

Pingpong

Permainan Kecil Pingpong

Permainan 1: Melantun bola pingpong

Permainan 2: Memungut bola dengan pantas

Permainan 3: Menimbang bola pingpong atas raket

Permainan 4: servis yang tepat

Permainan 5: Memukul bola dengan gerak kaki (foot work)

Permainan 6: relay bola dengan kumpulan yang bertentangan

Permainan 7: Pukulan forehand ke sasaran

Permainan 8: Pukulan melepasi Keliling

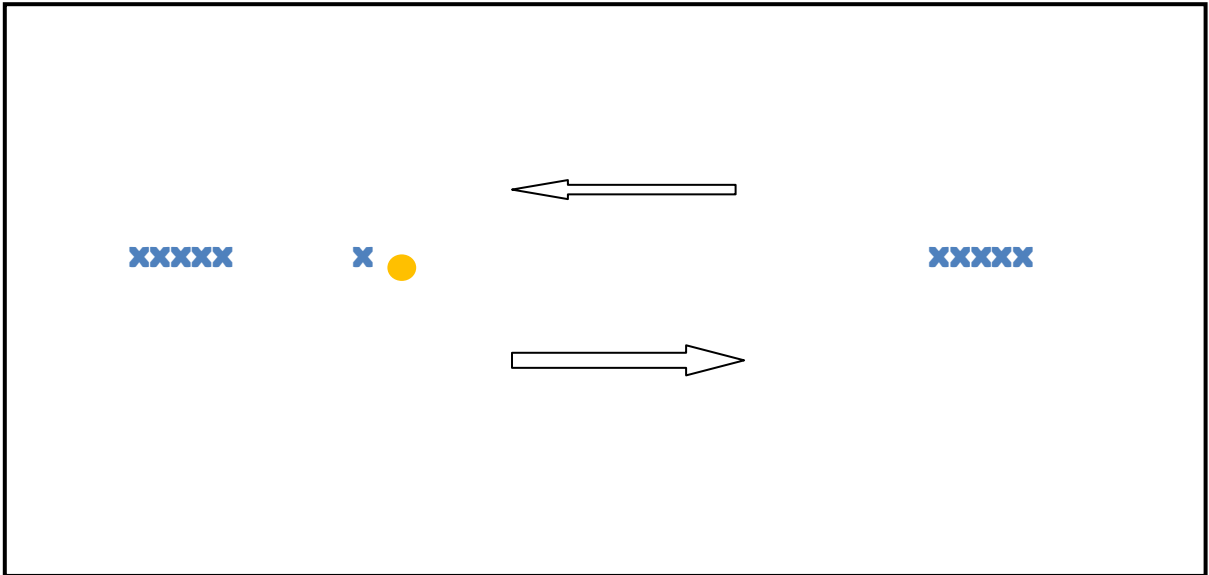
Permainan 9: Larian 5 penjuru

Permainan 10: Servis ketinggian 50mm

Permainan 1: Melantun bola pingpong

Kaedah:

- 1 Murid membentuk kumpulan 3-5 orang sepasukan.
- 2 Murid memegang raket dan bola dan memukul bola menghala ke lantai.
3. Secara berganti-ganti murid memukul bola ke lantai dan menghantar bola kepada rakannya.

