

NAMA:

KELAS:

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

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

jauh

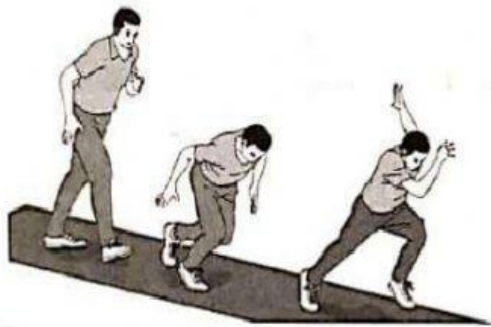
diluruskan

terkawal

$40^{\circ} - 45^{\circ}$

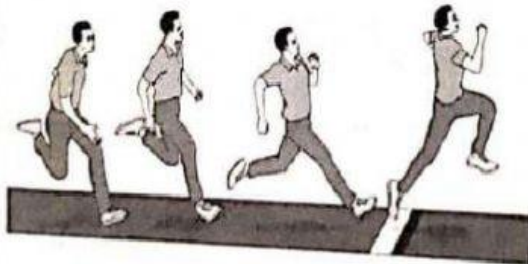
kelajuan

(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