

UNIT 6 : OLAHRAGA ASAS

TAJUK : C) Balingan : Lontaran Berkuasa

NAMA : _____

KELAS : _____

Arahan :

Tonton video di bawah dan jawab semua soalan yang diberi.



1. Apakah yang dimaksudkan dengan **lontar peluru**?
 - A. Acara lontaran yang menggunakan lembing.
 - B. Acara yang melibatkan balingan objek sfera berat sejauh yang boleh.
 - C. Acara yang dilakukan dengan meletakkan (menolak berbanding dengan melempar) objek sfera berat sejauh yang boleh.
 - D. Acara yang melibatkan balingan objek pelbagai bentuk sejauh yang boleh.

2. Lari berhalangan adalah gabungan beberapa acara. Pilih dan masukkan fasa-fasa tersebut mengikut urutan yang betul ke dalam kotak yang disediakan.

Fasa Lontaran dan Pemulihan

Fasa Persediaan

Fasa Gelungsuran

--	--	--

3. Berikut adalah perkara asas dalam lontar peluru, KECUALI;

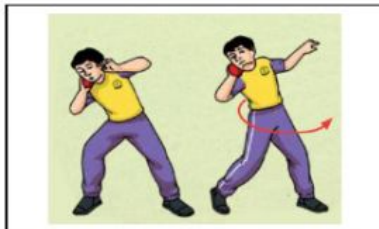
- A Objek berbentuk sfera
- B Sudut pelepasan peluru yang sesuai tidak melebihi 45°
- C *Power position* ialah kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama.
- D Lontaran dibuat menggunakan tapak tangan.

4. Padankan gambar mengikut fasa yang betul.



.

. fasa persediaan



.

. fasa gelungsuran



.

. fasa lontaran dan pemulihan

5 Berikut adalah perkara-perkara yang perlu dilakukan oleh seseorang atlit pada Fasa Persediaan, KECUALI

- A rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku.
- B pegang objek sfera dengan betul.
- C letakkan objek sfera di tepi leher dan di bawah telinga.
- D buka kaki seluas bahu, dalam *power position*.

Bagi soalan 6 hingga 9, pilih dan masukkan jawapan yang betul ke dalam kotak yang disediakan.

belakang 2.80 kg hadapan 17.53 meter tepi 2.72 kg

6 Saiz objek sfera bagi murid sekolah rendah ialah

7 Pelontar masuk dan keluar dari bahagian

bulatan.

8 Objek sfera dilontar laju ke

9 Pemegang rekod acara lontar peluru Malaysia ialah Adin Alifudin dengan jarak lontaran

10 Berikut adalah langkah-langkah keselamatan yang perlu diambil dalam acara lontar peluru, KECUALI

- A Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran.
- B Penonton dibenarkan berada di bahagian tepi pelontar.
- C Pastikan alatan selamat untuk digunakan.
- D Simpan objek sfera yang dilontar selepas semua lontaran selesai.