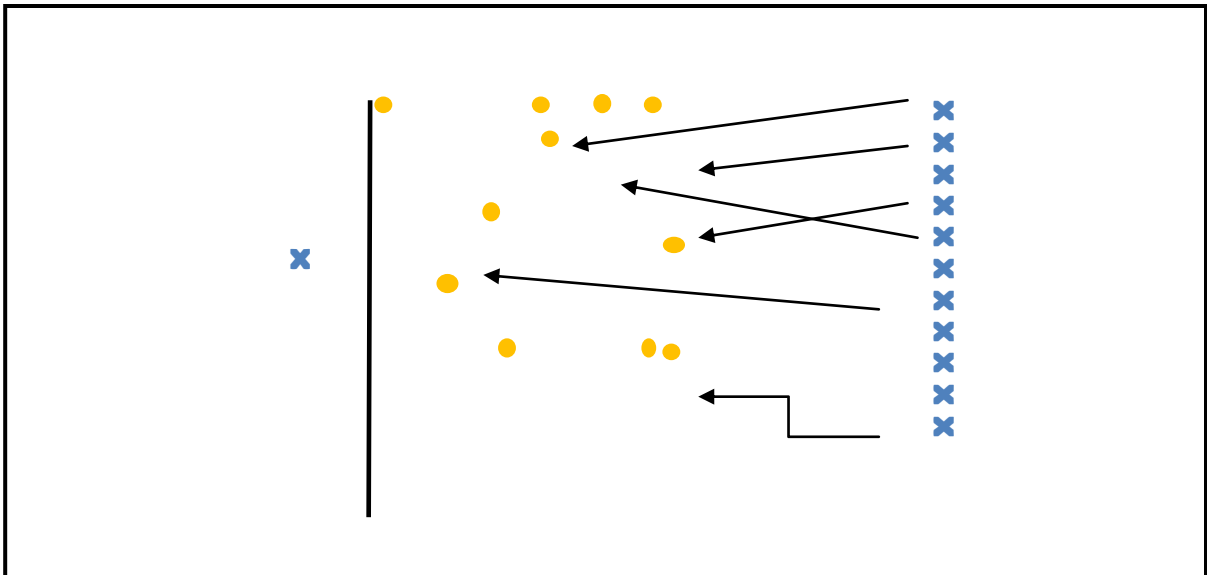


Gambar rajah: Permainan 1

Permainan 2: Memungut bola dengan pantas

Kaedah :

- 1 Kumpulan dalam 5 – 10 orang.
- 2 Bola getah diisikan di dalam mangkuk. Guru akan melemparkan bola getah ke atas lantai.
- 3 Murid-murid akan bersaing untuk mendapatkan bola yang dilemparkan oleh guru.
- 4 Murid yang mendapat bilangan bola getah terbanyak menjadi pemenang.



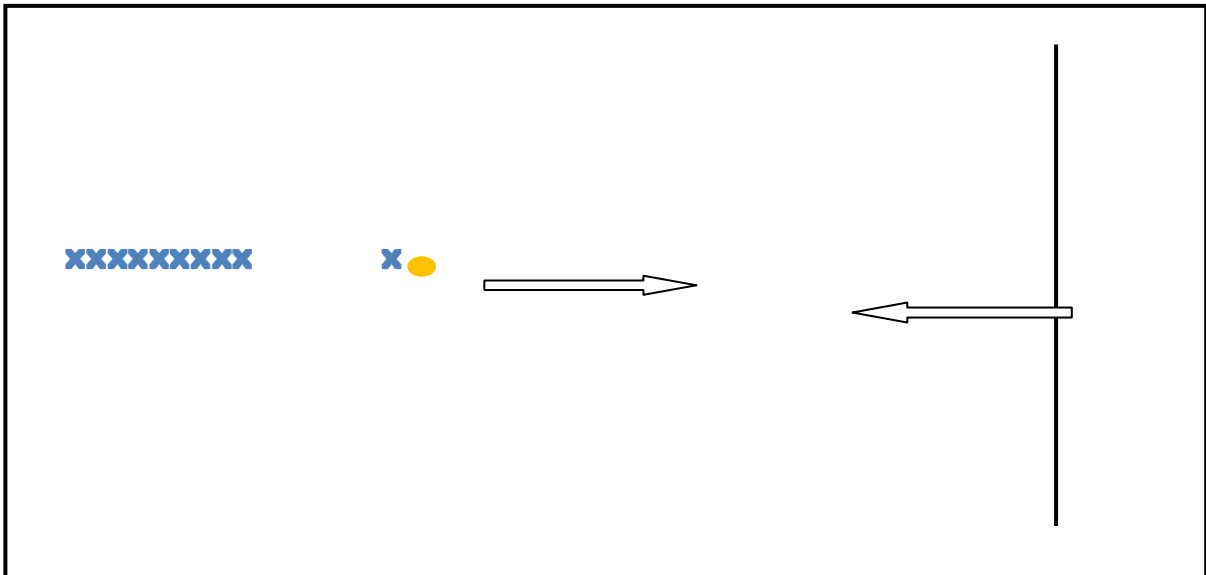
Gambar rajah : Permainan 2

Permainan 3: Menimbang bola pingpong atas raket

Kaedah :

