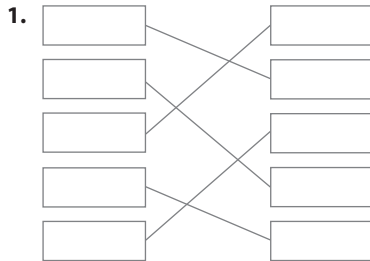


JAWAPAN

Unit 4 Kategori Jaring (4.1 Bola Tampar)



2. (a) • Mata fokus pada bola.
• Kedua-dua tangan dirapatkan dan lutut difleksikan.
• Apabila bola kena pada bahagian lengan, lutut dan siku diekstensi untuk hantar pada rakan sepasukan.
- (b) • Melambung bola pada paras pinggang dengan menggunakan tangan bukan dominan.
• Memukul bola dengan tangan dominan.
- (c) • Kepala didongakkan dengan kedua-dua tapak tangan melebihi paras dahi.
• Kedua-dua tangan dirapatkan seperti menangkap bola di atas dahi.
• Lutut dan siku dalam keadaan fleksi.
• Apabila bola menyentuh jari, ekstensikan lutut dan siku pada ketinggian bola yang dikehendaki.
• Bola hanya sentuh jari dan bukannya di tapak tangan.
- (d) • Memerlukan koordinasi mata, tangan dan kaki.
• Mata fokus pada bola.
• Lompat dengan kedua-dua kaki serentak.
• Tangan dominan dalam keadaan hyper ekstensi latar belakang dan kaitan bola pada pemasaan yang sesuai.
• Ikut lajak.
3. • Fokus pada bola yang akan direjam oleh pihak lawan.
• Perhatikan kedudukan bola sebelum melompat untuk mengadang.
• Apabila bola berada berdekatan jaring, pemain perlu melompat pada kadar ketinggian yang sesuai dengan meluruskan kedua-dua tangan bagi mengadang kemasukan bola ke gelanggang.
4. • Semasa tangan dominan yang digerakkan dari belakang untuk memukul bola, daya dipindah dari fleksi kaki belakang ke kaki hadapan.
• Apabila kaki diekstensi, daya akan dipindahkan ke bahagian pinggul dan seterusnya ke tangan yang memukul bola serta kaki hadapan untuk lonjakan.
5. • Servis atas.
• Servis ini akan menyukarkan pihak lawan untuk mengambil bola.
• Servis ini akan menjadikan pergerakan bola lebih tajam dan menjunam berbanding servis bawah yang lebih memudahkan pihak lawan mendapatkan bola.

6. • Lompatan.
• Ayunan tangan dari belakang ke hadapan.
• Mekanik lakuan kemahiran rejaman.
• Kontak pada bola.
• Pemasaan yang sesuai dan tepat.
• Hantaran dan ketinggian bola yang sesuai.
• Koordinasi mata, tangan dan kaki.

7.

Bertahan	Menyerang
<ul style="list-style-type: none"> • Menyangga • Mengumpan • Mengadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Servis • Merejam

8. _
9. • Bermain pada waktu lapang.
• Tetapkan masa untuk bermain bagi mengelakkan aktiviti lepak, menonton televisyen, bermain gajet. Contohnya pada waktu petang.
• Menjadikan permainan ini sebagai aktiviti santai walau pun tidak mempunyai pemain yang cukup.

Unit 4 Kategori Jaring (4.2 Badminton)

1. (a) Pukulan junam / *Drop shot*
(b) Pukulan lob
(c) Servis tinggi
(d) *Smesy*
2. (a) **Servis tinggi**
- Raket berada tinggi di belakang.
 - Kaki bukan dominan di hadapan.
 - Sebelah tangan memegang bulu tangkis pada paras pinggang.
 - Ayun raket dari belakang dan kontak bulu tangkis di hadapan.
 - Ikut lajak selepas memukul bulu tangkis.
- (b) **Pukulan lob**
- Raket dipegang atas paras kepala sambil bergerak ke arah bulu tangkis.
 - Pergerakan ke arah bulu tangkis dimulakan dengan kaki dominan.
 - Raket diayun ke belakang.
 - Kontak bulu tangkis semasa berada pada posisi tinggi atas kepala.
3. (a) **Pukulan hadapan**
- Bergerak ke arah bulu tangkis yang diterima.
 - Di hadapan jaring, kawasan tepi garisan (dominan raket).
 - Sebelum bulu tangkis jatuh ke lantai.

(b) **Pukulan kilas**

- Bergerak ke arah bulu tangkis.
- Kawasan yang bukan tangan dominan.
- Kontak sebelum bulu tangkis jatuh ke lantai.

4. • Menyukarkan pihak lawan.
- Digunakan sebagai strategi untuk bertahan dalam situasi permainan.
 - Memberi ruang masa kepada kita untuk kembali ke posisi asal atau bergerak ke kawasan tengah dalam gelanggang.
5. Pemain lawan berada di tengah atau belakang gelanggang.
6. • Mata fokus pada bulu tangkis.
- Berdiri sisi dengan sebelah kaki bukan dominan di hadapan.
 - Ayun raket ke belakang dengan fleksi siku.
 - Sebelah tangan yang bukan dominan lurus ke atas.
 - Ayun raket ke hadapan dengan lengan lurus.
 - Kontak bulu tangkis di hadapan kepala.
 - Ikut lajak dan kaki dominan di hadapan.

7. (a) Menyerang
(b) Bertahan
(c) Bertahan
(d) Menyerang
(e) Menyerang

8. –