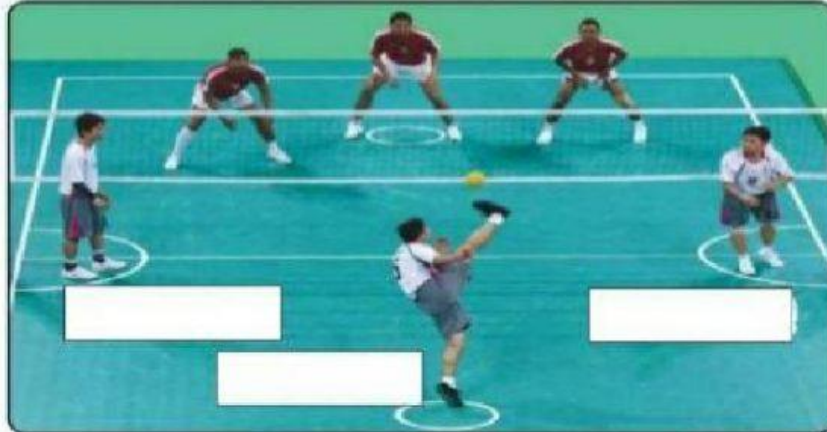


PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TINGKATAN 4

NAMA : _____ TINGKATAN : _____

1. Padankan jawapan yang betul



Apit kanan

Apit kiri

Tekong

2. Namakan kelengkapan permainan sepak takraw.







3. Permainan sepak takraw dimainkan antara _____ pasukan.

4. Satu pasukan terdiri daripada _____ orang pemain.

2

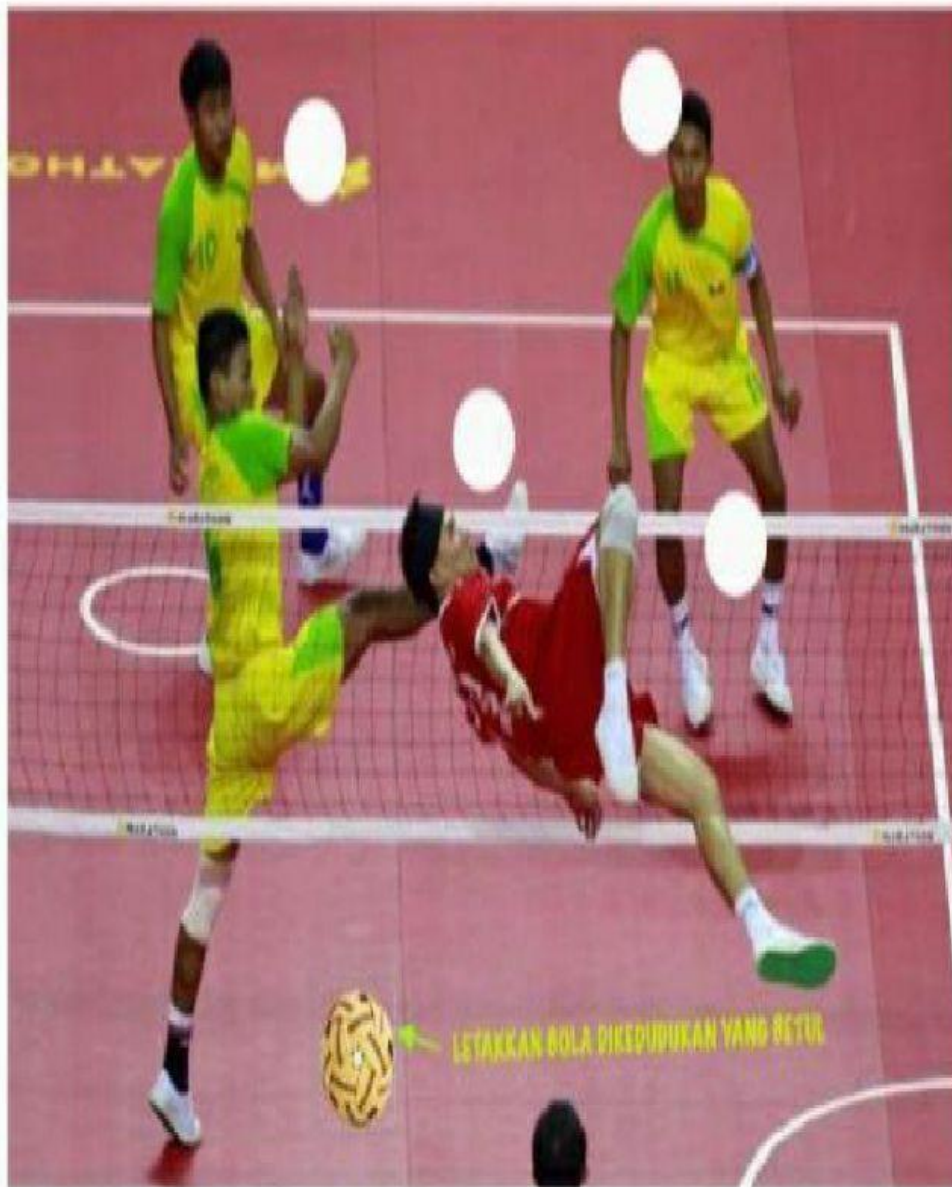
Bola takraw

3

kasut

pakaian

4. Susun kedudukan bola takraw mengikut turutan



DI MANAKAH KEDUDUKAN BOLA TAKRAW?

5. Nyatakan nama kemahiran sepak takraw berdasarkan gambar.

Padankan nama strategi menyerang di bawah berdasarkan gambar



SERANGAN
TANDUKAN

SERANGAN
LIBASAN

SERANGAN
SERVIS

6. Lengkapi

HADAPAN	MEMBACA	TERBIAS	KEPALA	BERTAHAN	DIKAWAL
BOLA	STRATEGI	PEMASAAN	KAWASAN	KAKI	

STRATEGI BERTAHAN – ADANGAN

1. Strategi bertahan merangkumi kemahiran mengadang menggunakan kaki, badan dan .
2. Matlamat mengadang adalah bagi memastikan tidak berjaya direjam ke dalam gelanggang sendiri serta mematikan bola di gelanggang lawan.
3. Pemain yang melakukan adangan perlu bijak bola yang direjam oleh pihak lawan.
4. Kebiasaan adangan dilakukan dengan menggunakan .
5. Pengadang perlu menggunakan teknik agar bola yang direjam dapat ditampar.
6. Adangan boleh dilakukan oleh mana-mana pemain yang berada di aring.

STRATEGI BERTAHAN – MENERIMA BOLA

7. Strategi menerima bola merupakan strategi yang menggunakan kemahiran menanduk, sepak sila dan sepak kuda.
8. Regu bertahan akan menyusun untuk memastikan serangan pihak lawan berjaya dikawal.
9. Matlamat kemahiran menerima bola adalah untuk memastikan serangan bola yang dilakukan oleh pihak lawan berjaya semula.
10. Dua orang pemain bertahan yang tidak melakukan adangan akan berada di yang sesuai mengikut arah rejam bola pihak lawan.
11. Hal ini bertujuan bagi memastikan sama ada bola yang atau melepasi adangan dapat dikawal.

B. Padankan gambar di bawah dengan nama kemahiran yang betul:



Mengadang
menggunakan
badan

Mengadang
menggunakan
kepala

Mengadang
menggunakan
kaki