

1. Rajah 1 menunjukkan kesan pelaksanaan Dasar Sukan Negara.



Rajah 1

Nyatakan kesan pelaksanaan di peringkat K

- I. Meningkatkan maruah bangsa
 - II. Mengurangkan tekanan hidup
 - III. Meningkatkan tahap kecergasan fizikal
 - IV. Menyemai semangat patriotisme pasukan
- A. I dan II
 - B. II dan III
 - C. III dan IV
 - D. I dan IV
2. Pilih keadaan yang menggambarkan etika dan patriotisme dalam sukan.
- I. Bersorak “Kami Boleh” sebelum pertandingan dimulakan
 - II. Penonton memberi semangat kesukanan ketika bertanding
 - III. Penonton bergaduh di luar padang
 - IV. Pengurus pasukan membuat bantahan kepada penganjur
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV

3. Jadual 1 menunjukkan keputusan perlawanan pada peringkat kumpulan sistem liga 2 kumpulan.

Pasukan	P	M	K	S	BJ	Mata
Perlis	3	0	2	1	-1	1
Perak	3	2	1	0	2	6
Johor	3	3	0	0	6	9
Melaka	3	0	2	1	1	1

P : Perlawanan
 M : Menang
 S : Seri
 K : Kalah
 BJ : Beza Jaringan

Pasukan	P	M	K	S	BJ	Mata
Sabah	3	1	2	0	-2	3
Pahang	3	2	0	1	4	6
Sarawak	3	0	3	0	-7	0
Selangor	3	2	0	1	5	6

P : Perlawanan
 M : Menang
 S : Seri
 K : Kalah
 BJ : Beza Jaringan

Jadual 1

Berdasarkan jadual di atas, pasukan manakah yang akan bertemu di peringkat separuh akhir ?

- A. Johor lwn Pahang dan Selangor lwn Perak
 B. Selangor lwn Johor dan Perak lwn Pahang
 C. Perak lwn Johor dan Pahang lwn Selangor
 D. Johor lwn Selangor
4. Dalam pertandingan bola jaring MSSM, 8 pasukan telah mengambil bahagian. Apakah sistem pertandingan yang digunakan pada pusingan pertama dan pusingan kedua ?

	Pusingan Pertama	Pusingan Kedua
A.	Liga 2 kumpulan	Kalah mati
B.	Liga 2 kumpulan	Liga 1 pusingan
C.	Liga 3 kumpulan	Kalah mati
D.	Liga 3 kumpulan	Liga 1 pusingan

5. Jadual 2 menunjukkan satu contoh dokumen pengelolaan pertandingan.

Sebelum	Semasa	Selepas
● Menyediakan kertas kerja ● Menubuhkan Jawatan Kuasa Induk ● Mesyuarat Jawatan Kuasa kejohanan	● Taklimat pengelolaan ● Penyelarasan tugas ● Pelaporan	● Post - mortem ● Membuat laporan ● Surat penghargaan

Jadual 2

Apakah dokumen tersebut?

- A. Pelan Tindakan
- B. Senarai Semak
- C. Laporan Mesyuarat
- D. Anggaran Perbelanjaan
6. Jadual 3 menunjukkan jadual pertandingan pusingan kedua bagi satu sistem pertandingan.

Kumpulan X	Kumpulan Y
Johan B	Johan A
Naib Johan A	Johan C
Naib Johan C	Naib Johan B

Jadual 3

Berdasarkan jadual di atas, apakah sistem pertandingan tersebut ?

- A. Liga 1 kumpulan
- B. Liga 2 kumpulan
- C. Liga 3 kumpulan
- D. Liga 4 kumpulan

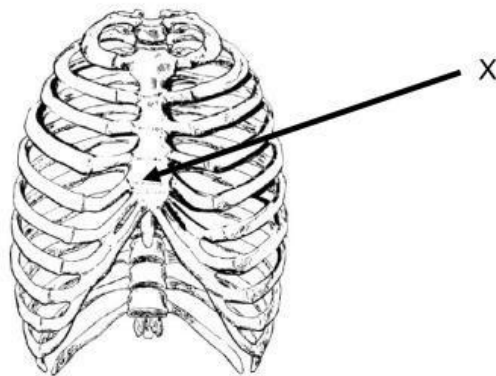
7. Berikut adalah senarai tugas satu jawatankuasa kuasa kecil.

