NAMA:_____

KELAS:_____

2 Bulatkan kemahiran asas permainan pingpong yang terlibat berdasarkan huraian yang diberi. TP1 TP2

	Huraian	Kemahiran
Pukulan	• Pemain berdiri menyisi hampir dengan meja. • Bawa bet bergerak ke hadapan dan ke atas menuju ke arah bola. • Pukul bola pada lantunan yang maksimum.	Pukulan pepat
		Pukulan kilas
	• Pemain berdiri menyisi hampir dengan meja. • Kilaskan lengan menyilang badan dan ayunkan tangan ke hadapan. • Pukul bola yang melantun dari meja dengan sudut permukaan bet ialah ke bawah.	Pukulan pepat
		Pukulan kilas

	Huraian	Kemahiran
Tolakan	• Pemain berdiri hampir dengan meja dan bawa bet menyilang badan. • Dengan satu gerakan pendek, tangan yang memegang bet digerakkan dalam satah mendatar. • Tolak bola pada bahagian bawahnya menggunakan bahagian tangan belakang ke arah pihak lawan.	Tolakan kilas
		Tolakan pepat
	• Pemain berdiri hampir dengan meja dan ambil kedudukan menyisi untuk bermain. • Dengan satu gerakan pendek, tangan yang memegang bet digerakkan dalam satah mendatar. • Tolak bola pada bahagian bawahnya menggunakan bahagian tangan hadapan ke arah pihak lawan.	Tolakan kilas
		Tolakan pepat
Servis	• Pemain meletakkan bola di atas tapak tangan dengan jari-jari diluruskan. • Kilaskan badan dan ayunkan tangan ke belakang. • Lambung bola dan pukul bola sebaik sahaja bola jatuh.	Servis kilas
		Servis pepat
	• Pemain meletakkan bola di atas tapak tangan dengan jari-jari diluruskan. • Bawa bet menyilang badan dan kilaskan badan. • Lambung bola dan pukul bola sebaik sahaja bola jatuh.	Servis kilas
		Servis pepat
Smesy	• Pemain bawa bet menyilang badan pada paras bahu. • Lakukan pukulan bola pada lantunan yang maksimum dengan pantas menggunakan bahagian tangan belakang untuk mematikan hantaran bola pihak lawan.	Smesy kilas
		Smesy pepat
	• Pemain mengayunkan tangan ke belakang lebih jauh. • Lakukan pukulan bola dengan pantas pada lantunan yang maksimum menggunakan bahagian tangan hadapan semasa bet menyentuh bola.	Smesy kilas
		Smesy pepat

LIVEWORKSHEETS