

NAMA:

KELAS:

LATIHAN BUKU AKTIVITI (MODUL INOVASI PJPK TINGKATAN 2- M/S 36)

- 4 Isi tempat kosong untuk mencerangkan tentang larian landas dan lonjakan dalam lompat jauh menggunakan pilihan jawapan yang diberi. **(TP2** **Buku Teks** m.s. 92 - 95

jauh

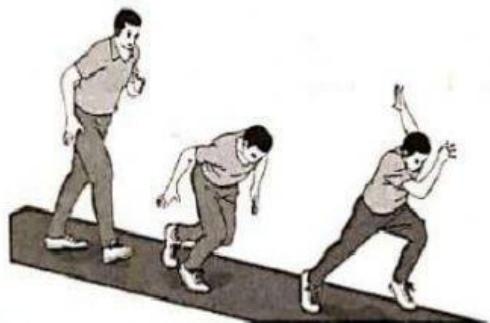
diluruskan

terkawal

40° - 45°

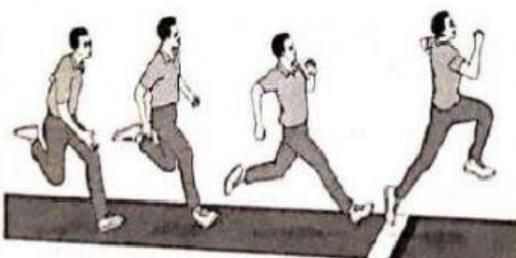
kelajuan

(a) Larian landas



- Dilakukan dengan larian pecut dengan kelajuan yang _____
- Atlet menambah _____ larian bermula langkah keempat dan seterusnya
- Semakin laju larian, semakin _____ jarak lompatan yang terhasil

(b) Lonjakan



- Kaki lonjakan ditolak dengan kuat dan _____ pada saat-saat akhir untuk menghasilkan lonjakan maksimum
- Sudut lonjakan terbaik adalah _____ agar jarak lompatan jauh

TP2 Belum menguasai

Menguasai

TP3 Belum menguasai

Menguasai