



Latihan Pengukuhan

1. Dalam permainan sepak takraw, apakah kemahiran yang digunakan oleh pemain untuk melakukan serangan bagi mendapatkan mata?
 - a. Mengadang
 - b. Melibas
 - c. Mengumpan
2. Berdasarkan permainan sepak takraw, senaraikan kemahiran menyerang dan bertahan pada petak yang betul.

1	Menimang	4	Sepak sila
2	Mengadang	5	Melibas
3	Mengumpan	6	Menanduk

Menyerang	
Bertahan	

3. Padankan perlakuan-perlakuan berikut dengan kemahiran yang betul.

Saya perlu melakukan libasan untuk mendapatkan mata.



Adangan

Saya perlu menghantar bola dengan ketinggian yang betul agar libasan boleh dilakukan.



Servis

Lompatan saya perlu tinggi bagi menggagalkan libasan pihak lawan.



Mengumpan

Sepakan permulaan saya perlu memasuki gelanggang pihak lawan.



Libasan

4. Isi tempat kosong dengan jawapan yang paling sesuai.

aksi akrobatik	menanduk	fiber sintetik	libasan
dua pasukan	regu	tiga	lelaki dan perempuan
badminton	jaring	sepak sila	sebilu bola takraw
menimbang	mengumpun	menghadang	melibas

- i. Sepak takraw merupakan permainan yang sangat menarik kerana banyak menggunakan _____ dalam usaha untuk meraih mata dan mematikan bola pihak lawan.
- ii. Sepak takraw dimainkan oleh _____ atau _____.
- iii. Setiap regu terdiri daripada _____ orang pemain.
- iv. Permainan sepak takraw mempunyai pelbagai pergerakan dan kemahiran yang berbentuk akrobatik dan _____.
- v. Ukuran gelanggangnya sama seperti permainan _____ dan regu yang bertanding ini dipisahkan dengan _____ di tengah-tengah gelanggang.
- vi. Permainan ini menggunakan _____ yang diperbuat daripada _____.
- vii. Permainan ini sesuai dimainkan oleh _____.
- viii.

