

Nama : _____

KIRA DAN TAHAN : REGANGAN STATIK

A: Pilih jawapan yang betul. (Rujuk buku teks PJPK muka surat 60)

1. Aktiviti regangan dapat meningkatkan julat
dan membantu memulihkan
2. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan sehingga jika dilakukan semasa aktiviti menyejukkan badan.

B : Pilih nama regangan yang betul. (Rujuk buku teks PJPK muka surat 60)

1



2



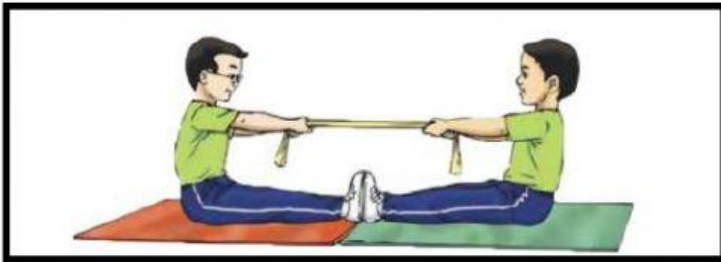
3



4



5



6

