

KUIZ PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5  
Olahraga Asas – Larian Pecut

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas : \_\_\_\_\_

**Arahan** : Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

1. Manakah antara berikut contoh acara balapan?

- 100 meter, 200 meter, 4 x 100 meter  
 lompat tinggi, lompat jauh dan lontar peluru

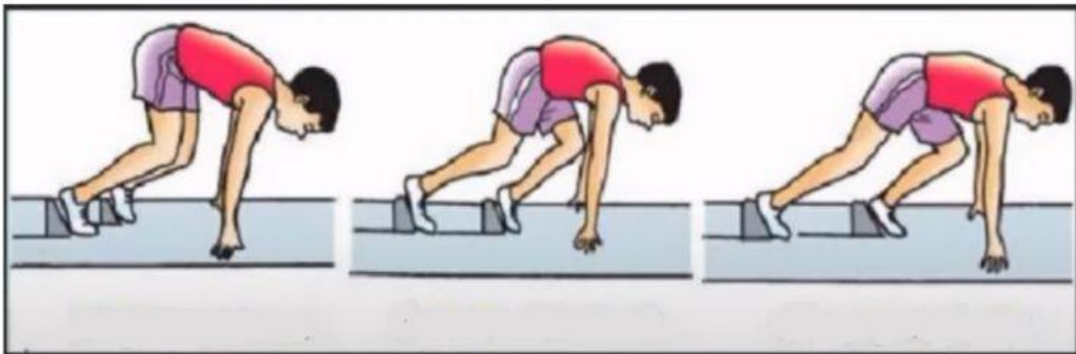
2. Apakah maksud lari pecut?

- Larian jarak dekat tanpa tempoh masa  
 Larian jarak dekat dengan tempoh masa yang terhad

3. Berapakah FASA yang terdapat dalam acara lari pecut?

- 3 fasa - fasa permulaan, larian dan penamat  
 2 fasa – fasa permulaan dan penamat

4. Nyatakan gaya pelepasan untuk gambar di bawah.



5. Mengapakah ayunan tangan penting ketika berlari?

---

---