

JAWAB SEMUA SOALAN BERIKUT

1. KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT YANG OPTIMUM DAPAT?

2. APAKAH FAEDAH LATIHAN DAYA TAHAN OTOT

3. APAKAH AKTIVITI DAYA TAHAN OTOT

- A.
- B.
- C.
- D.

4. APAKAH AKTIVITI KEKUATAN OTOT

- A.
- B.
- C.
- D.

MENINGKATKAN PRESTASI MOTOR

DAPAT MELAKUKAN AKTIVITI HARIAN DENGAN LEBIH BAIK

**MAMPU MELAKUKAN AKTIVITI SECARA BERPANJANGAN
DAN BERULANG-ULANG**

**MEMBANTU MENGHASILKAN PERGERAKAN
YANG PANTAS, TANGKAS DAN TERATUR**

**DAPAT MENGURANGKAN RISIKO KECEDEeraan ATAU
KEMALANGAN SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI**