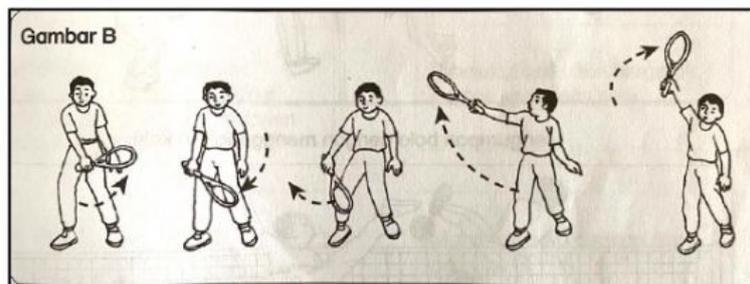
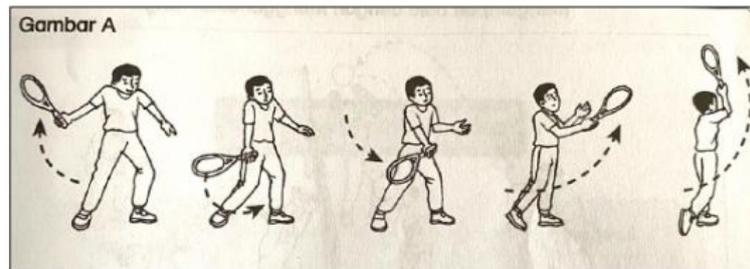


PJ: SILANG – MENYILANG & REBUT PELUANG

LATIHAN 1 (PJ)

Jawab soalan – soalan berkaitan dengan kemahiran pukulan tepat dan pukulan kilas dengan menggunakan alatan di bawah.



1. Nyatakan kemahiran pukulan yang ditunjukkan di dalam gambar di atas.

(a) Gambar A: \_\_\_\_\_

(b) Gambar B: \_\_\_\_\_

2. Jelaskan langkah pukulan yang ditunjukkan dalam gambar di atas.

(a) Gambar A: \_\_\_\_\_

(b) Gambar B: \_\_\_\_\_

3. Jika bola melantun tepat ke arah bahagian badan pemain, apakah jenis pukulan yang sesuai dilakukan?

\_\_\_\_\_

LATIHAN 2 (PJ)

Jelaskan postur badan semasa mengumpan bola dengan menggunakan tangan dan kaki di bawah.



Postur Badan: