

Nama:

Kelas:

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

1



2



3



4



2. Nyatakan 3 gaya lompatan lompat jauh.

a.

b.

c.

3. Apakah Langkah-langkah keselamatan semasa aktiviti lompat jauh?

a.

b.

c.