

*1Murid 1Sukan*



**MODUL LATIHAN SUKAN  
UNTUK GURU PENASIHAT  
KELAB SUKAN SEKOLAH**

# **Sukan BADMINTON**

**SEKOLAH MENENGAH**



BAHAGIAN SUKAN  
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU  
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

**MODUL INI DISEDIAKAN SEBAGAI LANGKAH AWAL UNTUK  
MEMBANTU GURU-GURU PENASIHAT KELAB SUKAN SEKOLAH.**

**USAHA PENAMBAHBAIKAN MODUL INI AKAN DILAKUKAN  
SECARA BERKALA DAN BERTERUSAN.**

**MODUL INI BOLEH DIGUNAPAKAI SEBAGAI PANDUAN DAN  
RUJUKAN GURU DALAM USAHA MEMBANGUNKAN SUKAN DI  
SEKOLAH.**

# ISI KANDUNGAN

<b>BAB 1</b>	<b>DASAR 1 MURID 1 SUKAN</b>	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
<b>BAB 2</b>	<b>PENGURUSAN KELAB SUKAN</b>	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
<b>BAB 3</b>	<b>LATAR BELAKANG SUKAN BADMINTON</b>	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	18
3.3	Ukuran	21
3.4	Peralatan Dan Pakaian	22
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	24
<b>BAB 4</b>	<b>PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN</b>	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	28
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	28
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	31
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	32
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	34
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Pengenalan	36
5.2	Servis	40
5.3	LOB	47
5.4	Permainan Jaring(Net Play)	51
5.5	Pukulan Drop	54
5.6	Pukulan Junam(Smash)	57
5.7	Menghadang(Block)	59





## KATA ALU-ALUAN MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
Salam Sejahtera,  
Salam 1Malaysia.*

Sekolah sebagai institusi pendidikan utama bukan sahaja menumpukan bidang akademik atau kurikulum, malah diberikan tanggungjawab turut memfokuskan bidang kokurikulum. Antara cabang kokurikulum yang begitu aktif sejak dahulu ialah sukan dan permainan. Hal ini dapat dikesan menerusi penghayatan kita terhadap apa-apa yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menjadi tonggak kepada prinsip sistem pendidikan negara yang bermatlamat untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelek.

Bagi merealisasikan hasrat ini, Kementerian Pelajaran Malaysia telah menerbitkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah, bertujuan untuk meningkatkan penyertaan dan menyuburkan semangat kesukanan dalam kalangan murid. Sukan bukan sahaja wadah untuk mengasah bakat dan kebolehan murid tetapi dapat menjurus kepada hala tuju membentuk masyarakat bersatu padu, aman dan sejahtera di samping dapat mengeratkan hubungan antara guru dengan ibu bapa dan menceriakan sekolah ketika berlangsungnya sesuatu kejohanan.

Pertumbuhan murid seharusnya dikembangkan dengan pelbagai potensi dan tidak sewajarnya terhad dalam aspek pencapaian akademik. Sememangnya pencapaian dan kecemerlangan akademik sangat penting, tetapi mengisikan mereka dengan pembinaan sahsiah peribadi serta memberikan peluang kepada mereka menggilap bakat dalam sukan yang digemari sepanjang tahun juga tidak boleh disekat. Wajar diakui melalui kegiatan sukan, murid akan dapat mengisi masa dengan aktiviti yang bermanfaat, baik untuk kesihatan fizikal terutamanya mengurangkan masalah obesiti, menyemai nilai sahsiah yang terpuji, membina keyakinan diri yang tinggi di samping berasa seronok hadir ke sekolah akan dapat membendung gejala ponteng.

Saya berharap agar pelaksanaan Dasar 1Murid 1Sukan ini dapat memberikan manfaat kepada pembentukan keperibadian mulia dalam kalangan generasi muda. Semoga usaha murni ini akan berkekalan dan dapat mencapai objektif yang disasarkan.

**'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'**

Sekian, terima kasih.

**TAN SRI DATU' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN**

Timbalan Perdana Menteri Merangkap  
Menteri Pelajaran Malaysia



## KATA ALU-ALUAN KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

*Bismillahirrahmanirrahim,  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
dan Salam Sejahtera.*

Saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Bahagian Sukan dan Bahagian Pendidikan Guru atas kejayaan penerbitan modul ini.

Aktiviti sukan telah menjadi semakin penting dan wajib dilaksanakan di semua sekolah di seluruh negara. Pihak yang terlibat dalam pengurusan sukan seharusnya merancang, mengurus dan melaksanakan kegiatan ini secara sistematik, cekap, berkesan dan berlandaskan keilmuan dan kemanusiaan.

Dalam menghadapi alaf baharu yang serba mencabar ini, kita harus sentiasa memainkan peranan dan tanggungjawab untuk melahirkan modal insan, iaitu murid yang seimbang dan harmonis secara menyeluruh dan bersepadu. Pewaris generasi akan datang ini mampu menyahut cabaran dan memastikan kesejahteraan negara berkekalan dan seterusnya dapat meningkatkan kemajuan negara. Generasi ini merupakan penentu kegemilangan negara kelak. Oleh itu, peranan dan penglibatan murid dalam aktiviti sukan amat penting. Program sukan tersebut membolehkan murid memperoleh, menyebarkan dan menggunakan ilmu pengetahuan.

Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam menyumbangkan idea sehingga terbitnya Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah. Semoga modul ini dapat dijadikan panduan untuk melahirkan generasi yang mantap dari segi fizikal dan mempunyai disiplin yang tinggi, bersikap positif serta mempunyai jati diri. Selain itu, diharap modul ini akan diguna pakai dan dibuat penambahbaikan selaras dengan perubahan semasa untuk dimanfaatkan oleh semua pihak.

Sekian, terima kasih.

**DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD**

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





## KATA ALU-ALUAN

### PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

*Salam Sejahtera.*

Terlebih dahulu saya ingin merakamkan ucapan tahniah dan terima kasih kepada jawatankuasa program 1Murid 1Sukan (1M1S) kerana berjaya dalam menghasilkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah ini. Penghasilan modul ini menepati usaha transformasi pendidikan negara yang berhasrat untuk meningkatkan penyertaan murid dalam bidang sukan. Kemunculan modul ini adalah antara langkah awal Bahagian ini demi merealisasikan cetusan idea Yang Amat Berhormat Tan Sri Dato' Hj. Muhyiddin bin Hj. Mohd Yassin, Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Pelajaran Malaysia. Usaha mengoptimumkan kecergasan murid melalui pembudayaan sukan di sekolah bertujuan untuk menghasilkan murid yang berminda cerdas.

Penerbitan modul ini diharapkan dapat membantu banyak pihak dalam melaksanakan program 1Murid 1Sukan. Pelaksanaan program ini sudah pasti akan menyentuh pelbagai aspek seperti penyertaan murid, penyediaan prasarana, serta perancangan program dalam pelbagai peringkat. Justeru, modul ini dapat dijadikan rujukan untuk menyelaraskan pelaksanaan program 1Murid 1Sukan. Penggembleran pengurusan semua pihak dalam organisasi masing-masing yang diilhamkan melalui modul ini diharapkan dapat membantu untuk menjayakan misi dan visi program 1Murid 1Sukan demi mengembalikan kegemilangan sukan negara seperti yang dihasratkan oleh semua pihak. Modul ini diharap dapat menjadi penyumbang kepada perpaduan, pemupukkan nilai murni dan etika kepimpinan dalam kalangan warga sekolah.

Sekian.

**EE HONG**  
Pengarah Bahagian Sukan



## KATA ALU-ALUAN

### PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,  
Salam Sejahtera.*

Alhamdulillah, bersyukur saya ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan izin, limpah dan kurniaNya jua dapat saya menyampaikan sepatah dua kata bagi mengisi ruangan di Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah khususnya kepada semua warga pendidik yang akan menggunakan modul ini di sekolah seluruh negara.

Bersesuaian dengan cabaran dan perkembangan pendidikan semasa serta harapan dan amanah daripada ibu bapa, amatlah wajar bagi Kementerian Pelajaran Malaysia untuk merangka pendekatan dan strategi bagi memastikan kelangsungan peranannya sebagai organisasi yang menjadi tunggak kemajuan murid di sekolah seluruh negara.

Sehubungan dengan itu, usaha Yang Amat Berhormat Timbalan Perdana Menteri merangkap Menteri Pelajaran Malaysia mengumumkan Dasar 1Murid 1Sukan untuk dijalankan pada sesi persekolahan 2011 amatlah bersesuaian khususnya mengimbangi hasrat melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, emosi, rohani dan jasmani serta secara tidak langsung mengurangkan isu sosial yang semakin memuncak sejak akhir-akhir ini.

Modul ini adalah hasil usaha bersama Bahagian Pendidikan Guru (BPG) dan Bahagian Sukan dalam memastikan guru-guru di sekolah khususnya guru penasihat kelab sukan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan aktiviti kelab sukan di sekolah sepanjang tahun. BPG juga melalui fungsi barunya berhasrat ingin memperbanyakkan kursus-kursus pentauliahan kejurulatihan mahupun kepegawaian sukan yang diiktiraf oleh Majlis Sukan Negara mahupun Persatuan Sukan Kebangsaan. Program 1Murid 1Sukan merupakan satu pengiktirafan kepada aspek kesukanan dalam menjadi salah satu elemen penting bagi membina modal insan yang cemerlang.

Sekali lagi saya berharap modul ini akan membantu sedikit sebanyak guru-guru penasihat kelab sukan di sekolah dalam menjalankan program-program kesukanan di sekolah.

Sekian, terima kasih.

**DATO' HAJI MOHD. GHAZALI BIN AB. RAHMAN**  
Pengarah Bahagian Pendidikan Guru





## BAB 1 DASAR 1MURID 1SUKAN

### 1.1 PENGENALAN

Dasar 1Murid 1Sukan (1M 1S) mewajibkan setiap murid menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah. Dasar ini menyokong pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberikan tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Dasar ini selaras dengan Dasar Sukan Negara yang memberikan penekanan kepada Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Matlamat dasar ini memberikan perhatian yang utama kepada murid yang kurang aktif supaya mereka melibatkan diri dalam aktiviti sukan. Pada masa yang sama, bakat murid yang berpotensi akan digilap dan dibangunkan melalui program Sukan Prestasi Tinggi Sekolah (SPTS).

