

SKEMA PEMARKAHAN MPP3 SAINS SUKAN KERTAS 1 TAHUN 2025

PEMATUHAN PEMARKAHAN
KERTAS 1

NO	JAWAPAN	NO	JAWAPAN
1	D	21	C
2	C	22	B
3	A	23	D
4	C	24	D
5	B	25	B
6	D	26	C
7	C	27	A
8	D	28	B
9	B	29	D
10	A	30	A
11	A	31	B
12	D	32	A
13	B	33	D
14	A	34	A
15	C	35	C
16	B	36	D
17	D	37	C
18	D	38	C
19	D	39	A
20	B	40	D

SKEMA PEMARKAHAN MPP3 SAINS SUKAN KERTAS 2 TAHUN 2025
PEMATUHAN PEMARKAHAN STRUKTUR

SOALAN	PERATURAN PEMARKAHAN	MARKAH SUB	MARKAH PENUH
1 (a)	Calon dapat menyatakan Dasar Sukan Negara A : Sukan Untuk Semua / Sukan Massa B : Sukan Berprestasi Tinggi / Sukan Elit / sukan untuk kecemerlangan	2	4
(b)	Dapat menyatakan sumbangan aktiviti A terhadap individu 1. Pengukuhan interaksi sosial dan mengurangkan tekanan hidup 2. Penguasaan kemahiran pergerakan asas sukan, permainan dan rekreasi. 3. Meningkatkan prestasi melalui penyertaan. 4. Pembentukan sahsiah positif, meningkatkan keyakinan diri dan berdaya saing. 5. Peningkatan tahap kesihatan dan kecergasan fizikal.	1	
(c)	Dapat menyatakan sistem pertandingan Sistem Liga / Sistem liga 2 kumpulan / sistem liga 4 Kumpulan	1	
2 (a)	Menyatakan fungsi sistem endokrina i. Mengawal atur keseimbangan persekitaran dalam badan melalui rembesan hormon.	1	4
(b)	Menamakan hormon 1. Adrenalina / adrenalin 2. Noradrenalina / noradrenalin 3. Epinefrin / Norapinefrin 4. Glukokortikoid / Mineralokortikoid Mana- mana satu jawapan di atas	1	
(c)	Menyatakan fungsi hormon 1. Adrenalina / adrenalin / Epinefrin - Mencetuskan Gerak balas terhadap tekanan/ keadaan kecemasan - Meningkatkan kadar denyutan jantung/ pernafasan/ aras gula dalam darah - Menyediakan bahan utk menghadapi situasi cemas 2. Noradrenalina/ noradrenalin/ Norepinefrin - Mengawal kadar metabolisme - Meningkatkan peredaran darah ke otot rangka	1	

	3. Glukokortikoid - Regulasi metabolisme - Ketahanan terhadap stress tubuh 4. Mineralokortikoid - mengawal atur penyerapan semula ion natrium daripada ginjal - mengawal atur tekanan osmosis darah yang bertujuan mengimbangi cecair dalam badan - Calon mesti menamakan hormon dan penjelasan = 1M Tiada nama hormon = 0M		
(d)	Menamakan kelenjar P		
	Pituitari	1	
3 (a)	Dapat menyatakan sistem tenaga		
	Sistem tenaga aerobik / aerobik / Sistem aerobik	1	4
(b)	Dapat menyatakan Dua adaptasi sistem kardiovaskular terhadap latihan i. Pertambahan saiz jantung ii. Isipadu strok meningkat iii. Keluaran jantung meningkat iv. Kadar nadi rehat menurun v. Tekanan darah menurun vi. Kelikatan darah meningkat *Mana-mana satu jawapan di atas = 1M	1	
(c)	Dapat menyatakan acara olahraga yang sesuai i. 1500m / 3000m / 5000m ii. 3000m lari berhalangan / 5000m lari berhalangan iii. 5000m lumba jalan kaki / 10 000m lumba jalan kaki	1	
4 (a)	Dapat nyatakan kelas tuas - Tuas Kelas Ketiga / kelas Ketiga	1	4
(b)	Dapat nyatakan satu kelebihan 1. Penggunaan Daya yang lebih besar 2. Pergerakan pantas / laju	1	

