

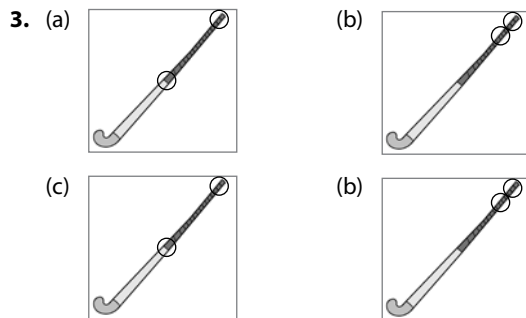
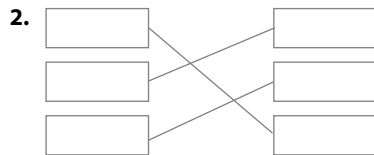
Unit 3 Permainan Kategori Serangan 3.1 Bola Keranjang

1. (a) Menerima dan menghantar
(b) Mengelecek
(c) Mengadang
(d) Menjaring
 2. • Perlu menambah daya semasa membuat balingan.
• Kedudukan badan perlu direndahkan agar badan dapat dimbangi (pusat graviti rendah).
• Pemindahan daya dari kaki ke tangan.
 3. (a) Hantaran dada
(b) Hantaran lantun
(c) Hantaran atas kepala
 4. (a) Kemahiran memasukkan bola ke dalam keranjang pihak lawan. Semua pemain boleh melakukan jaringan dari mana-mana bahagian gelanggang.
(b) Kemahiran untuk menyukarkan pemain lawan daripada mengelecek bola, melakukan hantaran atau melakukan jaringan. Pemain perlu sentiasa mengekalkan posisi di antara pemain lawan yang membawa bola ke keranjang.
(c) Kemahiran untuk menggerakkan bola ke kawasan pihak lawan dan juga mengekalkan kawalan bola.
(d) Kemahiran menyerang dan merupakan cara yang selamat untuk mengekalkan kawalan bola. Menghantar juga adalah cara terantas untuk menggerakkan bola ke kawasan pihak lawan.
 5. • Memastikan ruang yang kosong.
• Mengetahui kedudukan musuh.
• Mengetahui kedudukan rakan.
• Memudahkan kawalan bola untuk menghantar.
 6. (a) • Kaki dibuka luas bagi menyerap graviti dan mengimbangi badan terutama sewaktu diasak pemain lawan.
• Kaki hadapan dibengkokkan sedikit, manakala kaki belakang sedikit lurus.
• Kedudukan tapak tangan berada di belakang bola, tangan dibengkokkan sedikit supaya daya tolakan lebih laju.
(b) • Badan berada dalam keadaan lentik sedikit, kaki dibukakan dan lutut dibengkokkan sedikit.
• Kedudukan bola berada di atas kepala manakala kedudukan tapak tangan berada sedikit di bawah bola.
• Tangan dibengkokkan sedikit bagi mengumpul daya seterusnya menolak bola ke atas hadapan dan tangan mengikut lajak bola yang dihantar.
(c) • Badan mengadap bola, salah satu kaki berada di hadapan seperti melangkah. Tangan dibengkokkan bagi mengumpul daya, seterusnya tangan lurus bagi menolak bola ke hadapan.
• Keadaan kedua-dua tapak tangan berada di belakang bola.
 7. (a) • Pemain memerlukan kedudukan tapak tangan yang tidak menyentuh bola sebaliknya hanya jari memainkan peranan.
• Pemain menghulurkan tangan ke hadapan ke arah bola.
• Menggunakan jari yang dibuka luas serta ibu jari di belakang untuk menangkap bola.
• Setelah bola disentuh jari dan ditangkap, bawa bola ke badan.
• Jangan menggunakan tapak tangan untuk menangkap bola.
(b) • Menggunakan jari untuk mengelecek dan bukan tapak tangan.
• Tidak menampar atau memukul bola.
• Pemain perlu mengendurkan pergelangan tangan atau membiarkan tangan dalam keadaan relaks.
• Pemain perlu mempelbagaikan ketinggian lantunan bola mengikut kelajuan serta jarak pemain lawan.
• Bagi mengelakkan bola dihalang atau dirampas pemain lawan, pemain perlu mengawal lantunan supaya lebih rendah serta berhampiran dengan badan agar membolehkan badan membantu menghalang lawan.
(c) • Penglihatan pemain hendaklah ditumpukan ke arah keranjang.
• Pemain harus memegang bola dengan betul menggunakan kedua-dua belah tangan dengan jari yang terbuka.
• Sewaktu melakukan jaringan tangan sebelah digunakan untuk menolak bola dengan kekuatan dari pergelangan tangan, manakala tangan yang lain menekan bola tersebut.
• Jaringan dapat dilakukan dengan hanya satu kuisan pada pergelangan tangan dengan jari dengan pantas.
(d) • Pemain perlu membuka kaki seluas bahu, membengkokkan lutut dan badan dalam keadaan menegak.
• Tangan pemain berada di atas serta siku dibengkokkan sedikit.
• Kaki hadapan pemain perlu berada dalam kedudukan bertentangan dengan tangan dominan pembawa bola.
• Mata harus melihat pada pergerakan bola.
- ### 8. Menyerang
- Menjaring
 - Menghantar dan menerima.
 - Mengelecek
 - Berlari membawa bola.
 - Mencari ruang dalam kawasan lawan.
- ### Bertahan
- Bersedia membuat pintasan.
 - Berada di hadapan bola.
 - Membina jaringan bertahan.
 - Kompak/berkumpul dalam kawasan sendiri.
9. • Membina kesihatan tubuh badan yang baik.
• Menguatkan sendi dan otot tubuh.
• Menghindari penyakit kronik seperti sakit jantung dan diabetes.
• Mengamalkan gaya hidup sihat.
• Meningkatkan keupayaan jantung.
• Menurunkan kadar nadi rehat.
 10. –

