

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 demonstrasi, 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 melepasi
 - 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 demonstrasi, fasa larian dan fasa melompat
 - B. fasa memanaskan badan, fasa demonstrasi, 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

9. Atlet acara lompat kijang boleh dibatalkan lompatannya dalam situasi berikut kecuali...
 - A. mendarat di luar kawasan mendarat
 - B. kaki lonjakan melebihi 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 tepat/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 atlet 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 demonstrasi, 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 ---