Bidang sukan sangat penting dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal murid selaras dengan ungkapan minda yang cerdas terletak pada tubuh yang sihat. Dalam konteks ini, bidang sukan memainkan peranan yang penting bagi melahirkan insan yang sihat, cergas dan produktif agar dapat memberikan sumbangan kepada kesejahteraan sosial serta pembangunan ekonomi negara. Justeru, pelbagai aktiviti sukan diperkenalkan bagi menarik minat murid agar mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif.

Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) melaksanakan Dasar 1Murid 1Sukan agar setiap murid menikmati manfaat bersukan dengan harapan dapat membentuk generasi yang membudayakan sukan seiring dengan keperluan akademik.

### 1.2 RASIONAL

Dasar 1Murid 1Sukan mendokong Dasar Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan. Dasar ini menitikberatkan penglibatan semua murid dalam pelbagai aktiviti sukan. Dasar ini dibentuk atas rasional kegiatan sukan adalah sebahagian daripada transformasi pendidikan yang diusahakan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Sukan seharusnya mendapat pengiktirafan, sokongan dan galakan yang sama sebagaimana juga yang diberikan kepada keperluan asas yang lain seperti akademik dan kegiatan kokurikulum supaya dapat melahirkan murid yang seimbang dari segi kesejahteraan minda dan jasmani.

# BAB 1

## DASAR 1 MURID 1 SUKAN (1M 1S)



# Badminton

Dasar ini juga menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, semangat muhibah, kesefahaman, toleransi dan meningkatkan nilai moral dan fizikal yang memberikan satu landasan yang betul dalam mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu serta memupuk semangat cinta akan negara.

Dasar 1Murid 1Sukan dapat memberikan peluang secara menyeluruh kepada semua murid melibatkan diri dalam sukan secara lebih terurus dan terancang serta mengimbangkan fokus atau penekanan dalam melahirkan insan secara holistik.

## 1.3 MATLAMAT

Dalam jangka masa yang panjang, dasar ini berhasrat untuk melahirkan modal insan yang sihat dan cergas melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun. Pelaksanaan dasar ini akan membantu bagi mengatasi masalah disiplin dan mengurangkan masalah obesiti dalam kalangan murid.

Membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dalam kalangan murid melalui kegiatan sukan sepanjang tahun serta memupuk budaya bersukan dalam kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas.

## 1.4 KONSEP

Dasar 1Murid 1Sukan ialah program pembangunan sukan di sekolah yang mewajibkan setiap murid dari Tahap 2 di sekolah rendah hingga ke Tingkatan 6 di sekolah menengah mengikuti sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan yang dikendalikan secara terancang dan sistematik. Dasar 1Murid 1Sukan berteraskan prinsip-prinsip asas perkembangan fizikal Murid. Justeru, Dasar 1Murid 1Sukan diwujudkan untuk merealisasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan agar;

- i. memberikan akses kepada semua murid untuk mendapatkan faedah daripada penglibatan dalam sukan khususnya kepada murid yang kurang aktif atau tidak aktif;
- ii. membangunkan program sukan sekolah ke arah meningkatkan penyertaan murid sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan di sekolah;
- iii. memberikan peluang kepada semua murid yang berbakat dan berpotensi dalam sukan untuk digilap ke tahap yang lebih tinggi;

# BAB 2

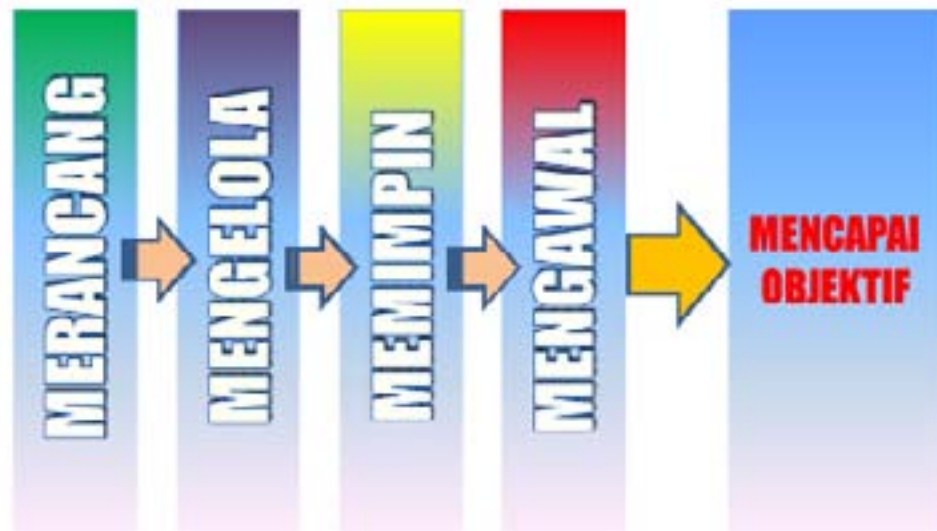
## PENGURUSAN KELAB SUKAN



## BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

### 2.1 PENGENALAN

Pengurusan Kelab Sukan melibatkan empat proses utama iaitu merancang, mengelola, memimpin dan mengawal.



