NAMA:.....

SMK MACHANG BUBUK
PKPB 14 DIS 2020
SAINS SUKAN 5PPA
LATIH TUBI KERTAS 2 BAHAGIAN A
(10 SOALAN STRUKTUR)

2/2

Seorang atlet mengalami kelesuan otot selepas menyertai pertandingan merentas desa

6. Situasi di atas dialami oleh seorang atlet dalam suatu pertandingan.

a) Berdasarkan pernyataan di atas, nyatakan dua faktor yang menyebabkan situasi ini boleh berlaku.

i. .....

ii.....

[2 markah]

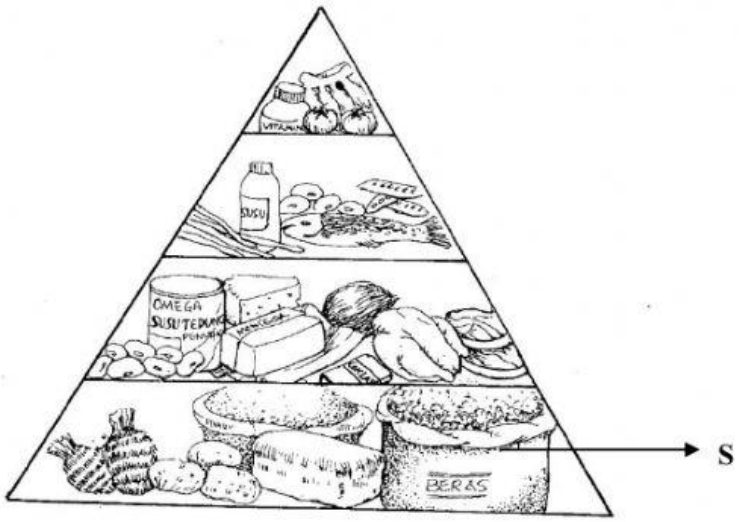
b) Pilih salah satu di (a) dan huraikan secara ringkas

.....

.....

.....

[2 markah]



Rajah 5

7. Rajah 5 di atas menunjukkan piramid makanan.

a) Namakan kumpulan makanan **S** di atas.

.....

[1 markah]

a) Nyatakan bentuk penguraian tenaga yang dihasilkan oleh kumpulan **S** di atas.

.....

[1 markah]

c) Berikan DUA kesan kekurangan nutrien kepada atlet.

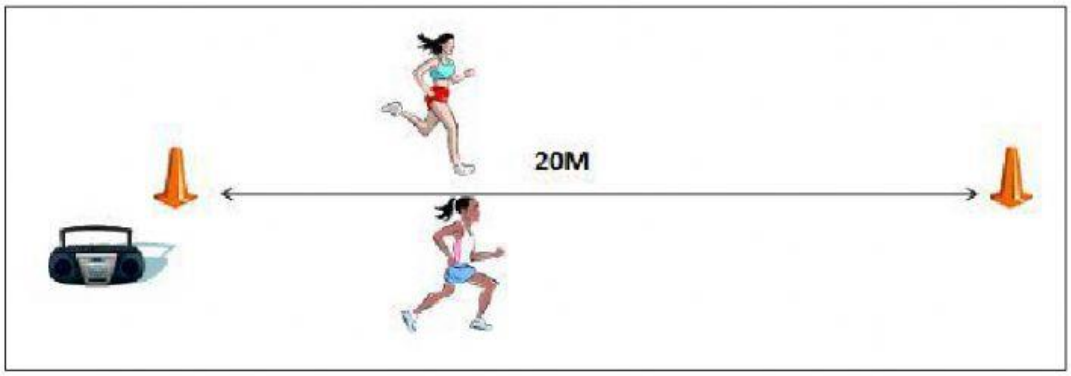
i .....

.....

ii .....

.....

[2 markah]



Rajah 6

8. Rajah di atas menunjukkan salah satu ujian kecergasan fizikal.

a) Nyatakan komponen kecergasan yang diuji pada rajah 6 .

.....

[1 markah]

b) Namakan ujian kecergasan di atas.

.....

[1 markah]

c) Namakan satu ujian lain yang menguji komponen kecergasan sama seperti di (a).

.....

[1 markah]

d) Berikan SATU perlakuan kemahiran sukan yang memerlukan komponen kecergasan di atas.

.....

[1 markah]

Rajah 7

9. Rajah di atas menunjukkan jenis pemindahan pembelajaran kemahiran motor.

a) Nyatakan jenis pemindahan pembelajaran yang diwakili oleh Q

.....

[1 markah]

b) Berikan satu contoh situasi dalam sukan yang menggambarkan pemindahan pembelajaran Q.

.....

.....

.....

.....

.....

[1 markah]

c) Nyatakan perbezaan pemindahan pembelajaran positif dengan pemindahan pembelajaran sifar.

.....

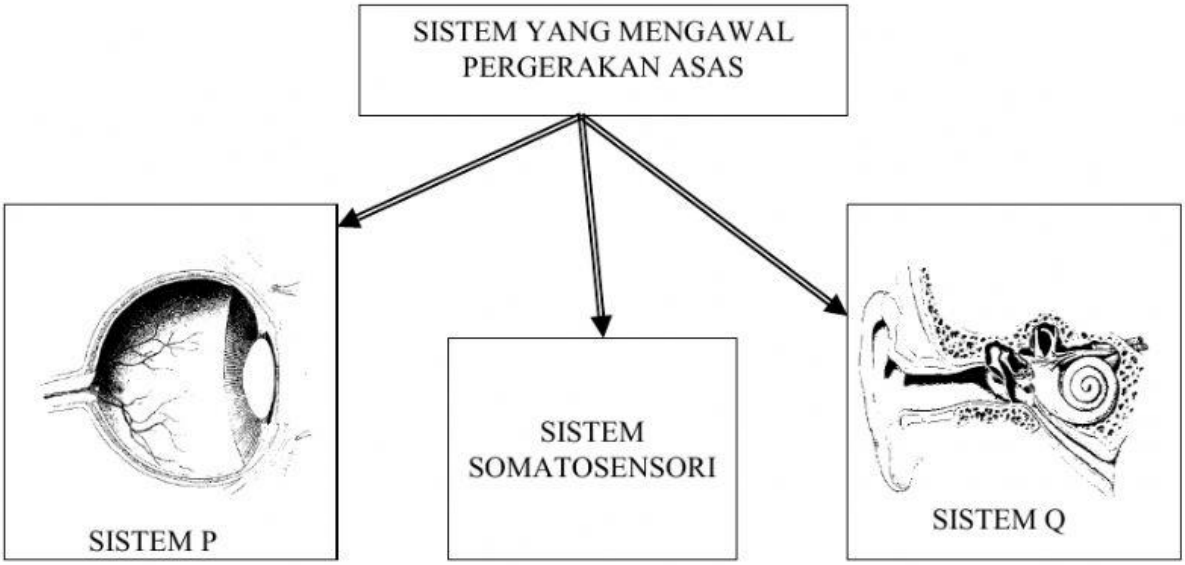
.....

.....

.....

.....

[2 markah]



Rajah 8

10. Rajah di atas menggambarkan sistem yang mengawal pergerakan asas tubuh.

a) Namakan sistem Q.

.....

[1 markah]

b) Nyatakan fungsi salah satu sistem biologi 10. a).

.....

[1 markah]

c) Sistem **P** terbahagi kepada dua jenis. Nama dan bandingkan kedua-dua jenis sistem yang terdapat dalam sistem **P**.

.....

.....

.....

[2 markah]