- Menyediakan dan menentukan tempat pertandingan
- Melantik pegawai dan pengadil
- Menyediakan jadual pertandingan
- Memberikan taklimat kepada pembantu teknikal

Apakah AJK tersebut ?

- A. AJK Kepegawaian
- B. AJK Pertandingan
- C. AJK Teknikal
- D. AJK Pendaftaran

8. Rajah 2 menunjukkan sebahagian sistem rangka manusia.

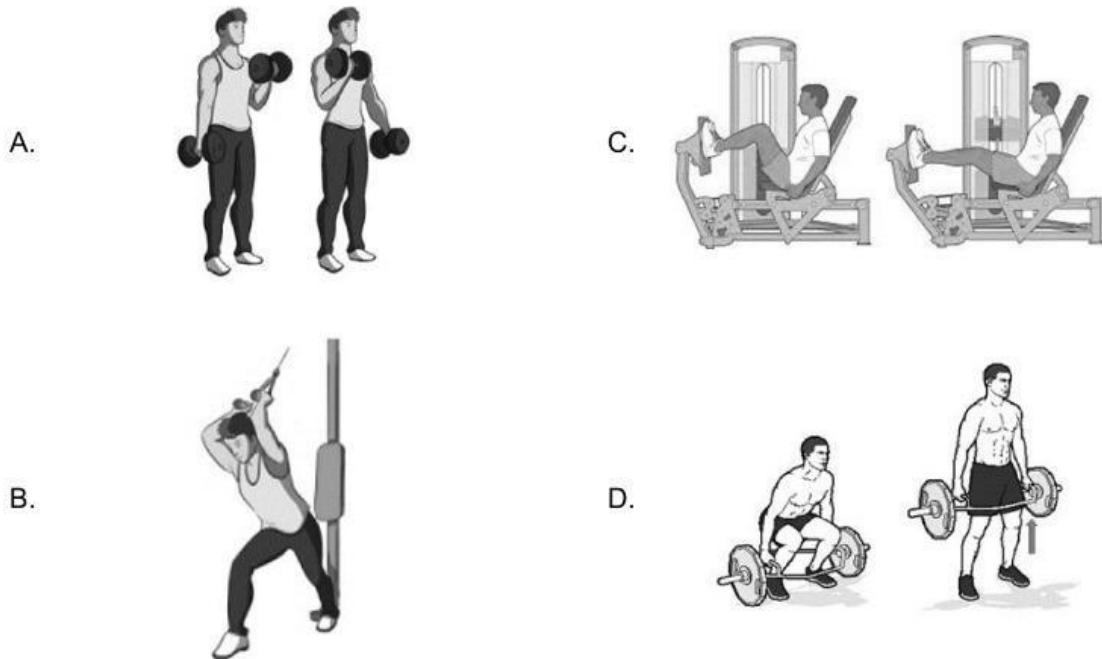


Rajah 2

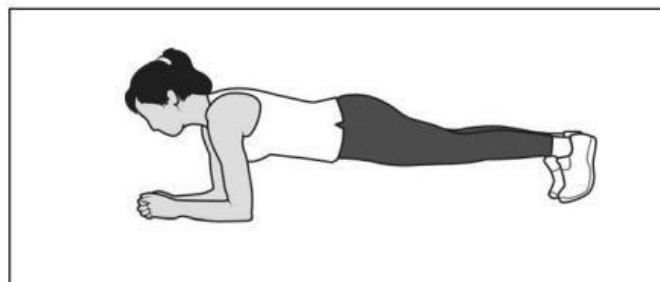
Apakah klasifikasi tulang X?

