

# JAWAPAN

## Unit 5 Olahraga Asas

1. (a) Lari pecut  
(b) Lontar peluru  
(c) Lari berganti-ganti  
(d) Lompat tinggi
2. (a) Kedudukan "ke garisan"  
(b) Kedudukan "sedia"  
(c) Berlepas dari blok permulaan
3.  $4 \times 100$  meter,  $4 \times 400$  meter
4. Pelari penerima baton perlu memecut sambil menghulurkan tangan tanpa memandang ke belakang apabila mendengar arahan daripada pelari pembawa baton. Baton perlu ditukarkan ke tangan pelari penerima baton pada peringkat B, iaitu dalam zon pertukaran baton.
5. Pertukaran baton gaya visual.
6.
  - Memberi isyarat kepada penerima.
  - Menghulurkan tangan secara lurus semasa menyerahkan baton.
  - Memerhatikan tangan penerima dan meletakkan baton tepat pada tapak tangan penerima.
7.
  - Bermula dengan lima langkah lari lurus dengan lutut diangkat separas pinggang.
  - Lima langkah larian melengkung sebelum melompat.
  - Melonjak dengan serta-merta apabila melangkah tandaan di hujung lengkungan.
  - Kedua-dua tangan diayunkan ke atas sambil siku dibengkokkan untuk melompat.
  - Badan pula dipusingkan semasa di udara membelakangkan kawasan mendarat.
  - Lutut kaki yang bebas diangkat separas pinggang.
  - Mendarat sambil membengkokkan lutut untuk menyerap daya.
8.
  - Peserta perlu memanaskan badan terlebih dahulu untuk mengelakkan kecederaan.
  - Pastikan tempat pendaratan atau tilam yang digunakan selamat untuk mendarat.
  - Tiang hendaklah diletakkan di tempat yang rata agar tidak bergoyang atau mudah jatuh.
  - Palang mestilah diletakkan di belakang tiang menghadap tempat pendaratan supaya palang jatuh ke bawah apabila disentuh dan tidak menyekat peserta ketika melompat.
9.
  - Permulaan larian yang terlalu laju dan mengurangkan kelajuan pada tiga langkah terakhir.
  - Langkah lari landas terlalu pendek sehingga menyebabkan atlet terpaksa membuka langkah semasa melencong.
  - Jarak tempat melonjak terlalu dekat dengan palang. Ini menjadikan jarak penerusan terlalu pendek dan terlalu kecil sudutnya.
  - Peserta menggunakan kedua-dua belah kaki untuk melonjak ketika mula melompat.
  - Tidak mengekalkan posisi menegak menyebabkan kepala dan bahu terlalu dekat dengan palang semasa melonjak.
  - Terlalu cepat membengkokkan badan ke palang.
  - Kaki belakang terkena palang kerana hayunan lutut tidak diselesaikan dengan cara melipat tumit.
  - Lengkuhan badan tidak sempurna semasa layangan.
10. (a) Fasa persediaan  
(b) Fasa gelongsoran  
(c) Fasa lontaran  
(d) Fasa pemulihan
11. Fasa lontaran.
  - Peluru lontar serentak dengan lutut diekstensikan dan pinggang dikilas.
  - Tegakkan badan ke hadapan dan lontar peluru ke arah sektor lontaran. Pastikan tangan kanan diekstensikan pada sudut pelepasan  $45^\circ$ . Tangan kiri digerakkan untuk mengimbangi badan.
  - Berat badan dipindahkan pada kaki kanan.
12.
  - Semua daya yang bertindak ke atas peluru adalah pada arah yang sama dengan arah pergerakan peluru.
  - Semua daya yang bertindak ke atas peluru mestilah berada dalam satu satah yang sama.
  - Pusat graviti mestilah seberapa rendah yang mungkin supaya masa sentuhan peluru dengan tangan lebih lama.
  - Daya yang bertindak ke atas peluru hendaklah berterusan.
  - Pergerakan peluru adalah di dalam lengkung projektil.
  - Sudut penerbangan adalah bergantung kepada ketinggian seseorang pelontar.