JAWAB SEMUA SOALAN BERIKUT

1. KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT YANG OPTIMUM DAPAT?

2. APAKAH FAEDAH LATIHAN DAYA TAHAN OTOT

3. APAKAH AKTIVITI DAYA TAHAN OTOT
   A.
   B.
   C.
   D.

4. APAKAH AKTIVITI KEKUATAN OTOT
   A.
   B.
   C.
   D.

MENINGKATKAN PRESTASI MOTOR

DAPAT MELAKUKAN AKTIVITI HARIAN DENGAN LEBIH BAIK

MAMPU MELAKUKAN AKTIVITI SECARA BERPANJANGAN DAN BERULANG-ULANG

MEMBANTU MENGHASILKAN PERGERAKAN YANG PANTAS, TANGKAS DAN TERATUR

DAPAT MENGURANGKAN RISIKO KECEDERAAN ATAU KEMALANGAN SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI