

Nama : _____

KIRA DAN TAHAN : REGANGAN STATIK

Padankan jawapan yang betul. (Rujuk buku teks PJK m/s 60)

Timbang garam

Sorong papan

Lunges

Jangkau melunjur

Silang kaki rotasi badan

Ekstensi sebelah kaki

1



2



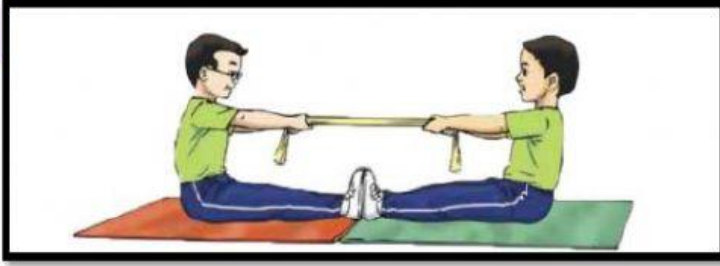
3



4



5



6

