

NAMA

TARIKH

KELAS

SCORE

KECERGASAN FIZIKAL

DAYA TAHAN OTOT

Lengkapkan ayat di bawah dengan pilihan jawapan yang betul

berulang kali

harian

kecederaan

kemalangan

berulang- ulang

Tekan Tubi

Leg raise

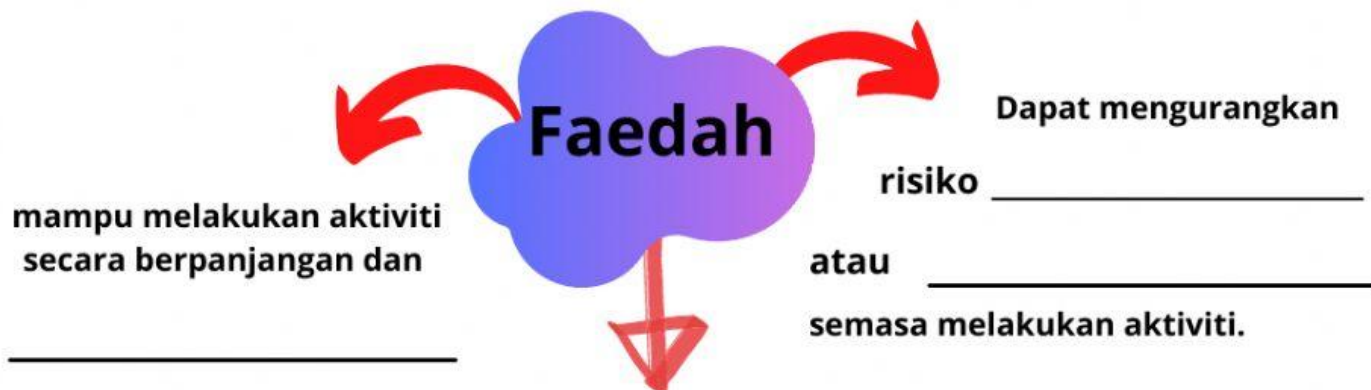
Plank

Squat

lama

Definisi

Kemampuan otot melakukan aktiviti _____
atau dalam jangka masa yang _____.



AKTIVITI UNTUK MEMBINA DAYA TAHAN OTOT





