

SMKMB SAINS SUKAN 7.12.2020

1. Maklumat di bawah berkenaan dengan tugas jawatankuasa dalam satu pertandingan.

- Mengemaskini keputusan pertandingan
- Mengedarkan keputusan perlawanan kepada semua pasukan

Apakah jawatankuasa yang terlibat dengan tugas di atas ?

- A. Jawatankuasa Seranta
- B. Jawatankuasa Statistik
- C. Jawatankuasa Teknikal
- D. Jawatankuasa Pertandingan

2. Maklumat di bawah berkaitan dengan penganjuran pertandingan bola sepak.

Pertandingan Bola Sepak Remaja 2018
 Tarikh : 12 September 2018
 Bilangan Penyertaan : 14 pasukan
 Sistem Pertandingan : Kalah mati sekali

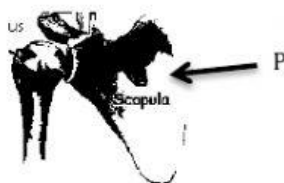
Kirakan jumlah perlawanan dan jumlah *bye* bagi pertandingan di atas.

	Jumlah Perlawanan	Jumlah <i>bye</i>
A.	13	2
B.	13	13
C.	91	2
D.	91	13

3. Keagresifan merujuk kepada mencederakan individu lain dengan niat tertentu. Apakah matlamat utama keagresifan ketara ?

- A. mendapat ganjaran
- B. mencapai kemenangan
- C. Keagresifan yang mengikut peraturan
- D. Melihat individu lain menderita Kesakitan

4. Rajah 1 menunjukkan sebahagian sistem rangka manusia.



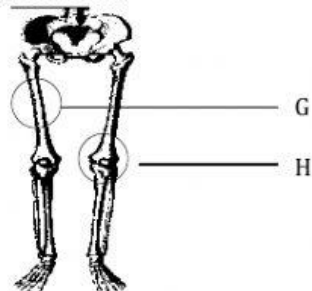
Rajah 1

NAMA:.....

Apakah klasifikasi tulang P ?

- A. Leper
- B. Pendek
- C. Panjang
- D. Tak sama bentuk

5. Rajah 2 menunjukkan sebahagian sistem rangka manusia.



Apakah tulang G dan sendi H ?

	Tulang G	Sendi H
A.	Radius	Gelungsur
B.	Ulna	Kondil
C.	Femur	Engsel
D.	Fibula	Lesung

6. Pilih padanan yang betul bagi kelenjar dan fungsi utamanya dalam sistem endokrina.

Kelenjar	Fungsi Utama
A. Tiroid	Meningkatkan aktiviti metabolik.
B. Pankreas	Mengawal aras glukosa dalam darah.
C. Adrenal	Mempercepatkan kadar pertumbuhan sel baharu.
D. Pituitari	Merangsang penyimpanan kalsium dalam tulang.

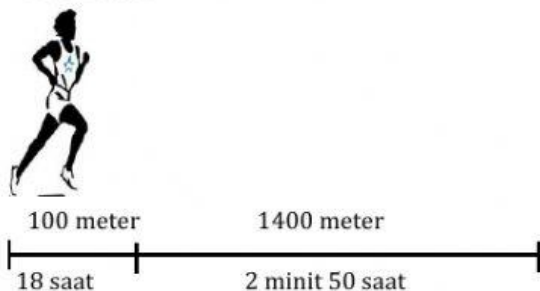
7. Maklumat berikut menunjukkan satu sistem tenaga.

- Sistem ini dikenali sebagai sitem fosfagen.
- Membekalkan tenaga untuk aktiviti berintensiti tinggi.
- Dilaksanakan kurang daripada 10 saat.
- Tenaga terhasil daripada penguraian fosfat.

Aksi manakah yang menggunakan sistem tenaga tersebut.

- A. Menendang bola dan lari 400 meter
- B. Berenang 100 meter dan lari 400 meter
- C. Menendang bola dan merejam bola tampar
- D. Merejam bola tampar dan berenang 100 meter

8. Rajah 3 menunjukkan tempoh masa penggunaan sistem tenaga bagi acara larian 1500 meter.



Rajah 3

Berdasarkan maklumat di atas, susun penggunaan urutan tenaga yang digunakan sepanjang larian.

