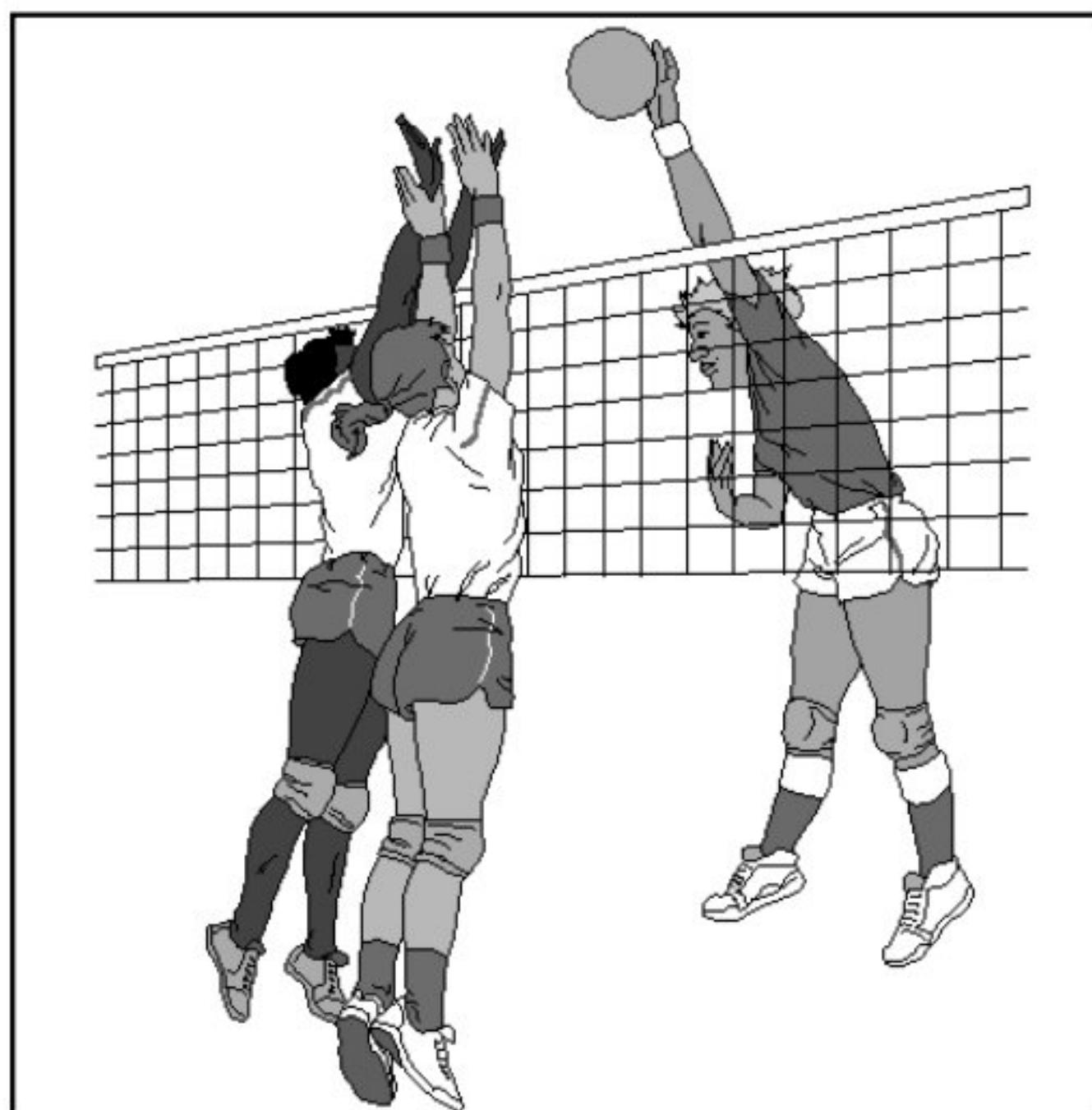
B

Rajah 6

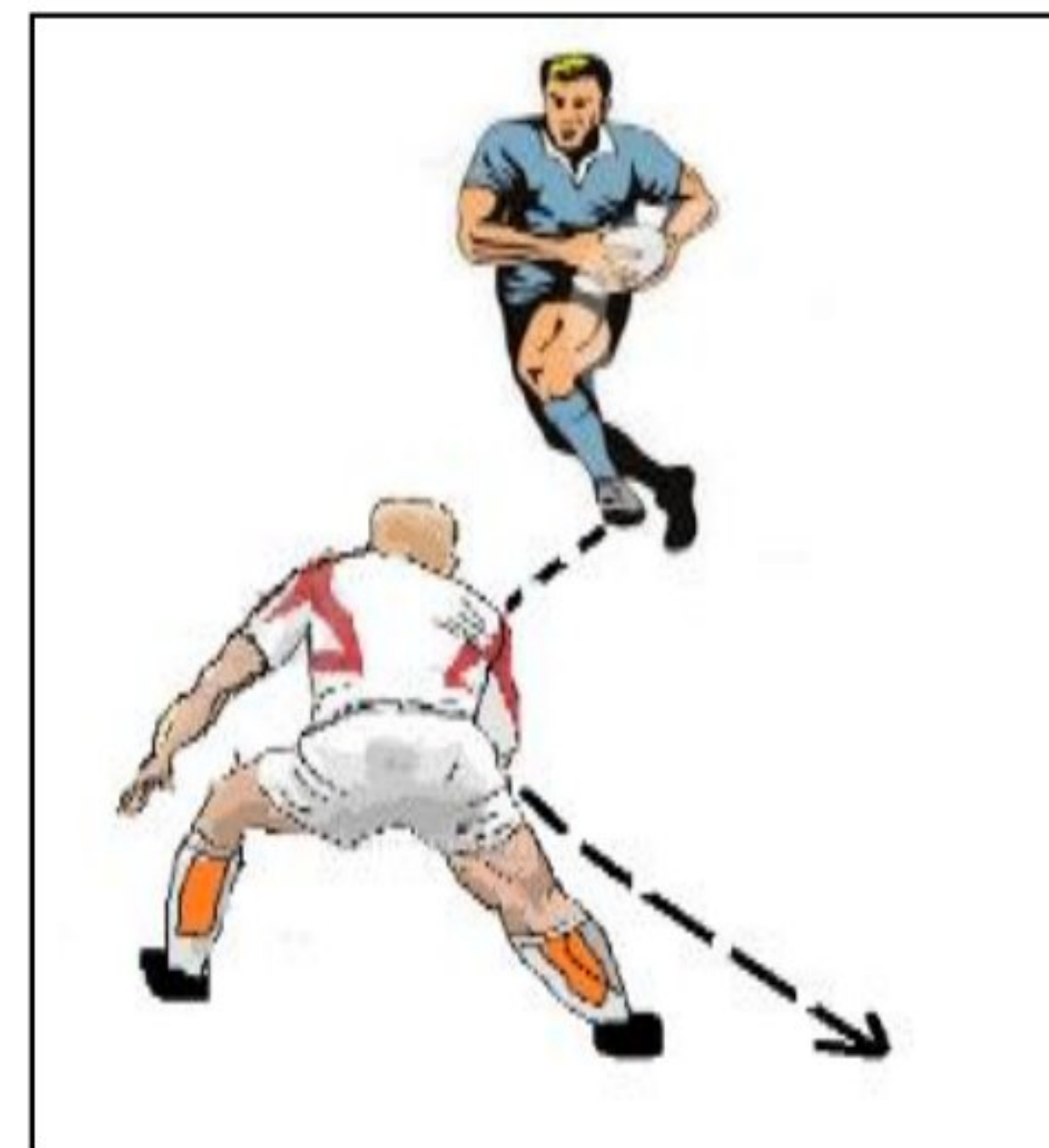
Apakah klasifikasi tuas yang digunakan dalam aksi atlet A dan B?