#### FUNGSI PENGURUSAN DALAM SUKAN

- Merancang – melibatkan proses menentukan objektif kelab sukan dan cara untuk mencapai objektifnya.
- Mengelola – merujuk kepada proses mengagihkan serta mengkoordinasikan tugas serta sumber untuk mencapai sesuatu objektif kelab sukan.
- Memimpin – proses mempengaruhi murid atau orang bawahan untuk bekerja dalam mencapai matlamat kelab sukan.
- Mengawal – proses membentuk dan mengimplimentasikan mekanisme penilaian kerja bagi memastikan objektif kelab sukan yang dirancang akan tercapai.

### 2.2 PENUBUHAN KELAB

Dalam menubuhkan sesebuah persatuan di sekolah, pihak sekolah perlulah mengenal pasti beberapa kriteria yang perlu diambil perhatian terlebih dahulu. Antara kriteria tersebut adalah seperti yang berikut :

- i. **Mengenal pasti kepakaran yang ada (guru yang bakal dilantik)**  
 Dalam memilih dan melantik guru penasihat kelab sukan sekolah, pihak pengurusan perlulah mengambil kira aspek-aspek kepakaran sedia ada daripada guru-guru itu sendiri. Kepakaran ini merujuk kepada penglibatan guru tersebut dari bangku sekolah lagi, di Institut Pendidikan Guru (IPG) atau di Universiti. Sememangnya bukan semua guru mempunyai pengalaman yang luas dalam bidang sukan, namun sekurang-kurangnya pengalaman sejak dari bangku sekolah juga boleh dijadikan asas kepada pertimbangan bagi pelantikan seorang guru itu sebagai guru penasihat sesebuah kelab sukan sekolah.
- ii. **Kemudahan prasarana sukan yang ada di sekolah**  
 Prasarana merupakan satu elemen yang mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Sekolah yang mempunyai padang akan mempunyai kelebihan yang banyak dalam menyusun atur program sukan khususnya sukan-sukan yang sering menjadi amalan di sekolah tersebut. Bagi sekolah yang mempunyai gelanggang, perlu bijak menyusun program-program sukan yang berasaskan gelanggang manakala sekolah yang mempunyai dewan tertutup pula mempunyai kelebihan tersendiri dalam merancang program sukan di sekolah.
- iii. **Peralatan sukan yang sedia ada di sekolah**  
 Peralatan sukan juga mempengaruhi pelaksanaan program sukan di sekolah. Pelbagai aspek perlu dilihat secara menyeluruh dalam menyediakan peralatan sukan di sekolah. Pihak sekolah mungkin boleh mempertimbangkan aspek bilangan jenis sukan yang akan diwujudkan dalam sekolah, bilangan murid yang akan menyertai sesuatu jenis sukan dan bilangan guru penasihat yang boleh menyelenggarakan sesuatu peralatan sukan itu. Sesuatu jenis peralatan sukan ini juga mungkin akan dipengaruhi oleh harga dan jangka hayat alatan tersebut.



# Badminton

## iv. Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah

Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian dengan budaya sedia ada bagi memudahkan penglibatan murid secara menyeluruh.