- A. Anaerobik laktik → Anaerobik alaktik
- B. Aerobik → Anaerobik alaktik
- C. Anaerobik alaktik → Anaerobik laktik
- D. Aerobik → Anaerobik laktik

9. Rajah 6 menunjukkan komponen-komponen kecergasan fizikal berasaskan lakuan motor.



Sukan manakah yang dominan menggunakan komponen N ?

- A. Boling
- B. Marathon
- C. Lontar Peluru
- D. Lumba basikal lebuah raya

10. Pernyataan berikut menunjukkan situasi dalam satu latihan kecergasan.

Ramai pemain pasukan Perak tidak melepasi ujian masa kelayakan larian 2.4 kilometer setelah berehat selama dua minggu selepas perlawanan kedua.

Apakah prinsip latihan yang berkaitan dengan pernyataan di atas ?

- A. Prinsip kekhususan
- B. Prinsip kebolehbalian
- C. Prinsip perbezaan individu
- D. Prinsip kepelbagaian latihan

11. Rajah 4 menunjukkan fasa-fasa latihan dalam periodisasi latihan.

Fasa-Fasa Latihan					
Persediaan		Pertandingan		Transisi	
Umum	Khusus	U	Pertandingan	Post Mortem	Pemulihan

Rajah 4

Antara yang berikut, manakah pernyataan yang betul tentang fasa U ?

- A. Menilai keberkesanan program
- B. Memberi tumpuan kepada kecergasan fizikal.
- C. Menilai tahap pencapaian teknikal dan taktikal atlet.
- D. Memberi penekanan kepada komponen-komponen fizikal dalam sukan tertentu.

12. Rajah 5 menunjukkan satu aksi dalam permainan bola tampar.



Rajah 5

Apakah jenis lakuan motor yang ditunjukkan dalam Rajah 5.

- A. Generik
- B. Voluntari
- C. Involuntari
- D. Luar kawalan

13. Rajah 6 menunjukkan satu prosedur yang terdapat dalam pengurusan kecederaan sukan.

- Sentuh bahagian badan mangsa yang cedera dengan berhati-hati.
 -Kenal pasti kelainan yang terdapat pada anggota yang cedera.
 -Minimumkan pergerakan pada anggota yang cedera parah.



Rajah 6

Kenal pasti pengurusan kecederaan tersebut.

- A. CPR
 C. DRABC
 B. RICER
 D. TOTAPS

14. Rajah 7 menunjukkan salah satu aktiviti pengucupan otot.



Rajah 7

Apakah jenis pengucupan otot bagi aktiviti di atas ?

- A. Pengucupan isometrik
 B. Pengucupan isokinetik
 C. Pengucupan isotonik
 D. Pengucupan velositi

15. Rajah 8 menunjukkan satu lokasi mengukur kadar nadi.



Rajah 8

Namakan arteri pada Rajah 8

- A. arteri femoralis
 B. arteri karotid
 C. arteri tibialis
 D. arteri radial

16. Apakah yang dimaksudkan dengan intensiti latihan?

- A. Intensiti adalah komponen kualitatif kerja yang dilakukan atlet bagi satu jangka masa dalam sesuatu latihan sukan
 B. Intensiti adalah prasyarat kuantitatif bagi meningkatkan faktor teknikal, taktikal dan fizikal dalam sesuatu latihan sukan
 C. Intensiti adalah tahap pencapaian perlakuan atau persembahan atlet dalam sesuatu pertandingan sukan
 D. Intensiti adalah proses pembahagian pelan latihan tahunan kepada beberapa fasa latihan dan bahagian-bahagian kecil dalam sesuatu sukan

17. Kenyataan di bawah merujuk kepada satu kaedah latihan yang sering digunakan oleh atlet.

- Bilangan set
- Bilangan stesen
- Masa kerja setiap stesen
- Rehat antara stesen

Apakah kaedah latihan tersebut ?

- A. kaedah latihan litar
 B. kaedah latihan fartlek
 C. kaedah latihan stesen
 D. kaedah latihan pliometrik

18. Yang manakah ciri-ciri sistem anaerobik laktik ?

- A. Glukosa diperolehi daripada karbohidrat yang dicerna.
 B. Menghasilkan ATP-PC dengan cara yang cepat dan banyak.
 C. Perlu menggunakan oksigen bagi menjana tenaga.
 D. Menghasilkan asid laktik yang boleh menyebabkan kelesuan.

