



LATIHAN PENGUKUHAN

1. Namakan fasa-fasa lakuan yang terdapat dalam kemahiran lompat jauh berikut:

1



2



3





Fasa lari landas

Fasa lonjakan

Fasa layangan

Fasa mendarat

2. Apakah faktor-faktor yang boleh mempengaruhi jarak lompatan seseorang?



Lokasi latihan / pertandingan di altitud

Intensiti latihan

Suhu sejuk dan panas

Saiz badan atlet

Warna baju sukan

Pengadil