- A. Tulang panjang
- B. Tulang pendek
- C. Tulang leper / pipih
- D. Tulang tak sama bentuk

9. Aktiviti yang manakah menunjukkan otot bisep bertindak sebagai agonis dan otot trisep sebagai antagonis ?



10. Rajah 3 menunjukkan salah satu aktiviti penguncupan otot.

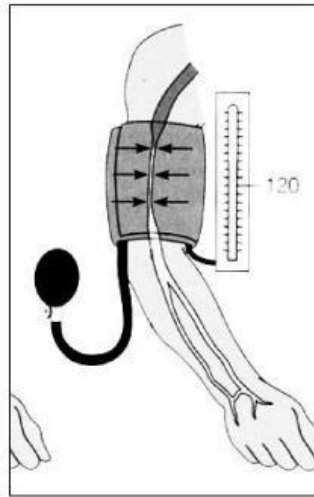


Rajah 3

Apakah jenis penguncupan otot bagi rajah di atas ?

- A. Isometrik
- B. Isotonik
- C. Isokinetik
- D. Konsentrik

11. Rajah 4 menunjukkan aktiviti bagi mengukur tahap kesihatan individu.

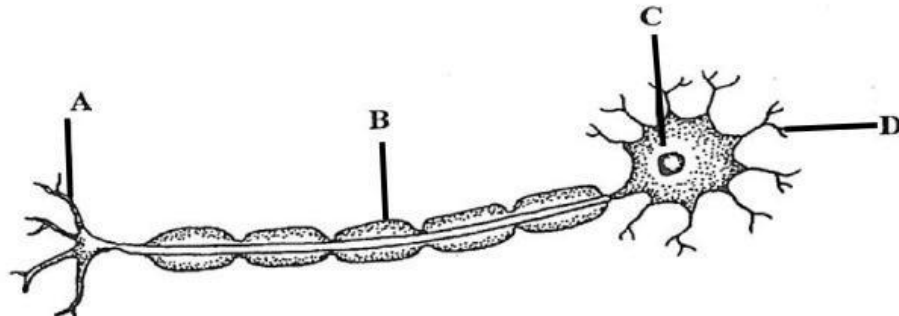


Rajah 4

Apakah kegunaan alat dalam Rajah 4 di atas ?

- A. Menyukat denyutan jantung
 - B. Mengukur tekanan darah
 - C. Mengukur komposisi badan
 - D. Menyukat keluaran jantung
12. Pilih acara sukan yang menggunakan sistem aerobik sebagai sistem tenaga yang dominan.
- I. Acara basikal lebuhraya dalam Sukan Paralimpik Musim Panas 2020
 - II. Acara maraton dalam Sukan Olimpik Tokyo 2020
 - III. Acara lompat tinggi dalam Kejohanan Olahraga MSSM 2021
 - IV. Acara rejam lembing dalam Kejohanan Olahraga MSSS 2021
- A. I dan II
 - B. II dan III
 - C. III dan IV
 - D. I dan IV

13. Rajah 5 menunjukkan struktur neuron.



Rajah 5

Antara bahagian berlabel A, B, C dan D, yang manakah berfungsi sebagai pusat metabolik sel ?

14. Maklumat berikut menggambarkan ciri-ciri sistem tenaga Y.

- ✓ Menghasilkan jumlah ATP yang sedikit.
- ✓ Tidak memerlukan oksigen dari luar.
- ✓ Fosfokreatin yang tersimpan dalam sel otot digunakan sebagai sistem

Apakah sistem yang dinyatakan di atas ?