	A	B
A	Tuas kelas pertama	Tuas kelas kedua
B	Tuas kelas kedua	Tuas kelas ketiga
C	Tuas kelas ketiga	Tuas kelas pertama
D	Tuas kelas kedua	Tuas kelas pertama

- 17 Rajah 7 di bawah menunjukkan kemahiran dalam sukan.



Kemahiran A



Kemahiran B

Rajah 7

Apakah komponen kecergasan fizikal yang dominan berdasarkan lakuan motor yang digunakan oleh pemain dalam kemahiran ini?

	A	B
A	Kuasa	Ketangkasan
B	Imbangan	Kepantasan
C	Kuasa	Koordinasi
D	Koordinasi	Imbangan

- 18 Rajah 8 menunjukkan satu aksi dalam sukan angkat berat.



Rajah 8

Apakah komponen kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan yang membantu atlet di atas melakukan aksi tersebut.

- I Fleksibiliti
- II Kekuatan otot
- III Daya tahan otot
- IV Daya tahan kardiovaskular

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

- 19 Aktiviti fizikal yang manakah dapat menguji daya tahan otot?

- A Mendagu
- B Jangkauan melunjur
- C Ujian genggam tangan
- D Lompat jauh berdiri

- 20 Pilih latihan yang dapat meningkatkan kecekapan sistem tenaga anaerobik

- I Larian jarak jauh perlahan (LSD)
- II Pecutan berulang
- III Pliometrik
- IV Fartlek

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

- 21 Jadual 2 menunjukkan kadar nadi latihan.

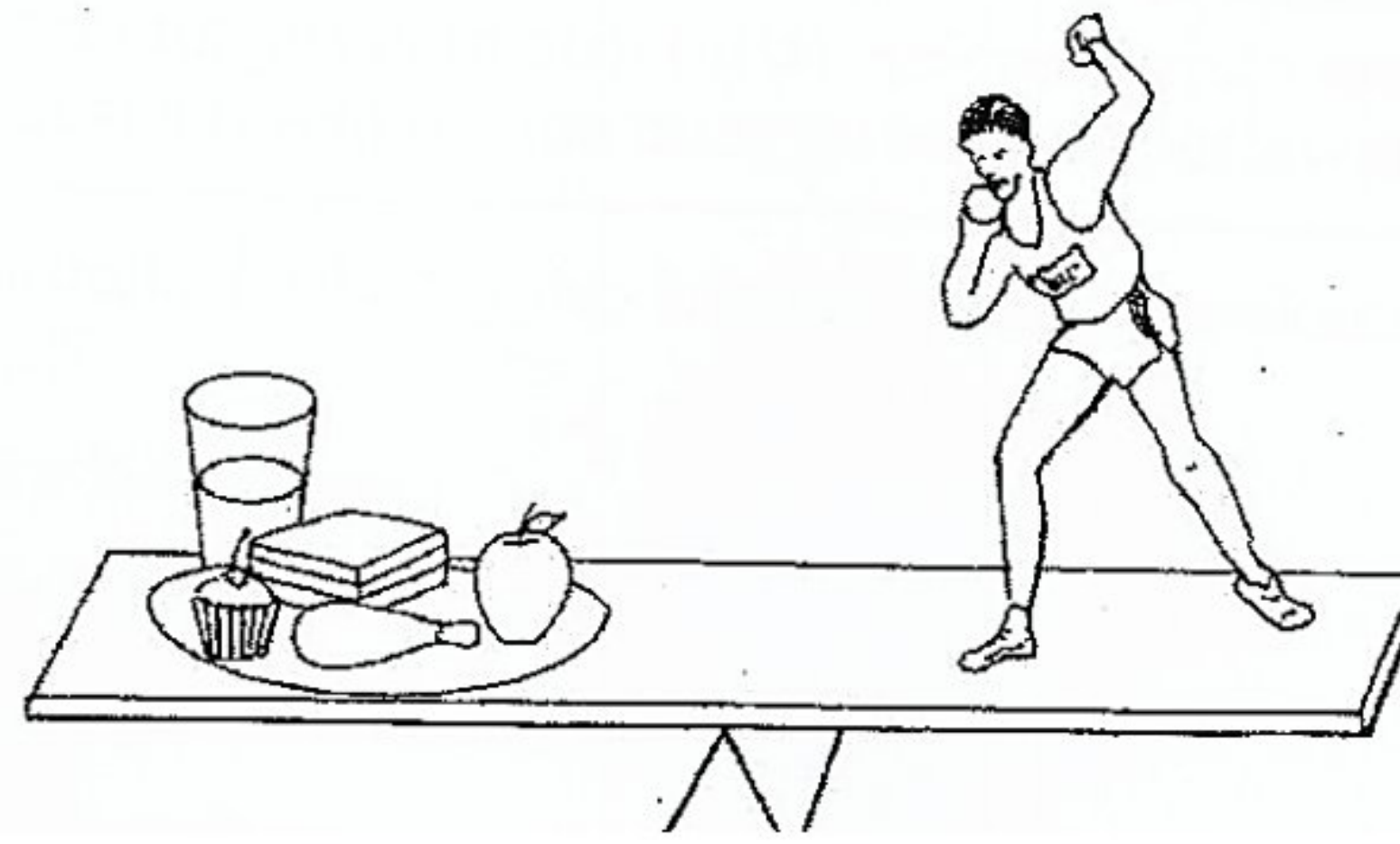
Kadar Nadi	
Latihan Aerobik	Latihan Anaerobik
65% hingga 75% daripada kadar nadi maksimum	75% hingga 90% daripada kadar nadi maksimum

