

# DAYA DAN GERAKAN I

## PANDUAN PENSKORAN

---

### PERCUBAAN NEGERI: SMKA & SABK

SOALAN 1	JAWAPAN	MARKAH	NOTA
(a)	Sesaran <i>Displacement</i>	1	
(b)(i)	Masa <i>Time</i>	1	
(b)(ii)	Pecutan <i>acceleration</i>	1	
(b)(iii)	Daya, momentum, sesaran, halaju <i>Force, momentum, displacement, velocity</i>	1	
<b>JUMLAH</b>		<b>4</b>	

### PERCUBAAN NEGERI: PULAU PINANG

2	(a)	Kuantiti terbitan	1	
	(b)(i)	$\frac{1}{2} (25)(5)$ $= 62.5 \text{ m}$	1	1
	(b)(ii)	Ya Kerana jarak yang dilalui oleh kereta untuk berhenti lebih daripada 50 m	1	1
	<b>Total</b>			<b>5</b>

### PERCUBAAN NEGERI : PERAK

2	(a)	15 m	1	1
	(b)	Halaju// laju <i>Velocity // Speed</i>	1	1
	(c) (i)	Halaju malar/ seragam // laju malar <i>Constant / uniform velocity /speed</i>	1	1
	(ii)	Pegun// tidak bergerak // berhenti <i>Stationary // not moving// stops</i>	1	1
	(d)	Sifar // 0 <i>Zero // 0</i>	1	1
		<b>Jumlah</b>		<b>5</b>

### PERCUBAAN NEGERI : PAHANG

NO. SOALAN		PERATURAN PEMARKAHAN	MARKAH
1	(a)	Hasil darab jisim dan halaju <i>Product of mass and velocity</i>	1
	(b)	$\text{kg m s}^{-1}$	1
	(c) (i)	Naik ke atas <i>Moving upwards</i>	1
	(ii)	Prinsip keabadian momentum <i>Principle of conservation of momentum</i>	1
		<b>JUMLAH</b>	<b>4</b>

### PERCUBAAN NEGERI : PERLIS

TIADA PP

## PERCUBAAN NEGERI : KEDAH

NO SOALAN		CADANGAN PEMARKAHAN	MARKAH	JUMLAH MARKAH
6	(a)	Hasil darab jisim dan halaju // <i>jisim x halaju</i> <i>Product of mass and velocity</i>	1	1
	(b) (i)	Rajah 6.1(a) < Rajah 6.1(b) // <i>Rajah 6.1(a) &lt; Rajah 6.1(b)</i> Diagram 6.1(a) < Diagram 6.1(b) (a) < (b)	1	1
	(ii)	Rajah 6.1(a) < Rajah 6.1(b) Diagram 6.1(a) < Diagram 6.1(b)	1	1
	(iii)	Rajah 6.1(a) < Rajah 6.1(b) Diagram 6.1(a) < Diagram 6.1(b)	1	1
	(c)	Semakin bertambah ketinggian satah condong, semakin bertambah halaju troli // <i>bukalar lelus</i> <i>The higher the height of inclined plane, the higher the velocity of trolley</i>	1 <i>reject</i> <i>* : X</i>	1
	(d)	Semakin bertambah halaju troli, semakin bertambah momentum. // <i>bukalar lelus</i> <i>The higher the velocity of trolley, the higher the momentum</i>	1 <i>reject : X</i>	1
<i>pergantian</i>		$v = \frac{s}{t}$ cm m M1 $\frac{10}{(6 \times 0.02)} // \frac{0.1}{(6 \times 0.02)}$ M2 $83.333 \text{ cm s}^{-1} // 0.8333 \text{ m s}^{-1}$ (minima 2 t.p.)	1	2
	(e) (i)	$p = mv$ <i>ecf (e)(i) M2</i> 4 x $0.8333 // 3.3332 \text{ kg m s}^{-1}$ (minima 2 t.p) Atau <i>ecf (e)(i) M2</i> 4 x $83.333 // 333.332 \text{ kg cm s}^{-1}$ (minima 2 t.p)	1	1
			<b>JUMLAH</b>	<b>9</b>

