

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

- Tulis no kad pengenalan dan angka giliran anda pada ruang yang disediakan.
- Kertas soalan ini mengandungi dua bahagian:  
**Bahagian A dan Bahagian B.**
- Jawab semua soalan dalam **Bahagian A** dan mana-mana dua soalan daripada **Bahagian B**.
- Tulis jawapan bagi **Bahagian A** dalam ruang yang disediakan dalam kertas soalan.
- 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.
- Rajah tidak dilukiskan mengikut skala kecuali dinyatakan.
- Anda dibenarkan menggunakan kalkulator saintifik yang tidak boleh diprogram.
- 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]

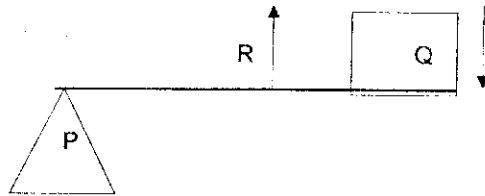
c) Berikan **SATU** contoh aktiviti sukan/permainan dan pemindahan pembelajaran yang anda sebutkan di (a).

.....

[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	JOHAN - Melur	JOHAN - Alif	JOHAN - One
N. JOHAN - Puyu	N. JOHAN - Raya	N. JOHAN - Ba	N. JOHAN - Two
KETIGA - Sepat	KETIGA - Orkid	KETIGA - Ta	KETIGA - Three
KEEMPAT - Laga	KEEMPAT - Ros	KEEMPAT - Sa	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