- 1 Murid membentuk kumpulan dalam 5-10 orang sekumpulan.
- 2 Setelah guru membunyikan wisel, murid yang pertama dalam kumpulan mula berjalan ke garisan yang telah ditetapkan oleh guru dan balik ke kumpulan sambil menimbang bola ping pong atas raket .
- 3 Jika bola ping pong jatuh di tengah jalan, murid hendaklah mengutip bola itu dan meneruskan perjalanan dengan menimbang bola itu semula.
- 4 Setiap ahli di dalam kumpulan membuat aktiviti ini sampai selesai.
- 5 Kumpulan yang paling pantas menyelesaikan tugas dianggap pemenang.

(murid boleh menukarkan cara berjalan kepada berlari perlahan)

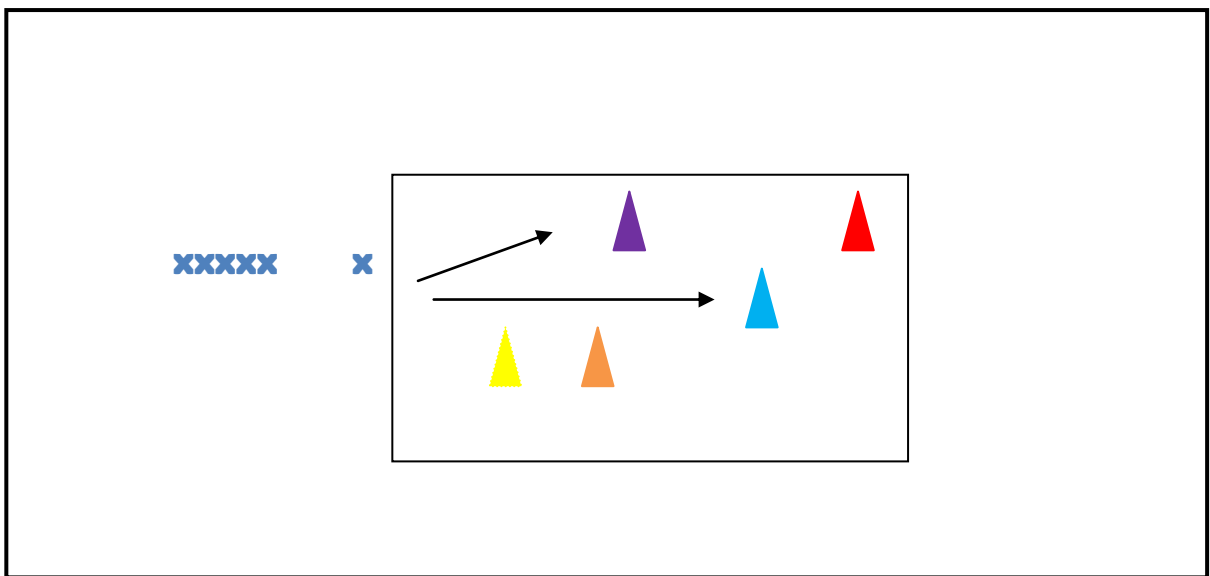


Gambar rajah : Permainan 3






Permainan 4: servis yang tepat

Kaedah :

- 1 Murid membentuk kumpulan dalam 4 – 6 orang sekumpulan.
- 2 Murid diminta membuat servis untuk menepati sasaran (kon yang berlainan warna)yang diletakkan di atas meja pingpong oleh guru .
- 3 Sasaran (kon yang berwarna) yang letak di tempat yang lebih jauh diberi markah yang lebih tinggi.
- 4 Setiap murid diberi 5 kali peluang untuk membuat servis.