## PERCUBAAN NEGERI : SBP

a	Sesaran yang dibuat dalam 1 saat adalah 5.5 meter <i>The displacement over 1 second is 5.5 meters</i>	1	1							
(i)	M1 Gantian yang betul // <i>Correct substitution</i> $(98 \times 5.5) + (85 \times 9) = (98 + 85) v$	1								
	M2 Jawapan dengan unit yang betul // <i>Answer with correct unit</i> $v = 7.126 \text{ m s}^{-1}$	1	2							
(ii)	M1 Gantian yang betul // <i>Correct substitution</i> $85(7.126 - 9)$	1								
	M2 Jawapan dengan unit yang betul bagi Pemain R // <i>Answer with correct unit for Player R</i> - 159.29 N	1	3							
	M3 Jawapan dengan unit yang betul bagi Pemain A // <i>Answer with correct unit for Player A</i> + 159.348 N	1								
c	M1 Jisim bertambah, inersia bertambah // <i>Mass increases, inertia increases</i>	1								
	M2 sukar diberhentikan // <i>difficult to stop.</i>	1								
	M3 ketinggian rendah, kestabilan bertambah // <i>low height, stability increases</i>	1	4							
	M4 sukar dijatuhkan / sukar ditumbangkan // <i>difficult to be tackled.</i>	1								
d	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Spesifikasi</th> <th>Sebab</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>M1</b> Bahagian dalam topi keselamatan : Dialas dengan busa penyerap hentakan //</td> <td><b>M2</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah masa perlanggaran</li> <li>- Mengurangkan daya impuls //</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td><i>Inner part of helmet: Layered with shock-absorbing foam</i></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Increase time of impact</i></li> <li>- <i>Decrease impulsive force</i></li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Spesifikasi	Sebab	<b>M1</b> Bahagian dalam topi keselamatan : Dialas dengan busa penyerap hentakan //	<b>M2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah masa perlanggaran</li> <li>- Mengurangkan daya impuls //</li> </ul>	<i>Inner part of helmet: Layered with shock-absorbing foam</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Increase time of impact</i></li> <li>- <i>Decrease impulsive force</i></li> </ul>	1+1	10	
Spesifikasi	Sebab									
<b>M1</b> Bahagian dalam topi keselamatan : Dialas dengan busa penyerap hentakan //	<b>M2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah masa perlanggaran</li> <li>- Mengurangkan daya impuls //</li> </ul>									
<i>Inner part of helmet: Layered with shock-absorbing foam</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Increase time of impact</i></li> <li>- <i>Decrease impulsive force</i></li> </ul>									

	M3 Kasut dengan paku <i>Shoes with studs</i>	<b>M4</b> - Lebih cengkaman / - Mengelakkan dari tergelincir // - <i>More grip</i> - <i>Avoid slip</i>	1+1		
	<b>M5</b> Pelindung badan atas: Pelapik bahu penuh //  <i>Upper body cover:</i> <i>Full shoulder pad</i>	- Menambahkan masa perlanggaran / - Mengurangkan daya impuls / - Menambahkan luas yang dilitupi / - Tekanan terhasil adalah rendah //  - <i>Increase time of impact</i> - <i>Decrease impulsive force</i> - <i>Increase covered area</i> - <i>Pressure produce is low</i>	1+1		
	<b>M7</b> Pelindung badan bawah : Pelapik peha dan lutut //  <i>Lower body cover:</i> <i>Thigh and knee pad</i>	<b>M8</b> - Menambahkan masa perlanggaran - Mengurangkan daya impuls // - <i>Increase time of impact</i> - <i>Decrease impulsive force</i>	1+1		
	<b>M9</b> L <b>M10</b> Bahagian dalam topi keselamatan dialas dengan busa penyecap hentakan, kasut dengan paku, pelapik bahu penuh dan pelapik peha dan lutut. //  <i>Inner part of helmet: layered with shock-absorbing foam, shoes with studs, full shoulder pad and thigh and knee pad.</i>		1+1		
		Jumlah	20		

