



## Jawapan Praktis Ekstra Unit 1

1. (a) Gerak edar  
(b) Imbangan  
(c) Hambur  
(d) Putaran
2. (a) Merangkak / Langkah silang (*Grapevine*) / Berskip  
(b) Imbangan skala / Imbangan bentuk piramid  
(c) Putaran roda / Guling hadapan / Putaran menegak 360°  
(d) Lombol kangkang / Hambur atas alatan



## Jawapan Praktis Ekstra Unit 2

1. (a) Langkah 1 – Kaki kiri bersilang di hadapan. Tangan diayun secara berselang-seli.  
Langkah 2 – Kaki kanan bersilang di hadapan.  
Langkah 3 – Kaki kiri melangkah ke kiri dan ambil lajak.  
Langkah 4 – Kaki kanan dan kiri melangkah ke hadapan sambil pusing 180° mengikut arah.
- (b) • Tidak takut dan segan semasa melakukan persembahan.  
• Berani membuat keputusan.



## Jawapan Praktis Ekstra Unit 3 (3.1)

1. (a) tiga  
(b) mengelecek  
(c) menjaring  
(d) jari  
(e) Ruang pandang  
(f) mata  
(g) mengadang  
(h) dekat  
(i) lantun  
(j) *lay up*



## Jawapan Praktis Ekstra Unit 3 (3.2)

1. (a) Kelecek longgar  
(b) Mencedok  
(c) Menahan  
(d) Menerima kilas  
(e) Memukul  
(f) Kelecek rapat



## Jawapan Praktis Ekstra

Unit 4 (4.1)

### 1. Tolak pepat

- sama
- Bengkokkan
- hadapan
- belakang
- belakang
- lajak

### Tolak kilas

- bahu
- badan
- pinggang
- hadapan



## Jawapan Praktis Ekstra

Unit 4 (4.2)

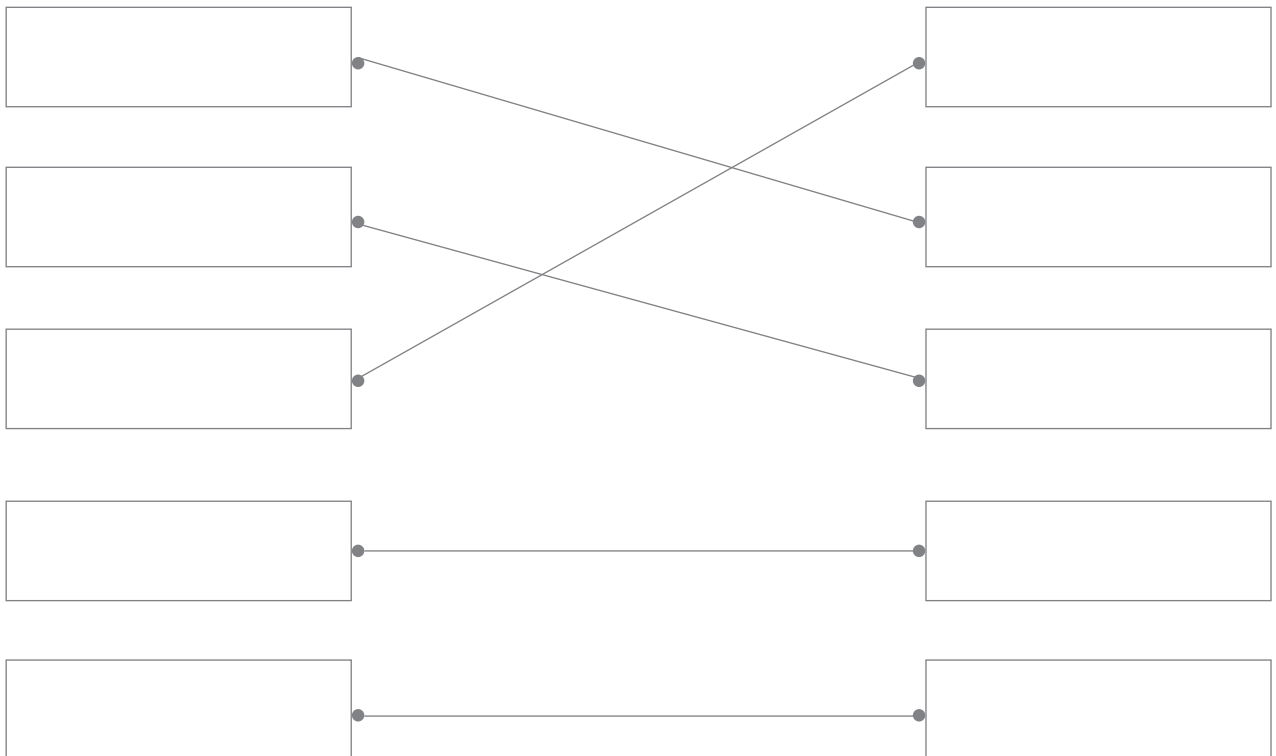
1. (a) (i) ✓  
(iv) ✓  
(b) (ii) ✓  
(iii) ✓  
(v) ✓



