Untuk Kegunaan Pemeriksa

Bahagian A

[40 *markah*]

Jawab **semua** *soalan dalam bahagian ini.*

Rajah 1 menunjukkan satu maklumat berkaitan satu penganjuran sukan



R

Rajah 1

1(a)

Nyatakan Dasar Sukan Negara yang berkaitan dengan Rajah 1.

……

[1 markah]

1(b)

Nyatakan **dua** kesan Dasar Sukan Negara kepada individu.

……..

……

[2 markah]

Jumlah A1

Untuk Kegunaan Pemeriksa

Rajah 2 di bawah menunjukkan seorang atlet sedang melakukan lompatan dalam acara lompat tinggi.



Rajah 2

Nyatakan satu otot utama yang terlibat semasa atlet tersebut melakukan lompatan.

2(a)

……

[1markah]

Apakah jenis fiber otot yang yang digunakan semasa aksi eksplosif pada Rajah 2?

2(b)

……...

[1 markah]

c) Apakah sistem tenaga yang dominan digunakan oleh atlet pada Rajah .

2(c)

……

[1 markah]

Nyatakan satu contoh acara olahraga yang menggunakan sistem tenaga yang sama seperti atelet pada Rajah .

2(d)

.....

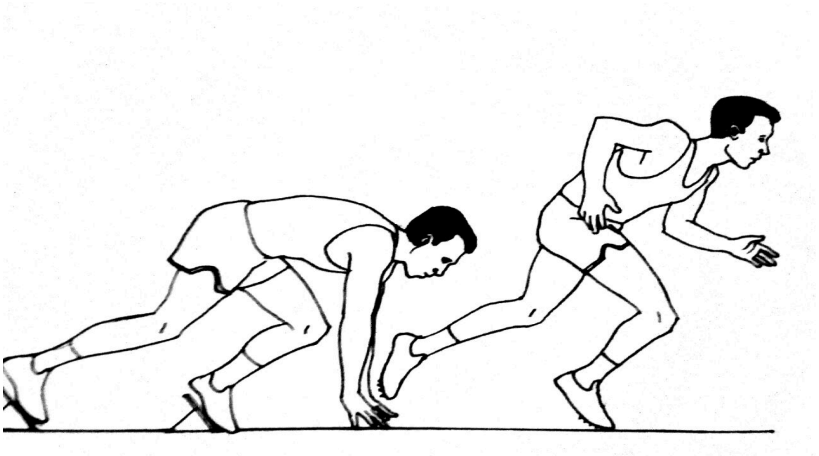
[1 markah]

Jumlah A2

[Lihat halaman sebelah

Untuk Kegunaan Pemeriksa

3. Rajah 3 menunjukkan fasa-fasa berlepas dalam acara lari



Fasa X Fasa Y

Rajah 3

3(a)

Nyatakan satu faktor yang mempengaruhi stabiliti atlet pada Fasa X.

……

[1 markah]

3(b)

b) Terangkan mengapa pada Fasa Y kestabilan atlet perlu berkurangan.

……

[1 markah]

3(c)

Jelaskan hukum Newton yang terlibat semasa atlet melakukan lonjakan seperti dalam Rajah 3.

……....

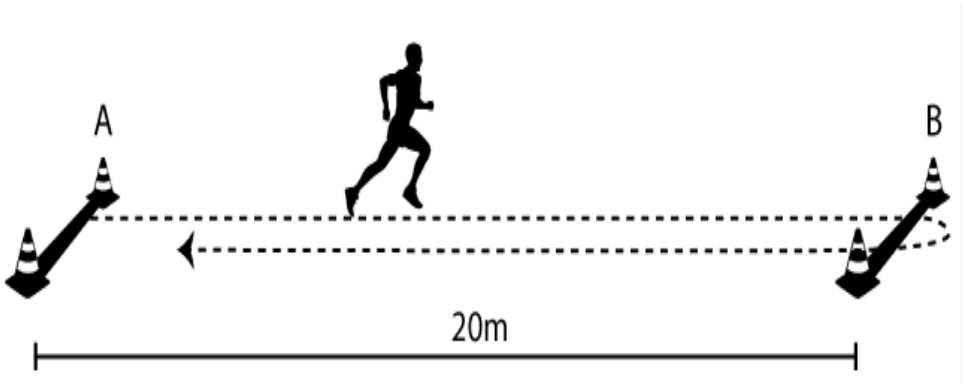
……

[2 markah]

Jumlah A3

Rajah 4 menunjukkan satu ujian kecergasan fizikal.

