

UNIT 4

SEDIA BERTARUNG

NOTA Classroom

SERVIS BAWAH DAN MENERIMA SERVIS

Servis

1. Servis merupakan pukulan atau tamparan pertama bola dalam permainan badminton, bola tampar, tenis, sepak takraw, ping pong dan sebagainya.
2. Servis bawah dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan menggenggam.
3. Pukulan servis bawah dilakukan dengan cara bola dilambungkan sedikit dan kemudian dipukul di bahagian bawah pusat perut.
4. Servis bola ke ruang kosong supaya pihak lawan sukar untuk membalas servis.

Menerima Servis

Menerima servis pula adalah menerima bola dari servis yang dilakukan oleh pihak lawan.

Titik Kontak Bola

Bola perlu dipukul pada titik kontak bola bagi menentukan arah tuju bola dan jarak hantaran.



Titik Kontak di antara Bawah dengan Tengah Bola

1. Kontak tangan di antara bahagian bawah dengan tengah bola semasa servis akan menyebabkan arah pergerakan bola ke atas dan ke hadapan.
2. Menerima bola pada titik kontak di antara bawah dengan tengah bola supaya bola dapat dikawal dengan baik.



Titik Kontak Tengah Bola
Pukulan pada titik kontak tengah bola semasa menghantar bola menyebabkan arah pergerakan bola mendatar.

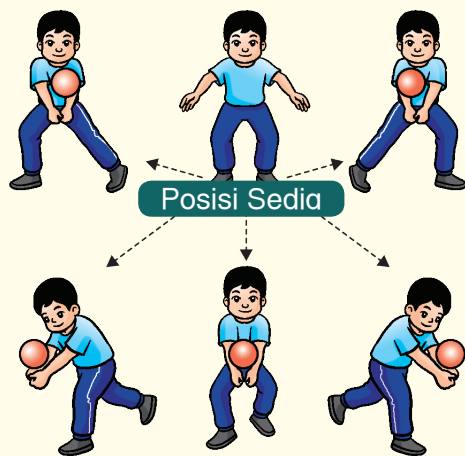


Titik Kontak Bawah Bola
Pukulan pada titik kontak bawah bola menyebabkan arah pergerakan bola ke atas.

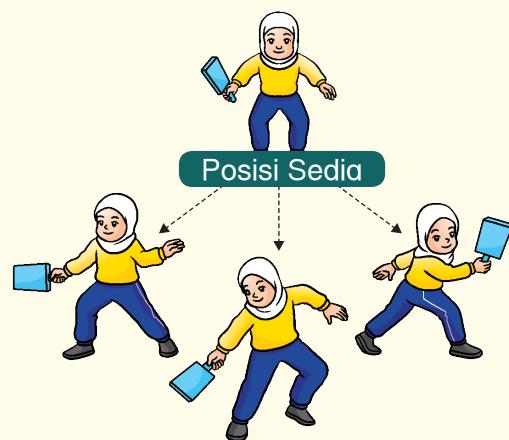


KEMAHIRAN GERAK KAKI KE PELBAGAI ARAH

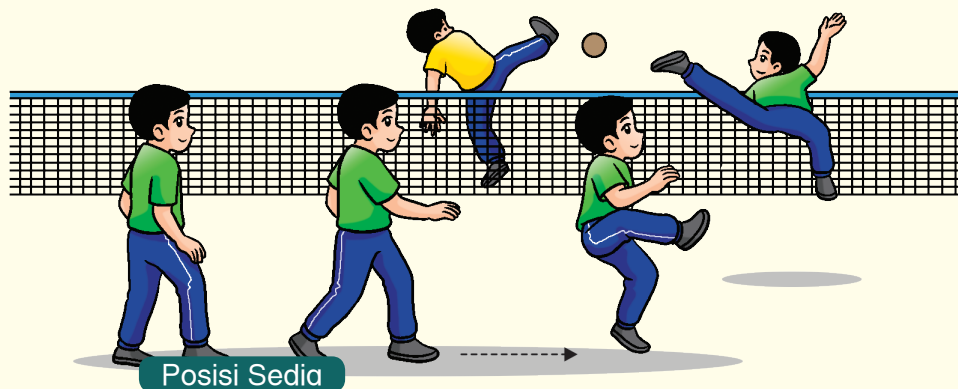
1. Semasa membuat gerak kaki ke pelbagai arah, mata perlu fokus pada bola, buka kaki seluas bahu dan fleksi lutut serta tangan perlu pantas menyangga bola.
2. Gerak kaki ke pelbagai arah bergantung pada ketangkasan dan masa tindak balas seseorang.



