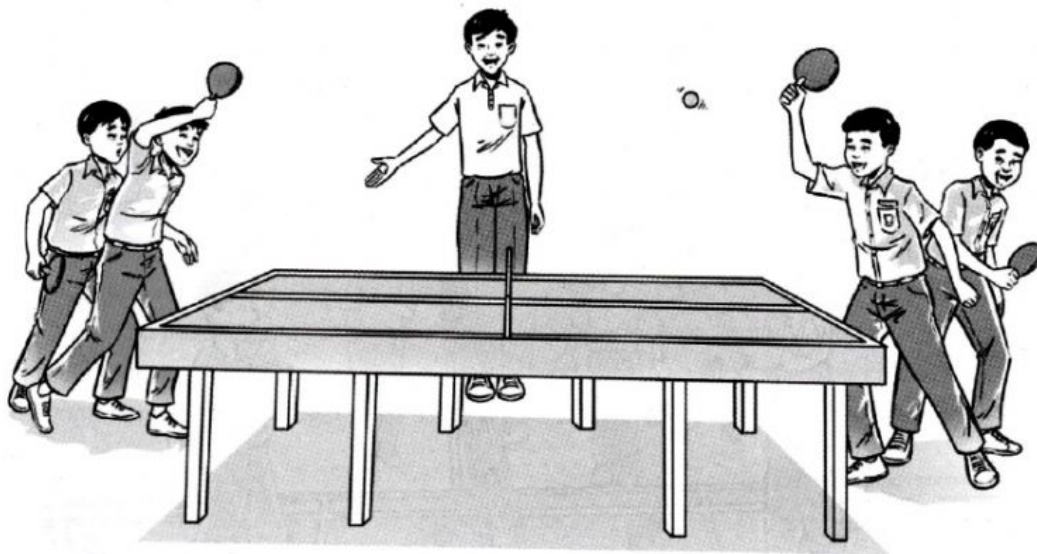


UNIT 3: ANEKA SUKAN (PBD: TP2 -4)

- Pelantun Tepat
- Penangkis Hebat
- Pengadang Bijak

LATIHAN 1 (Pelantun Tepat)

Isi tempat kosong mengenai perbandingan pukulan voli pepad dengan voli kilas.

**Voli pepad**

1. Perhatikan _____ bola.
2. Ayunkan raket ke _____ dengan ekstensi siku pada paras _____.
3. Kontak bola di _____ permukaan raket.

Voli kilas

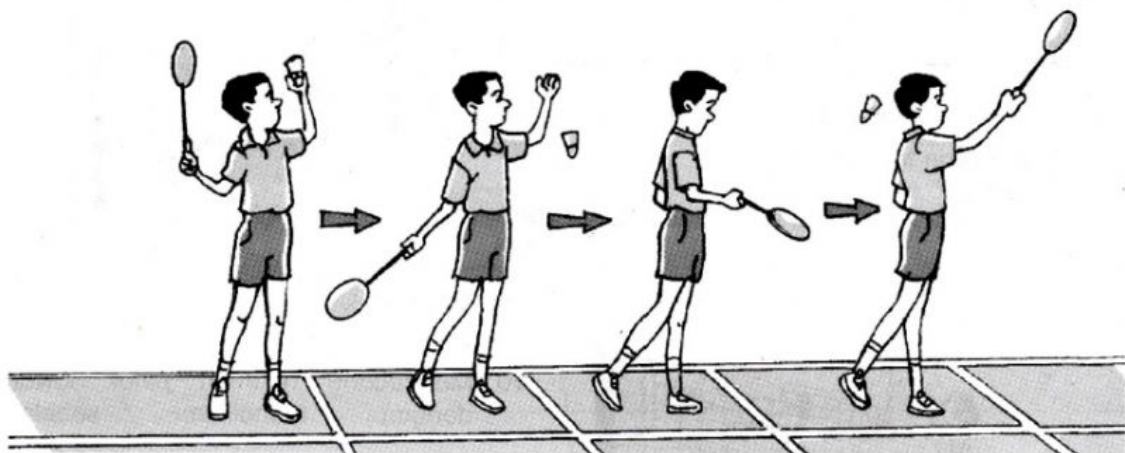
4. Pandang pergerakan _____
5. Gerakan _____ dan imbangkan badan.
6. Kilas _____, ekstensi siku sambil raket diayun ke hadapan.
7. Kontak bola di tengah permukaan _____.

LATIHAN 2 (Penangkis Hebat)

Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul.

raket	servis	mematikan	gelanggang	hadapan	terbanyak
lob	belakang	beregu	melepaskan	kilas	gagal

Permainan bulu tangkis boleh dimainkan secara perseorangan atau 1. _____. Permainan ini dimulakan dengan melakukan 2. _____ untuk menghantar bulu tangkis ke 3. _____ pasukan lawan. Pemain boleh bertindak balas dengan melakukan pelbagai kemahiran seperti pukulan 4. _____, pukulan 5. _____, pukulan 6. _____, dan smesy. Pasukan servis akan memperoleh mata jika bulu tangkis 7. _____ dikembalikan oleh pemain lawan. Manakala pasukan menerima servis pula akan memperoleh mata jika berjaya mengawal bulu tangkis atau 8. _____ bulu tangkis ke kawasan pasukan servis. Pasukan yang berjaya memperoleh mata 9. _____ akan dikira sebagai pemenang.



Ini merupakan servis 10. _____. Pemain berdiri di dalam petak dan mengangkat raket tinggi ke 11. _____. Kemudian pemain akan 12. _____ bulu tangkis sambil mengayunkan 13. _____ laju ke hadapan dan pukul bulu tangkis.

LATIHAN 3 (Pengadang Bijak)

Isi tempat kosong mengenai aktiviti mengadang.



1. Mengagak _____ pemain lawan.
2. Bertindak pantas _____ dengan _____ bahagian badan.
3. Semakin tinggi lompatan, semakin _____ ruang adangan.
4. Pastikan _____ tidak menyentuh jaring.

5. Bertindak _____ melompat tinggi.
6. Naikkan kedua-dua belah _____ lurus ke atas.
7. Semakin _____ lompatan, semakin luas ruang _____.
8. Pastikan tangan tidak _____ jaring.



9. Mengagak _____ rejaman pemain lawan.
10. Mengadang rejaman pihak lawan dengan _____ menaikkan sebelah _____.
11. Semakin kecil sudut _____ semakin _____ sudut rejaman.
12. Elak kaki mengadang _____ jaring atau kaki pihak lawan.