## Jawapan Praktis Ekstra

Unit 5

1.





## **Jawapan Praktis Ekstra**

### **Unit 6**

1. (a) Fasa lonjakan  
(b) Fasa larian  
(c) Fasa melepasi pagar (kaki belakang)  
(d) Fasa melepasi pagar (kaki hadapan)  
(e) Fasa mendarat  
(f) Fasa mendarat  
(g) Fasa melepasi pagar (kaki belakang)  
(h) Fasa melepasi pagar (kaki hadapan)  
(i) Fasa lonjakan  
(j) Fasa larian



## **Jawapan Praktis Ekstra**

### **Unit 7**

1. (a) Aci Sep  
(b) Gelap Cerah  
(c) Aci Sep  
(d) Gelap Cerah  
(e) Gelap Cerah  
(f) Aci Sep  
(g) Aci Sep  
(h) Gelap Cerah  
(i) Gelap Cerah  
(j) Aci Sep



## **Jawapan Praktis Ekstra**

### **Unit 8**

1. (a) *iliac crest* → menyilang → bawah  
(b) 3 cm daripada pusat → menegak → bawah  
(c) patella, inguinal fold → menegak → 2 hingga 3 cm  
(d) belakang bahu dengan sendi siku → menegak selari → cubitan

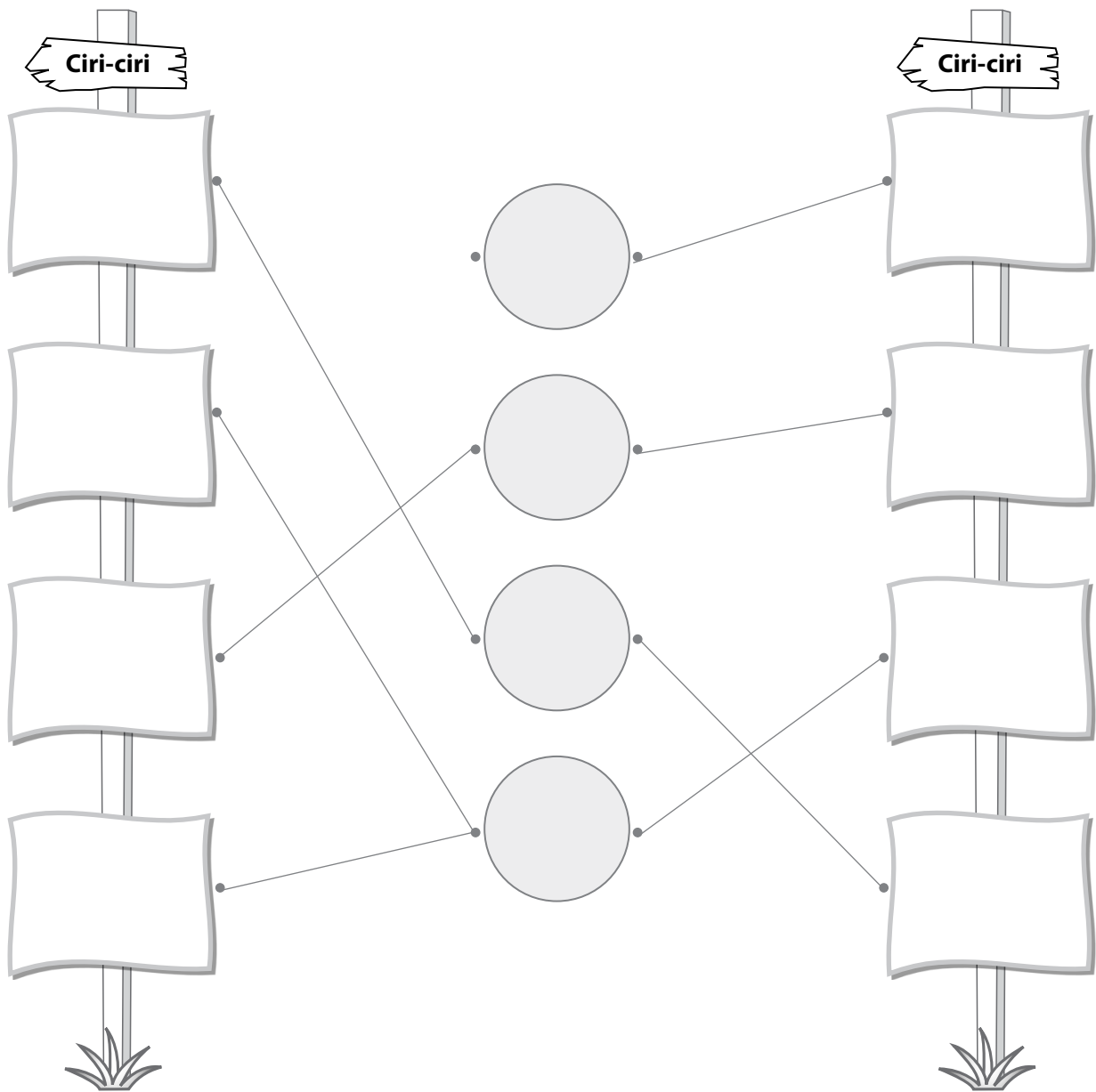