Unit 3 Permainan Kategori Serangan

3.2 Hoki

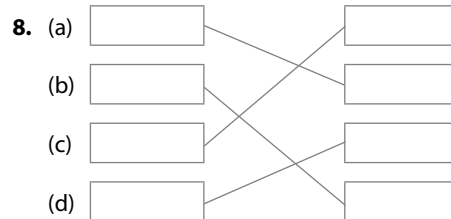
1. (a) (i) Memukul bola
(ii) Menolak bola
(iii) Mencedok bola
- (b) (i) Papat
(ii) Kilas
- (c) (i) Kelecek longgar
(ii) Kelecek rapat
(iii) Kelecek India



4. • Bagi memastikan pergerakan bola yang sesuai dilakukan semasa menghantar ke arah rakan.
 - Menolak bola untuk jarak dekat.
 - Memukul bola untuk jarak yang lebih jauh.
 - Daya yang berbeza dan kedudukan tangan lebih selesa dipegang mengikut situasi yang bersesuaian agar hantaran dilakukan dengan baik.
5. (a) Kelecek longgar
 - hujung; belakang tangan; kanan
 - lutut
 - Mata
 - kanan; kanan
- (b) Kelecek rapat
 - longgar
 - Badan
 - Mata; sekilas; situasi padang
 - kanan; hadapan; kayu hoki
- (c) Kelecek India
 - kayu hoki; tangan
 - Tangan kiri; Tangan kanan
 - saiz bahu
 - bola
 - kiri; kanan
6. (a) Kemahiran ini dimainkan di sebelah kiri pemain pertahanan, iaitu sisi pihak lawan. Kemahiran ini dilakukan dengan menyerkap bola menggunakan belakang kayu hoki dan memaksa pemain menyerang berlari melepasi bola.

- (b) Pemain perlu fleksikan sedikit lututnya. Badan menghadap ke arah pemain yang menghantar bola dan mata sentiasa memandang ke arah bola. Gerakan kayu perlu selari serta kedudukan muka kayu hoki perlu ditutup agar daya dapat menyerap daya dan mengurangkan kelajuan bola. Semasa menerima bola, bola perlu digrip dengan kemas agar kelajuan bola dapat diserap dan tidak keluar dari kawalan pemain.

7. • Badan dan lutut dibengkokkan sedikit.
- Mata sentiasa memandang bola.
- Kaki harus dibukakan sedikit bagi menghalang bola dengan lebih mudah.
- Sentiasa bersedia.
- Menghalang bola atas dengan menggunakan kayu dan sarung tangan.
- Sekiranya bola berada di bawah penjaga gol hendaklah menggunakan kaki bertujuan menghalang bola memasuki gol.



9. Jawapan berdasarkan kreativiti murid.
10. • Memukul atau menghantar bola lebih kerap daripada membawa bola ke kawasan lawan.
- Penerima bola perlu bergerak serta memperlihatkan diri untuk menerima bola.
- Mempelbagaikan arah menyerang dan menjaringkan gol.
- Membentuk rangkaian tiga segi ketika bermain.
- Menggunakan panjang dan lebar padang.
- Menggunakan pemain tengah sebagai pencetus rentak atau sebagai lapisan awal pertahanan.
11. • Memakai pakaian yang sesuai.
- Melakukan aktiviti memanaskan badan.
- Memastikan peralatan yang digunakan adalah selamat.
- Memakai perlindungan yang diwajibkan bagi pemain hoki.
- Mematuhi arahan guru dan jurulatih.

12. Etika dalam sukan

- Berdisiplin.
- Semangat kesukanan.
- Berusaha.
- Tolong-menolong.
- Bekerjasama.

Kelebihan mengamalkan gaya hidup sihat

- Otak menjadi cerdas.
- Badan menjadi cergas dan sihat.
- Meningkatkan stamina (jantung, paru-paru).
- Mencegah jangkitan penyakit.
- Menambah gaya keterampilan dan segak.
- Berupaya meningkatkan prestasi dalam tugasan.