

Bahagian A [30 markah]

Jawab semua soalan.

*Tulis jawapan dalam ruang yang disediakan.*

1. a) Apakah takrif Sosiologi Sukan? 2m

.....  
.....

b) Apakah persamaan yang terdapat dalam konsep asas sukan? 1m

.....

c) Nyatakan tiga kepentingan sukan dari sudut sosial. 3m

.....  
.....  
.....  
.....

2. Sasaran pihak pengurusan kepada pengurus pasukan olahraga sekolah ialah juara peringkat daerah dan negeri.

a) Nyatakan empat peranan pengurus pasukan olahraga sekolah itu. 4m

.....  
.....  
.....  
.....

b) Nyatakan empat kemahiran teknikal yang perlu dimiliki oleh seorang pengurus bagi membolehkan pasukannya menjuarai kejohanan olahraga peringkat negeri. 4m

.....  
.....  
.....  
.....

3. Kemudahan rekreasi yang banyak disediakan oleh pihak berkuasa tempatan tidak digunakan secara optimum dan sering disalahgunakan oleh masyarakat.

- a) Nyatakan tiga sebab mengapa pihak berkuasa tempatan menyediakan kemudahan rekreasi untuk masyarakat melakukan aktiviti kesenggangan itu. 3m

.....

.....

.....

- b) Nyatakan tiga cara bagaimana pihak berkuasa tempatan dapat memupuk sikap bertanggungjawab pengguna terhadap kemudahan rekreasi yang disediakan. 3m

.....

.....

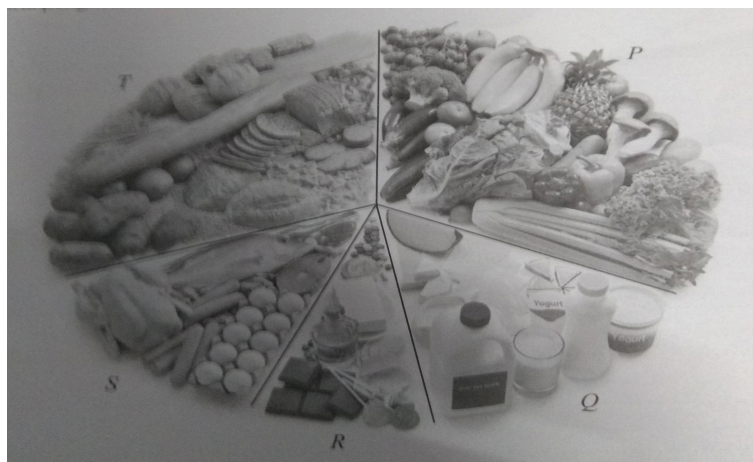
.....

- c) Nyatakan dua faktor yang perlu dipertimbangkan oleh pihak berkuasa tempatan semasa merancang penyediaan kemudahan rekreasi itu. 2m

.....

.....

4. Satu cara pengkelasan nutrien mengikut kumpulan ditunjukkan dalam gambar rajah di bawah.



a. Nyatakan tiga kesan kekurangan nutrien dalam kumpulan T kepada seseorang atlet.

.....  
.....  
.....

[ 3 ]

b. Berikan dua kepentingan makanan kumpulan S dalam meningkatkan prestasi seorang atlet.

.....  
.....

[ 2 ]

c. Mengapakah atlet tidak digalakkan mengambil makanan daripada kumpulan R secara berlebihan?

.....  
.....

[ 2 ]

Bahagian B ( 30 markah)

Jawab **dua** soalan sahaja.

*Anda hanya boleh menjawab dua soalan dalam bahagian ini. Tulis jawapan pada helaian jawapan yang disediakan. Mulakan setiap jawapan pada halaman baharu helaian jawapan.*

5. Pada era 80-an, pencapaian pasukan bola sepak Malaysia berada pada tahap terbaik sehingga layak ke Sukan Olimpik di Moscow, Rusia. Antara pemain terkenal pada masa itu ialah Datuk Hassan Sani, Datuk R. Arumugam, datuk Soh Chin Aun, datuk James Wong dan Khalid Ali. Kesepaduan yang ditunjukkan oleh pemain yang terdiri daripada pelbagai kaum telah membentuk sosialisasi menerusi sukan dan boleh dijadikan contoh kepada generasi muda pada hari ini.
- (a). Takrifkan sosilisasi menerusi sukan. [ 1m]
- (b). Jelaskan empat cara pembentukan semangat patriotik dapat dipupuk dalam kalangan pemain pelbagai kaum. [ 8 ]
- (c) Jelaskan tiga aktiviti yang boleh dilakukan untuk menjayakan program sukan komuniti yang dapat menyatupadukan masyarakat pelbagai kaum. [6 ]
6. (a) i. Apakah yang dimaksudkan dengan makronutrien dann mikronutrien? (4)  
 ii. Nyatakan satu contoh bagi makronutrien dan satu contoh bagi mikronutrien (2)
- (b) Nyatakan empat contoh makanan yang mengandungi mikronutrien yang diperlukan oleh atlet. (4)
- (c) Nyatakan lima fungsi mikronutrien kepada atlet. (5)
7. (a) Apakah yang dimaksudkan dengan Rekreasi luar dan Rekreasi dalam? (2)
- (b) Nyatakan tiga jenis rekreasi. (3)
- (c) Jelaskan lima matlamat aktiviti perkhemahan. (10)