Untuk Kegunaan Pemeriksa



Rajah 4

Apakah komponen kecergasan yang diuji melalui ujian pada Rajah 4?

4(a)

..……..

[1 markah]

Berdasarkan jawapan 4(a), nyatakan dua latihan yang dapat meningkatkan kecergasan atlet di Rajah 4

4(b)

……..

……

[2 markah]

Cadangkan dua strategi yang dapat mengurangkan keletihan dan kelesuan atlet di Rajah 4.

4(c)

……

…

……

[2 markah]

Jumlah A4

[Lihat halaman sebelah

Untuk Kegunaan Pemeriksa

Rajah 5 menunjukkan aksi larian maraton.



Rajah 5

5(a)

Nyatakan sumber tenaga utama berdasarkan Rajah 5.

……

[1 markah]

Berikan dua amalan pemakanan yang boleh dilakukan oleh atlet Rajah 5 sebelum pertandingan.

5(b)

……

……

[2 markah]

Berdasarkan maklumat berikut

Hasil ujian status hidrasi atlet Rajah 5 mendapati warna air kencing hijau kekuningan

5(c)

Apakah tindakan yang perlu diambil?

Jumlah A5

……

[1 markah]

6. Rajah 6 tindakan keagresifan dalam sukan



Rajah 6(a)



Rajah 6(b)

Untuk Kegunaan Pemeriksa

Namakan jenis keagresifan dalam sukan berdasarkan rajah.

6(a)

Rajah 6(a) :……...

Rajah 6(b) :……....

[2 markah]

6(b)

b) Apakah matlamat yang menyebabkan keagresifan di Rajah 6(b)?

……

[1 markah]

Nyatakan dua faktor yang mempengaruhi berlakunya keagresifan berlaku semasa pertandingan berlangsung.

6(c)

……

……

[2 markah]

Jumlah A6

[Lihat halaman sebelah

Untuk Kegunaan Pemeriksa

Rajah 7 menunjukkan satu aksi dalam permainan bola sepak.



Rajah 7

7(a) Nyatakan kemungkinan punca kecederaan yang akan berlaku kepada pemain B di Rajah 7.

.....

[1 markah]

7(b) Nyatakan peralatan perlindungan yang sesuai digunakan berdasarkan aksi Rajah 7.

.....

[1 markah]

7(c) Berikan dua kecederaan tisu lembut yang mungkin berlaku dalam permaian tersebut.

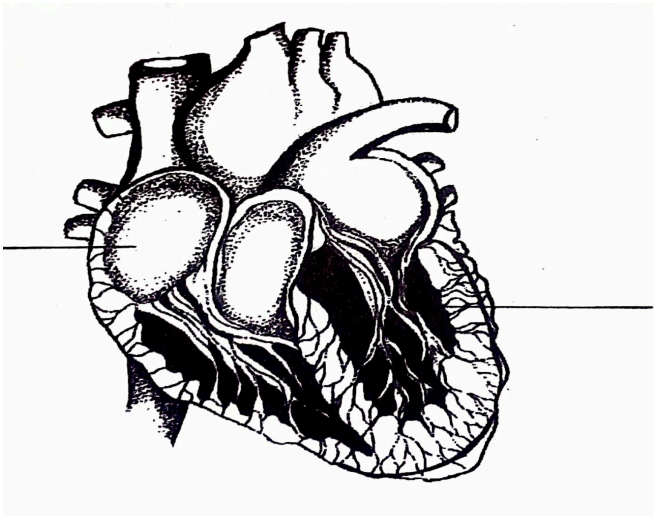
i. .....

ii. …….

