NAMA MURID: KELAS:

1. Olahraga merangkumi beberapa acara yang melibatkan
   A. larian, balingan, lompatan dan marathon
   B. marathon, larian, balingan, lompatan dan jalan kaki
   C. larian, lompatan. balingan, marathon, dan jalan kaki
   D. larian, balingan, lompatan, marathon, merentas desa dan jalan kaki.

2. Acara larian dalam olahraga terdiri daripada tiga kategori iaitu
   A. jarak dekat, jarak sederhana dan jarak jauh
   B. jarak sederhana, jarak jauh dan jalan kaki
   C. jarak dekat, jarak sederhana dan marathon
   D. jarak pecut, jarak sederhana dan jarak jauh

3. Dalam acara lari berpagar, seorang murid atau atlet perlu berlari melepasi halangan yang dikenali sebagai
   A. halangan
   B. penghadang
   C. palang
   D. pagar

4. Lari berpagar melibatkan empat fasa iaitu
   A. fasa memanaskan badan, fasa demontrasi, fasa larian dan fasa melompat
   B. fasa memanaskan badan, fasa larian, fasa melompat dan fasa mendarat
   C. fasa larian, fasa lonjakan, fasa melepasi dan fasa mendarat
   D. fasa memanaskan badan, fasa larian, fasa melepasi dan fasa mendarat

5. Ketinggian dan jarak antara satu pagar ditentukan oleh
   A. jenis sukan
   B. jenis jantina
   C. jenis pagar
   D. kategori pertandingan

6. Satu situasi di mana pelari acara lari berpagar boleh dibatalkan adalah....
   A. menjatuhkan pagar dengan sengaja menolaknya sebelum melepasinya
   B. melepasi pagar di tengah tengah tanpa menjatuhkannya
   C. teragak-agak hendak melompat melepasi pagar
   D. berjaya melepasi pagar walaupun pagar tumbang

7. Acara lompat kijang memerlukan murid atau atlet melakukan _____ lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat.
   A. 1
   B. 2
   C. 3
   D. 4

8. Lompat kijang melibatkan 4 fasa iaitu
   A. fasa memanaskan badan, fasa demontrasi, fasa larian dan fasa melompat
   B. fasa memanaskan badan, fasa demontrasi, fasa melangkah dan fasa mendarat
   C. fasa lari landas, fasa melonjak, fasa melangkah dan fasa melompat
   D. fasa lari landas, fasa melangkah, fasa melompat dan fasa mendarat

LIVEWORKSHEETS

9. Atlit acara lompat kijang boleh dibatalkan lompatannya dalam situasi berikut kecuali...
   A. mendarat di luar kawasan mendarat
   B. kaki lonjakan melepasi papan lonjakan sebelum melompat
   C. gunakan kaki lonjakan untuk melangkah sebelum melompat
   D. mendarat di kawasan mendarat dengan satu kaki sahaja

10. Berapakah ukur lilit bulatan tenpat/tapat melempar cakera?
   A. 1.0 meter
   B. 1.5 meter
   C. 2.0 meter
   D. 2.5 meter

11. Berikut adalah antara faktor yang membantu seorang murid atau atlit mendapat lemparan cakera yang jauh kecuali
   A. ketinggian
   B. halaju pelepasan
   C. kekuatan
   D. sudut

12. Dalam acara lempar cakera terdapat empat fasa iaitu
   A. fasa persediaan, fasa kedudukan kuasa, fasa lemparan dan fasa pemulihan
   B. fasa persediaan, fasa demontrasi, fasa lemparan dan fasa mengukur jarak
   C. fasa persediaan, fasa lemparan, fasa mengukur jarak dan fasa merekod jarak
   D. fasa persediaan, fasa lemparan, fasa mengukur jarak dan fasa pemulihan

--- SOALAN TAMAT ---

LIVEWORKSHEETS