Jadual 2

Sekiranya atlet berumur 17 tahun, kadar nadi maksimum yang direkodkan 196 dsm. Berapa kadar nadi beliau untuk latihan aerobik?

- A 77 hingga 87 denyutan seminit
 - B 87 hingga 107 denyutan seminit
 - C 107 hingga 127 denyutan seminit
 - D 127 hingga 147 denyutan seminit
- 22 Antara berikut, apakah strategi yang boleh diaplikasikan oleh atlet untuk mengurangkan keletihan dan kelesuan?
- I Meningkatkan keupayaan aerobik
 - II Meningkatkan keupayaan anaerobik
 - III Menambah intensiti latihan
 - IV Mengamalkan diet seimbang
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
23. Apakah kesan malnutrisi kepada atlet marathon?
- A Mendapat nutrien yang cukup
 - B Mempunyai simpanan tenaga yang mencukupi dalam otot
 - C Dapat menamatkan larian dengan jayanya
 - D Mengalami keletihan yang melampau

24. Rajah 9 menunjukkan perkaitan antara keperluan kalori makanan dengan intensiti kerja.

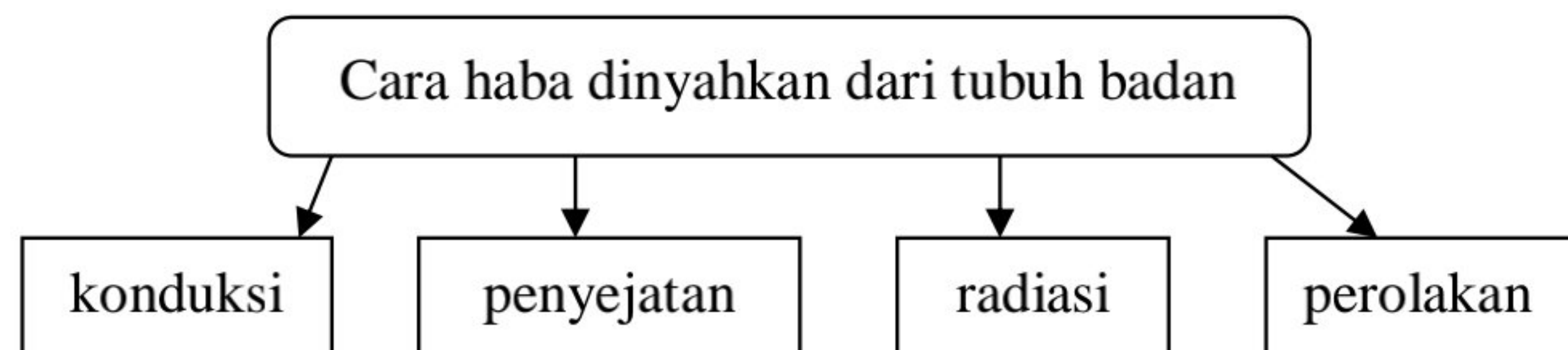


Rajah 9

Maklumat manakah yang dapat diimplikasikan dalam Rajah 9?

- A Kadar pengambilan sumber tenaga adalah sama bagi setiap atlet
- B Kekurangan pengambilan makanan tidak menjejaskan prestasi atlet
- C Pengambilan sumber tenaga hendaklah seimbang dengan beban kerja
