

# JAWAPAN

## Unit 6 Olahraga Asas

- Lapan langkah ke hadapan pertama. Kaki yang akan berlepas berada di hadapan semasa di blok permulaan. Posisi badan yang menegak dicapai sebaik sahaja memulakan pecutan. Tiga langkah antara setiap halangan, iaitu pendek – panjang – pendek. Posisi badan yang tinggi di antara halangan.
- (a) Fasa melangkah  
(b) Fasa melonjak  
(c) Fasa melompat  
(d) Larian landas
- Kaki dominan.
  - Kaki yang mempunyai daya lonjakan lebih daripada kaki sebelah.
  - Lonjakan 'hop' menggunakan kaki yang sama dengan mendarat.
- Letak ibu jari pada permukaan cakera.
  - Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari.
  - Jari berada di tepi cakera dan cakera tidak digenggam.
  - Dalam keadaan berdiri, ayun cakera seberapa jauh ke belakang.
  - Putaran pinggang dilakukan serentak dengan ayunan cakera.
  - Barat badan dialihkan ke belakang.
  - Lakukan putaran pinggang dan luruskan kaki kanan.
  - Lempar cakera di paras bahu dan tangan ikut lajak.
  - Berat badan dialihkan ke hadapan.
  - Imbang ke dua-dua kaki.
- (a) Ketinggian  
(b) Daya yang dikenakan semasa membuat lontaran.  
(c) Teknik lakuan.  
(d) Halaju pelepasan.  
(e) Kekuatan otot tangan.  
(f) Sudut lontaran.
- Kedudukan tangan**
  - Badan ditegakkan sebagai persediaan untuk melepasi pagar.
  - Pacuan adalah ke hadapan pagar dan bukan ke atas (lari ke pagar dan bukan lompat).
  - Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun menyilang manakala tangan yang sebelah lagi dalam keadaan aksi pecut.
  - Lutut kaki hadapan diayun dengan pantas ke posisi mendarat.
  - Pinggul, lutut dan pergelangan kaki sokongan ekstensi sepenuhnya.**Kedudukan kaki**
  - Meninggalkan permukaan trek sama seperti lari pecut.
  - Melonjak dengan menggunakan hujung tapak kaki.
  - Kaki hadapan diangkat tinggi melepasi pagar.
  - Kepala tegak memandang ke hadapan.
  - Pusat graviti ke hadapan sedikit dari kaki yang melonjak.
- Hop**
  - Meliputi 1/3 jarak lompatan yang melibatkan aksi melonjak dan mendarat.
  - Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ke atas.

- Kaki melonjak dibawa ke hadapan dalam keadaan ekstensi sebagai persediaan mendarat.

### Step

- Menyamakan jangka masa dengan fasa sebelum untuk mencapai ketinggian lonjakan.
- Meliputi 1/3 jarak lompatan, melibatkan lonjakan tetapi mendarat dengan kaki yang berlawanan.
- Kedua tangan diayun untuk membantu menaikkan badan.
- Telapak kaki mendarat secara aktif dan pantas serta menekan untuk melonjak semula.

### Jump

- Fasa untuk melonjak dengan optimum.
- Sama juga melibatkan 1/3 jarak lompatan.
- Melibatkan pergerakan melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat menggunakan dua kaki.

## 8. Fasa lonjakan

- Semasa melepasi pagar, bahu selari dengan pagar.
- Mata fokus ke hadapan.
- Tapak kaki dalam keadaan *dorsifleks*.
- Tangan bertentangan kaki hadapan diayun menyilang ke hadapan.
- Tangan yang sebelah lagi dalam keadaan lari pecut.
- Bertujuan mengekalkan keseimbangan di udara dan semasa mendarat.
- Kaki hadapan perlu ekstensi pantas dan memijak permukaan pada arah larian dengan cepat.

### Fasa berlari melepasi pagar

- Kaki yang mula-mula melangkah melepasi pagar hendaklah hampir lurus dan mengarah ke hadapan.
- Bongkokkan badan ke hadapan.
- Tangan yang bertentangan dengan kaki yang melangkah dihulur ke hadapan selari dengan kaki itu.
- Tapak kaki belakang hendaklah mengarah keluar semasa kaki hadapan melangkah melepasi pagar.
- Tarik kaki belakang dengan pantas ke bawah sebaik sahaja kaki hadapan melangkah mencecah tanah (mendarat).

- Sudut lontaran / sudut pelepasan.
  - Sudut kecondongan lepasan.
  - Halaju pelepasan.
  - Daya yang dikenakan semasa membuat lontaran.
  - Kekuatan otot tangan.
  - Teknik lakuan.
  - Arah dan halaju angin.
- Keadaan angin boleh menjejaskan pergerakan / penerbangan cakera di udara.
  - Daya menegak / horizontal dan daya mendatar / vertikal merupakan faktor yang boleh menambahkan / mengurangkan jarak cakera.
  - Untuk mendapatkan daya aerodinamik yang maksimum, cakera perlu dilepaskan dengan sudut lepasan yang betul.
  - Sudut pelepasan cakera yang ideal adalah antara 32° hingga 37°.
  - Menghadapi sektor lemparan serta menyilang angin dari kanan ke kiri dapat membantu dalam melempar cakera dengan baik.

- Menggunakan cakera yang lebih ringan sebagai permulaan bagi memperoleh kemahiran lemparan.

**11.** –

- 12.**
- Melakukan aktiviti memanaskan badan.
  - Mendapat kebenaran guru.
  - Di bawah pemerhatian guru.

- Memastikan tiada orang yang berada di hadapan pelaku semasa melakukan kemahiran lempar cakera.
- Kesihatan peserta.
- Aspek pakaian yang sesuai.
- Kawasan yang sesuai, tidak basah atau licin.
- Elakkan bermain-main dengan alatan.