## v. Bilangan guru dan bilangan murid

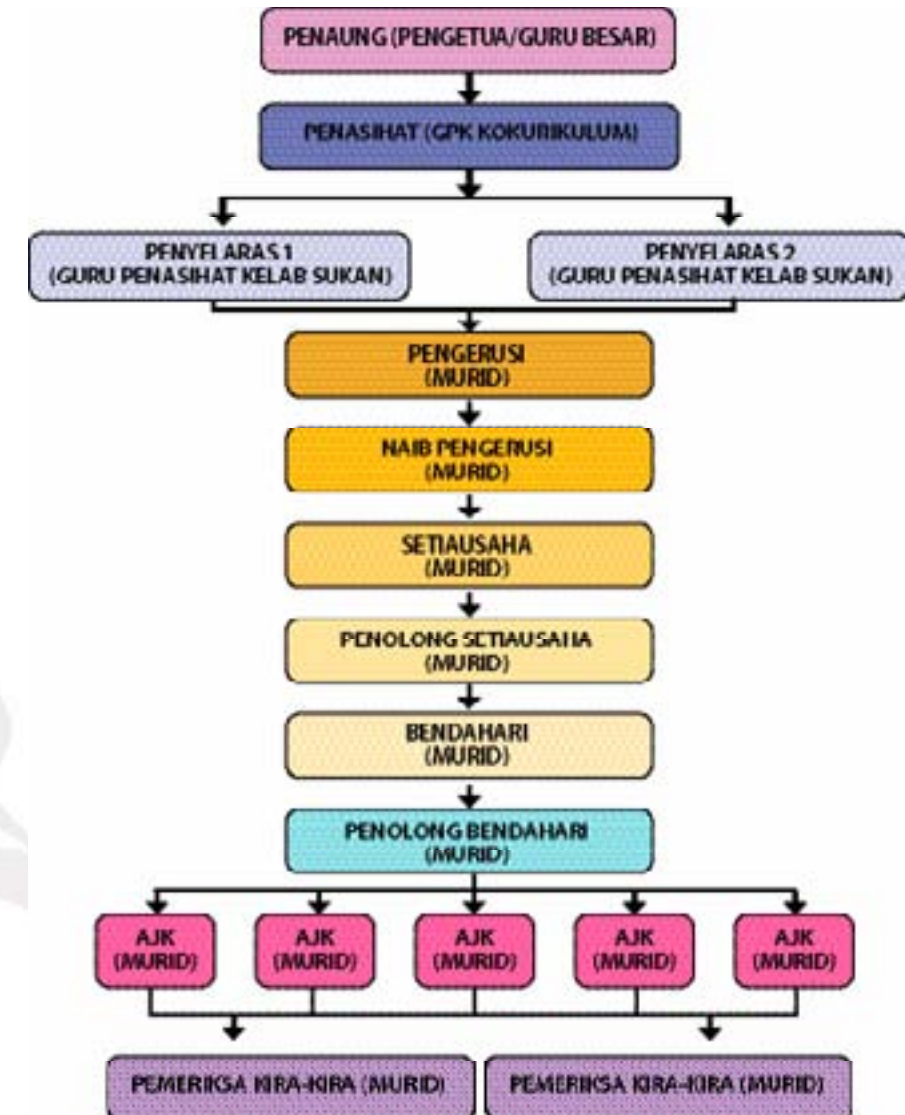
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal agar ahli kelab tidak terlalu ramai. Contohnya, kelab sukan bola sepak dan badminton pasti menjadi pilihan utama murid di Malaysia. Oleh itu, guru penasihat perlu bijak mengagih-agihkan murid sekolah itu secara menyeluruh.

# Badminton



## 2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

Organisasi kelab sukan sekolah perlu distruktur agar sistem pengoperasiannya berjalan dengan cara yang berkesan. Langkah ini merupakan latihan awal murid dalam mengurus sesebuah kelab sukan yang mungkin sedikit sebanyak menyamai organisasi sukan di luar.



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah





# Badminton

## 2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

### i. Pengerusi

- mempengerusikan semua mesyuarat dan bertanggungjawab atas kesempurnaan semua mesyuarat;
- meneliti catatan minit mesyuarat dan memastikan segala keputusan yang diputuskan diambil tindakan yang sewajarnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### ii. Naib Pengerusi

- membantu pengerusi dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab yang diberi;
- mempengerusikan mesyuarat semasa ketiadaan pengerusi; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### iii. Setiausaha

- mengurus hal-hal surat menyurat;
- mencatat dan menandatangani minit mesyuarat/laporan kegiatan-kegiatan;
- mencatat kehadiran ahli;
- menyimpan dokumen yang berkaitan dengan persatuan; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### iv. Penolong Setiausaha

- membantu Setiausaha dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### v. Bendahari

- bertanggungjawab berkenaan semua hal kewangan kelab;
- melakukan dan menyimpan kira-kira kewangan dan bertanggungjawab atas kesahihannya;
- menyediakan Penyata Kira-Kira bulanan dan tahunan serta menandatangani;
- melaporkan kedudukan kewangan kelab di dalam mesyuarat ahli Jawatankuasa;

# Badminton



- menyediakan Laporan Kewangan untuk diaudit dan dibentangkan dalam Mesyuarat Agung; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### vi. Penolong Bendahari

- membantu Bendahari dalam menjalankan segala tugas dan tanggungjawabnya; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### vii. Ahli Jawatankuasa

- membantu menjalankan tugas dalam segala program dan aktiviti yang dilaksanakan;
- mempengerusikan biro sekiranya dilantik; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

### viii. Pemeriksa Kira-Kira

- memeriksa, menyemak serta mengesahkan Laporan Kewangan Tahunan dan
- bertanggungjawab ke atasnya; dan
- memastikan pengurusan kewangan diurus dengan betul.

Dalam mengendalikan kelab sukan, guru penasihat perlulah menyelaras dan memantau perkembangan jawatankuasa semasa merancang dan menjalankan aktiviti yang telah ditetapkan. Guru penasihat perlulah memberi maklumat dan dorongan kepada jawatankuasa kelab agar aktiviti yang dirancang dapat berjalan dengan baik bagi memberikan keseronokan kepada ahli-ahli kelab. Bidang kerja yang diberikan merupakan cadangan pecahan bidang tugas jawatankuasa kelab sukan yang bakal dibentuk nanti.



## BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN

### BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN BADMINTON

#### 3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Seperti kebanyakan permainan yang terdapat pada hari ini, badminton juga mempunyai sejarahnya yang tersendiri. Daripada beberapa rekod sejarah terdapat sedikit keterangan tentang permainan ini. Lukisan-lukisan yang terdapat di beberapa tempat di Eropah menunjukkan bahawa badminton sudah mula dimainkan pada abad ke 17 dan ke 18.

Sejenis permainan yang hampir serupa dengan permainan tersebut dipanggil Poona iaitu permainan yang dimainkan di India. Permainan asli India ini dimainkan dengan sebatang bet kecil dan pelancar berbulu telah menarik minat dan perhatian tentera British di Poona. Permainan Poona yang dibawa balik ke England dan dipopularkan di Estet Badminton House telah mendapat nama baru iaitu 'Badminton'. Dalam tempoh 20 tahun diperkenalkan di England banyak kelab badminton ditubuhkan di Wales, Scotland dan England. Pada tahun 1893 Persatuan Badminton England ditubuhkan. Pada tahun 1899 Pertandingan Kebangsaan Inggeris pertama telah diadakan. Kejohanan ini merupakan kejohanan pertama di dunia untuk permainan badminton.

Selepas Perang Dunia Pertama tentera asing yang mendapat pendedahan dengan permainan badminton semasa bertugas di England telah membawa permainan ini balik ke negeri mereka. Beberapa buah negara telah menubuhkan Persatuan Badminton Kebangsaan seperti Kanada (1921) dan Amerika (1936).

Pada peringkat awal permainan ini, tidak ada sebarang undang-undang atau peraturan yang boleh dijadikan panduan permainan. Mereka yang bermain hanya sekadar memukul-mukul bulu tangkis ciptaan mereka itu. Namun permainan mereka itu telah berjaya menarik minat sebahagian daripada penduduk di situ.

Atas usaha seorang askar Inggeris iaitu Kolonel H.Q. Selby yang bertugas di Karachi India pada ketika itu, telah menubuhkan pasukan Badmintonnya sendiri yang diberi nama 'Bath Badminton Club' dan undang-undang permainan tetapi masih belum sempurna.

Seperti permainan yang lain yang mempunyai badan atau persatuannya sendiri di peringkat antarabangsa, untuk menguruskan atau menyelaraskan permainan. Pada tahun 1934 Persekutuan Badminton Antarabangsa (IBF) ditubuhkan. Presiden pertama ialah Sir George Thomas. Beliau menjawat sebagai Presiden IBF dari tahun 1934-1955. Pada tahun yang sama (1934) Persatuan Badminton Malaysia ditubuhkan. Sukan Badminton berkembang dan pada tahun 1992 Badminton menjadi acara rasmi dalam sukan Olimpik.

Detik permulaan Piala Thomas ialah pada tahun 1939 dan orang yang bertanggungjawab ialah Sir George Thomas dan kemudiannya terpilih menjadi presiden IBF. Pada masa yang sama Malaya menjadi terkenal kerana A. Samuel berjaya memasuki separuh akhir dalam pertandingan All England. 1953 – 1957 Eddy Choong menjuarai empat pertandingan perseorangan All England dan menaikan nama Malaya. Pada tahun 1949 dan 1992 Malaya menjuarai Piala Thomas. Pada peringkat awalnya Piala Thomas diadakan tiga tahun sekali untuk pemain lelaki sahaja. Pertandingan mengandungi sembilan perlawanan iaitu lima acara perseorangan dan empat acara bergu. Mulai tahun 1982 pertandingan Piala Thomas diadakan dua tahun sekali. Pada



# Badminton

tahun 1984 format pertandingan diubah kepada lima perlawanan iaitu tiga acara perseorangan dan dua acara bergu.

Pertandingan Piala Uber dianjurkan oleh Persatuan Badminton Antarabangsa (IBF) khas untuk wanita. Piala ini dihadiahkan oleh Puan Betty Uber seorang pemain Badminton terkenal di England. Kejohanan pertama diadakan pada tahun 1957. Mulai tahun 1984 Piala Uber juga mengikut format Piala Thomas.

Kejohanan Seluruh England ialah Kejohanan Terbuka (individu) yang paling berprestij di dunia. Kejohanan ini diadakan pada setiap tahun.

Pada tahun 1925 Persatuan Badminton Pulau Pinang ditubuhkan. Selepas itu diikuti dengan penubuhan Persatuan Badminton Perak. Pada tahun 1934, Persatuan Badminton Malaya ditubuhkan dengan J.I Woods sebagai presiden yang pertama.

Pada tahun 1937 Persatuan Badminton Malaya bergabung dengan Persatuan Badminton Antarabangsa (IBF). Pada tahun 1960 Persatuan Badminton Malaya (BAM) telah ditubuhkan dengan Tan Sri Mohd Khir Johari sebagai presiden yang pertama. Tugas utama BAM adalah memajukan permainan badminton negara melalui pelbagai program dan perancangan yang diwujudkan.

