

KEMAHIRAN MENGUMPAN

TANDAKAN (✓) PADA JAWAPAN YANG BETUL.

1. FLEKSI KEDUA DUA BELAH LUTUT

☐

2. SATU TANGAN DI NAIKKAN DAN SATU TANGAN KE BAWAH

☐

3. KEDUA DUA BELAH TANGAN DI ATAS KEPALA

☐

4. KONTAK BOLA DI HADAPAN DAHI

☐

5. KAKI DI NAIKKAN DAN MEMBUAT LOMPATAN

☐

6. LURUSKAN SIKU DAN LUTUT SERENTAK

☐

7. KEPALA MENGHADAP PIHAK LAWAN MELEPASI JARING

☐

8. MEMBUAT UMPANAN PADA BOLA PERTAMA ATAU KETIGA

☐

9. KEDUA DUA BELAH TANGAN ARAH KE SASARAN

☐

10. MENGUMPAN DENGAN SEBELAH TANGAN AKAN
MENDAPAT SASARAN YANG TEPAT

☐