19. Sebab utama seseorang pesakit diabetes adalah kegagalan hormon X mengawal aras glukosa dalam darah pada paras normal. Apakah hormon X ?

- A. adrenalina
 B. glikogen
 C. glukagon
 D. insulin

20. Tindakan daya berlaku dalam konteks yang berikut **kecuali**

- A. Titik aplikasi daya
- B. Arah daya
- C. Arah aplikasi daya
- D. Garis tindakan daya

21. Pilih ciri gerakan kurvilinear yang tepat ialah

- A. pergerakan yang menyebabkan peralihan jasad menegak.
- B. pergerakan yang melibatkan peralihan jasad mengikut landasan baru.
- C. pergerakan yang melibatkan peralihan jasad mendatar pada arah yang sama.
- D. pergerakan yang melibatkan peralihan jasad mengikut landasan melengkung.

22. Pernyataan di bawah merujuk kepada

Berfungsi untuk mengawal keseimbangan dinamik berdasarkan maklumat aliran optik yang diterima melalui mata

- A. sistem visual fokal
- B. sistem visual ambien
- C. sistem vestibular
- D. sistem somatosensori

23. Antara pernyataan berikut, yang manakah merujuk kepada perlakuan aertif ?

- A. Pemain tenis membalik raket ke arah pihak lawan.
- B. Pemain bola menyiku pihak lawan untuk melepaskan kawalan.
- C. Pemain ragbi membuat takel terhadap pihak lawan semasa bertahan.
- D. Seorang penjinu melakukan tumbukan yang tepat ke muka pihak lawan.

24. Antara pernyataan berikut, manakah menunjukkan atlet yang mengalami masalah kebimbangan tret ?

- A. Atlet bimbang apabila memulakan sesuatu pertandingan.
- B. Atlet yang kelihatan pucat dan menggigil apabila diminta untuk berucap di hadapan khalayak ramai.
- C. Atlet yang sering bimbang apabila bertanding dalam perlawanan penting.
- D. Atlet yang takut kepada aktiviti air kerana pernah lemas semasa kecil.

25. Antara situasi berikut, atlet manakah yang mengaplikasikan kemahiran imageri luaran ?

- A. Seorang penjaga gol bola sepak melihat dirinya sedang berdiri pada sudut tertentu di hadapan gol, melompat pada masa yang tepat bagi menyelamatkan bola.
- B. Seorang pemain bola keranjang membayangkan keseluruhan gelanggang, pemain pasukannya, pemain pasukan lawan dan rentak permainan hari itu.
- C. Seorang penjaring bola jaring membayangkan teknik yang betul ketika menjaring dan tindakan sekiranya jaringannya gagal.
- D. Seorang pemain hoki melihat dirinya bersedia untuk melakukan hantaran sudut, melihat kedudukan rakan-rakan yang bersedia untuk menerima tolakan bola darinya dan menolak bola tersebut.

26. Rajah 9 menunjukkan kanak-kanak sedang bermain.



Rajah 9

Pergertian main berbeza dengan sukan kerana

- A. main ditentukan dengan kemenangan.
- B. main mempunyai peraturan yang formal.
- C. main mempunyai tempoh masa yang spesifik.
- D. main merupakan pergerakan dan peraturan yang spontan.

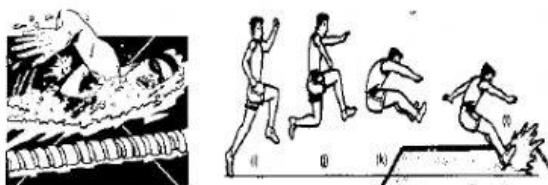
27. Apakah risiko kecederaan tisu lembut yang mungkin dihadapi oleh seorang pemain tenis untuk jangka masa lama ?

- A. *tennis elbow*
- B. *patellar tendinopathy*
- C. *achilles tendinopathy*
- D. *rotator cuff tendinopathy*

28. Apakah yang dimaksudkan dengan *splint* tarikan ?
- A. mengawal peredaran darah.
 - B. memberi daya untuk menjadikan tulang sejajar.
 - C. *splint* sementara yang diperbuat daripada bahan yang lembut.
 - D. *splint* yang boleh dihasilkan mengikut keselesaan atlet yang cedera.