## PERCUBAAN NEGERI : N9

Nombor Soalan	Jawapan	Markah
9 (a)	Impuls ialah perubahan momentum <i>Impulse is a change of momentum.</i>	1
9 (b)	M1 : Masa sentuhan antara tangan dan cakera bertambah. <i>Time of contact between the hand and the discus is increasing.</i>  M2 : Impuls (Ft) bertambah. <i>Impulse (Ft) is increasing.</i>  M3 : Perubahan momentum bertambah. <i>Change in momentum is increasing.</i>  M4 : Halaju akhir bertambah. <i>Final velocity is increasing.</i>	1 1 1 1
9 (c)(i)	$W = mg$ $= (5)(9.81) // 49.05 \text{ kg}$	1
9 (c)(ii)	$v^2 = u^2 + 2gh$ $= 0 + 2(-9.81)(-10)$ $= 14.007 \text{ ms}^{-1}$	1 1
9(c)(iii)	$F = \frac{m(v-u)}{t}$ $= \frac{0.5(14.007 - 0)}{0.5}$ $= 14.007 \text{ N}$	1 1

9 (d)	Ciri-ciri <i>Characteristics</i>	Alasan <i>Reason</i>		
Jisim bahan kayu pemukul: <i>Mass of bat material:</i>	Tinggi <i>High</i>	Meningkatkan momentum// perubahan momentum bola tinggi // halaju bola tinggi // tenaga kinetic bola tinggi <i>Increase momentum // change of momentum of the ball high // velocity ball high // kinetic energy ball high.</i>	1+1	
Bahan pelindung kepala: <i>Material of helmet:</i>	Gentian karbon <i>Carbon fibre</i>	Kuat / Ringan / Tidak mudah pecah <i>Strong / lighter / Not easily break</i>	1+1	
Tapak kasut:		Cengkaman yang kuat // Elak tergelincir <i>Strong grip // prevent slipping</i>	1+1	
Shoes soles: Dengan pepaku <i>With spike</i>		<i>Better grip // prevent slippery</i>		
Ketebalan Pelindung Kaki: <i>The thickness of the leg pad:</i>	Tebal <i>Thick</i>	Meningkatkan masa hentaman // Mengurangkan daya impuls <i>Increase the time impact // Reduce impulsive force</i>	1+1	
Set of equipments <i>Set kelengkapan</i> W		Jisim bahan kayu pemukul tinggi, pelindung kepala gentian karbon, tapak kasut pepaku dan ketebalan pelindung kaki yang tebal. <i>High mass of bat material, carbon fibre of helmet, shoes soles with spike and the thickness of the leg is thick.</i>		
JUMLAH			20	

### PERCUBAAN NEGERI : KELANTAN

NO	BHG	SKEMA	SUB-MARK	TOTAL MARK						
9	(a)	Letupan <i>Explosion</i>	1	1						
	(b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membengkokkan kaki / lutut semasa mendarat <i>Bend the legs / knee during landing</i></li> <li>- Menambahkan masa perlanggaran <i>Lengthen impact time</i></li> <li>- Mengurangkan daya impuls <i>Reduce the impulsive force</i></li> <li>- Daya impuls berkadar secara songsang dengan masa perlanggaran / <math>F \propto \frac{1}{t}</math> <i>Impulse force is inversely proportional to time collision / <math>F \propto \frac{1}{t}</math></i></li> </ul>	1 1 1 1	4						
	(c)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ciri-ciri <i>Characteristics</i></th> <th>Penerangan <i>Explanation</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jisim roket - Kecil <i>Rocket mass</i> - Small</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan berat // inersia</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Reduces weight // inertia</li> <li>- High acceleration</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>Bentuk roket - Aerodinamik <i>Rocket shape</i> - Aerodynamics</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan geseran / rintangan udara</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Daya bersih tinggi</li> <li>- Reduces friction / air resistance</li> <li>- High acceleration</li> <li>- High resultant force</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Ciri-ciri <i>Characteristics</i>	Penerangan <i>Explanation</i>	Jisim roket - Kecil <i>Rocket mass</i> - Small	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan berat // inersia</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Reduces weight // inertia</li> <li>- High acceleration</li> </ul>	Bentuk roket - Aerodinamik <i>Rocket shape</i> - Aerodynamics	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan geseran / rintangan udara</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Daya bersih tinggi</li> <li>- Reduces friction / air resistance</li> <li>- High acceleration</li> <li>- High resultant force</li> </ul>	2 2	
Ciri-ciri <i>Characteristics</i>	Penerangan <i>Explanation</i>									
Jisim roket - Kecil <i>Rocket mass</i> - Small	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan berat // inersia</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Reduces weight // inertia</li> <li>- High acceleration</li> </ul>									
Bentuk roket - Aerodinamik <i>Rocket shape</i> - Aerodynamics	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengurangkan geseran / rintangan udara</li> <li>- Pecutan tinggi</li> <li>- Daya bersih tinggi</li> <li>- Reduces friction / air resistance</li> <li>- High acceleration</li> <li>- High resultant force</li> </ul>									

