



NAMA: _____ TINGKATAN: _____ TARIKH: _____

(A) Susun mekanik lakuan semasa menerima bola mengikut urutan yang betul (TP2) Pilih

1	2	3	4	5
Berdiri dengan sebelah kaki di hadapan dalam keadaan bersedia dan mata focus kepada bola yang datang.				
Ibu jari berada di belakang bola setelah menerima bola.				
Rapatkan tangan ke dada setelah menerima bola.				
Tangan diukurkan ke hadapan dengan membuka jari dan tapak tangan seluasnya.				
Pindahkan berat kaki ke belakang.				

(B) Suai padankan peranan kaki yang menjadi paksi semasa mendarat, kemahiran menjaring dan mengadang bola (TP2)

Mendarat	Sebelah kaki
Mengadang	Kedua-dua belah kaki
Menjaring	Sebelah kaki, kedua-dua belah kaki, satu setengah kaki.

(C) Isi tempat kosong dengan frasa yang tepat menjelaskan cara kemahiran mengacah dalam situasi permainan.

membebaskan diri	pantas	badan pemain	menukar arah	menerima hantaran
------------------	--------	--------------	--------------	-------------------

1. Kemahiran menengacah atau *dodge* merupakan pergerakan yang _____ dan tangkas yang membolehkan pemain _____ daripada pengadang untuk _____.
2. Kemahiran ini digunakan untuk _____ dengan cepat bagi mewujudkan ruang.
3. Kemahiran ini boleh dilakukan dengan bola atau _____ itu sendiri bagi mengelirukan lawan.

(D) Senaraikan lima kemahiran asas yang digunakan dalam permainan bola jaring untuk menyerang dan bertahan (TP2) Setiap kotak, pilih yang sesuai

Menyerang		Bertahan	
Mengadang	Menerima bola / Menghantar bola	Gerak kaki	Menghantar bola / Menerima bola
Menerima / Mengacah	Gerak kaki	Menerima / Mengacah	Mengadang
Menjaring		Menghantar bola	

Boleh melakukan dan menerangkan penggunaan daya semasa menghantar bola, mekanik lakuan dan serapan daya semasa menerima bola, peranan kaki yang menjadi paksi semasa mendarat, kemahiran menjaring bola, kemahiran mengadang dan cara lakuan dalam mengacah dalam situasi permainan.

Boleh melakukan dan menyenaraikan kemahiran asas bola jaring yang digunakan untuk menyerang dan situasi permainan. (TP2)