- D Pengambilan makanan yang berlebihan daripada penggunaan tenaga menyebabkan berat badan bertambah

25. Rajah 10 menunjukkan cara haba dinyahkan dari tubuh manusia.



Rajah 10

Apakah yang dimaksudkan dengan radiasi

- A Peluh menyejat dari permukaan kulit
- B Proses pemindahan haba melalui pergerakan air atau udara ke seluruh tubuh
- C Proses pemindahan haba secara langsung apabila bersentuh dengan objek
- D Tenaga haba keluar daripada tubuh ke persekitaran

26. Pernyataan berikut adalah mengenai satu bahan ergogenik pemakanan

- Bantuan ergogenik pemakanan paling popular dalam kalangan atlet acara kekuatan dan daya tahan otot
- Dipasarkan dalam bentuk serbuk, pil, gel, gula-gula dan serum
- Berasal daripada kumpulan daging yang dihasilkan dalam hepar dan buah pinggang manusia

Bantuan ergogenik yang dimaksudkan di atas adalah

- A Tokokan karbohidrat
- B *Whey protein*
- C Kreatina
- D Kafein

27. Pemakanan sukan mengaplikasikan strategi pemakanan untuk
- A Pemulihan untuk latihan
 - B Meningkatkan tahap kesihatan
 - C Menyesuaikan diri dengan program latihan
 - D Mengekalkan status kesihatan serta mencapai prestasi optimum ketika latihan dan pertandingan

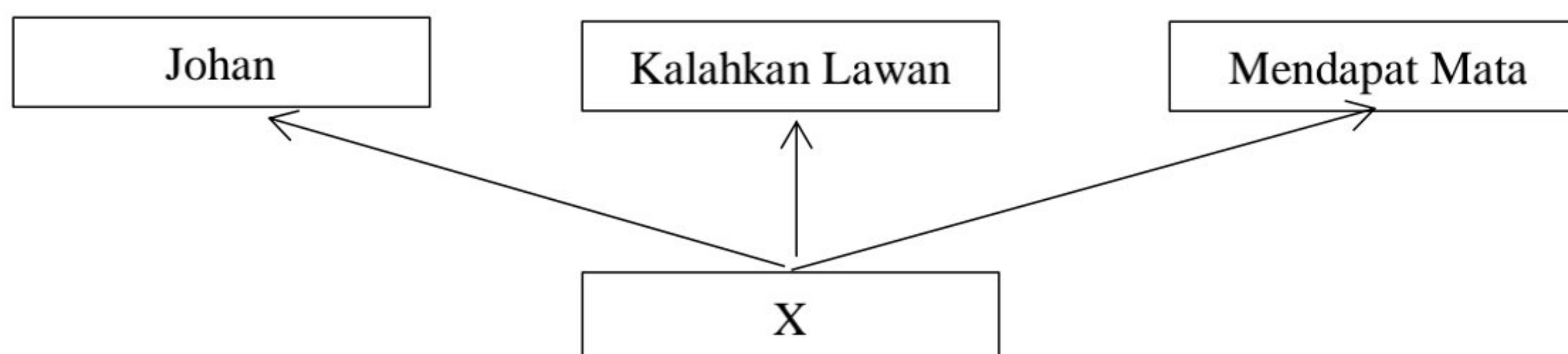
28. Rajah 11 menunjukkan satu aksi atlet bina badan.