[2markah]

Jumlah A7

Rajah 8 menunjukkan struktur jantung



Rajah 8

Namakan bahagian G

8(a)

……..

[1 markah]

Jelaskan dua fungsi bahagian F

8(b)

……

……

[2 markah]

Anda telah menjalani latihan LSD (Jarak Jauh Perlahan) selama 2 bulan. Nyatakan kesan latihan itu ke atas sistem kardiovaskular anda.

8(c)

.....

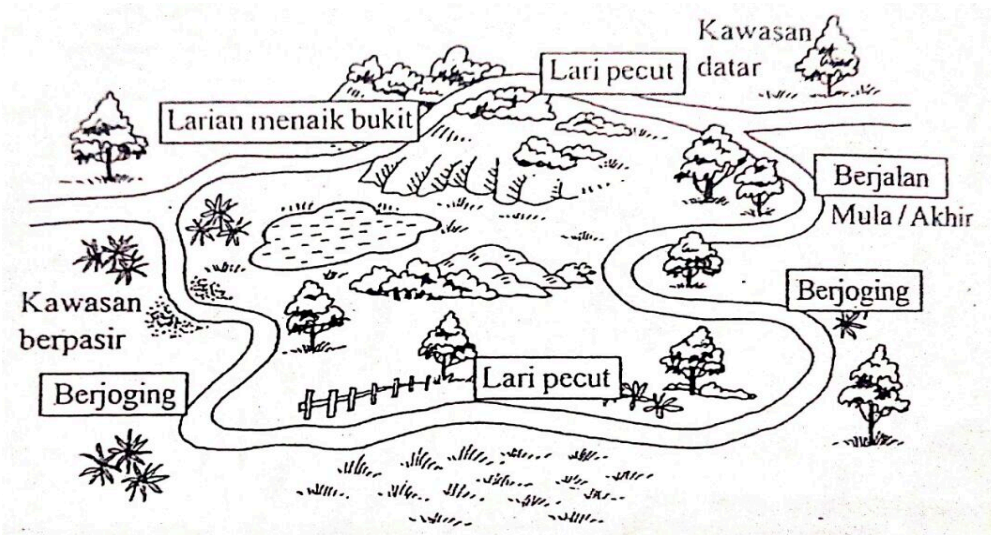
[1 markah]

Jumlah A8

[Lihat halaman sebelah

Untuk Kegunaan Pemeriksa

Rajah 9 menunjukkan satu latihan daya tahan kardiovaskula



Rajah 9

9(a)

Berikan satu latihan kecergasan yang mempunyai objektif yang sama dengan Rajah 9.

.....

[1 markah]

9(b)

b) Nyatakan ciri tenaga yang dominan yang digunakan pada Rajah 9.

.....

[1 markah]

Sekiranya atlet yang melakukan latihan dalam Rajah 9 berumur 20 tahun dengan Kadar Nadi Rehat (KNR) 70 dsm dan intensiti latihannya 75%.

9(c)

Kira Nadi Latihan (KNL) atlet tersebut.

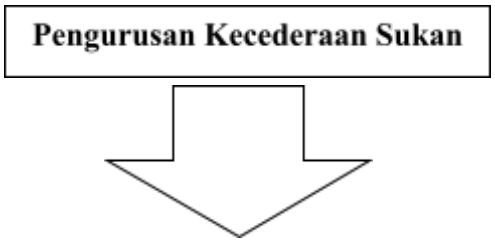
Jumlah A9

.....

[2 markah]

Rajah 10 menunjukkan pengurusan kecederaan dalam sukan.

X	RICER	DRABC



Rajah 10

Nyatakan X. 10(a)

.....

[1 markah]

Anda telah menggunakan prosuder RICER kepada rakan yang mengalami kecederaan. Jelaskan tujuan penggunaan ais dalam prosuder tersebut. 10(b)

.....

[1 markah]

Sekiranya rakan anda mengalami kecederaan tisu, apakah nutrien yang sesuai diambil untuk mempercepatkan proses pemulihan? 10(c)

.....