SOALAN TAMAT

NOMBOR SOALAN	SKEMA JAWAPAN	MARKAH / CATATAN
1 (a)	Sosiologi sukan - kajian saintifik mengenai struktur, dan proses social dalam masyarakat berkaitan sukan.	<b>2 markah</b>
	Kajian saintifik mengenai proses sosial dalam masyarakat berkaitan sukan.	<b>2 markah</b>
(b)	ada unsur pertandingan untuk mengetahui pihak mana yang menang atau kalah	<b>1 markah</b>
(c)	3 kepentingan sukan – dari aspek social <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penglibatan penonton</li> <li>- penyertaan</li> <li>- impak ekonomi</li> <li>- integrasi kaum</li> <li>- Budaya</li> </ul>	<b>3 markah</b>
2 (a)	3 peranan pengurus sukan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Wakil</b></li> <li>- <b>Pengantara</b></li> <li>- Pengurus bajet</li> <li>- Penjaga kebajikan pasukan</li> <li>- Penyampai maklumat</li> <li>- Penyelesai masalah</li> <li>- Pembuat keputusan</li> <li>- Pengurus prasarana latihan dan pertandingan.</li> </ul> * tidak terima penajaan, pelapor	<b>3 markah</b>
(b)	4 kemahiran teknikal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurus bajet</li> <li>- Merancang dan memahami system pertandingan dan jadual pertandingan.</li> <li>- Merancang dan menyelia program latihan</li> <li>- Mengurus pemakanan dan nutrisi sukan</li> <li>- Mahir peraturan dan undang-undang sukan</li> <li>- Menilai aspek keselamatan</li> <li>- Mengetahui spesifikasi peralatan</li> <li>- Psikologi sukan</li> </ul>	<b>4 markah</b>
3 (a)	tiga sebab mengapa piha berkuasa tempatan menyediakan kemudahan rekreasi untuk masyarakat melakukan aktiviti kesenggangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mewujudkan perpaduan pelbagai kaum.</li> <li>- Mengembangkan kemahiran sosialisasi.</li> <li>- Memupuk sikap bekerjasama dan muhibah sesama rakan yang terdiri pelbagai kaum.</li> <li>- Dinamika kumpulan.</li> </ul>	<b>3 markah</b>
(b)	Nyatakan tiga cara bagaimana pihak berkuasa tempatan dapat memupuk sikap bertanggungjawab pengguna terhadap kemudahan rekreasi yang disediakan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kempen kesedaran</li> <li>- Penguatkuasaan undang-undang</li> <li>- Papan tanda</li> <li>- Media elektronik</li> <li>- Media social</li> <li>- Media cetak</li> <li>- Gotong royong membersihkan tempat kesenggangan</li> </ul>	<b>3 markah</b>