## 3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

### i. Undang Undang Asas

Pemain boleh memulakan permainan jika peralatan permainan dan rakannya sudah ada. Badminton tidak memerlukan pemain yang ramai seperti bola sepak. Permainan ini boleh dimainkan oleh orang lelaki dan juga wanita. Kanak-kanak, murid sekolah, golongan remaja, orang dewasa walaupun orang yang telah berumur semuanya boleh bermain. Permainan ini boleh dimainkan secara suka-suka atau sekadar mengisi masa lapang juga untuk pertandingan atau perlawanan.

Badminton boleh dimainkan antara dua orang (acara perseorangan) atau empat orang (acara bergu). Tujuannya adalah untuk memukul bulu tangkis melepasi jaring ke dalam gelanggang pihak lawan sama ada bulu tangkis menyentuh lantai gelanggang sebelum pihak lawan dapat membalas balik atau pihak lawan memukulnya keluar dari gelanggang atau terkandas di jaring. Bulu tangkis tidak boleh melantun pada bila-bila masa apabila dimainkan. Pemain hanya memperoleh mata apabila memenangi rali. Terdapat acara berpasukan dan individu. Dalam acara individu terdapat lima jenis acara yang dimainkan iaitu perseorangan lelaki dan wanita, beregu lelaki dan wanita serta beregu campuran. Piala Thomas/Uber dan Piala Sudirman adalah acara berpasukan.

### ii. Sistem Kiraan Mata

Sistem kiraan mata dalam permainan biasa ialah 21 mata rali (*The Best o Three Games*). Mata akan diberikan kepada mana-mana pemain/pihak yang memenangi rali.

Perbezaan 2 mata diperlukan untuk menang. Jika tidak, permainan akan diteruskan

# Badminton



hingga mata 29-29. Pemain/pasangan pertama yang mencapai mata 30 dikira sebagai pemenang.

Dalam acara perseorangan jika pemain mendapat mata genap servis dilakukan disebelah kanan gelanggang pemain dan sebaliknya. Dalam acara beregu jika mata genap pemain sebelah kanan akan membuat servis dan sebaliknya.

### iii. Masa Rehat

Setelah mana-mana pemain atau pasangan mencapai mata 11, rehat selama 60 saat akan diberikan. Rehat antara game selama dua minit diberikan apabila sesuatu game tamat.

### iv. Servis

Tidak boleh melengah-lengahkan servis selepas mengayun raket ke belakang. Pemain yang membuat servis dan menerima servis tidak dibenarkan memijak garisan gelanggang dan tidak boleh bergerak sebelum servis dibuat.

Kedua-dua belah kaki sentiasa menyentuh lantai gelanggang dan dalam keadaan statik. Bahagian gabus bulu tangkis perlu disentuh dahulu semasa membuat servis. Bulu tangkis mesti berada di bawah paras pinggang dan batang (shaft) mesti menghala ke bawah semasa melakukan servis. Servis dilakukan setelah penerima telah bersedia.

### v. Servis Batal

- Dalam acara beregu, bulu tangkis disentuh oleh rakan sebelum penerima yang sepatutnya menerima servis.
- Bulu tangkis melepasi bawah jaring.
- Bulu tangkis jatuh di luar gelanggang servis.
- Bulu tangkis melekat seketika di permukaan raket.
- Bulu tangkis dipukul dua kali berturut-turut.
- Bulu tangkis sangkut di jaring setelah melepasi jaring semasa membuat servis

### vi. Servis Semula (*Let*)

Diberi sekiranya:

- Penerima belum bersedia dan tidak mencuba.
- Pembuat servis dan penerima melakukan kesalahan serentak.
- Bulu tangkis melekat di jaring selepas melepasi jaring semasa rali.
- Semasa permainan gabus pada bulu tangkis tercabut.
- Pemain diganggu oleh jurulatih pihak lawan.
- Pengadil tidak dapat membuat keputusan.

### vii. Larangan Untuk Pemain

- Jangan sengaja melambat-lambatkan permainan.
- Jangan sengaja merosakkan atau mengubah suai bulu tangkis untuk menukar kelajuan.
- Tidak memijak garisan semasa membuat servis, menyentuh jaring atau pemain menyentuh papan iklan.
- Tidak berkelakuan kasar, menggertak, menghasut atau melakukan perkara yang



# Badminton



- boleh mengganggu permainan lawan.
- Jangan meninggalkan gelanggang tanpa kebenaran pengadil dan mempertikaikan keputusan pengadil.

## viii. Batal Berlaku Sekiranya

- Menyentuh jaring atau tiang dengan anggota badan, raket atau pakaian.
- Raket melepasi atas atau bawah jaring dan mengganggu pihak lawan.
- Mengganggu pihak lawan dengan laungan kuat atau menggunakan isyarat tangan.