[1 markah]

Jumlah
A10

[**Lihat halaman sebelah**

Bahagian B

[20 markah]

Jawab mana-mana **dua** soalan daripada bahagian ini.

Maklumat berikut menerangkan pengelolaan satu pertandingan bola sepak.



PERTANDINGAN FUTSAL PIALA DATO' ONN
Tarikh : 05 November 2022
Tempat: Padang Awam Taman Sentosa.
Masa : 8.00 pagi – 5.00 petang

Rajah 11

(i) Pertandingan tersebut telah disertai oleh 14 pasukan. Nyatakan sistem pertandingan yang sesuai berdasarkan maklumat yang diberikan.

(ii) Nyatakan satu sebab mengapa sistem itu sesuai digunakan.

[2 markah]

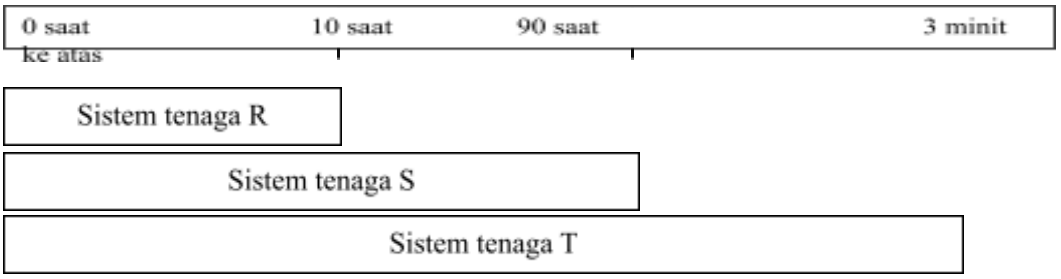
Bina jadual perlawanan lengkap berdasarkan maklumat Rajah 11 dari pusingan awal sehingga ke pusingan akhir berdasarkan sistem yang dinyatakan di 11(a)(i).

[5 markah]

Jelas jenis kebimbangan yang dialami oleh Pasukan A ketika ketinggalan jaringan dengan masa perlawanan yang hampir tamat, dan nyatakan kemahiran psiklogi sukan yang boleh diaplikasi untuk berhadapan dengan situasi tersebut.

[3 markah]

Rajah 12 menunjukkan penggunaan sistem tenaga dalam aktiviti fizikal.



Rajah 12

Namakan sistem tenaga R dan berikan satu contoh acara padang yang menggunakan sistem tenaga tersebut.

[2 markah]

b) Terangkan mengapakah sistem tenaga S boleh menyebabkan kelesuan dan

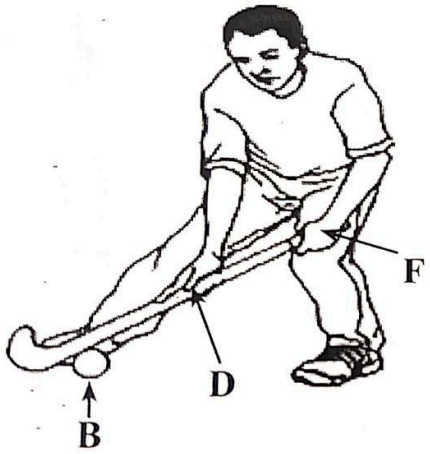
nyatakan dua strategi yang boleh diambil untuk mengurangkan kelesuan.

[4 markah]

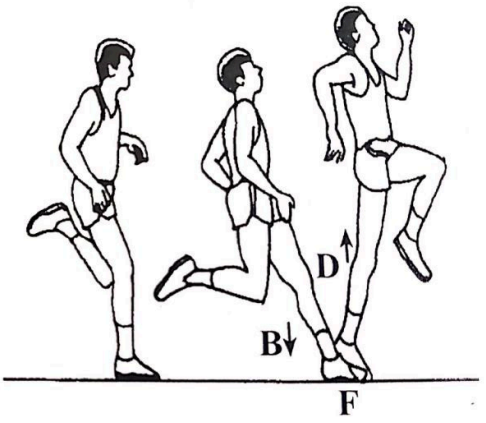
Jelaskan bantuan ergogenik pemakanan menggunakan tokokan karbohidrat bagi atlet jarak jauh serta kesan pengambilan dan penyalahgunaannya.

