

DAYA TAHAN OTOT

12 Questions

NAME : _____

CLASS : _____

DATE : _____

1. Seseorang yang mempunyai _____ yang baik mampu melakukan sesuatu aktiviti berulang kali dan dalam jangka masa yang lama.
 - a) kekuatan otot
 - b) kelenturan
 - c) daya tahan otot
 - d) daya tahan kardiovaskular

2. Tujuan menyejukkan badan selepas tamat sesuatu aktiviti permainan adalah untuk ...
 - a) Menghilangkan rasa jemu
 - b) Mengelakkan kecederaan otot
 - c) Mengelakkan pengumpulan asid laktik
 - d) Menurunkan shut badan dan jantung

3. Ujian Ringkuk Tubi Separa merujuk kepada Komponen Kecergasan Fizikal
 - a) Kelembutan
 - b) Kekuatan Otot
 - c) Daya Tahan Otot
 - d) Indeks Jisim Badan (BMI)

4. Dalam prinsip FITT, I merujuk kepada
 - a) Kekekapan
 - b) Intensiti
 - c) Masa
 - d) Jenis

5. Dalam prinsip FITT, F bermaksud
 - a) Kekekapan melakukan aktiviti fizikal atau senaman
 - b) Bebanan atau tahap kesukaran
 - c) Masa yang digunakan
 - d) Jenis aktiviti fizikal

6. Daya tahan otot bermaksud

- a) Kemampuan otot mengatasi bebanan
- b) Keupayaan otot berkontraksi mengatasi sesuatu rintangan untuk jangka masa yang lama atau berulang-ulang
- c) Kemampuan mengatasi julat pergerakan otot dan sendi yang optimum
- d) Indeks Jisim tubuh

7. Apakah otot yang terlibat dalam aktiviti Naik Turun Bangku?

- a) Deltoid, Rhomboid
- b) Soleus, Quadriceps
- c) Quadriceps, Hamstring
- d) Biceps, Deltoid

8.



Namakan aktiviti yang ditunjukkan dalam gambar rajah berikut?

- a) Naik Turun Bangku
- b) Jangkauan Melunjur
- c) Tekan Tubi
- d) Ringkuk Tubi Separa

9.



Apakah otot yang terlibat bagi aktiviti yang ditunjukkan dalam gambar rajah?

- a) Deltoid, Trapezius
- b) Hamstring, Quadriceps
- c) Soleus, Gastrocnemius
- d) Gracilis, Sartorius

10.



Namakan aktiviti yang ditunjukkan dalam gambar rajah berikut?

- a) Squat
- b) Jumping Jack
- c) Push up
- d) Burpee

11.



Namakan aktiviti yang ditunjukkan dalam gambar rajah berikut?

- a) Squat
 - b) Jumping Jack
 - c) Burpee
 - d) Lunges
12. Apakah faedah memiliki daya tahan otot?
- a) dapat melakukan aktiviti harian dengan lebih baik.
 - b) mampu melakukan aktiviti secara berpanjangan dan berulang-ulang.
 - c) dapat mengurangkan risiko kecederaan atau kemalangan apabila melakukan aktiviti.
 - d) mendapat bentuk badan yang tegap.
 - e) semua jawapan di atas.