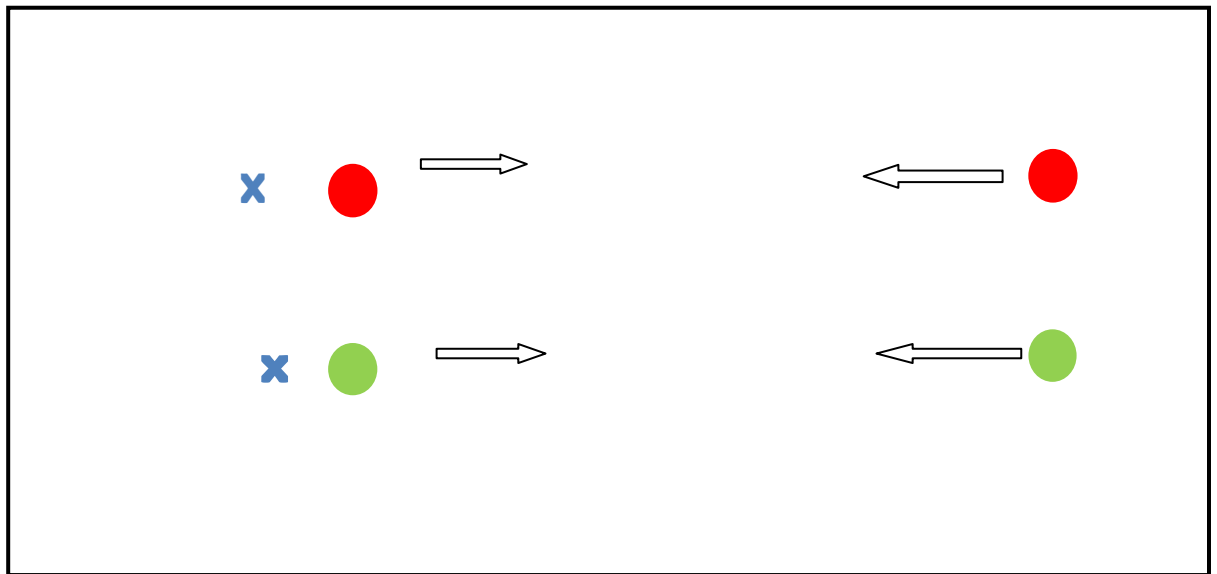
Gambar rajah : Permainan 4

	5 markah
	4 markah
	3 markah
	2 markah
	1 markah

Permainan 5: Memukul bola dengan gerak kaki (foot work)

Kaedah :

- 1 Permainan individu.
- 2 Dua besin disediakan (satu diletakkan dengan 10 biji bola ping pong, satu lagi dibiarkan kosong). Besin itu diletak dalam jarak yang tertentu.
- 3 Murid diminta memukul bola dengan raket bersama lompatan sisi (side skip) atau kaedah gerak kaki lain ke dalam besin yang kosong .
- 4 Setiap kali pukulan dibuat hanya melibatkan sebiji bola.
- 5 Murid yang menyiapkan hantaran bola dalam masa tersingkat dikira pemenang.

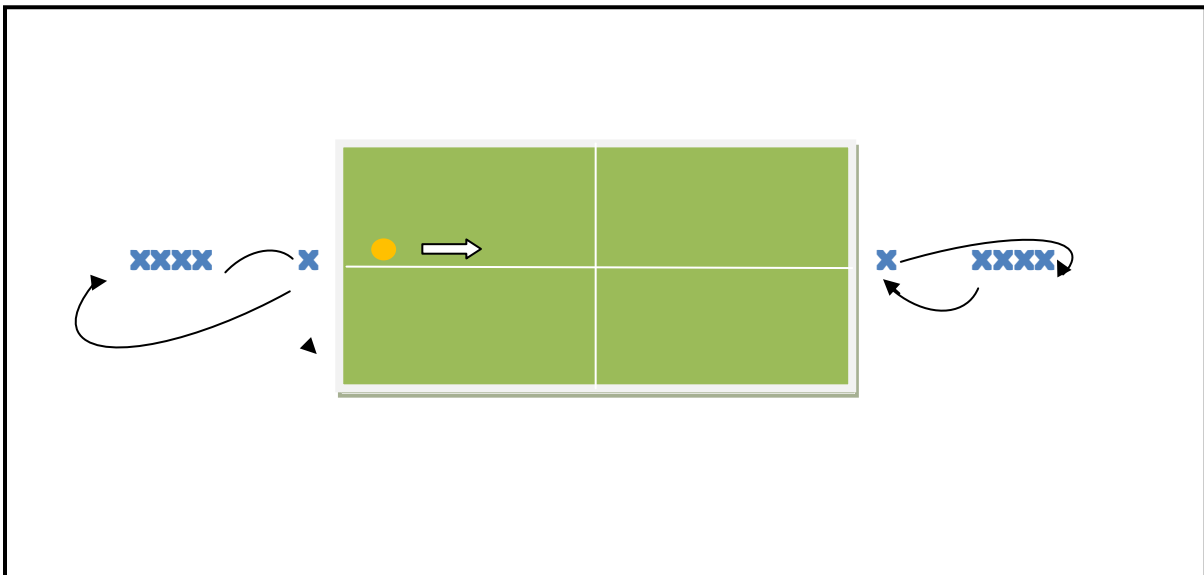


Gambar rajah : Permainan 5

Permainan 6: relay bola dengan kumpulan yang bertentangan

Kaedah :

- 1 Melibatkan 2 kumpulan yang bertentangan (kumpulan A dan kumpulan B).setiap kumpulan 3-5 orang berbaris di meja bertentangan.
- 2 Salah satu kumpulan memulakan servis, murid yang mulakan servis akan berlari dengan cepat ke belakang kumpulannya. Murid yang seterusnya akan menerima servis lalu berlari ke belakang kumpulannya.
- 3 Kumpulan yang gagal menerima bola diberi kad merah (atau tanda yang lain).
- 4 Di akhir permainan, kumpulan yang mendapat kad merah yang terbanyak dikira kalah.

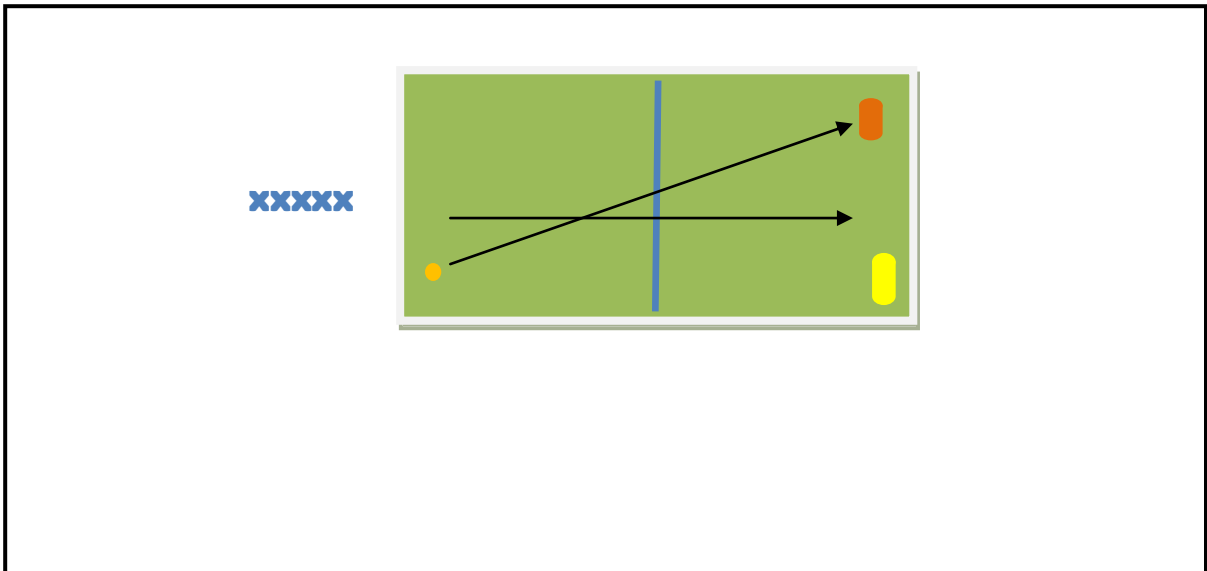


Gambar rajah : Permainan 6

Permainan 7: Pukulan forehand ke sasaran

Kaedah:

