

**SKEMA JAWAPAN SAINS SUKAN KERTAS 2 PEPERIKSAAN PERCUBAAN
SMK BUKIT RAMBAI 2020**

BAHAGIAN A

BIL	JAWAPAN	MARKAH											
1	1(a) i meningkatkan prestasi sukan ii Pembangunan prestasi atlet jangka pendek dan panjang iii dapat mewujudkan peluang-peluang kerjaya yang berpendapatan tinggi	2 markah											
	(b) i pembentukan sahsiah positif, meningkatkan keyakinan diri dan berdaya saing. li pengukuhan interaksi sosial dan mengurangkan tekanan hidup	2 markah											
2	2 (a) biseps	1 markah											
	(b) tekan tubi	1 markah											
	(c) 1. Pengucupan konsentrik. Melibatkan pemendekkan otot ketika mengangkat tubuh di palang. Atau Pengucupan esentrik. Melibatkan pemanjangan otot ketika tubuh turun dari palang	2 markah											
3	3 (a) kekhususan	1 markah											
	(b) meningkatkan tempoh latihan Atau Meningkatkan ulangan	1 markah											
	(c)	2 markah											
	<table><tr><td>minggu</td><td>Jenis latihan</td><td>Tempoh latihan</td><td>Rehat antara ulangan</td><td>intensiti</td><td>ulangan</td></tr><tr><td>3</td><td>Daya tahan kelajuan</td><td>40 saat</td><td>40 saat (1:1)</td><td>95 % Boleh ikut keseuaian</td><td>8 Boleh meningkat dan menurun</td></tr></table>	minggu	Jenis latihan	Tempoh latihan	Rehat antara ulangan	intensiti	ulangan	3	Daya tahan kelajuan	40 saat	40 saat (1:1)	95 % Boleh ikut keseuaian	8 Boleh meningkat dan menurun
minggu	Jenis latihan	Tempoh latihan	Rehat antara ulangan	intensiti	ulangan								
3	Daya tahan kelajuan	40 saat	40 saat (1:1)	95 % Boleh ikut keseuaian	8 Boleh meningkat dan menurun								
4	4 (a) hukum newton ketiga (hukum reaksi)	1 markah											
	(b) pusat graviti	1 markah											
	(c) halaju purata = 200 m 20.90 s	2 markah											

	= 9.57 m/s @ 9.57 ms ⁻¹									
5	5 (a) duduk di kaw yang redup (terima jawapan yang relevan) (b) atlet mengalami dehidrasi (c) 1. Untuk pertumbuhan sel dan tisu baru 2. membaiki tisu yang rosak 3. menggantikan sel-sel yang telah mati 4. untuk mensintesis enzim, hormone dan antibody (pilih 2)	1 markah 1 markah 2 markah								
6	6 (a) perlakuan asertif (b) <table><tr><th>Rajah 5P</th><th>Rajah 5R</th></tr><tr><td>1. berpunca daripada perasaan marah</td><td>1. perlakuan menyebabkan kecederaan kepada pihak lawan semasa perlawanan</td></tr><tr><td>Atau</td><td>Atau</td></tr><tr><td>Sengaja dan berlaku berasa puas</td><td>Bukan untuk menganiaya</td></tr></table> (c) – perbezaan mata jaringan - Kebangkitan fisiologi - Prestasi atlet - Persepsi individu - Keputusan perlawanan - Lokasi perlawanan - Jangka masa perlawanan - Penggunaan bahan terlarang (pilih 2)	Rajah 5P	Rajah 5R	1. berpunca daripada perasaan marah	1. perlakuan menyebabkan kecederaan kepada pihak lawan semasa perlawanan	Atau	Atau	Sengaja dan berlaku berasa puas	Bukan untuk menganiaya	1 markah 1 markah 2 markah
Rajah 5P	Rajah 5R									
1. berpunca daripada perasaan marah	1. perlakuan menyebabkan kecederaan kepada pihak lawan semasa perlawanan									
Atau	Atau									
Sengaja dan berlaku berasa puas	Bukan untuk menganiaya									
7	7 (a) strain (b) - menstabilkan dan menyokong sendi selepas kecederaan otot atau ligament - membantu dan membolehkan atlet untuk meneruskan aktiviti selepas kecederaan minor - mencegah kerosakan saraf (buku teks t5 ms 200) (C) - Meminta maaf - Membantu rakan yang jatuh untuk bangun (terima mana2 jawapan yang relevan)	1 markah 2 markah 1 markah								