[4 markah]

Rajah 13.1 dan Rajah . menunjukkan dua aksi dalam sukan.



Rajah 13.1



Rajah 13.2

Nyatakan kelas tuas yang diaplikasi di Rajah 13.1 dan Rajah 13.2.

[2 markah]

Terangkan kriteria kemahiran motor berdasarkan ketepatan lakuan yang digunakan di Rajah 13.1

[2 markah]

Atlet di Rajah 13.2 telah mengalami bengkak di bahagian buku lali setelah menamatkan lompatan.

Jelaskan satu teknik pengurusan kecederaan yang paling sesuai diaplikasikan kepada atlet itu.

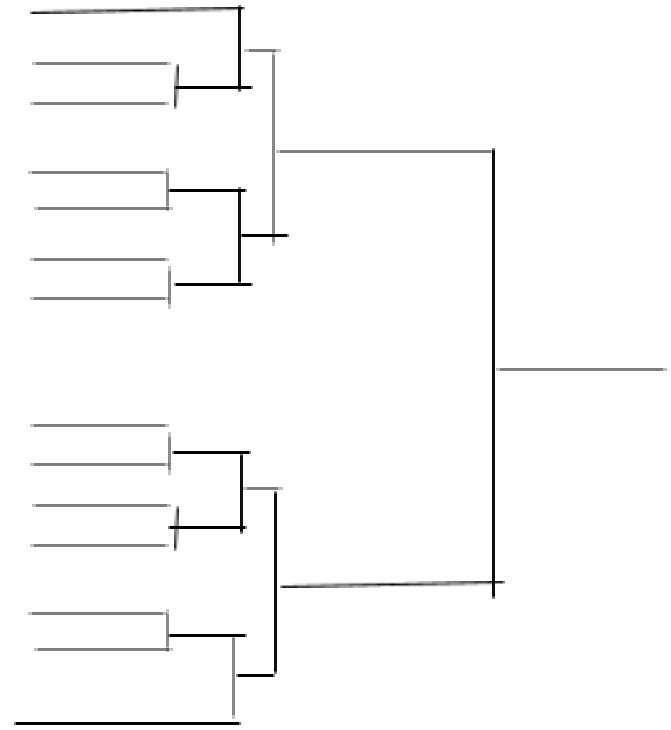
[6 markah]

KERTAS SOALAN TAMAT

SKEMA JAWAPAN K2 TRIAL 2022

1	Sukan untuk kecemerlangan/Sukan prestasi tinggi Peningkatan tahap kecergasan/tahap kesihatan yang baik/ pembentukan imej kendiri/peningkatan kemahiran sukan/ motovasi diri yang positif/pergerakan mobiliti sosial(*dan semua jawapan yang relevan*)
2	Gastroknemius/hamstring/kuadrisep/gluteus maximus Fiber sentak cepat/fast twicth fiber/ fiber type II Anaerobik alaktik Lompat kijang/lompat jauh/lontar peluru(*semua acara balapan dan 100m*)
3	Luas tapak sokongan/pusat graviti/garis graviti Untuk mendapatkan daya bagi memulakan larian/dapat memulakan larian dengan pantas. Hukum Newton Ketiga/Hukum Newton III/ Hukum Reaksi/ - ketika aksi lonjakan kaki dilakukan wujud reaksi yang sama magnitudnya tetapi pada arah yang berbeza di blok permulaan (starting block)
4	Daya tahan kardiovaskular LSD/Latihan Piramid/Latihan Jeda Jarak Jauh/Latihan Fartlek/Latihan Parlouf. Melakukan sesi warm-up/warm-down/mengambil diet yang seimbang/rehat yang mencukupi/minum air pada kadar yang mencukupi/melakukan aktivi pelaziman