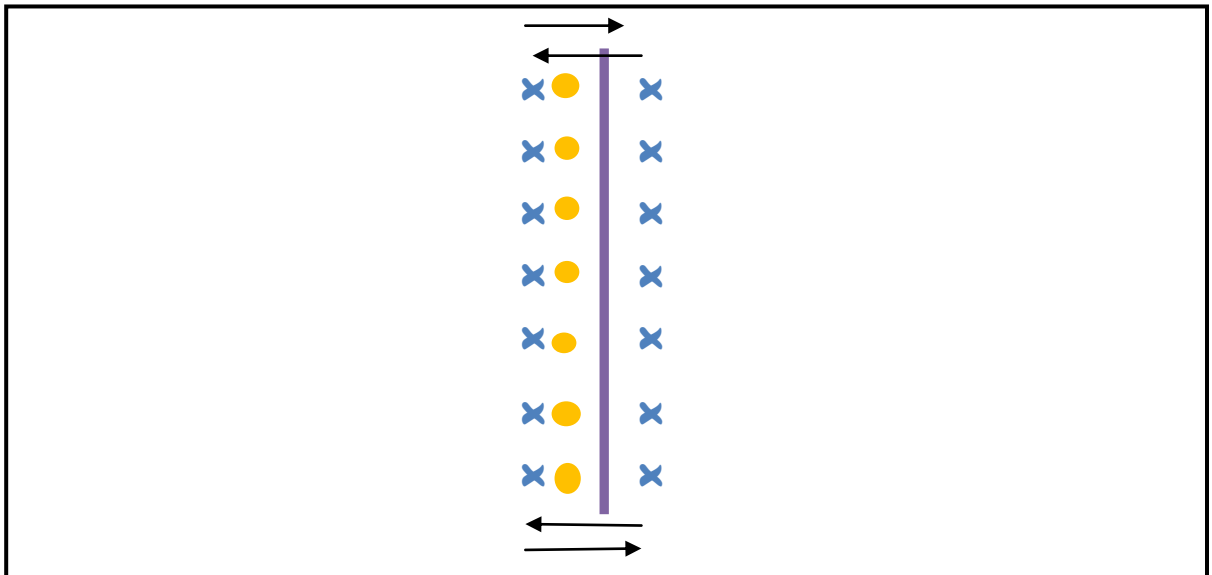
1. 5- 10 orang dalam satu kumpulan
2. Sediakan 10 biji bola
3. Murid melambung bola dan membuat pukulan forehand.
4. Bola perlu melepasi jaring dan kena pada tin kosong yang diletakkan pada bahagian kiri atau kanan meja pingpong.
5. Murid lain akan mengira berapa pukulan yang berjaya menjatuhkan tin kosong tadi.
6. Setiap murid diberikan 3 peluang.



Gambar rajah : Permainan 7

Permainan 8: Pukulan melewati Keliling

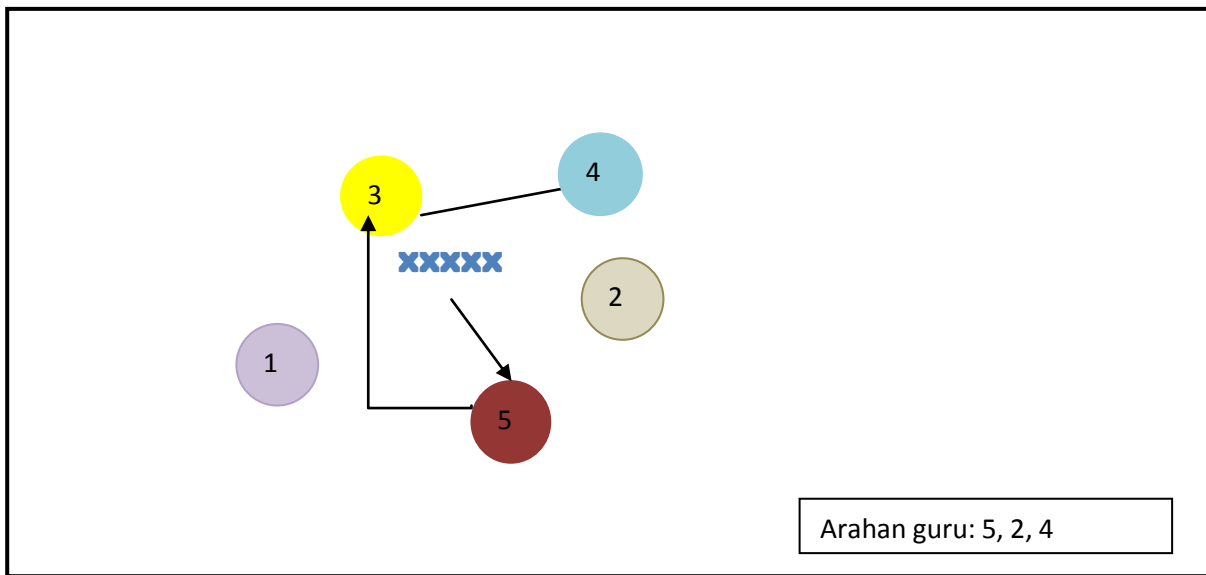
1. Permainan ini dijalankan secara berpasangan.
2. Setiap pasangan akan dibekalkan dengan sebiji bola pingpong.
3. Kedua-dua murid akan berdiri bertentangan antara satu sama lain dengan dipisahkan oleh keliling (seround).
4. Murid akan membuat pukulan melewati keliling, manakala murid disebelah satu lagi akan membalas pukulan.
5. Proses ini diulangi sehingga bola pingpong jatuh ke atas lantai.



