

PJK Tingkatan 1

Nama: _____ Kelas: _____

PJK TINGKATAN 1

UNIT 4	PERMAINAN KATEGORI JARING
TAJUK	BOLA TAMPAR (buku teks muka surat 52 – 62)
SASARAN	SEMUA PELAJAR TINGKATAN 1
OBJEKTIF	- Menyatakan kemahiran asas bola tampar. - Menjelaskan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip mekanik semasa melakukan kemahiran asas bola tampar. - Menerangkan aspek keselamatan dalam permainan bola tampar.

SOALAN OBJEKTIF [4 markah]

- Antara berikut yang manakah **bukan** kemahiran asas permainan bola tampar?
 A. Mengumpan B. Mengadang C. Mengacah D. Menyangga
- Pernyataan berikut adalah berkaitan dengan permainan bola tampar **kecuali**
 A. seorang pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut.
 B. dimulakan dengan seorang pemain melakukan servis dari luar garisan belakang.
 C. permainan tamat apabila salah satu pasukan mendapat 23 mata dengan perbezaan dua mata.
 D. setiap pasukan dibenarkan melakukan tidak lebih daripada tiga sentuhan bola untuk membuat hantaran.
- Kuasa lompatan diperlukan dalam menguasai kemahiran _____
 A. mengadang B. merejam C. servis D. mengumpan
- Antara berikut, manakah kesalahan yang biasa dilakukan oleh seorang pengumpan?
 I. tidak merapatkan telapak tangan
 II. telapak tangan berada dalam keadaan rata
 III. menangkap bola sebelum membuat umpanan
 IV. bola hanya bersentuhan dengan jari bukan tapak tangan
 A. I, II dan III B. I, II dan IV C. I, III dan IV D. II, III dan IV

SOALAN STRUKTUR

- Lengkapkan pernyataan dengan jawapan yang sesuai mengenai mekanik lakuan kemahiran asas bola tampar. [26 markah]

(a) Servis bawah Dilakukan dengan melambung bola pada paras _____ dengan menggunakan tangan bukan dominan, dan memukulnya dengan tangan dominan.	(b) Servis atas Dilakukan dengan melambung bola ke atas _____ dengan menggunakan tangan bukan dominan, dan memukulnya dengan tangan dominan.
(c) Mengumpan - Kepala _____ dengan kedua-dua tapak tangan _____ paras dahi. - Tapak tangan _____ seperti hendak menangkap bola di atas dahi. - Lutut dan siku _____. Apabila bola menyentuh pada _____, lutut dan siku diekstensi untuk menggerakkan bola ke arah dan _____ yang diinginkan. - Bola hanya menyentuh dengan jari dan bukan _____.	(d) Menyangga - Mata hendaklah berfokus kepada _____ dengan kedua-dua tangan _____ dan lutut _____ untuk menerima bola daripada pihak lawan. - Apabila bola kena pada bahagian _____ dan _____ diekstensi untuk menghantar bola kepada rakan sepasukan. - Apabila bola berada _____ daripada badan di bahagian kiri atau kanan, kemahiran menyangga dengan _____ tangan boleh digunakan.
(e) Merejam - Memerlukan koordinasi _____ dan _____. - Kuasa _____ juga diperlukan dalam menguasai kemahiran ini. - Rejaman yang baik dilakukan apabila bola _____ ke gelanggang pihak lawan tanpa terkena jaring.	(f) Mengadang - Pengadang perlu berada dalam keadaan yang _____ dan mempunyai _____ yang tinggi tentang strategi menyerang pihak lawan. _____ yang sesuai sangat penting semasa mengadang. - Perhatikan kedudukan bola sebelum _____ untuk mengadang.