	<table border="1"> <tr> <td>Isipadu air - 1/3 ml <i>Volume of water</i> - 1/3 ml</td><td>- Membolehkan udara dimasukkan sehingga 2/3 isipadu botol / lebih isipadu udara terperangkap - udara bertekanan tinggi - <i>Pecutan tinggi</i> - <i>Allows air to enter up to 2/3 of the bottle volume / more volume of trapped air</i> - <i>High air pressure</i> - <i>High acceleration</i></td><td>2</td></tr> <tr> <td>Sudut pelancaran - 45 ° <i>Angle of launching</i> 45 °</td><td>- Daya secara mengufuk dihasilkan bertambah - Menghasilkan jarak ufuk yang lebih jauh - <i>The horizontal force produced Increases / high</i> - <i>Produces a greater horizontal distance</i></td><td>2</td></tr> <tr> <td>Pilihan T</td><td>Jisim roket - Kecil Bentuk roket - Aerodinamik Isipadu air - 1/3 ml Sudut pelancaran - 45 ° <i>Rocket mass - Small</i> <i>Rocket shape - Aerodynamics</i> <i>Volume of water - 1/3 ml</i> <i>Angle of launching - 45 °</i></td><td>2</td></tr> </table>	Isipadu air - 1/3 ml <i>Volume of water</i> - 1/3 ml	- Membolehkan udara dimasukkan sehingga 2/3 isipadu botol / lebih isipadu udara terperangkap - udara bertekanan tinggi - <i>Pecutan tinggi</i> - <i>Allows air to enter up to 2/3 of the bottle volume / more volume of trapped air</i> - <i>High air pressure</i> - <i>High acceleration</i>	2	Sudut pelancaran - 45 ° <i>Angle of launching</i> 45 °	- Daya secara mengufuk dihasilkan bertambah - Menghasilkan jarak ufuk yang lebih jauh - <i>The horizontal force produced Increases / high</i> - <i>Produces a greater horizontal distance</i>	2	Pilihan T	Jisim roket - Kecil Bentuk roket - Aerodinamik Isipadu air - 1/3 ml Sudut pelancaran - 45 ° <i>Rocket mass - Small</i> <i>Rocket shape - Aerodynamics</i> <i>Volume of water - 1/3 ml</i> <i>Angle of launching - 45 °</i>	2	10
Isipadu air - 1/3 ml <i>Volume of water</i> - 1/3 ml	- Membolehkan udara dimasukkan sehingga 2/3 isipadu botol / lebih isipadu udara terperangkap - udara bertekanan tinggi - <i>Pecutan tinggi</i> - <i>Allows air to enter up to 2/3 of the bottle volume / more volume of trapped air</i> - <i>High air pressure</i> - <i>High acceleration</i>	2									
Sudut pelancaran - 45 ° <i>Angle of launching</i> 45 °	- Daya secara mengufuk dihasilkan bertambah - Menghasilkan jarak ufuk yang lebih jauh - <i>The horizontal force produced Increases / high</i> - <i>Produces a greater horizontal distance</i>	2									
Pilihan T	Jisim roket - Kecil Bentuk roket - Aerodinamik Isipadu air - 1/3 ml Sudut pelancaran - 45 ° <i>Rocket mass - Small</i> <i>Rocket shape - Aerodynamics</i> <i>Volume of water - 1/3 ml</i> <i>Angle of launching - 45 °</i>	2									
(d) (i)	$p = (20 \times 10^{-3}) \times (100)$ $= 2 \text{ kg m s}^{-1}$ <p>M1 Tukar unit jisim g kepada kg betul  M2 Gantian  M3 Jawapan dan unit yang betul</p> <p>M1 <i>Change the mass unit g to kg correctly</i>  M2 <i>Replacement</i>  M3 <i>Correct answer and unit</i></p>	1, 1									
		1	3								
(ii)	$(200 \times 10^{-3}) v_1 = 2$ $= 10 \text{ m s}^{-1}$	1	2								
		1									
	<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>20</b>								

