

NAMA :

TAHUN :

Sila jawab berkaitan Fasa Lompatan berpandukan Buku Teks PJPK Tahun 5 ms 38 dan 39.

B LOMPATAN
Lompat Terbang

Anggun ialah atlet harapan sekolah bagi acara lompatan. Dia sedang berlatih di bawah pengawasan dan bimbingan Cikgu Sherry. Tiru teknik lompatan Anggun semasa latihan.

1 Fasa Lari Landas (Penujuan)
Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lonjak.

2 Fasa Lonjakan
Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung pada keselesaan pelompat) di papan lonjak.

Saya yakin dapat melakukan lompatan yang terbaik.

Untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa lari landas perlu ditingkatkan.

Lonjakan yang kuat akan membolehkan kita berada lebih tinggi dan lama di udara.

KESELAMATAN
Pastikan kawasan aktiviti selamat dan tidak berbatu untuk mengelakkan kecederaan.

38 KPM

45/113

ShimaOmar2021

Biarkan badan berada lebih lama di udara untuk melambatkan pendaratan seterusnya mendapatkan jarak yang lebih jauh.

INFORMASI

Andre Anura Anuar ialah pemegang rekod acara lompat jauh Malaysia dengan jarak lompatan 8.02 meter yang diciptanya dalam Kejohanan Sukan SEA Ke-30 di Filipina. Beliau juga ialah atlet Malaysia pertama yang melepasi jarak 8.0 meter dalam acara berkenaan.
Sumber: *Sinar Harian* (11 Disember 2019)

3

Fasa Layangan
Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.

4

Fasa Pendaratan
Hulurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan dibawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan.

INFORMASI

Tiga gaya dalam lompat jauh, iaitu:

- Gaya layar.
- Gaya gantung.
- Gaya tendang kayuh.

Sumber: *Understanding Athletics*, Mick Hill (2006)

KBAT

Apakah yang berlaku jika kamu berlari dengan perlahan ke papan lonjak? Jelaskan.

1.10.1
2.10.1
5.2.1

NOTA GURU

1. Cara bermain permainan lompat terbang.

- Bentukkan beberapa kumpulan murid.
- Setiap ahli kumpulan diberikan dua percubaan untuk melakukan lompatan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
- Mata dikira berdasarkan jarak lompatan.
- Kumpulan yang mengumpulkan mata tertinggi ialah pemenangnya.

39
KPM

ShimaOmar2021