- A. Sistem aerobik
 - B. Sistem anaerobik laktik
 - C. Sistem anaerobik alaktik
 - D. Sistem asid laktik
15. Apakah sistem tubuh badan yang melibatkan komponen-komponen seperti jantung, salur darah dan darah ?
- A. Kardiovaskular
 - B. Limfatik
 - C. Saraf
 - D. Respiratori

16. Latihan kecergasan yang progresif akan menyebabkan berlaku adaptasi terhadap struktur sistem kardiovaskular.

Berikut merupakan antara adaptasi yang berlaku dalam sistem kardiovaskular, kecuali :

- A. Kadar nadi rehat menurun
- B. Isipadu strok meningkat
- C. Keluaran jantung menurun
- D. Pertambahan saiz jantung

17. Rajah 6 menunjukkan atlet pecut 100 meter.



Rajah 6

Atlet pada Rajah 6 mencatat perubahan halaju sebanyak 10.50 m/s dalam masa 9.53 saat. Berapakah pecutan atlet tersebut ?

$$\text{Pecutan} = \frac{\text{Perubahan halaju}}{\text{Perubahan masa}} = \frac{\Delta v}{\Delta t}$$

- A. 0.91 m/s²
- B. 9.52 m/s²
- C. 1.10 m/s²
- D. 99.96 m/s²

18. Rajah 7 menunjukkan aksi pemain bowling.



Rajah 7

Berdasarkan satah anatomi manusia, aksi hayunan tangan pemain tersebut berlaku pada satah

- A. Frontal
 - B. Sagital
 - C. Melintang
 - D. Melengkung
19. Kinematik projektil merupakan salah satu daripada jenis kinematik dalam pergerakan. Apakah faktor yang mempengaruhi kinematik projektil ?
- I. Sudut pelepasan
 - II. Ketinggian pelepasan
 - III. Daya yang dikenakan
 - IV. Kelajuan pelepasan
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV

20. Rajah 8 menunjukkan aksi atlet lontar peluru.



Rajah 8

Aksi pada Rajah 8 dihasilkan oleh daya dalaman. Pilih faktor yang mempengaruhi daya tersebut

- I. Saiz otot
- II. Kekuatan otot
- III. Ciri pelekatan pada sendi
- IV. Tarikan graviti

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

21

Daya esentrik ialah daya yang bertindak di luar pusat graviti.

Daya esentrik menghasilkan jenis gerakan

- A. Bersudut
- B. Linear
- C. Kurvelinear
- D. Umum

22. Rajah 9 menunjukkan aksi dalam sukan tenis.



Rajah 9

Berdasarkan rajah di atas, pilih padanan komponen tuas yang betul.

	X	Y	Z
A.	Daya	Beban	Fulkrum
B.	Fulkrum	Daya	Beban
C.	Beban	Daya	Fulkrum
D.	Daya	Fulkrum	Beban

23. Pernyataan berikut menerangkan mengenai Hukum Newton.

Sesuat jasad atau objek akan kekal dalam keadaan pegun dan yang bergerak akan terus bergerak secara seragam dalam satu hala sehingga terdapat daya yang bertindak ke atas jasad atau objek itu dan menyebabkan berlakunya perubahan kepada keadaan tersebut

Apakah Hukum Newton yang dimaksudkan oleh pernyataan di atas ?

- A. Hukum Keseimbangan
- B. Hukum Aksi Reaksi
- C. Hukum Inersia
- D. Hukum Pecutan

24. Rajah 10 menunjukkan lakuan aksi dalam sukan lompat jauh.

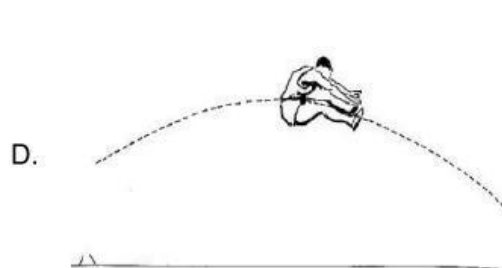


Rajah 10

Apakah Hukum Newton yang sesuai untuk menerangkan fasa pada tanda X ?