# **PERCUBAAN NEGERI : TERENGGANU**

(a)	Impuls ialah perubahan momentum <i>Impulse is a change in momentum</i>	1	
(b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memanjangkan masa tindakan (masa sentuhan dengan bola bertambah) <i>action time increase (the time of contact with the ball increases)</i></li> <li>- menambahkan impuls <math>Ft</math> <i><math>Ft</math> impulse increases</i></li> <li>- meningkatkan perubahan momentum <i>increasing the momentum change</i></li> <li>- kelajuan bola lisut bertambah. <i>speed of the ball increases.</i></li> </ul>	1	
(c) (i)	$\text{Impuls} = \text{perubahan momentum} = mv - mu$ $\text{Impulse} = \text{change of momentum} = mv - mu$ $= 1500 (-2.6 - 15)$ $= -26\,400 \text{ Ns} @ \text{kgms}^{-1}$	1	Jaw. dengan unit betul
(c) (ii)	$\text{Daya impuls} = \text{kadar perubahan momentum}$ $\text{Impulse force} = \text{the rate of change of momentum}$ $= -26\,400 \text{ Ns} / 150 \text{ ms}$ $= -26\,400 \text{ Ns} / 0.15 \text{ s} (\text{penukar unit})$ $= -176\,000 \text{ N} @ \text{kgms}^{-2} (\text{jawapan dan unit yang betul})$	1	

(d)	Ciri-ciri <i>Characteristics</i>	Penerangan <i>Explanation</i>	1,2 3,4 5,6 7,8 9,10	
	Ketumpatan bahan adalah rendah <i>Material density is high</i>	Ringan // mudah lakukan aksi 'ikut lajak' <i>Light // easy to act 'follow through'</i>		
	Bahan kayu hoki dibuat daripada gentian kaca atau karbon <i>Hockey stick material is fiberglass or carbon fiber</i>	kuat // ringan // hasilkan perubahan momentum tinggi <i>Strong // light // generate high momentum changes</i>		
	Kayu hoki adalah panjang <i>Length of hockey stick is long</i>	Jarak hayunan lebih jauh // impuls lebih besar dikenakan pada bola hoki <i>The swing distance is further, then the greater impulse is applied to the hockey ball</i>		
	Kelenturan adalah tinggi <i>Flexibility is high</i>	Tidak patah <i>Not break</i>		
	Pilihan saya adalah R <i>I choose R</i>	Kerana ketumpatan bahan adalah rendah, bahan kayu hoki dibuat daripada gentian kaca atau karbon, kayu hoki adalah Panjang dan kelenturan adalah tinggi <i>Because the density of the material is low, hockey wood material is made of fiberglass or carbon, hockey sticks are long and flexibility is high</i>		
<b>JUMLAH</b>			<b>20</b>	