(c)	Dapat terangkan daya yang boleh diaplikasikan 1. Daya dalaman / Intrinsik - Dipengaruhi oleh saiz dan kekuatan otot - Dipengaruhi ciri pelekatan pada sendi	1 1	
5 (a)	Dapat menyatakan SATU ciri tahap pembelajaran kemahiran motor pada situasi R 1. Peringkat pemulaan/ peringkat rendah/beginner/novis 2. Memerlukan arahan jurulatih 3. Atlet masih lagi dalam proses penguasaan kemahiran asas 4. Atlet belum mahir peraturan dan undang-undang 5. Atlet baru belajar kemahiran asas 6. Memerlukan tunjuk ajar/demonstrasi 7. Sering melakukan kesalahan 8. Belum menguasai kemahiran	1	
(b)	Dapat menyatakan tahap pembelajaran kemahiran motor di situasi di S Autonomus / Autonomi	1	
(c)	Dapat menjelaskan bahawa praktis spesifik boleh digunakan utk menguasai kemahiran menjaring dlm permainan bola baling sehingga menguasai tahap di situasi T 1. Ulangan tinggi 2. Jarak yang sama 3. Arah yang sama 4. Teknik yang sama *Mana2 jawapan yg sama maksud diterima	1	4
(d)	Situasi T - Motivasi Ekstrinsik	1	
6 (a)	I. Progresif II. Lebihan bebanan	1	4

(b)	Jelaskan Frekuensi : Meningkatkan kekerapan latihan Intensiti : Meningkatkan beban kerja Time : Meningkatkan tempoh masa latihan Type : Mempelbagaikan jenis latihan	1	
(c)	I. Kepelbagaian : - Mempelbagaikan aktiviti untuk mengelakkan kebosanan II. Keseronokan : - Mempelbagaikan aktiviti/tempat untuk meningkatkan keseronokan III. Kebosanan : - Mempelbagaikan aktiviti untuk meningkatkan motivasi.	1+1	
7 (a)	Menamakan ujian - Ujian Bleep / Bleep test / ujian ulang alik progresif / ujian lari ulang alik pelbagai tahap Daya Tahan Kardiovaskular	1 1	4
(c)	Menunjukkan pengiraan $= [(5 \times 9) + (20 \times 4) + (6 \times 4)] \times 2 \text{ keping atau}$ $= [45 + 80 + 24] \times 2 \text{ keping}$ $= 298 \text{ kcal}$ Pengiraan 1 markah Jawapan 1 markah	1 + 1	
8 (a)	<u>Anaerobik Laktik/ glikolisis anaerobik</u> 1. Jangka masa : 0 hingga 10 saat / 0 hingga 15 saat 2. Intensiti : Tinggi <i>1-3</i> Tinggi <i>Intensiti</i> <u>Aerobik/Sistem O₂</u> 1. Jangka masa : Lebih daripada 3 minit 2. Intensiti : Rendah	2	4
(b)	1. Natrium 2. Kalium 3. Klorida 4. Bikarbonat 5. Magnesium 6. Kalsium	2	

	(mana-mana dua di atas = 2 markah)																		
9 a.	Menyatakan X - Main	1																	
b.	Menyatakan Perbezaan <table border="1"><thead><tr><th>X</th><th>Sukan</th></tr></thead><tbody><tr><td>Melibatkan semua jenis pergerakan.</td><td>Dianjurkan dengan tersusun dan sistematik.</td></tr><tr><td>Peraturan secara spontan. Mempunyai turutan mengikut masa.</td><td>Mempunyai peraturan dan undang undang. Menentukan pemenang.</td></tr><tr><td>Tiada ketentuan penamatnya.</td><td>Melibatkan kemahiran strategi</td></tr><tr><td>Tidak ditentukan hadiah.</td><td>Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.</td></tr><tr><td>Tidak melibatkan peraturan formal.</td><td>Memerlukan perancangan yang baik.</td></tr><tr><td>Tiada tekanan.</td><td></td></tr><tr><td>Tiada penentuan kemenangan atau kalah.</td><td></td></tr></tbody></table> <i>Mana-mana satu jawapan</i>	X	Sukan	Melibatkan semua jenis pergerakan.	Dianjurkan dengan tersusun dan sistematik.	Peraturan secara spontan. Mempunyai turutan mengikut masa.	Mempunyai peraturan dan undang undang. Menentukan pemenang.	Tiada ketentuan penamatnya.	Melibatkan kemahiran strategi	Tidak ditentukan hadiah.	Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.	Tidak melibatkan peraturan formal.	Memerlukan perancangan yang baik.	Tiada tekanan.		Tiada penentuan kemenangan atau kalah.		1+1	
X	Sukan																		
Melibatkan semua jenis pergerakan.	Dianjurkan dengan tersusun dan sistematik.																		
Peraturan secara spontan. Mempunyai turutan mengikut masa.	Mempunyai peraturan dan undang undang. Menentukan pemenang.																		
Tiada ketentuan penamatnya.	Melibatkan kemahiran strategi																		
Tidak ditentukan hadiah.	Melibatkan kemampuan fizikal dan keberanian.																		
Tidak melibatkan peraturan formal.	Memerlukan perancangan yang baik.																		
Tiada tekanan.																			
Tiada penentuan kemenangan atau kalah.																			
(c)	Sosialisasi menerusi sukan	1																	
10 a.	Lebam / Kontusi	1																	
b.	Biru kehitaman - Pengumpulan darah pada bahagian dalam kulit	1																	
c.	Fiber otot kuadrisep terkoyak Rectus famoris terkoyak Vastus lateralis terkoyak Vastus Medialis terkoyak Vastus intermedius terkoyak <i>Senis terapi</i> <i>Terapi haban</i> <i>Modality elektrik</i> <i>" mekanikal</i> <i>Mana-mana satu jawapan</i>	1	4																

