

Unit 4 Permainan Kategori Jaring 4.1 Pingpong

- (a) Smesy
(b) Servis kilas

2. Pukulan pepat

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan badan hala ke hadapan.
- Bet berada di hadapan badan.
- Kilaskan badan dan ayunkan tangan ke belakang.
- Pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- Pandang bola dan bawa bet rapat ke badan.
- Kilaskan badan bersama ayunan tangan ke hadapan.
- Pada kedudukan bola yang sesuai, pukul bola yang melantun dari meja.
- Pindahkan semula berat badan pada kaki hadapan.

Pukulan kilas

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan hala badan ke hadapan.
- Bet menghala ke belakang pada paras pinggang.
- Bawa bet menyilang ke sisi badan.
- Kilaskan badan dan pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- Mata memandangi bola.
- Balas kilas badan serentak dengan ayunan tangan ke hadapan.
- Pada kedudukan bola yang sesuai, pukul bola yang telah melantun dari meja.
- Pindahkan semula berat badan pada kaki hadapan.

3. Servis pepat

- Letakkan bola di atas tapak tangan.
- Tangan yang memegang bet perlu berada di atas paras meja dan melepasi garisan hujung meja.
- Lambungkan bola sekurang-kurangnya 16 cm dan ke atas.
- Memukul bola dengan bet dari belakang bola ke hadapan.
- Bola mesti menyentuh bahagian meja di bahagian pemain yang melakukan servis dan ke arah bahagian meja pihak lawan.

Servis kilas

- Kedudukan bersedia.
- Letakkan bola di atas tapak tangan dengan jari-jari diluruskan.
- Bawa bet menyilang badan.
- Kilaskan badan.
- Pindahkan berat badan ke kaki kiri.
- Lambung bola.
- Kilaskan badan serentak dengan ayunan tangan ke hadapan.
- Pukul bola sebaik sahaja bola jatuh.
- Pindahkan berat badan ke kaki hadapan.

- Kedudukan sedia bet menghala ke hadapan bagi pukulan pepat dan bet menghala ke belakang bagi pukulan kilas.
- Ayunkan tangan ke belakang lebih jauh.
 - Pindahkan berat badan sepenuhnya ke kaki hadapan semasa ayunan ke hadapan.
 - Lakukan pukulan dengan pantas semasa bet menyentuh bola.
 - Ikut lajak sepenuhnya.
- Ketika bola yang dihantar oleh pihak lawan melantun lebih tinggi daripada biasa.
 - Sama ada bola di sebelah sudut kanan atau sudut kiri.
 - Mempunyai masa untuk melakukan smesy yang sesuai dan tepat.
- Dapat melakukan pukulan yang baik.
 - Memastikan keselesaan semasa melakukan pukulan.
 - Mengelak daripada melakukan kesilapan.
 - Mengelak daripada memberi mata pada pihak lawan.
 - Boleh mengambil bola yang dihantar oleh pihak lawan.
- Pukulan ini melibatkan kilasan lengan menyilang badan semasa memukul bola.
 - Pemain perlu berdiri menyisi hampir dengan meja.
 - Semasa memukul, tangan yang memegang bet bergerak ke hadapan dan ke atas menuju arah bola.
 - Bahagian atas badan akan mengadap bola di sebelah kiri sambil berat badan akan berpindah dari kiri ke kanan.
 - Sudut permukaan bet adalah ke bawah.
 - Bola perlu dipukul pada lantunan yang maksimum.
- Mengelak bola terkeluar dari kawasan perlawanan.
 - Memastikan daya yang dikenakan sesuai dengan kemahiran servis yang dilakukan.
 - Memastikan bola melantun ke dalam kawasan pihak lawan.
 - Memastikan jarak pantulan bola bertepatan dengan daya yang dikenakan.
- Daya penting untuk menentukan jarak pantulan yang dikehendaki semasa melakukan servis.
 - Penggunaan daya yang rendah akan memberikan pantulan yang dekat dengan jaring.
 - Penggunaan daya yang tinggi akan memberikan pantulan yang jauh dari jaring.
 - Penggunaan daya yang efektif boleh mengawal jarak bola berada di udara.
 - Penggunaan daya yang efektif dengan kelajuan tinggi akan memberikan pergerakan bola dengan jatuhnya yang laju pada sudut pihak lawan.
 - Penggunaan daya yang berbeza akan membentuk pantulan yang berbeza.
- Mengaplikasikan kemahiran yang tergolong dalam kategori serangan seperti servis, pukulan dan smesy.
 - Melakukan kemahiran untuk menyerang dengan betul pada masa yang sesuai bagi mendapat mata.
 - Mencari peluang kelemahan pemain lawan sama ada melakukan smesy atau ruang yang diambil oleh lawan.
 - Penggunaan daya yang sesuai dengan kedudukan badan semasa melakukan kemahiran serangan.