8	8 (a) ajk teknikal/ ajk pertandingan (b) $\frac{3(3-1)}{2} \times 4$ $= \frac{3(2)}{2} \times 4$ (C) – kemungkinan dalam satu kumpulan terdapat pasukan yang sama kuat. - Timbul rasa tidak puas hati jika kumpulan yang satu lagi lemah - Memerlukan masa yang pnjg utk menguruskan pertandingan format ini. - (ms 49 teks f4)	1 markah 2 markah 1 markah										
9	(a) –pergerakan yang dilakukan secara sedar dan dalam kawalan (b) <table><tr><td>Criteria pengkelasan</td><td>Kelas kemahiran</td></tr><tr><td>Ketepatan lakuan</td><td> - Kemahiran motor kasar - Kemahiran motor halus </td></tr></table> (c) <table><tr><td>Praktis spesifik</td><td>Praktis variasi</td></tr><tr><td> - Mengkhususkan kpd semua lakuan </td><td> - Menekankan kpd variasi lakuan dalam satu sesi praktis </td></tr><tr><td> - bertujuan mengukuhkan sesuatu kemahiran yng spesifik </td><td> - bertujuan untuk mengukuhkan pembinaan asas kemahiran </td></tr></table>	Criteria pengkelasan	Kelas kemahiran	Ketepatan lakuan	- Kemahiran motor kasar - Kemahiran motor halus	Praktis spesifik	Praktis variasi	- Mengkhususkan kpd semua lakuan	- Menekankan kpd variasi lakuan dalam satu sesi praktis	- bertujuan mengukuhkan sesuatu kemahiran yng spesifik	- bertujuan untuk mengukuhkan pembinaan asas kemahiran	1 markah 1 markah 2 markah
Criteria pengkelasan	Kelas kemahiran											
Ketepatan lakuan	- Kemahiran motor kasar - Kemahiran motor halus											
Praktis spesifik	Praktis variasi											
- Mengkhususkan kpd semua lakuan	- Menekankan kpd variasi lakuan dalam satu sesi praktis											
- bertujuan mengukuhkan sesuatu kemahiran yng spesifik	- bertujuan untuk mengukuhkan pembinaan asas kemahiran											
10	(a) patah tertutup (b) femur (c) Splint tarikan (d) – rasa sakit pada bahagian tulang, sendi dan otot - mangsa mendengar bunyi atau merasa tulang patah - tidak berupaya menggerakkan anggota yang cedera	1 markah 1 markah 1 markah 1 markah										

Bahagian B
(20 markah)

11 (a)

- ada ganjaran
- ada pemenang
- boleh mengubah gaya hidup

(b)

- LSD
- Fartlek
- Jeda
- Renang

(c)

- Daya tahan aerobik – meningkatkan keupayaan aerobik untuk mengelakkan daripada cepat letih
- Pemakanan – atlet perlu mengamalkan diet seimbang yang merangkumi karbohidrat kompleks, protein, lemak, sayur-sayuran dan buah-buahan
- Rehat dan pemulihan –
- Mekanik perlakuan-
- Hidrasi

(muka surat 65 buku teks t5)

12.

(a) luas tapak sokongan – stabiliti yang lebih tinggi akan dicapai sekiranya tapak sokongan diluaskan pada arah tindakan.

(b) - Fleksi, - supinasi, - pronasi, - sirkumduksi

(c) Tuas kelas ketiga – Beban = bola
Fukrum = tangan kiri pegang stik hoki
Daya = tangan kanan atlet pegang stik hoki

(d) atlet melaukan jaringan dan membayangkan pemain pertahanan berada di hadapan sedang menghadang
(terima jawapan yang bersesuaian)

13.

- (a) kurvilinear – melibatkan pergerakan dalam landasan yang melengkung dengan kedudukan semua badan ke arah yang sama.
- (b) Bersiri – dalam kemahiran bersiri setiap fasa merupakan respon kepada pergerakan sebelum dan rangsangan kepada pergerakan seterusnya.
- (c) TOTAPS DAN RICER
- (d) 1. Terapi haba
2. modality mekanikal

14.

- (a) Newton pertama – bola akan terus pegun selagi atlet tidak mengenakan daya (tendangan ke atas bola tersebut.
Newton ketiga – Apabila bola ditendang arah bola akan bergerak ke arah yang bertentangan dengan cara atlet tendang.
- (b) - mengesan menerima dan bergerakbalas terhadap rangsangan yang diterima
- mengawal dan menyelaraskan aktiviti tubuh

(buku teks t4 muka surat 73)
- (c) - sudut pelepasan
- Kelajuan pelepasan