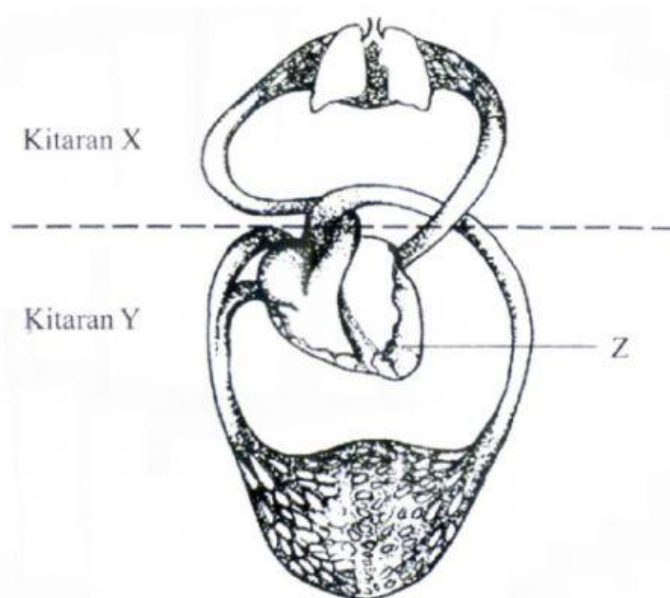


NAMA : .....

## TINGKATAN 4 &amp; 5

1. Rajah 12 menunjukkan sistem peredaran darah manusia.



Rajah 12

- a) Namakan bahagian Z dan jelaskan tiga fungsinya.

---

---

---

(4 markah)

- b) Terangkan kitaran X dan kitaran Y.

| Kitaran X = | Kitaran Y = |
|-------------|-------------|
|             |             |
|             |             |

(4 markah)

- c) Hitung keluaran jantung seorang atlet yang mempunyai Kadar Denyutan Jantung (KDJ) = 60 dsm dan isipadu strok = 75 ml.

---

---

---

(2 markah)

2. Rajah menunjukkan aksi pada fasa mula lonjak seorang pelari acara larian 400 meter berpagar.



- a) Nyatakan dua otot besar di bahagian kaki yang terlibat dalam aksi dalam Rajah.

---

---

(2 markah)

- b) Terangkan dua faktor mengapa setelah tamat acara, atlet di Rajah akan mengalami kelesuan otot.

---

---

---

(4 markah)

- c) Cadangkan dua cara supaya atlet di Rajah 12 dapat melengahkan kelesuan otot.

---

---

(2 markah)

- d) Cadangkan dua jenis latihan fizikal yang boleh melengahkan tahap kelesuan otot.

---

---

(2 markah)

Selamat menjawab !

#somasportsciencesmkmb