NAMA:.....

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

2/2

6. Maklumat di bawah adalah mengenai satu situasi kejurulatihan.

> Seorang jurulatih olahraga acara jarak jauh, melatih seorang atlet yang berumur 20 tahun. Jurulatih tersebut sering mengambil kadar nadi rehat dan kadar nadi latihan atletnya bagi memastikan keberkesanan program latihan.

a) Nyatakan **satu** tempat di mana kadar nadi boleh diambil pada tubuh badan manusia.

.....

[1 markah]

b) Jelaskan **satu** sebab mengapa jurulatih itu perlu mengetahui kadar nadi atletnya sebelum menjalankan sesuatu latihan.

.....

[1 markah]

c) Hitungkan kadar nadi latihan (denyutan seminit) bagi atlet itu jika intensiti latihannya ialah 60% dan kadar nadi rehat adalah 60.

Diberi fomula pengiraan : *KNL = [(KNM-KNR) x % intensiti latihan)] + KNR*

.....

[2 markah]

7. Jadual 2 menunjukkan panduan latihan bebanan minggu 1 hingga 5.

Komponen Fizikal	Ulangan maksimum (RM)	Set	Intensiti	Rehat
P	3 – 6	3 – 4	85 – 90%	2 – 5 minit
Q	15 – 50	2 – 4	30 – 60%	15 – 45 minit

Jadual 2

a) Apakah komponen fizikal **P** dan **Q**

P : .....

Q : .....

[2 markah]

b) Nyatakan **dua** faedah latihan ini terhadap komponen fizikal **Q**.

.....

.....

.....

[2 markah]

8. Maklumat di bawah adalah iklan Ujian Mengenalpasti Bakat (TID)

UJIAN MENGENALPASTI BAKAT

Tarikh : 25 Februari 2016

Kelayakan : Murid-murid Tahun 6 – 2016

Berbakat dalam bidang sukan

Berminat melanjutkan pelajaran di Sekolah Sukan

Pernah mewakili daerah dalam sebarang jenis sukan

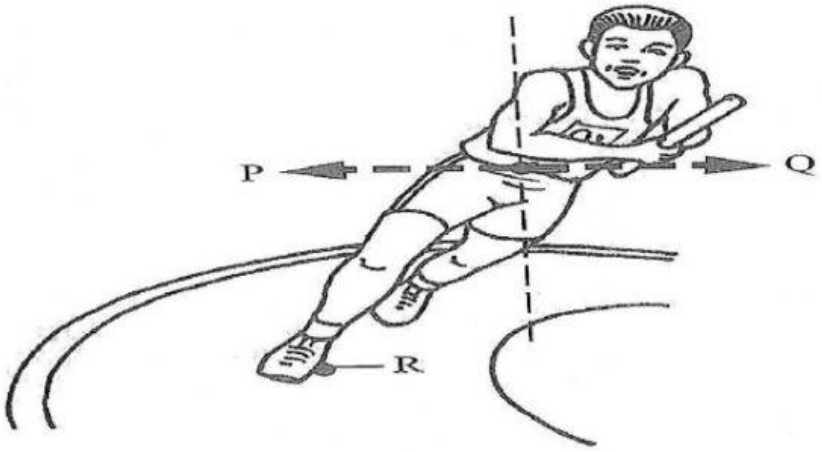
ANJURAN: Majlis Sukan Negeri

Kenal pasti **dua** komponen kecergasan fizikal serta ujian pengukuran untuk mengukur kecergasan fizikal itu. Lengkapkan jadual berikut.

Bil	KECERGASAN FIZIKAL	PENILAIAN KECERGASAN
1		
2		

[4 markah]

9. Rajah 5 menunjukkan aksi larian berganti-ganti di selekoh balapan.



Rajah 5

a) Namakan daya luaran yang terbentuk di **R** apabila dua permukaan bersentuhan.

.....

[1 markah]

(b) Nyatakan teknik hayunan tangan kanan untuk mengimbangi daya **P** dan **Q**.

.....

[1 markah]

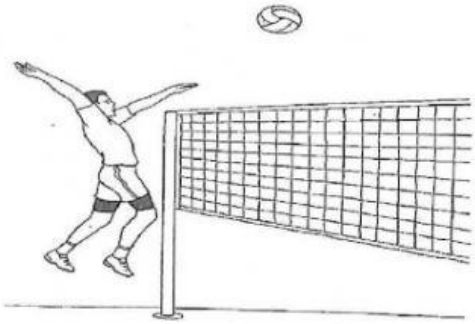
(c) Beri dua contoh sukan lain yang menggunakan tindakan daya seperti atlet pada Rajah 5.

1. .....

2. .....

[2 markah]

10 Rajah 6 menunjukkan aksi merejam dalam bola tampar.



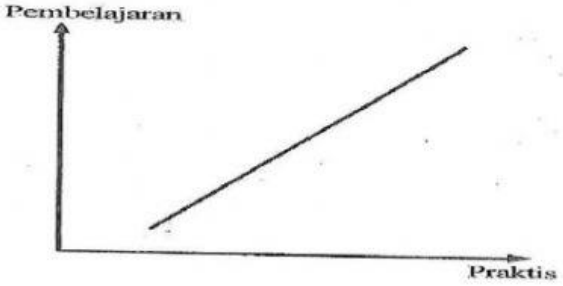
Rajah 6

a) Namakan jenis lakuan motor berdasarkan aksi pada rajah 6.

.....

[1 markah]

b) Namakan lengkok pembelajaran kemahiran motor bagi aksi pada rajah 6 di bawah.



.....

[1 markah]

c) Aksi pada rajah 6 adalah contoh kemahiran terkawal dalam suasana yang stabil. Nyatakan **dua** aksi sukan yang lain bagi kemahiran itu.

.....

.....

[2 markah]