



UNIVERSITI UTARA MALAYSIA

13

**PEPERIKSAAN  
SEMESTER JULAI SESI 1996/97**

KOD/NAMA KURSUS : **VSD 031 - RENANG**  
 TARIKH : **17 OKTOBER 1996 [KHAMIS]**  
 MASA : **3.00 - 5.00 PETANG**  
 TEMPAT : **DEWAN MU'ADZAM SHAH**

ARAHAN :

**KERTAS SOALAN INI MENGANDUNGI TIGA [3] BAHAGIAN  
IAITU BAHAGIAN A, BAHAGIAN B DAN BAHAGIAN C DI  
 DALAM DUA BELAS [12] MUKA SURAT BERCETAK.**

**ANDA DIKEHENDAKI MENJAWAB SEMUA SOALAN DI ATAS  
 KERTAS SOALAN INI.**

**- SELAMAT MENJAWAB -**

NO. MATRIK :

\_\_\_\_\_

(dengan perkataan)

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

(dengan angka)

NO. KAD PENGENALAN :

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

NAMA PENSYARAH :

\_\_\_\_\_

KUMPULAN :

**JANGAN BUKA SOALAN INI  
 SEHINGGA DIBERI ARAHAN**

**SOALAN PEPERIKSAAN AKHIR KOKURIKULUM  
SUBUNIT SUKAN III - RENANG [VSD 031]  
SEMESTER JULAI SESI 1996/97**

**BAHAGIAN A : 40 MARKAH**

**ISIKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG SESUAI.**

1. Nyatakan acara-acara terjun yang ditandingkan di Sukan Olimpik.

---

---

---

*[3 markah]*

2. Namakan dua [2] gaya renang di mana peserta-peserta tidak perlu menamatkan perlumbaan dengan menyentuh dinding dengan kedua-dua belah tangan serentak.

---

---

*[2 markah]*

3. Sebagai seorang Hakim Kuak, anda melihat seorang peserta dari pasukan EON melakukan gaya dada dalam acara 4 x 100m Gaya Bebas berganti-ganti. Bolehkan pasukan EON dibatalkan? Berikan keputusan dan sebab-sebab anda.

---

---

---

---

*[3 markah]*

4. Di antara keempat-empat gaya renang, gaya \_\_\_\_\_  
adalah yang paling pantas sekali.

*[1 markah]*

5. Nyatakan gaya renang mengikut susunan yang betul bagi acara Rampaian Perseorangan.

---

---

---

---

*[2 markah]*

6. Anda sebagai Hakim Pusingan melihat seorang peserta di dalam acara 200m Gaya Kupu-Kupu menyentuh dinding dengan sebelah tangan sahaja semasa berpusing. Berikan keputusan dan komen anda.

---

---

---

---

*[3 markah]*

7. Sebutkan **EMPAT [4]** jenis alat yang sentiasa digunakan dalam latihan renang.

---

---

---

---

*[2 markah]*

8. Jarak penanda tempat berpusing bagi gaya lentang adalah \_\_\_\_\_ meter dari hujung kolam.

*[1 markah]*



11. Selepas dua [2] saringan acara 100m gaya dada dijalankan, terdapat masa yang dicapai oleh 16 orang peserta. Pilih **LAPAN [8]** peserta terbaik dan tempatkan mereka di dalam lorong-lorong mengikut prosedur 'seeding'.

Catatan masa 16 peserta adalah seperti berikut :

Jennifer	: 1:3-.20	Idawati	: 1:28.05
Pooi Ling	: 1:29.75	Irene	: 1:30.30
Germaine	: 1:26.08	Masitah	: 1:26.75
Idah	: 1:28.75	Lee Lee	: 1:31.62
Ding Ding	: 1:27.80	Hooi Yin	: 1:30.88
Seow Ping	: 1:29.55	Kooi Eng	: 1:31.30
Tun Akmar	: 1:27.00	'Abir	: 1:31.79
Leak Loon	: 1:30.05	Suh Ching	: 1:31.52

**Lorong**

**Nama Peserta**

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____

[4 markah]

12. Dalam permainan Polo Air setiap pasukan terdiri daripada \_\_\_\_\_ orang pemain. [1 markah]

13. Namakan pegawai-pegawai teknikal yang bertugas pada kejohanan renang.

- |            |           |
|------------|-----------|
| i. _____   | ii. _____ |
| iii. _____ | iv. _____ |
| v. _____   | vi. _____ |

[3 markah]

14. Keputusan muktamad membatalkan seorang peserta yang melakukan kuak yang salah dalam perlumbaan terletak pada \_\_\_\_\_ kejohanan.