Gambar rajah : Permainan 8

Permainan 9: Larian 5 penjuru

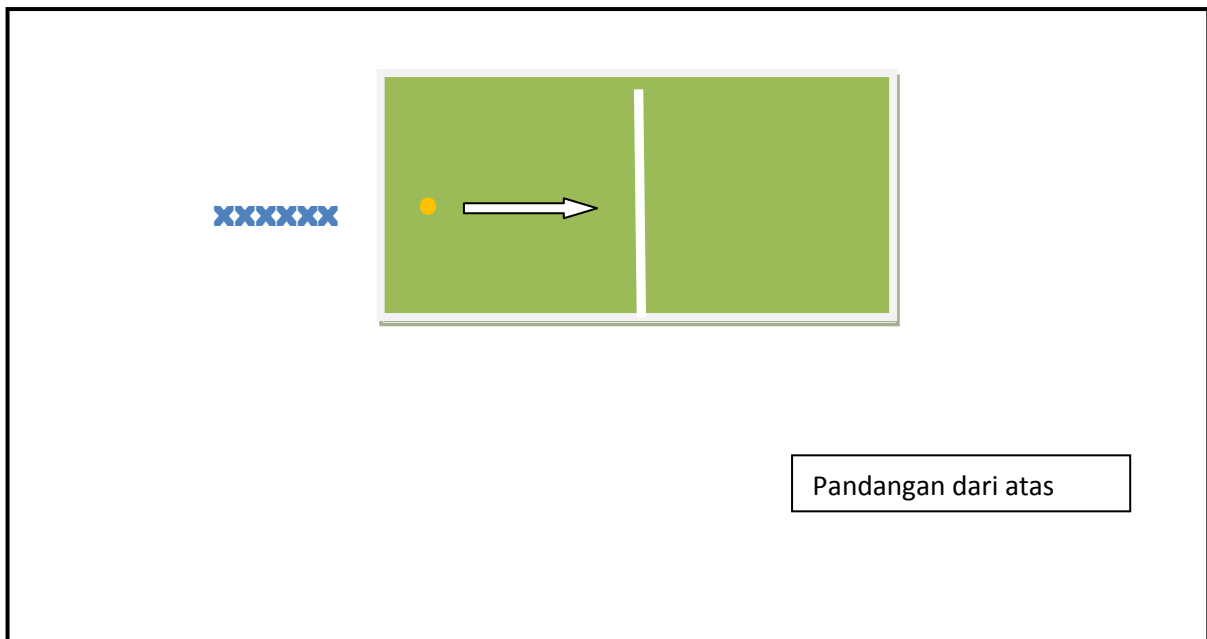
1. Murid akan berdiri di tengah-tengah.
2. Guru akan memberi arahan dalam kumpulan nombor seperti 5, 2, 4 untuk pelajar, pelajar hendaklah bergerak ke arah mana-mana penjuru yang guru kehendaki.



Gambar rajah : Permainan 9

Permainan 10: Servis ketinggian 50mm

1. Guru mengikat chopstik pada setiap penjuru jaring meja pingpong.
2. Pada ketinggian 50mm dari bahagian atas jaring yang berwarna putih, guru akan mengikat tali yang akan merentangi jaring.
3. Murid akan membuat servis dimana bola hendaklah melalui ruang 50mm yang terbentuk di antara tali dan bahagian jaring yang berwarna putih.



Gambar rajah : Permainan 10

