

SULIT
4571/2

Pengetahuan
Sains Sukan
Kertas 2
Ogos
2005

JABATAN PELAJARAN TERENGGANU
DENGAN KERJASAMA
PERSIDANGAN KEBANGSAAN PENGETUA
SEKOLAH MENENGAH MALAYSIA
CAWANGAN TERENGGANU

2 Jam 20 minit.

PEPERIKSAAN PERCUBAAN SPM
TAHUN 2005

PENGETAHUAN SAINS SUKAN

Kertas 2

2 ½ Jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU.

1. Kertas soalan ini mengandungi **DUA BAHAGIAN** (Bahagian A & Bahagian B)

Bahagian A (Struktur) mengandungi **10** soalan.

Jawab **SEMUA** soalan bahagian ini dalam ruang jawapan pada kertas soalan tersebut.

2. **Bahagian B** (Esei) mengandungi 4 soalan.
Jawab **DUA** daripada **EMPAT** soalan bahagian ini dalam kertas jawapan yang dibekalkan

Kertas soalan ini mengandungi 12 halaman bercetak

SULIT

Bahagian A

[40 markah]

Jawab **semua** soalan

1. Persatuan Rakan Muda Gong Badak telah menganjurkan program untuk meningkatkan kesedaran penduduk kampung tentang kepentingan beriadah dan mengeratkan hubungan antara penduduk. Antara aktiviti program yang akan dijalankan ialah "Larian Sihat".

a) Berdasarkan pernyataan di atas, nyatakan **dua** objektif Dasar Sukan Negara yang dapat dicapai melalui aktiviti program tersebut.

- 1.
.....
- 2.
.....

[2 markah]

b) Nyatakan **satu** kesan positif kepada peserta "Larian Sihat".

.....
.....

[1 markah]

2. Berikut adalah jadual Pertandingan Hoki MSSM Terengganu 2005.

Kumpulan A	Kumpulan B
Besut	Setiu
Kuala Terengganu Utara	Marang
Kemaman	Dungun
Hulu Terengganu	Kuala Terengganu Selatan

JADUAL 1

a. Namakan sistem pertandingan yang digunakan.

.....
[1 markah]

b. Terangkan **satu** sebab mengapa sistem ini (**a**) dipilih.

.....
[1 markah]

c. Jika di dalam peraturan pertandingan ini menyatakan hanya johan dan naib johan kumpulan layak ke pusingan kedua.

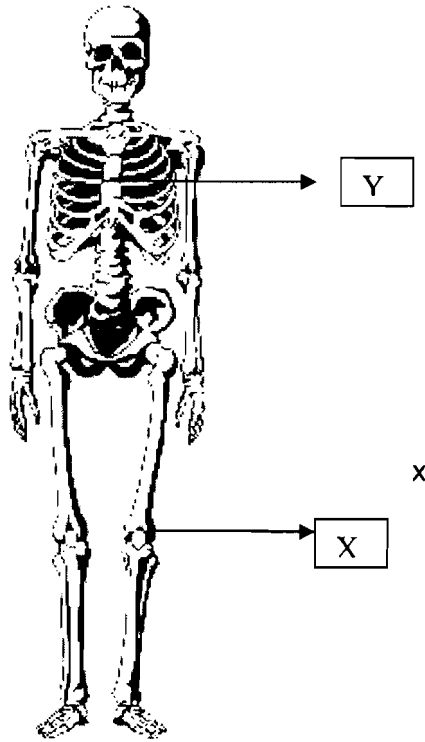
i. Berapakah jumlah perlawanan yang perlu dijalankan untuk menentukan johan di dalam pertandingan ini.

.....
[1 markah]

ii. Lakarkan jadual pertandingan apabila pertandingan ini masuk ke pusingan kedua.

[2 markah]

[Lihat sebelah
SULIT



Rajah 1

3. a) Berpandukan kepada gambarajah di atas, senaraikan **dua** fungsi sistem rangka.

1.

2.

[2 markah]

b) Nyatakan **satu** sifat pergerakan sendi yang berlabel X.

.....