[1 markah]

15. Jarak dari tempat permulaan ke tali 'salah lepas' adalah \_\_\_\_\_ meter.

[1 markah]

16. Kecederaan secara langsung sentiasa berlaku dalam permainan yang bercorak \_\_\_\_\_

[1 markah]

17. Nyatakan acara-acara Renang Berirama [*Synchronized Swimming*] yang ditandingkan di Sukan Olimpik.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[2 markah]

18. Markah yang diberikan kepada setiap persembahan Renang Berirama dibahagikan kepada dua [2] kategori. Sebutkan kedua-dua kategori tersebut.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[2 markah]

**BAHAGIAN B : 35 MARKAH**

19. Kenapa kepala mangsa didongakkan apabila EAR dilakukan?

---

---

---

---

*[2 markah]*

20. Sebutkan **DUA [2]** saluran darah [*pulse*] yang paling sesuai untuk mengesan degupan jantung.

---

---

*[2 markah]*

21. Senaraikan langkah-langkah keselamatan yang perlu diikuti oleh perenang.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*[3 markah]*

22. Bagi seorang penyelamat sahaja, dia hendaklah melakukan kedua-dua EAR dan ECC dengan menggunakan nisbah \_\_\_\_\_.

*[1 markah]*

23. Mengapakah kaedah pernafasan mulut ke mulut lebih efektif dari kaedah pernafasan mulut ke hidung dalam prosedur EAR?

---

---

---

---

*[2 markah]*

24. Namakan **ENAM [6]** sebab berlakunya kejadian lemas.

---

---

---

---

---

---

---

---

*[3 markah]*

25. Mengapakah 'contact rescue' [dengan menyentuh mangsa] tidak digalakkan apabila anda menyelamatkan seorang mangsa lemas?

---

---

---

---

*[2 markah]*

26. Terangkan tindakan ABC dalam prosedur CPR.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[5 markah]

27. Anda menggunakan bot untuk menyeberangi sungai. Sebutkan **DUA [2]** langkah yang perlu diambil untuk memastikan keselamatan anda.

---

---

[2 markah]

28. Nyatakan **EMPAT [4]** benda [terdapat di keliling kolam] yang boleh digunakan untuk menyelamatkan seorang lemas yang berada dua [2] meter dari tepi kolam.

---

---

---

---

[2 markah]

29. CPR adalah kombinasi \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_

[2 markah]

30. Anda bukan seorang penyelamat bertauliah. Terangkan bagaimana anda boleh menyelamatkan seorang mangsa lemas dengan menggunakan :

- i. pelampung bulat
- ii. tali yang panjang

Mangsa tersebut berada 10 meter dari tepi kolam.

i. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[3 markah]*

31. Sebutkan **TIGA [3]** peraturan keselamatan Kolam Renang UUM.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[2 markah]*

32. Dua orang penyelamat boleh melakukan CPR dengan berkesan.

Tugas penyelamat pertama : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tugas penyelamat kedua : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[4 markah]*

**BAHAGIAN C : 25 MARKAH**

33. Terdapat TIGA [3] jenis bentuk badan manusia. Namakan ketiga-tiga jenis tersebut.

---



---



---

*[3 markah]*

34. Padankan bentuk badan manusia yang sesuai dengan aktiviti-aktiviti sukan berikut :

**Aktiviti Sukan****Jenis Bentuk Badan Manusia**

Marathon	:	<hr/>
Lompat Tinggi	:	<hr/>
Lari Pecut Jarak Dekat	:	<hr/>
Gusti	:	<hr/>

*[2 markah]*

35. Apakah tujuan penting memanaskan badan dan aktiviti-aktiviti regangan dilakukan sebelum sesuatu latihan bermula?

---



---



---



---

*[3 markah]*

36. Namakan **DUA** [2] jenis latihan aerobik yang boleh meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

---



---

*[2 markah]*

37. Berikan formula untuk mencari 75% kadar nadi latihan bagi seorang yang berumur 20 tahun dan mempunyai kadar nadi rehat 60 denyutan seminit.

---

---

---

---

---

---

---

*[5 markah]*

38. Sebutkan **DUA [2]** jenis latihan anaerobik yang dilakukan tanpa menggunakan oksigen.

---

---

*[2 markah]*

39. Tenaga \_\_\_\_\_ diperlukan apabila individu melakukan aktiviti yang melebihi jangkamasa 3 minit.

40. Huraikan cara-cara melakukan kuak dada dari peringkat permulaan. Senaraikan pergerakan ansur maju yang terlibat.

Cara pernafasan : \_\_\_\_\_

---

---

Kedudukan badan : \_\_\_\_\_

---

---

Teknik tendangan : \_\_\_\_\_

---

---

Teknik pergerakan tangan : \_\_\_\_\_

---

---

Kordinasi pergerakan kuak [*Synchronizatioan kuak*] : \_\_\_\_\_

---

---

[7 markah]