PEMATUHAN PEMARKAHAN ESEI

SOALAN	PERATURAN PEMARKAHAN	MARKAH SUB	MARKAH PENUH																																																																																																						
11 (a)	Nyatakan bilangan pasukan 5 pasukan	1	1																																																																																																						
(b) (i)	Menyatakan 2 kelemahan sistem liga - Memerlukan gelanggang yang banyak jika jumlah pasukan banyak - Melibatkan ajk, urusetia dan pegawai yang ramai. - Timbul rasa tidak puas hati jika kumpulan yang satu lagi lemah. - Kos pengurusan yang tinggi. - Memerlukan masa yang panjang untuk pengurusan.	1 1 1 1 1	2																																																																																																						
(ii)	Dapat membina satu jadual perlawanan / Keputusan Rasmi Perlawanan lengkap <table border="1"><tr><td></td><td>Merah</td><td>Biru</td><td>Hijau</td><td>Kuning</td><td>Ungu</td><td>M</td><td>K</td></tr><tr><td>Merah</td><td></td><td>5-2</td><td>4-2</td><td>4-3</td><td>4-3</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>Biru</td><td>2-5</td><td></td><td>4-2</td><td>3-3</td><td>3-3</td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>Hijau</td><td>2-4</td><td>2-4</td><td></td><td>2-1</td><td>3-2</td><td>6</td><td>2</td></tr><tr><td>Kuning</td><td>3-4</td><td>3-3</td><td>1-2</td><td></td><td>2-1</td><td>4</td><td>4</td></tr><tr><td>Ungu</td><td>3-4</td><td>3-3</td><td>2-3</td><td>1-2</td><td></td><td>1</td><td>5</td></tr></table> # Satu baris betul 1 markah <table border="1"><tr><td>Pasukan</td><td>P</td><td>M</td><td>S</td><td>K</td><td>J</td><td>B</td><td>M</td><td>K</td></tr><tr><td>Merah</td><td>4</td><td>4</td><td>0</td><td>0</td><td>17</td><td>10</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>Hijau</td><td>4</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>9</td><td>11</td><td>6</td><td>2</td></tr><tr><td>Biru</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>12</td><td>13</td><td>5</td><td>3</td></tr><tr><td>Kuning</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>10</td><td>4</td><td>4</td></tr><tr><td>Ungu</td><td>4</td><td>0</td><td>0</td><td>4</td><td>9</td><td>12</td><td>0</td><td>5</td></tr></table> # Satu baris betul 1 markah		Merah	Biru	Hijau	Kuning	Ungu	M	K	Merah		5-2	4-2	4-3	4-3	12	1	Biru	2-5		4-2	3-3	3-3	5	3	Hijau	2-4	2-4		2-1	3-2	6	2	Kuning	3-4	3-3	1-2		2-1	4	4	Ungu	3-4	3-3	2-3	1-2		1	5	Pasukan	P	M	S	K	J	B	M	K	Merah	4	4	0	0	17	10	12	1	Hijau	4	2	0	2	9	11	6	2	Biru	4	1	2	1	12	13	5	3	Kuning	4	1	1	2	9	10	4	4	Ungu	4	0	0	4	9	12	0	5	1 1 1 1 1 ATAU 1 1 1 1 1	5
	Merah	Biru	Hijau	Kuning	Ungu	M	K																																																																																																		
Merah		5-2	4-2	4-3	4-3	12	1																																																																																																		
Biru	2-5		4-2	3-3	3-3	5	3																																																																																																		
Hijau	2-4	2-4		2-1	3-2	6	2																																																																																																		
Kuning	3-4	3-3	1-2		2-1	4	4																																																																																																		
Ungu	3-4	3-3	2-3	1-2		1	5																																																																																																		
Pasukan	P	M	S	K	J	B	M	K																																																																																																	
Merah	4	4	0	0	17	10	12	1																																																																																																	
Hijau	4	2	0	2	9	11	6	2																																																																																																	
Biru	4	1	2	1	12	13	5	3																																																																																																	
Kuning	4	1	1	2	9	10	4	4																																																																																																	
Ungu	4	0	0	4	9	12	0	5																																																																																																	
(c)	Dapat menyatakan teknik dan bahan - Teknik Splinting - Bahan : Kayu /Surat khabar / buku /papan / tuala	1 1	2																																																																																																						
12 (a)	Dapat menyatakan kesan latihan terhadap sistem kardiovaskular.. - Pertambahan saiz jantung - Isipadu strok meningkat - Keluaran jantung meningkat - Kadar nadi rehat menurun - Tekanan darah menurun	1 1 1 1 1	2																																																																																																						

