

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. Pernyataan 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.