Rajah 11

Apakah bahan ergogenik yang dilarang penggunaannya untuk memiliki otot seperti ini dalam masa yang singkat?

- A Steroid
 - B Kreatin
 - C Blood Doping
 - D Beta Blockers
29. Apakah peranan dan tugas yang dilaksanakan oleh psikologis sukan klinikal?
- A Mengatasi masalah berkaitan kemahiran psikomotor
 - B Mengajar atlet berkenaan teori psikologi untuk diaplikasikan dalam sukan
 - C Merawat atlet yang mengalami gangguan emosi seperti kemurungan
 - D Menjalankan kajian berkaitan motivasi, mengawal dan menguruskan stress sebelum pertandingan
30. Rajah 12 menunjukkan ciri-ciri penetapan matlamat.



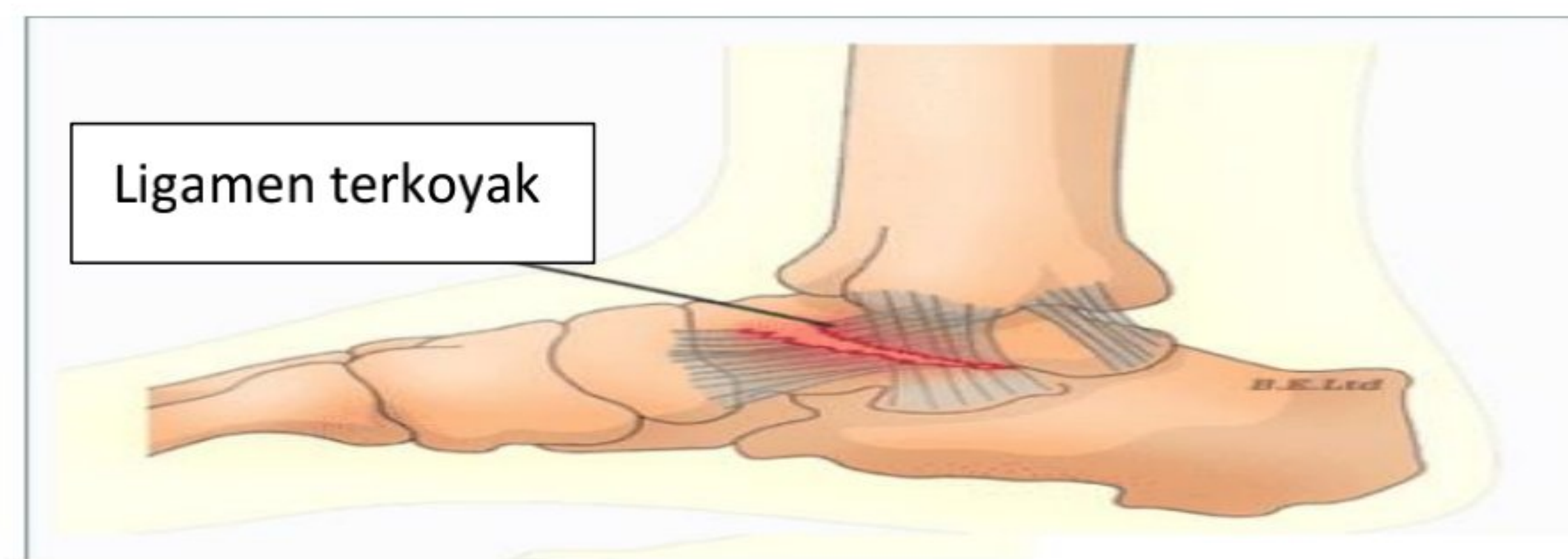
Rajah 12

Apakah X?