12. –
13. • Mendapat keizinan guru dan berada di bawah pengawasan guru.
• Memastikan memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
• Melakukan aktiviti memanaskan badan.
• Memastikan peralatan yang digunakan berada dalam keadaan sempurna dan baik.
• Kawasan permainan pingpong yang sesuai dan selesa serta saiz gelanggang mencukupi.
• Mengikut peraturan yang ditetapkan oleh guru atau sekolah dari semasa ke semasa.
14. • Dapat meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
• Meningkatkan keupayaan pengambilan oksigen dalam sistem pernafasan.
• Meningkatkan keupayaan sistem kardiovaskular / kapasiti aerobik.
• Meningkatkan keupayaan sistem otot sama ada kekuatan dan daya tahan.
• Meningkatkan kemahiran dalam permainan pingpong.
• Boleh mengelakkan daripada obesiti / mengekalkan tubuh badan yang ideal.
15. • Pemain mampu menerima kekalahan secara positif.
• Penerimaan kemenangan dan kekalahan merupakan adat dalam permainan atau sukan.
• Pemain bermain mengikut dan mematuhi peraturan dan undang-undang yang telah ditetapkan.
• Dalam pertandingan, pemain mengamalkan konsep 'fair play'.
• Menunjukkan semangat permainan dan kesukanan yang tinggi.
• Meningkatkan hubungan sosial.

Unit 4 Permainan Kategori Jaring

4.2 Tenis

1. (a) Pukulan kilas
(b) Pukulan pepat

2. Pukulan

- Terdapat dua jenis kemahiran pukulan, iaitu pepat dan kilas.
- Pukulan pepat merupakan pukulan yang paling banyak digunakan kerana kemahiran ini adalah kemahiran semula jadi.
- Biasa digunakan untuk pukulan rali dari garisan belakang gelanggang untuk mematikan langkah pihak lawan dan mengutip mata kemenangan.

Servis

- Kemahiran yang penting dalam permainan servis.
- Pemain yang memulakan servis dikenali *server* dan penerima dikenali sebagai *receiver*.
- Servis yang baik bergantung pada posisi pemain genggam raket dan lambungan bola yang betul.

Smesy

- Dilakukan berhampiran dengan jaring atau di tengah gelanggang.
- Memerlukan pemaasaan, teknik dan kekuatan.
- Merupakan pukulan kencang untuk memukul bola yang melantun tinggi di hadapan jaring.

3. Servis

- Bola dilambung ke udara dengan tangan yang tidak memegang raket (bola hendaklah dilambung secara lurus dan ke hadapan sedikit daripada bahu kiri).
- Setelah bola dilambung, ayunan belakang dilakukan.

- Raket ditarik ke belakang di sebelah kanan badan.
- Ayunan hadapan dengan melakukan pukulan bola pada ketinggian maksimum.

Pukulan voli pepat

- Genggaman raket perlu kemas dan tangan yang tidak memukul, memegang bahagian *throat* (bahagian leher).
- Lutut dibengkokkan sedikit supaya dapat bergerak ke setiap arah dengan cepat.
- Buka kaki seluas buka bahu bagi memberi ruang serta pukulan yang lebih kuat ketika melakukan voli.
- Pindah berat badan ke hadapan setelah bola melakukan kontak dengan raket.

Pukulan voli kilas

- Genggaman raket perlu kemas dan tangan yang tidak memukul memegang bahagian *throat* (bahagian leher).
- Lutut dibengkokkan sedikit supaya dapat bergerak ke setiap arah dengan cepat.
- Buka kaki seluas buka bahu bagi memberi ruang serta pukulan yang lebih kuat ketika melakukan voli.
- Raket diangkat ke aras bahu. Kedudukan siku diangkat bersilang serta berada paras dada sebelum melakukan kontak dengan bola.
- Pindah berat badan ke hadapan setelah bola melakukan kontak dengan raket.