5	Sumber eksogenus Tidak mengambil makanan yang berasid/mengambil makanan 3 jam sebelum pertandingan/minum air yang mencukupi sebelum pertandiangan/mengambil makananan yang kaya karbohidrat/melakukan tokokan karbohidrat. Minum air pada kadar yang tinggi/ minum air banyak
6	Rajah6(a): Keagresifan asertif/ Rajah6(b): Keagresifan Instrumental Untuk memenangi pertandingan/untuk mendapat kelebihan/untuk mendapatkan mata/untuk menumpaskan pihak lawan. Kebangkitan fisologi/persepsi individu/lokasi perlawanan/perbezaan mata atau jaringan/keputusan perlawanan/jangka masa dalam perlawanan/penggunaan bahan terlarang
7	Faktor pihak ketiga Pelindung kaki/shin pad Lebam(kontusi)/sprain/kekejangan otot/strain
8	Ventrikel kiri Menerima darah kurang oksigen dari tubuh/menghantar darrah kurang oksigen ke ventrikel kanan Peningkatan isipadu strok/peningkatan kadar keluaran jantung/penurunan kadar nadi rehat/peningkatan ruang kaviti ventrikel kiri/ penebalan dinding ventrikel kiri/saiz oto jantung bertambah/tekanan darah menurun
9	LSD (long slow distance:Larian jarak jauh perlahan)/latihan parlouf/latihan jeda jarak jauh/ latihan piramid. Intensiti rendah/menggunakan oksigen/ masa aktiviti melebihi 3 minit/penghasilan ATP yang banyak/sumber tenaga daripada karbohidrat,protein dan lemak KNL=KNR+ % intensiti(KNM-KNR) KNM = 208- 0.7(Umur) KNL=70+0.75(194 -70) KNL= **163 dsm** ***(unit perlu ditulis. Tiada unit -1 markah)***
10	TOTAPS Mengurangkan pendarahan dalaman/mengurangkan rasa sakit/mengelakkan bengkak

	Makanan kaya protein
11	Sistem kalah mati: menjimatkan kos/masa pertandingan yang terhad/jumlah pegawai yang terhad/padang atau gelanggang yang terhad Bye 1  Bye 2 c)Kebimbangan seketika: kebimbangan yang berlaku ketika pasukan ketinggalan jaringan. Kemahiran psikologi yang boleh diaplikasi teknik kawalan pernafasan/ kata ransangan kendiri/imageri.
12	Sistem tenaga R: Anaerobik alaktik / lompat jauh,lompat kijang, rejam lembing *dan semua acara padang yang lain*. Sistem tenaga S menghasilkan asid laktik yang menyebabkan berlakunya

	kelesuan otot. Kelesuan dapat dikurangkan melalui: - aktiviti memamaskan badan/aktiviti menyejukkan badan/ latihan pelaziman/diet seimbang/rehat yang mencukupi/pengambilan air yang mencukupi Tokokan karbohidrat adalah pengambilan makanan yang tinggi kandungan karbohidrat yang diambil seminggu sebelum pertandingan dalam masa yang sama intnsiti latihan pada kadar yang minimum. Kesan pengambilan dan penyalahgunaan: -cirit-birit/pening/loya/kesan kepada pengidap diabetes
13	Rajah 13(a) :Tuas ketiga/ Rajah 13(b): Tuas kedua Kemahiran Motor kasar yang menggunakan otot-otot besar dalam perlakuan aktiviti. Prosuder RICER - R(rest/rehat)-rehatkan mangsa daripada melakukan sebarang aktiviti -I(ice/ais)-Tuam bahagian yang tercedera dengan menggunakan ais yang dibalut. -C(compression/penekanan)-balut bahagian yang tercedera dengan menggunakan kain pembalut/ bandage. -E(elevation/meninggikan)- tinggikan bahagian yang tercedera melebihi aras dada untuk mengurangkan tekana hidrostatik. -R(referral/rujukan)-bawa mangsa untuk rawatan lanjut/bawa ke klinik,hospital,doktor.