

#### 4.1 Pingpong

- S.P. 1.5.1 Melakukan kemahiran pukulan pepat dan pukulan kilas dalam situasi permainan.  
S.P. 1.5.2 Melakukan kemahiran tolak pepat dan tolak kilas dalam situasi permainan.  
S.P. 1.5.3 Melakukan kemahiran servis pepat dan servis kilas dalam situasi permainan.  
S.P. 1.5.4 Melakukan kemahiran smesy dalam situasi permainan.

**A** Kenal pastikan cara melakukan pukulan pepat (PP), pukulan kilas (PK), tolak pepat (TP) dan tolak kilas (TK). **TP 1 TP 2 KBAT** Mengandalkan

(a) Semasa memukul, tangan yang memegang bet bergerak ke hadapan dan ke atas menuju arah bola. Bahagian atas badan akan menghadap bola di sebelah kanan sambil berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri. Pada kedudukan yang sesuai, pukul bola yang melantun dari meja.	
(b) Tangan memegang bet berada dalam keadaan kilas sambil menghulurkan bet ke arah bola yang akan melantun ke meja. Dengan satu gerakan pendek, tangan yang memegang bet bergerak dalam satah mendatar dan menolak bola pada bahagian bawahnya ke arah pihak lawan.	
(c) Tangan memegang bet berada di sisi badan sambil menghulurkan bet ke arah bola yang akan melantun ke meja. Dengan satu gerakan pendek, tangan yang memegang bet bergerak dalam satah mendatar dan menolak bola pada bahagian bawahnya ke arah pihak lawan.	
(d) Kilaskan badan dan pindahkan berat badan ke kaki belakang. Balas kilas badan serentak dengan ayunan tangan ke hadapan. Pada kedudukan yang sesuai, pukul bola yang melantun dari meja.	

**B** Isikan tempat kosong dengan perkaitan antara penggunaan daya dengan jarak pantulan bola servis. **TP 2**

- 1 Kilasan badan menghasilkan \_\_\_\_\_.
- 2 Daya ayunan tangan akan mempengaruhi \_\_\_\_\_ pantulan bola.
- 3 Merendahkan badan hasilkan \_\_\_\_\_ yang mempengaruhi jarak pantulan bola.
- 4 Memindahkan \_\_\_\_\_ badan akan mempengaruhi \_\_\_\_\_ pantulan.