Gerak kaki ke pelbagai arah untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan tangan.



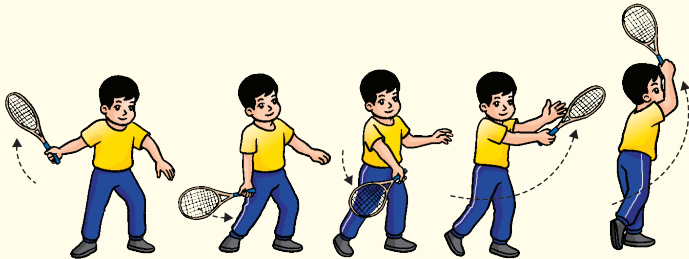
Gerak kaki ke pelbagai arah untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan alatan.



Gerak kaki ke pelbagai arah untuk menerima dan menghantar bola ke pelbagai arah dengan kaki.

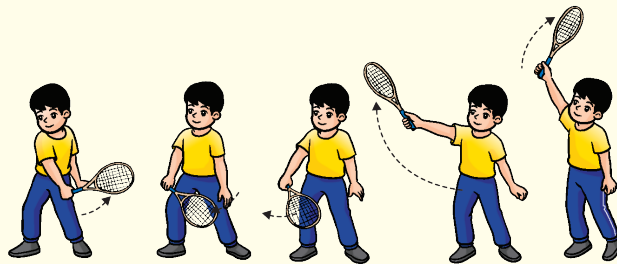


KEMAHIRAN PUKULAN PEPAT DAN PUKULAN KILAS DENGAN ALATAN

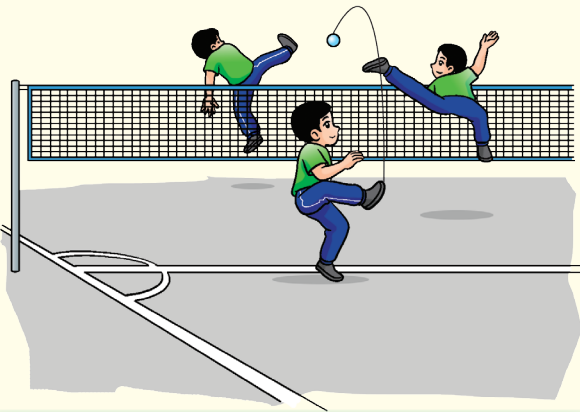


Pukulan Papat
Mengayun raket dari luar sisi ke dalam.

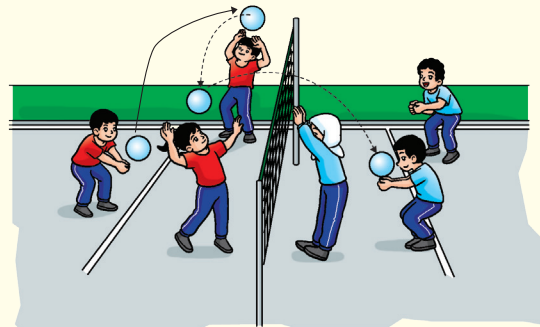
Pukulan Kilas
Mengayun raket dari dalam ke luar sisi.



KEMAHIRAN MENGUMPAN BOLA DENGAN KAKI DAN TANGAN



Mengumpan Bola dengan Kaki
Postur badan hendaklah tegak bagi mendapatkan keseimbangan badan semasa mengumpan bola.



Mengumpan Bola dengan Tangan
Penggunaan daya yang betul serta koordinasi antara mata dengan tangan sangat penting semasa mengumpan bola. Mata mesti fokus pada pergerakan bola dan tangan perlu ekstensi semasa menolak bola.