### PERCUBAAN NEGERI : MELAKA

11	(a)	Tarikan atau tolakan / <i>Pull or push</i>	1
	(b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketebalan tilam Rajah 11.1 lebih kecil atau sebaliknya // <math>11.1 &lt; 11.2</math> <i>The thickness of the mattress Diagram 11.1 is smaller or vice versa.</i></li> <li>- Masa impaks Rajah 11.1 lebih kecil atau sebaliknya // <math>11.1 &lt; 11.2</math> <i>The impact time of Diagram 11.1 is smaller or vice versa</i></li> <li>- Daya impuls Rajah 11.1 lebih besar atau sebaliknya // <math>11.1 &gt; 11.2</math> <i>The impulse force of Diagram 11.1 is greater or vice versa.</i></li> </ul>	1 1 1 1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masa impak atlet berkurang, daya impuls atlet bertambah atau sebaliknya atau <i>The athlete's impact time decreases, the athlete's impulse force increases or vice versa</i> Atau / or Masa impak atlet berkadar songsang dengan daya impuls atlet <i>The athlete's impact time is inversely proportional to the athlete's impulse force</i></li> <li>- Hukum Gerakan Newton Ketiga <i>Newton's Third Law of Motion</i></li> </ul>	1								
(c)	(i)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meningkatkan masa hentakan // Memanjangkan masa impak <i>Increase the impact time // Lengthen the time of impact</i></li> <li>- Mengurangkan daya impuls <i>Reduce the impulsive force</i></li> <li>- Mengelakkan kecederaan <i>Prevent the injuries</i></li> </ul>	1 1 1								
	(ii)	Daya graviti <i>Gravitational force</i>	1								
(d)		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Ciri-Ciri Characteristics</b></th><th style="text-align: center; padding: 5px;"><b>Penerangan Explanation</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Sangat elastik / very elastic</td><td style="padding: 5px;">Mudah dibengkokkan / <i>Easy to bend</i></td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Ringan / Lighter - Kuat / Strong - Jisim kecil / Small mass</td><td style="padding: 5px;">Senang dikendalikan / Dapat menahan daya tinggi <i>Easy to handle / Can withstand high force</i> Ringan / Light</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Berlari dengan halaju tinggi <i>Run with higher velocity</i></td><td style="padding: 5px;">Menambah daya / tenaga kinetik <i>Increase force / kinetic energy</i></td></tr> </tbody> </table>	<b>Ciri-Ciri Characteristics</b>	<b>Penerangan Explanation</b>	Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Sangat elastik / very elastic	Mudah dibengkokkan / <i>Easy to bend</i>	Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Ringan / Lighter - Kuat / Strong - Jisim kecil / Small mass	Senang dikendalikan / Dapat menahan daya tinggi <i>Easy to handle / Can withstand high force</i> Ringan / Light	Berlari dengan halaju tinggi <i>Run with higher velocity</i>	Menambah daya / tenaga kinetik <i>Increase force / kinetic energy</i>	1,1 1,1 1,1
<b>Ciri-Ciri Characteristics</b>	<b>Penerangan Explanation</b>										
Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Sangat elastik / very elastic	Mudah dibengkokkan / <i>Easy to bend</i>										
Galah yang digunakan <i>The pole used</i> - Ringan / Lighter - Kuat / Strong - Jisim kecil / Small mass	Senang dikendalikan / Dapat menahan daya tinggi <i>Easy to handle / Can withstand high force</i> Ringan / Light										
Berlari dengan halaju tinggi <i>Run with higher velocity</i>	Menambah daya / tenaga kinetik <i>Increase force / kinetic energy</i>										
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;">Ketat dan ringan <i>Tight and light</i></td><td style="width: 33%; padding: 5px;">Mengurangkan rintangan udara <i>Reduce air resistance</i></td><td style="width: 33%; padding: 5px; text-align: right;">1,1</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Keselamatan atlet <i>Safety of the athlete</i> - Tilam tebal dan lembut <i>A thickness and soft mattress</i></td><td style="padding: 5px;">Menambahkan masa impak / Mengurangkan daya impuls <i>Increase the time impact / Reduces impulsive force</i></td><td style="text-align: right;">1,1</td></tr> </table>	Ketat dan ringan <i>Tight and light</i>	Mengurangkan rintangan udara <i>Reduce air resistance</i>	1,1	Keselamatan atlet <i>Safety of the athlete</i> - Tilam tebal dan lembut <i>A thickness and soft mattress</i>	Menambahkan masa impak / Mengurangkan daya impuls <i>Increase the time impact / Reduces impulsive force</i>	1,1	20		
Ketat dan ringan <i>Tight and light</i>	Mengurangkan rintangan udara <i>Reduce air resistance</i>	1,1									
Keselamatan atlet <i>Safety of the athlete</i> - Tilam tebal dan lembut <i>A thickness and soft mattress</i>	Menambahkan masa impak / Mengurangkan daya impuls <i>Increase the time impact / Reduces impulsive force</i>	1,1									

SELAMAT MAJU JAYA

Disusun oleh: *Shaliza Alifah Md Arshad*  
SMK Kelana Jaya, PJ

Disemak oleh: *Noor Syafiqah Mohd Idris*  
SMK Sultan Abdul Samad, PJ