(c)	Nyatakan dua faktor yang perlu dipertimbangkan oleh pihak berkuasa tempatan semasa merancang penyediaan kemudahan rekreasi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jumlah penduduk</li> <li>- Jenis kemudahan</li> <li>- Latar belakang sosio ekonomi</li> <li>- Lokasi</li> </ul>	<b>2 markah</b>
4. (a)	Nyatakan tiga kesan kekurangan nutrien dalam kumpulan T kepada seseorang atlet. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kekurangan tenaga dan haba</li> <li>- Tahap glukosa dalam darah menurun</li> <li>- Sukar mengawal tahap kolesterol dalam badan yang membantu pencernaan dan penyerapan nutrien</li> </ul>	<b>3 markah</b>
b.	Berikan dua kepentingan makanan kumpulan S dalam meningkatkan <b>prestasi</b> seorang atlet <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membaiki tisu/ sel yang rosak</li> <li>- Antibody</li> <li>- Keseimbangan cecair tubuh / bendalir / asid alkali</li> <li>- Sumber / membekalkan tenaga</li> </ul>	<b>2 markah</b>
c.	Mengapakah atlet tidak digalakkan mengambil makanan daripada kumpulan R secara berlebihan? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risiko penyakit seperti diabetes, jantung</li> <li>- Gula yang berlebihan akan menjadi lemak menjadikan obesity</li> <li>- Cepat kehabisan tenaga(sugar crash) / prestasi menurun</li> <li>- Meningkatkan emosi negatif / kemurungan</li> <li>- Meningkatkan kadar penuaan</li> </ul>	<b>3 markah</b>
<b>Bahagian B</b>		
5. (a)	<b>sosialisasi menerusi sukan.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individu disosialisasikan dengan sukan berdasarkan penyertaan dalam sukan yang dipilih</li> </ul>	1 markah
(b)	<b>Jelaskan empat cara pembentukan semangat patriotik dapat dipupuk dalam kalangan pemain pelbagai kaum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentiasa ada pelbagai kaum dalam sesuatu permainan</li> <li>- bertoleransi semasa melakukan aktiviti bersama</li> <li>- memahami cara hidup masing-masing</li> <li>- kempen patriotik oleh media massa</li> <li>-</li> <li>- menghargai sejarah dan tokoh negara</li> <li>-</li> <li>- melawat tempat bersejarah</li> <li>-</li> <li>- menyertai program kenegaraan</li> <li>-</li> </ul>	8 markah
(c)	<b>Jelaskan tiga aktiviti yang boleh dilakukan untuk menjayakan program sukan komuniti yang dapat menyatupadukan masyarakat pelbagai kaum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiviti kemasyarakatan dalam sesuatu komuniti seperti gotong royong</li> <li>- kempen kebaikan sukan di peringkat komuniti</li> <li>- sambutan perayaan setiap kaum</li> </ul>	6 markah
6. (a)	(a) i. Apakah yang dimaksudkan dengan makronutrien dan mikronutrien? (4) Makronutrien ialah kumpulan nutrien diperlukan dalam jumlah yang banyak. [2]	<b>4 markah</b>

	<p>Mikronutrien ialah kumpulan nutrien diperlukan dalam jumlah yang sedikit.[2]</p> <p>ii. Nyatakan satu contoh bagi makronutrien dan satu contoh bagi mikronutrien (2)                  makronutrien – karbohidrat, protein, lemak                  mikronutrien - Vitamin/mineral</p>	2 markah
b	<p>Nyatakan empat contoh makanan yang mengandungi mikronutrien yang diperlukan oleh atlet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sayur-sayuran [1]</li> <li>• Buah-buahan [1]</li> <li>• Susu/produk tenusu [1]</li> </ul> <p>* kekacang</p>	
C.	<p>Nyatakan lima fungsi mikronutrien kepada atlet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fungsi sistem imun [1]</li> <li>- • Pertumbuhan tulang [1]</li> <li>- • Kesihatan otot [1]</li> <li>- • Pengangkutan oksigen [1]</li> <li>- • Pembekuan darah [1]</li> <li>- • Penghasilan sel darah putih [1]</li> <li>- .</li> </ul>	
7 (a)	<p>Rekreasi luar- aktiviti terancang dilakukan utk memenuhi masa lapang utk keseronokan, ketenangan minda dan merehatkan badan – dan dilakukan diluar bangunan seperti bola sepak, abseiling                  Rekreasi dalam – dilakukan dalam bangunan spt badminton, boling.</p>	<b>2 markah</b>
(b)	<p>3 jenis rekreasi –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Rekreasi Fizikal</li> <li><input type="radio"/> Rekreasi Sukan</li> <li><input type="radio"/> Rekreasi Sosial</li> <li><input type="radio"/> Rekreasi Mental/Linguistik (<i>Mental/Linguistic Recreation</i>)</li> <li><input type="radio"/> Rekreasi Terapeutik                         <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Muzik</li> <li><input type="checkbox"/> Gerak tari</li> <li><input type="checkbox"/> Drama</li> </ul> </li> </ul>	<b>3 markah</b>
(c)	<p>5 matlamat aktiviti perkhemahan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengalakkan pemikiran kreatif</li> <li>- Menggalakan daya saing</li> <li>- Menguji keupayaan menghasilkan kraf yang berkualiti</li> <li>- Mewujudkan perpaduan dan integrasi kaum</li> <li>- Membentuk daya kepimpinan</li> <li>- Mewujudkan kerjasama pasukan</li> <li>- Membentuk kemahiran manipulative</li> </ul>	<b>10 markah</b>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mencabar daya tahan mental</li><li>- Memupuk nilai murni</li><li>- Meningkatkan sahsiah, disiplin, etika diri</li></ul>	
--	---	--