



NAMA : _____

CIKGUAIN

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Otot gluteus
maksimus

Otot gastroknemius

Otot rektus
abdominis

Otot hamstring

Otot erektor spinae

Otot triseps

Saya Gagah

Ira boleh melakukan sesuatu aktiviti pada tahap maksimum. Dia berupaya melakukan aktiviti pada jangka masa yang lama.

Ulangan yang banyak bermakna saya ada daya tahan otot.

Cuba lakukan aktiviti separa cangkung sambil mengangkat sebuah Kamus Dewan. Apakah yang berlaku?

Separa cangkung

Jengket kaki setempat

Leg curl

Ringkuk tubi separa

Lentik belakang ubah suai

Tekan tubi ubah suai

Nota Guru
1. Daya tahan otot ialah keupayaan melakukan sesuatu aktiviti berulang kali secara berterusan.

3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.2, 5.2.1

61
KPM