PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

OLAHRAGA ASAS : CABARAN MELOMPAT

Nama : …….. Kelas : ……

Arahan : Pilih jawapan yang tepat untuk setiap soalan berikut.

1. Apakah maksud kaki dominan?
   A Kaki yang digunakan untuk masuk ke tandas.
   B Kaki yang mempunyai lebih kekuatan berbanding pasangannya.
   C Kaki kanan.
   D Kaki kiri.

2. Antara berikut yang manakah **BUKAN** acara olahraga?
   A Lompat tinggi
   B Lompat jauh
   C Bola sepak
   D Lontar peluru

3. Siapakah pemegang rekod kebangsaan untuk acara lompat tinggi?
   A Wong Tee Kui
   B Lee Chong Wei
   C Andre Anura
   D Nauraj Singh

4. Berapakah catatan rekod kebangsaan untuk acara lompat tinggi?
   A 8.02 meter
   B 2.80 meter
   C 8.20 meter
   D 12.8 meter

5. Mengapakah ketinggian halangan tidak boleh melebihi 30cm semasa melakukan latihan lompatan?
   A Kerana bilangan kotak tidak mencukupi
   B Mengelakkan kecederaan dan menjejaskan keyakinan diri murid.
   C Kerana 30cm sudah cukup tinggi
   D Untuk memenuhi standard yang dikeluarkan oleh Majlis Sukan Negara (MSN).

6. Penyataan manakah **SALAH** tentang melompat menggunakan kedua-dua belah kaki.
   A Lutut difleksi (bengkok) sebelum melonjak dan ketika mendarat.
   B Menggunakan kekuatan otot peha dan pinggang.
   C Lutut diangkat tinggi.
   D Menggunakan satu kaki ketika mendarat.