# Jawapan Praktis Ekstra

## Unit 1

1. (a) Stereotaip  
(b) diskriminasi  
(c) Identiti  
(d) sosialisasi  
(e) Kesaksamaan  
(f) peniruan
2. (a) ✓  
(d) ✓  
(e) ✓  
(g) ✓  
(h) ✓

3.





## Jawapan Praktis Ekstra

### Unit 2

1. (a) berbeza
- (b) fisiologi
- (c) aktif
- (d) kurang aktif
- (e) makanan
- (f) Tenaga
- (g) manusia
- (h) kalori



## Jawapan Praktis Ekstra

### Unit 3

1. (a) 

|   |   |
|---|---|
| R | ✓ |
|---|---|
- (b) 

|   |   |
|---|---|
| E | ✓ |
|---|---|
- (c) 

|   |   |
|---|---|
| I | ✓ |
|---|---|
- (d) 

|   |   |
|---|---|
| C | ✓ |
|---|---|
- (e) 

|   |   |
|---|---|
| C | ✓ |
|---|---|
- (f) 

|   |   |
|---|---|
| E | ✓ |
|---|---|
- (g) 

|   |   |
|---|---|
| E | ✓ |
|---|---|
- (h) 

|   |   |
|---|---|
| C | ✓ |
|---|---|
- (i) 

|   |   |
|---|---|
| I | ✓ |
|---|---|
- (j) 

|   |   |
|---|---|
| R | ✓ |
|---|---|