29. Apakah fokus utama atlet pada fasa terakhir program rehabilitasi fizikal ?
- A. daya tahan
 - B. kelajuan dan kuasa
 - C. senaman proprioseptif
 - D. kemahiran sukan spesifik.

30. Rajah 10 menunjukkan dua aksi dalam sukan



Aksi S

Aksi T

Rajah 10

Padanan manakah menunjukkan ciri pergerakan bagi aksi S dan aksi T ?

	Aksi S	Aksi T
A.	Kemahiran bersiri	Kemahiran diskrit
B.	Kemahiran diskrit	Kemahiran berterusan
C.	Kemahiran berterusan	Kemahiran diskrit
D.	Kemahiran berterusan	Kemahiran bersiri

31. Antara berikut yang manakah perlu diberikan perhatian ketika merancang pengelolaan sukan ?
- I. masa yang diperuntukkan
 - II. sistem pertandingan
 - III. yuran penyertaan
 - IV. warna jersi
- A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

32. Pilih kesan positif penglibatan individu dalam sukan.
- I. mengekalkan tahap kesihatan yang optima.
 - II. mewujudkan integrasi nasional melalui penyertaan dalam sukan.
 - III. meningkatkan kerjasama antarabangsa menerusi sukan.
 - IV. meningkatkan daya kepimpinan dan imej sendiri.
- A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

33. Rajah 11 menunjukkan sendi gerakan bebas.



Rajah 11

Manakah aksi yang melibatkan penggunaan sendi tersebut secara maksimum ?

- I. merejam dalam acara rejam lembing
 - II. merejam dalam acara bola tampar
 - III. menembak dalam sukan menembak
 - IV. menjaring dalam sukan bola jaring
- A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV
34. Antara jenis latihan fizikal berikut, manakah yang menggunakan sistem tenaga aerobik ?
- I. Pliometrik
 - II. Bebanan
 - III. Fartlek
 - IV. Jeda Jarak Jauh
- A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. II dan III
 - D. III dan IV

35. Teknik tokokan karbohidrat berkesan untuk atlet

- I. tenis
- II. lari pecut
- III. angkat berat
- IV. lumba basikal lebuah raya

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

36. Bagaimanakah gas oksigen diangkut oleh darah semasa respirasi dalaman?

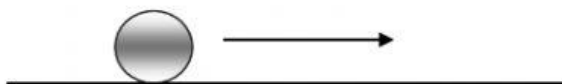
- I. larut dalam plasma
- II. diangkut oleh asid karbonik
- III. bergabung dengan hemoglobin untuk membentuk oksihemoglobin
- IV. bergabung dengan hemoglobin untuk membentuk karbominohemoglobin

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

37. Antara berikut, yang manakah benar mengenai tuas kelas kedua ?

- I. Daya terletak di antarab beban dan fulkrum.
- II. Beban terletak di antara daya dan fulkrum.
- III. Mampu menggerakkan beban dengan daya yang minimum.
- IV. Mampu menggerakkan beban dengan daya yang maksimum.

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



Rajah 12

38. Rajah 12 menunjukkan arah sebiji bola sedang bergolek, apakah yang menyebabkan bola tersebut terhenti?

- I. Rintangan udara yang menghalang
- II. Daya geseran di permukaan bola
- III. Daya tolakan yang kuat
- IV. Daya sentripetal yang mengubah arah

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

39. Antara berikut yang manakah menunjukkan posisi perlakuan yang paling stabil ?

- I. Pemain bola jaring yang sedang melontar untuk menjaring
- II. Pemain bola sepak berlari sambil menendang
- III. Pemain bola keranjang mengawal bola dalam keadaan statik
- IV. Pemain takraw sedang melompat untuk melakukan hadangan

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

40. Rajah 13 menunjukkan aksi dalam pertarungan Sumo.



Rajah 13

Apakah faktor yang mempengaruhi stabiliti atlet Sumo tersebut?

- I Kekuatan atlet
- II Berat badan atlet
- III Bukaannya kaki yang luas
- IV Pakaian yang dipakai atlet.

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

SELAMAT MENJAWAB
#somasportsciencesmkmb