NAMA:

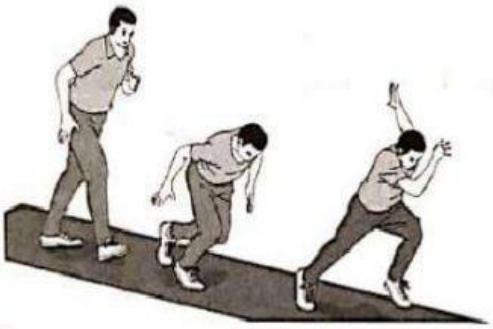
KELAS:

LATIHAN BUKU AKTIVITI (MODUL INOVASI PJPK 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

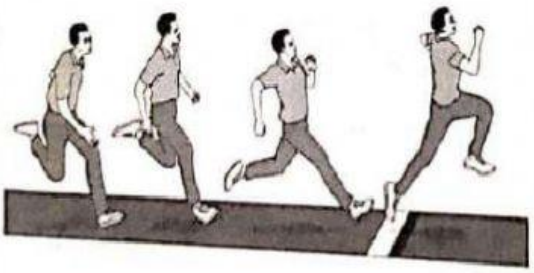
jauh	diluruskan	terkawal	40° – 45°	kelajuan

(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

©Alaf Sanjung Sdn. Bhd. (516756-V)

LIVEWORKSHEETS