

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 ☐