- A Matlamat hasil
- B Matlamat proses
- C Matlamat prestasi
- D Matlamat jangka panjang

31. Atlet Y telah menjatuhkan lawannya di pusingan kedua dalam perlawanan merebut kejuaraan tinju peringkat kebangsaan. Nyatakan klasifikasi keagresifan yang ditunjukkan oleh atlet Y?
- A Asertif
 - B Keagresifan Kasar
 - C Keagresifan Ketara
 - D Keagresifan instrumental
32. Kemahiran psikologi manakah yang sesuai untuk seseorang atlet mengatasi masalah ketegangan leher dan bahu sebelum bertanding?
- A Relaksasi otot progresif
 - B Terapi pernafasan
 - C Pemusatan
 - D Imageri
33. Antara situasi berikut, yang manakah menggambarkan proses sosialisasi dalam sukan?
- I Melahirkan individu yang bekerjasama, toleransi serta menghormati individu lain.
 - II Menjadi seorang yang berdisiplin hasil penglibatan dalam sukan.
 - III Melibatkan diri dalam sukan kerana salah seorang ahli keluarganya yang merupakan jurulatih.
 - IV Menjadikan seseorang atlet kebangsaan sebagai sumber motivasi untuk berjaya dalam sukan
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
34. Pilih kenyataan yang benar tentang kesan penglibatan individu dalam bidang sukan.
- I Penganjurkan sukan di peringkat antarabangsa menarik pelancong asing.
 - II Aktiviti sukan dapat melaksanakan proses integrasi kaum.
 - III Peningkatan kesihatan individu secara keseluruhan.
 - IV Perwatakan positif dapat dibentuk.
- A I dan II
 - B II dan III
 - C III dan IV
 - D I dan IV
35. Antara yang berikut yang manakah contoh kecederaan yang berpunca dari faktor persekitaran?
- A Kasut spike yang hampir koyak
 - B Tiang gol bola baling yang berkarat
 - C Penonton melontar objek kepada pemain
 - D Keadaan padang yang berlubang