- A. Hukum Kuasa
 - B. Hukum Aksi Reaksi
 - C. Hukum Inersia
 - D. Hukum Pecutan
25. Antara berikut, yang manakah merupakan kriteria asas dalam pengelasan kemahiran motor ?
- I. Rangsangan persekitaran
 - II. Jenis sistem tenaga yang digunakan
 - III. Permulaan dan pengakhiran lakuan
 - IV. Ketepatan lakuan
- A. I, II dan III
 - B. I, II dan IV
 - C. I, III dan IV
 - D. II, III dan IV

26. Antara yang berikut, aksi sukan yang manakah melibatkan gerakan kurvelinear ?



27. Antara berikut, yang manakah menunjukkan posisi perlakuan yang paling stabil ?

- I. Pemain bola jaring yang sedang melontar untuk menjaring
- II. Atlet angkat berat yang sedang mengangkat beban
- III. Pemain sepak takraw yang sedang melompat untuk mengadang libasan daripada pihak lawan
- IV. Pemain bola sepak yang sedang melompat untuk melakukan tandukan bagi menjaringkan gol

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

28. Rajah 11 menunjukkan lakuan aksi dalam sukan judo.



Rajah 11

Berdasarkan rajah 9 di atas, atlet Y berusaha untuk menjatuhkan atlet X tetapi beliau gagal dalam percubaan. Pilih faktor yang mempengaruhi stabiliti atlet X

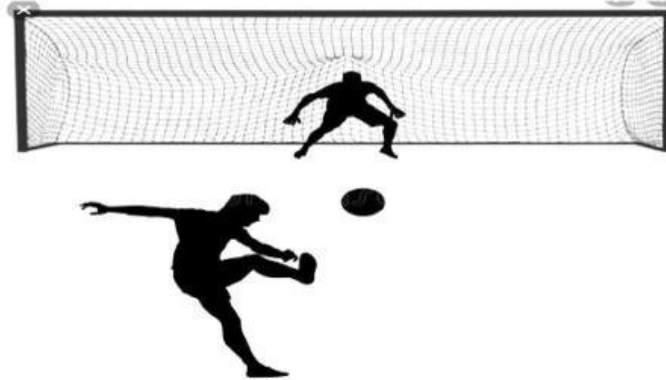
- A. Jisim atlet Y lebih besar
 - B. Luas tapak sokongan atlet X lebih besar
 - C. Pusat graviti atlet X lebih tinggi berbanding atlet Y
 - D. Garisan graviti atlet X beralih dari tapak sokongan
29. Pernyataan berikut menerangkan mengenai kriteria kemahiran motor.

Kemahiran yang melibatkan penggunaan otot-otot besar yang berfungsi sebagai otot utama untuk melakukan sesuatu lakuan kemahiran

Apakah kemahiran yang dimaksudkan oleh pernyataan di atas ?

- A. Kemahiran Bersiri
- B. Kemahiran Diskrit
- C. Kemahiran Motor Halus
- D. Kemahiran Motor Kasar

30. Rajah 12 menunjukkan lakuan aksi atlet bola sepak menggunakan kaedah praktis spesifik bagi mengukuhkan salah satu kemahiran bola sepak.



Rajah 12

Antara yang berikut, yang manakah menunjukkan ciri-ciri praktis tersebut ?

- I. Kaedah latihan yang mengkhusus kepada sesuatu lakuan
 - II. Mengukuhkan sesuatu kemahiran yang spesifik
 - III. Bertujuan mengukuhkan pembinaan asas kemahiran
 - IV. Menekankan kepada variasi lakuan dalam satu sesi praktis
-
- A. I dan II
 - B. I dan III
 - C. II dan III
 - D. III dan IV
-
31. Mengapakah mesyuarat *post-mortem* dilakukan selepas menganjurkan sesuatu pertandingan ?
- A. Membahagikan tugas kepada jawatankuasa kecil
 - B. Mencari dana untuk menampung perbelanjaan penganjuran pertandingan
 - C. Mengenal pasti kelemahan semasa pertandingan untuk diperbaiki pada masa akan datang
 - D. Menentukan pemenang semasa pertandingan dijalankan