

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

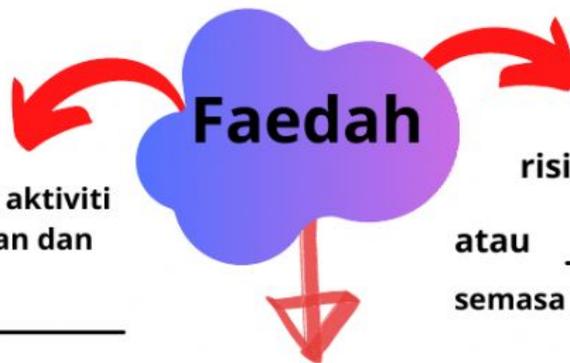
Squat

lama

Definisi

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

mampu melakukan aktiviti
secara berpanjangan dan



Dapat mengurangkan
risiko _____

atau _____
semasa melakukan aktiviti.

Dapat melakukan aktiviti _____ dengan lebih baik.

AKTIVITI UNTUK MEMBINA DAYA TAHAN OTOT