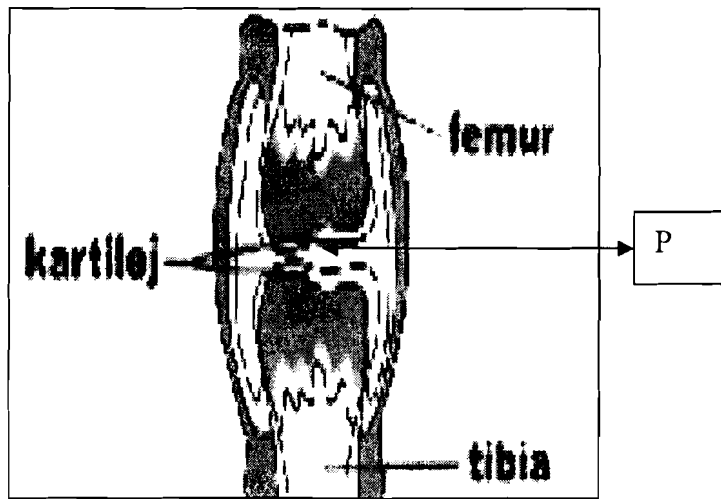
[1 markah]

c) Namakan tulang yang bertanda Y.

.....

[1 markah]

4. Rajah menunjukkan sendi yang terdapat dalam sistem rangka manusia.



Rajah 2

- (a) Namakan struktur yang berlabel P dalam rajah 2.

.....
[1 markah]

- (b) Nyatakan fungsi struktur yang berlabel P.

.....
[1 markah]

- (c) Namakan **satu** sendi yang mempunyai gerakan yang sama seperti rajah di atas.

.....
[1 markah]

5. Sosiologi Sukan merupakan satu disiplin dalam pengajian Sains Sukan.

(a) Nyatakan definisi Sosiologi Sukan.

.....
[1 markah]

(b) Berikan **satu** kriteria bagaimana sukan dapat diinstitusikan.

.....
[1 markah]

(c) Nyatakan **dua** contoh agen sosialisasi sukan.

.....
.....
[2 markah]

6. Jadual 2 menunjukkan skor yang diperolehi oleh seorang atlet dalam satu ujian kecergasan.

Ujian Kecergasan	Skor
Lari Ulang alik 10 meter	11.0 saat
Larian 2.414 km	10.2 minit
Tekan Tubi 30 saat	40 ulangan
Jangkauan Melunjur	2 sm

JADUAL 2

- (a) Berdasarkan pada Jadual 2, nyatakan **satu** komponen kecergasan yang terdapat dalam ujian tersebut.

.....
[1 markah]

- (b) Cadangkan **satu** aktiviti latihan yang boleh dijalankan oleh atlet itu untuk meningkatkan komponen kecergasannya yang lemah.

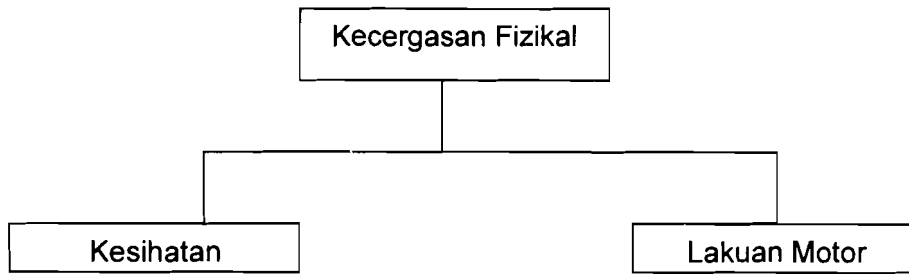
.....
[1 markah]

- (c) Seorang pelari marathon perlu menjalani latihan kecergasan seperti dalam Jadual 2.

Nyatakan **satu** aktiviti lain yang perlu dijalani oleh pelari marathon itu untuk meningkatkan kecergasannya.

.....
[1 markah]

7. a) Berdasarkan rajah 3 di bawah,nyatakan **dua** contoh komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan.



Rajah 3

- i.
- ii.

[2 markah]

- b) Jelaskan **satu** cara bagaimana Kecergasan Fizikal Optima dapat dicapai.

.....
.....

[1 markah]

- c) Jelaskan perbezaan Kaedah Latihan Aerobik dan Kaedah Latihan Anaerobik.

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

[2 markah]

8.

Seorang jurulatih kebangsaan bagi sukan olahraga melatih atletnya yang berumur 20 tahun sebagai persediaan untuk satu pertandingan.

Bagi memastikan keberkesanan program latihannya, jurulatih tersebut merekod catatan kadar nadi rehat (KNR) dan kadar nadi latihan (KNL) atletnya. Kadar Nadi Rehat yang dicatat adalah sebanyak 45 denyutan seminit.

a) Nyatakan **dua** tempat di mana kadar nadi boleh diambil dari tubuh manusia.

.....
.....

[2 markah]

b) Nyatakan **satu** sebab mengapa jurulatih perlu mengetahui kadar nadi rehat atletnya sebelum menjalankan sesuatu program latihan.

.....

[1 markah]

c) Hitungkan kadar nadi latihan bagi atlet itu jika intensiti latihannya ialah 80 %.

.....
.....

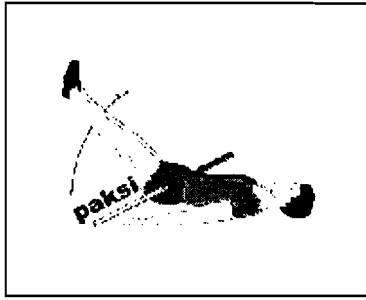
[2 markah]

- 9.
- a) Apakah maksud perkembangan motor ?
.....
[1 markah]

 - b) Dalam permainan badminton, aktiviti merejam (smash) melibatkan sistem tuas.
Berdasarkan pernyataan ini, nyatakan kelas tuas yang terlibat pada sendi pergelangan tangan.
.....
[1 markah]

 - c) Nyatakan bahagian anggota yang bertindak sebagai fulkrum dan daya.
.....
[2 markah]

10.



Acara X



Acara Y

Rajah menunjukkan dua aksi sukan dalam acara yang berlainan iaitu acara X dan acara Y.

- a. Pada kebiasaannya seorang atlet acara X mudah mempelajari kemahiran pada acara Y.
Apakah jenis pemindahan pembelajaran yang berlaku dalam keadaan ini ?

.....
[1 markah]

- b. Nyatakan **satu** jenis pemindahan pembelajaran yang lain daripada (a).

.....
[1 markah]

- c. Nyatakan **satu** contoh perubahan acara sukan bagi pemindahan pembelajaran di (b).

.....
.....
[2 markah]

Bahagian B**(20 markah)**Soalan Esei (Jawab **dua** daripada empat soalan)

1. a) Seorang atlet perlu mempunyai matlamat dalam setiap sukan yang diceburinya. Selain daripada berlatih dengan gigih, atlet itu memerlukan motivasi untuk mencapai matlamatnya.

Terangkan **dua** teknik memotivasikan diri yang anda amalkan. [4 markah]
- b) Seorang atlet penerjun tidak dapat melakukan terjunannya akibat sorokan penonton.
Terangkan **dua** teknik yang boleh dilakukan supaya atlet itu dapat melakukan terjunannya dengan baik. [6 markah]
2. Manusia mempunyai banyak sistem tubuh badan. Pada setiap sistem terdapat organ-organ yang mempunyai fungsi-fungsi tersendiri. Setiap sistem tubuh badan ini berhubungkait antara satu sama lain. Salah satu hubungkait yang ketara sekali adalah antara sistem rangka dan sistem otot.
 - a) Nyatakan **dua** fungsi sistem rangka [2 markah]
 - b) Nyatakan **dua** fungsi sistem otot. [2 markah]
 - c) Huraikan kaitan antara sistem rangka dan sistem otot? [6 markah]
3. Anda adalah seorang jurulatih bola tampar. Anda dikehendaki melatih pemain-pemain berdasarkan prinsip latihan fizikal.

Dengan menggunakan satu daripada prinsip latihan fizikal:
 - a) Terangkan maksud prinsip latihan fizikal itu. Nyatakan kemahiran-kemahiran yang menggunakan prinsip itu. [4 markah]
 - b) Sebagai seorang jurulatih bola tampar, rancangkan **satu** sesi latihan litar bagi pemain-pemain anda. [6 markah]
4. a) Seorang pemain bola tampar akan merendahkan badan dan membukakan kakinya semasa menyangga bola.
Terangkan **satu** prinsip kestabilan semasa aksi tersebut. [2 markah]
- b) Terangkan bagaimana seseorang atlet dapat memanipulasikan faktor-faktor kestabilan semasa beraksi dalam sukan.
Hubungkaitkan faktor kestabilan dengan contoh-contoh aksi dalam sukan. [8 markah]

KERTAS SOALAN TAMAT