

SULIT  
 4571/2  
 Peperiksaan  
 Akhir Tahun  
 TINGKATAN 4  
 2008  
 Kertas 2  
 2 1/2 jam



NAMA :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TINGKATAN : .....

JABATAN PELAJARAN TERENGGANU

PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN  
 TINGKATAN EMPAT  
 2008

PENGETAHUAN SAINS SUKAN

KERTAS 2  
 Dua jam tiga puluh minit

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN INI SEHINGGA DIBERITAHU

1. Tulis no kad pengenalan dan angka giliran anda pada ruang yang disediakan.
2. Kertas soalan ini mengandungi dua bahagian:  
**Bahagian A dan Bahagian B.**
3. Jawab semua soalan dalam **Bahagian A** dan mana-mana dua soalan daripada **Bahagian B**.
4. Tulis jawapan bagi **Bahagian A** dalam ruang yang disediakan dalam kertas soalan.
5. Tulis jawapan bagi **Bahagian B** pada helaian tambahan yang dibekalkan. Tulis jawapan bagi **Bahagian B** dengan terperinci. Anda boleh menggunakan rajah, jadual dan cara lain yang sesuai untuk menjelaskan jawapan.
6. Rajah tidak dilukiskan mengikut skala kecuali dinyatakan.
7. Anda dibenarkan menggunakan kalkulator saintifik yang tidak boleh diprogram.
8. Serahkan kertas soalan ini di akhir peperiksaan.

Kod Pemeriksa			
Bahagian	Soalan	Markah penth	Markah diperolehi
<b>A</b>	1	4	
	2	3	
	3	4	
	4	3	
	5	4	
	6	3	
	7	5	
	8	5	
	9	5	
	10	5	
<b>B</b>	11	10	
	12	10	
	13	10	
	14	10	
<b>Jumlah</b>			

Kertas soalan ini mengandungi 7 halaman bercetak.

SULIT

Dasar Sukan Negara merupakan dokumen yang komprehensif kearah perkembangan, kemajuan dan pembangunan sukan negara.

1. a. Nyatakan **DUA** komponen sukan yang terdapat dalam Dasar Sukan Negara.

i. ....

ii. ....

[2 markah]

- b. Nyatakan kepentingan sains sukan dari aspek kesihatan.

.....

.....

.....

[2 markah]

2. Dalam sesuatu kejohanan sukan sistem pertandingan yang selalu digunakan adalah sistem kalah mati sekali dan sistem liga.

- a. Berikan **DUA** kelebihan menggunakan sistem pertandingan kalah mati sekali dalam sesuatu kejohanan sukan.

i. ....

ii. ....

[2 markah]

- b) Kemahiran memotivasikan diri adalah penting bagi seseorang atlit untuk mencapai kecemerlangan dan kejayaan.

Nyatakan **SATU** teknik yang boleh digunakan oleh atlit untuk memotivasikan diri.

i. ....

[1 markah]

Dapatkan Skema jawapan di [www.banksoalanspm.com](http://www.banksoalanspm.com)

3. a) Namakan **DUA** jenis penguncupan otot ?

- i. ....
- ii. ....

[2 markah]

b) Jelaskan secara ringkas salah satu jenis penguncupan otot di atas.

- .....
- .....

[2 markah]

4. Adenosina Trifosfat (ATP) boleh dihasilkan melalui:

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

[3 markah]

5. a. Nyatakan **DUA** proses yang terlibat untuk penghasilan ATP dalam sistem aerobik.

- i) .....
- ii) .....

[2 markah]

b. Nyatakan sumber makanan (kimia) bagi sistem tenaga berikut.

i) Anaerobik

- .....

[1 markah]

ii) Aerobik

- .....

[1 markah]

6. Latihan Jarak Jauh Perlahan (LSD) adalah satu kaedah latihan aerobik.

a. Nyatakan **SATU** acara sukan yang menggunakan kaedah latihan ini.

.....  
[1 markah]

b. Apakah objektif latihan ini diadakan ?

.....  
[1 markah]

c. Bilakah kaedah latihan ini dijalankan di dalam program latihan ?