Pukulan pepat

- Diri dalam keadaan bersedia.
- Ayun balik dan tangan pemukul berada di paras pinggang.
- Semasa membuat ayunan ke hadapan raket akan ke atas dan ke hadapan dengan membuat kontak pada bola.
- Apabila kontak telah dibuat, raket akan berada pada paras bahu.
- Ikut lajak, raket akan menyilang bahu supaya bola bergerak ke arah hadapan atau ke atas.

Smesy

- Raket diayunkan ke belakang. Tangan yang tidak memegang raket mengimbangi badan. Mata fokus kepada bola.
- Ayun raket ke hadapan, badan dan lengan diluruskan dengan berat badan dipindahkan daripada kaki belakang ke kaki hadapan sehingga bola dikontak.
- Semasa melakukan kontak, kekuatan pergelangan tangan digunakan untuk memukul bola dengan kuat masuk ke gelanggang lawan.

4. Pukulan pepat

- Diri dalam keadaan bersedia.
- Ayun balik dan tangan pemukul berada di paras pinggang.
- Semasa membuat ayunan ke hadapan raket akan ke atas dan ke hadapan dengan membuat kontak pada bola.
- Apabila kontak telah dibuat, raket akan berada pada paras bahu.
- Ikut lajak, raket akan menyilang bahu supaya bola bergerak ke arah hadapan atau ke atas.

Pukulan kilas satu tangan

- Semasa ayunan ke belakang, bengkokkan lutut dan pastikan bahu menghala ke arah bola yang hendak dipukul.
- Semasa ayunan ke hadapan pastikan mata memandangi bola.
- Semasa kontak, tangan diayun ke atas dan lutut diluruskan untuk mendapatkan lebih tenaga.
- Selepas kontak, ikut lajak.

Pukulan kilas dua tangan

- Diri berada dalam keadaan sedia.
 - Raket diayunkan ke belakang dan kedua-dua tangan berada pada paras pinggang dengan lutut dibengkokkan.
 - Bahu menghala ke arah yang hendak dituju.
 - Raket diayun ke hadapan dengan raket diluruskan sedikit untuk mendapatkan daya.
 - Semasa kontak dengan bola, lengan dan lutut diluruskan dan raket diayunkan ke atas.
 - Selepas kontak, ikut lajak.
5. (a) Bahagian atas
(b) Bahagian tengah
(c) Bahagian bawah
6. • Raket diayunkan ke belakang pada posisi sejajar dengan pinggang.
• Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada *sweet spot* dari raket.
• Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang raket yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai pengimbang.
• Kemudian ayunan diteruskan ke sisi badan hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap susulan.
7. (a) Pukulan voli pepat
(b) Pukulan voli kilas
8. • Posisi pemain
• Ketinggian bola
• Lompatan
• Memegang raket
• Kekuatan ayunan
• Ikut lajak
9. (a) Pusingkan bahu ke arah bola.
(b) Mata memandang ke arah bola.
(c) Kepala raket sampai ke bawah paras bahu.
(d) Smesy dengan tepat.
(e) Ikut lajak smesy.
10. Langkah 1 – Ayunan ke belakang dengan bahu kiri mengadap jaring.
Langkah 2 – Raket diayun ke hadapan untuk melakukan sentuhan antara raket dengan bola.
Langkah 3 – Ayunan raket bermula dari bawah ke atas bagi membolehkan bola naik tinggi.
Langkah 4 – Selepas menyentuh titik sentuhan antara bola dengan raket, pastikan raket diayun ke atas dengan aksi ikut lajak.
11. (a) Lap gelanggang sekiranya terdapat air bertakung.
(b) Memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
(c) Jangan bermain ketika hujan dan kilat.
(d) Minum air dengan banyak.
12. • Melintas gelanggang apabila sesuatu permainan tamat.
• Tunggu sehingga penerima sudah bersedia, baru memulakan servis.
• Jangan berkata-kata semasa dalam permainan.
• Berjabat tangan selepas permainan.
• Jangan mengeluarkan kata-kata kurang sopan.
13. –