36. Rajah 13 menunjukkan satu jenis kecederaan tisu lembut.

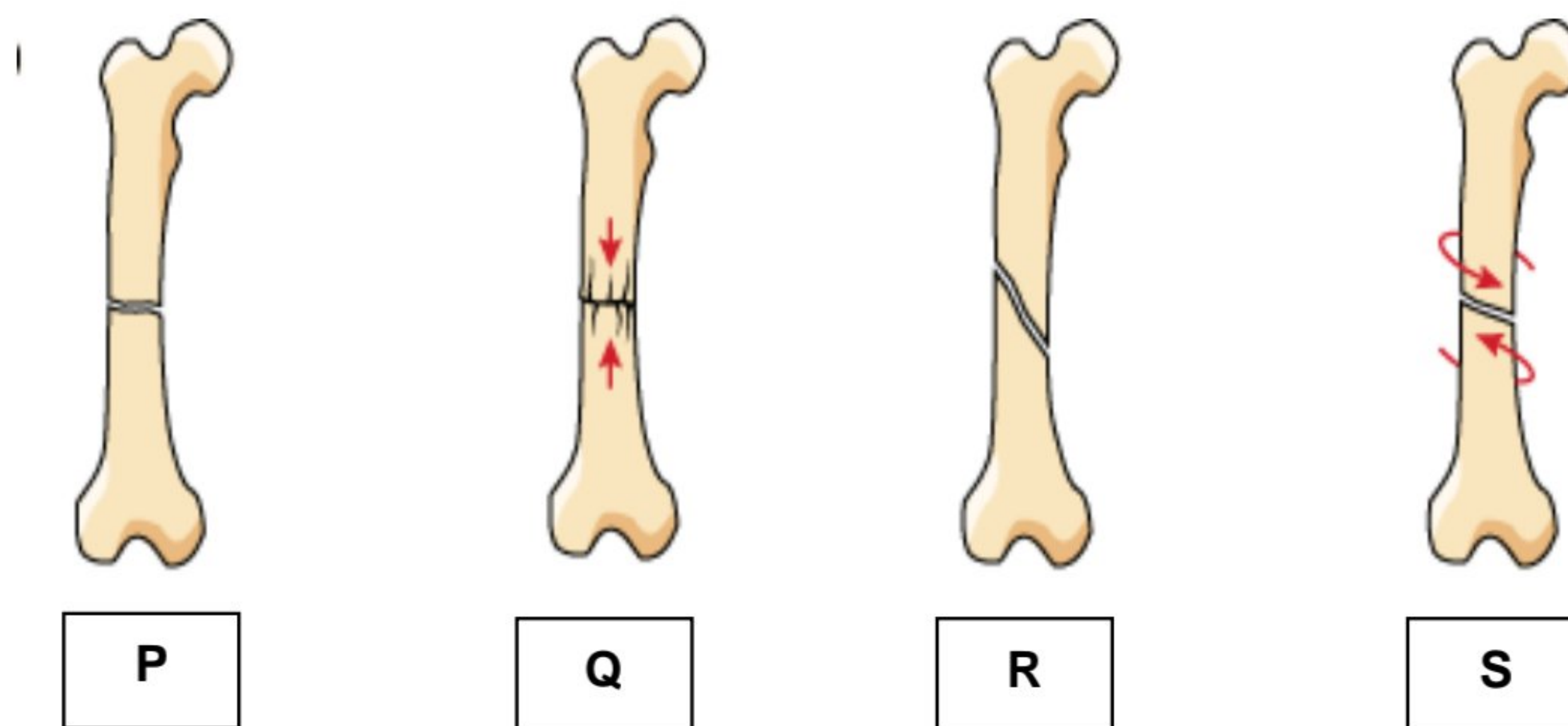


Rajah 13

Apakah jenis kecederaan tisu lembut pada rajah tersebut?

- A Strain
- B Sprain
- C Tendonitis
- D Radang bursa

37. Rajah 14 menunjukkan contoh kecederaan tisu keras.



Rajah 14

Q menunjukkan patah

- A Patah serong (Oblique)
- B Patah terpuing (Spiral)
- C Patah lesung (Impacted)
- D Patah melintang (Tranverse)

38. Risiko kecederaan atlet boleh dielakkan dengan cara

- I Melakukan latihan dalam keadaan letih.
- II Memeriksa kawasan permainan.
- III Melakukan sesi pemanasan badan.
- IV Melakukan aktiviti berdasarkan kemahuan jurulatih.

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

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

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

40. Berikut adalah langkah-langkah pengurusan kecederaan bagi kaedah X.

1	Pastikan atlet bebas daripada bahaya persekitarannya.
2	Panggil nama, tanyakan keadaan, sentuh dan rasa bahagian badan atlet untuk melihat sebarang respons.
3	Periksa hidung dan mulut atlet agar tiada bendasing yang menghalang salur pernafasan.
4	Sekiranya tiada pernafasan, beri bantuan pemulihan pernafasan dengan segera.
5	Periksa peredaran darah atlet melalui pemeriksaan kadar denyutan nadi.

Namakan kaedah X.

- A CPR
- B TOTAPS
- C DRABC
- D RICER