.....  
[1 markah]

7. Terdapat dua kaedah latihan iaitu aerobik dan anaerobik.

a) Nyatakan **DUA** jenis latihan aerobik yang sering digunakan dalam latihan sukan

i. ....

ii. ....

[2 markah]

Objektif Latihan Anaerobik adalah bagi meningkatkan beberapa komponen kecergasan.

b) Berikan 3 komponen kecergasan yang terlibat dengan latihan anaerobik.

i. ....

ii. ....

iii. ....

[3 markah]

8. Karbohidrat merupakan komponen makanan dalam diet seharian.

a) Nyatakan jenis-jenis karbohidrat

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....

[3 markah]

b) Nyatakan **EMPAT** kelas nutrien

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....

[2 markah]

9. Kemahiran pergerakan dapat dibezakan berdasarkan titik mula dan berakhirnya perlakuan sesuatu kemahiran dan ianya boleh berada dalam atau di luar kawalan pelaku.

a) Nyatakan **TIGA** jenis pemindahan pembelajaran umum.

- i) .....
- ii) .....
- iii) .....

[3 markah]

b) Salleh yang mempunyai kemahiran gimnastik akan lebih mudah mempelajari kemahiran acara terjun. Apakah jenis pemindahan pembelajaran yang berlaku pada Salleh.

.....

[1 markah]

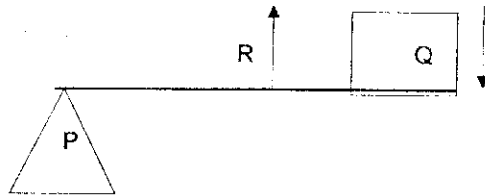
- c) Berikan **SATU** contoh aktiviti sukan/permainan dan pemindahan pembelajaran yang anda sebutkan di (a).

.....

[1 markah]

10.

Tuas didefinisikan sebagai satu struktur tegar yang bergerak pada satu titik tetap.



- a) Labelkan sistem tuas di atas.

P : .....

Q : .....

R : .....

[3 markah]

- b) Apakah klasifikasi sistem tuas di atas.

.....

[1 markah]

- c) Berikan pergerakan tubuh badan yang menggunakan sistem tuas di atas.

.....

[1 markah]

1. Jadual 1 di bawah menunjukkan pasukan yang mengambil bahagian dalam satu pertandingan.

KUMPULAN A	KUMPULAN B	KUMPULAN C	KUMPULAN D
JOHAN - Keli N. JOHAN - Puyu KETIGA - Sepat KEEMPAT - Laga	JOHAN - Melur N. JOHAN - Raya KETIGA - Orkid KEEMPAT - Ros	JOHAN - Alif N. JOHAN - Ba KETIGA - Ta KEEMPAT - Sa	JOHAN - One N. JOHAN - Two KETIGA - Three KEEMPAT - Four

- a) Berapakah bilangan perlawanan dalam pertandingan tersebut? [4 MARKAH]
- b) Sediakan jadual perlawanan peringkat seterusnya. [6 MARKAH]
2. Komponen utama sistem rangka adalah terdiri daripada tulang rangka, kartilej, ligamen dan sendi.  
Huraikan **LIMA** fungsi sistem rangka. [10 MARKAH]
3. Pemakanan adalah aspek yang sangat penting dalam memastikan seseorang atlet dapat mencapai tahap pencapaian yang cemerlang.
- a) Berikan definisi pemakanan sukan [4 MARKAH]
- b) Jelaskan konsep pemakanan seimbang [6 MARKAH]
4. a) Nyatakan perbezaan antara lakuan motor berkemahiran dan lakuan motor tanpa kemahiran. Berikan **SATU** contoh pergerakan bagi setiap lakuan motor tersebut. [4 MARKAH]
- b) Pengelasan kemahiran motor berdasarkan kepada tiga kriteria pergerakan yang berbeza. Nyatakan dan jelaskan ketiga-tiga kriteria ciri pergerakan tersebut. [6 MARKAH]

KERTAS SOALAN TAMAT