	vi. Kelikatan darah meningkat vii. Peningkatan ruang kaviti ventrikan kiri viii. Kadar denyutan jantung meningkat Mana-mana 2 pilihan jawapan di atas	1 1 1	
(b)	Dapat menerangkan dua strategi pemakanan yang sesuai selepas aktiviti i. Diet seimbang/amalan pemakanan seimbang - Membekalkan nutrient secukupnya kepada tubuh badan. ii. Pengambilan makanan tinggi karbohidrat - Untuk memulihkan tenaga yang hilang. iii. Pengambilan protein - Membaiki dan membina semula tisu yang rosak semasa aktiviti. iv. Pengambilan minuman/elektrolit - Menggantikan cecair yang hilang dalam badan.	1+1 1+1 1+1 1+1	4
(c)	Dapat menjelaskan dua langkah pencegahan kecederaan sukan 1. Pakaian yang sesuai Memakai pakaian yang selesa / bersesuaian dengan cuaca. 2. Peralatan sukan yang betul/ sesuai / sempurna. Pastikan peralatan dalam keadaan yang baik dan diselenggara. 3. Peralatan perlindungan Memakai peralatan perlindungan seperti topi bagi melindungi kepala/ cermin mata bagi melindungi mata. 4. Persekitaran yang selamat Memilih laluan yang sesuai dan tidak sibuk dengan kenderaan. 5. Sesi pemanasan dan penyejukan badan Melakukan aktiviti memanaskan badan bagi menyediakan otot /meningkatkan kadar nadi. Aktiviti menyejukkan badan bagi merelaksan otot dan menurunkan kadar nadi. 6. Elakkan melakukan aktiviti semasa keletihan atau kecederaan. -Badan letih boleh menyebabkan hilang fokus, hilang motivasi dan daya. 7. Aklisasi terhadap keadaan cuaca panas secara beransur-ansur 8. Pelaziman Aktiviti Fizikal – melakukan aktiviti Latihan secara sistematik	1+1 1+1 1+1 1+1 1+1 1+1	4
13 (a)	Menyatakan kelas tuas - Tuas Kelas pertama	1	1
	i) Mengenalpasti komponen		

	X = Beban		2
	Y =Fulkrum		
(b)	i) Menerangkan proses sosialisasi atlet X Fakta: Sosialisasi menerusi sukan Huraian: Apabila sukan badminton menjadikan atlet itu lebih berdisiplin (ada elemen positif boleh beri markah))	1 1	2
	ii) Menjelaskan dua kesan penglibatan atlet dalam sukan 1. Meningkatkan kesihatan / kecerdasan Fizikal 2. Membentuk sahsiah / imej sendiri 3. Menggunakan masa lapang dengan berfaedah 4. Memupuk integrasi 5. Memupuk semangat kekitaan 6. Mengurangkan tekanan hidup 7. Pengukuhan interaksi sosial 8. Meningkatkan prestasi sukan	1 1 1 1 1 1 1 1	2
(c)	Pengurusan kecederaan yang sesuai: RICER (mesti huruf besar) R-Rest (Rehat) :Rehatkan mangsa/tempat yang cedera I-Ice'(Ais):Tuam ais yang dibalut pada kawasan cedera C-Compress(Penekanan):Membalut kawasan cedera dengan bandage E-Elevate (Meninggikan tempat yang cedera):Tinggikan tempat cedera lebih dari aras jantung R-Referral (Merujuk kepada pakar):Rujuk pakar sekiranya atlet tidak menunjukkan tanda-tanda untuk baik. (Penerangan mesti lengkap dan mengikut susunan) RICER sahaja 1m #Markah kepada tiga Langkah / Penerangan mengikut susunan	1 1 1 1 1	5

TAHNIAH!!

34.28 / 2
7.2