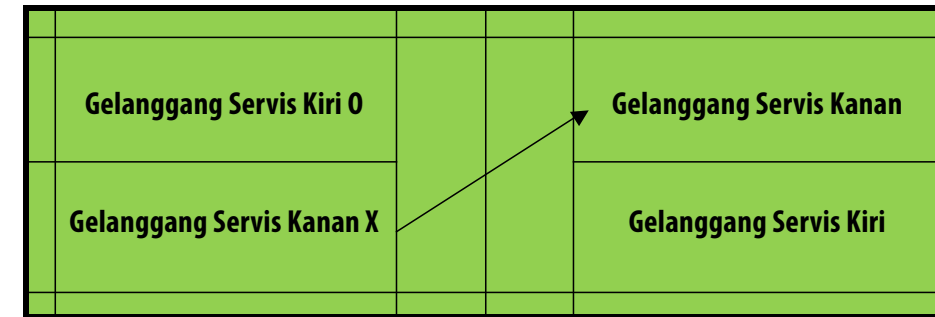
## ix. Perlawanan Perseorangan

- Pemain akan membuat servis pertama dari petak servis kanannya. Mata genap di petak kanan dan kiri bagi mata bilangan ganjil.
- Pembuat servis akan membuat servis secara melintang kepada pihak lawan.
- Pemain yang menang dalam permainan pertama akan memulakan servis dalam permainan berikutnya.

## x. Perlawanan Beregu

- Pada permulaannya, pembuat servis pertama akan membuat servis dari gelanggang servis kanan.
- Pasangan beregu yang menang rali akan bertukar petak servis dan lawan kekal dalam petak servis masing-masing.
- Jika pembuat servis itu kalah dalam rali, servis akan diberikan kepada pihak lawan.
- Semasa membuat servis, rakan pembuat servis dan rakan penerima servis boleh berdiri di mana-mana tempat dalam petak tetapi tidak menghalang pandangan pembuat servis dan penerima servis.
- Pasangan yang menang pertandingan itu, akan memulakan pertandingan berikutnya.

# Badminton



## 3.3 UKURAN

### i. Jaring



Tinggi jaring 1.55 m di tiang dan 1.524 m di tengah gelanggang.

### ii. Gelanggang

- Bentuk gelanggang badminton berbentuk segi empat tepat berukuran 13.40m x 6.10 m. Lebar garisan 40mm .
- Untuk perseorangan dan beregu, kawasan garisan pendek dikira keluar (*out*) semasa servis.
- Dalam beregu, kawasan antara garisan belakang gelanggang (*long*) dan garisan servis beregu (*short*) adalah luar (*out*) semasa servis.
- Dalam beregu, kawasan gelanggang 6.10 m x 13.40 m digunakan.
- Gelanggang perseorangan ialah 5.18 m x 13.40 m.



# Badminton


## 3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

### i. Peralatan

ALATAN		PENERANGAN
Raket		Raket diperbuat daripada besi, aluminium atau grafit. Umumnya raket dibahagikan kepada dua jenis iaitu raket dua bahagian dan raket satu bahagian. Raket dua bahagian kepalanya disambung ke bahagian batang dengan satu aloi zink berbentuk T dan raket satu bahagian dibentuk di bawah suhu dan tekanan tinggi. 
Bulu Tangkis		Terdapat dua jenis bulu tangkis iaitu yang diperbuat daripada bulu angsa dan nilon plastik. Bulu tangkis bulu mempunyai lebih sesuai berbanding dengan bulu tangkis nilon plastik. 
Tiang dan Jaring		Tinggi jaring ialah 1.524 meter dari lantai diukur titik tengah gelanggang ke atas jaring. Tiang tidak melebihi daripada 1.55 meter dan diletakkan di garisan tepi gelanggang. 



# Badminton

ALATAN		PENERANGAN
Gelanggang		Gelanggang badminton berbentuk empat segi bujur berukuran 13.40 meter panjang dan lebar 6.1 meter. Terdapat tiga jenis permukaan gelanggang yang digunakan bagi permainan badminton iaitu permukaan sintetik, parket dan konkrit. Lantai gelanggang harus berwarna gelap. Garisan gelanggang (4 sm lebar) hendaklah berwarna terang putih atau kuning.

### ii. Pakaian



Pakaian harus selesa dan tidak menghalang pergerakan keperluan berpakaian dalam permainan badminton adalah baju T, seluar, stokin, tuala dan kasut. Kasut yang sesuai haruslah mempunyai faktor berikut :

- Kefleksibelan tapak penting untuk mendapatkan pergerakan kaki yang selesa.
- Tapak kasut harus mempunyai cengkaman yang baik untuk mengatasi sebarang masalah di permukaan gelanggang.
- Tapak kasut harus berlapis dan mempunyai daya serapan yang baik untuk mencegah kecederaan kepada sendi dan otot.
- Kasut harus mempunyai bahagian atas yang membolehkan udara keluar masuk dan memberi sokongan serta kestabilan untuk kaki.
- Sarung kaki kapas untuk mencegah bengkak berair di kaki dan menyerap peluh.



# Badminton

## 3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

### i. Pertandingan Kalah Mati

Pertandingan cara ini paling mudah dan ringkas dikelolakan. Pemenang akan terus bertanding manakala yang kalah akan tersingkir. Sistem ini sangat sesuai dalam mengelolakan pertandingan yang terdapat banyak penyertaan tetapi kekurangan masa, sumber kewangan, tempat, kemudahan, peralatan dan sumber manusia. Sistem ini bukan cara yang terbaik untuk mengukur keupayaan sesuatu pasukan atau peserta.

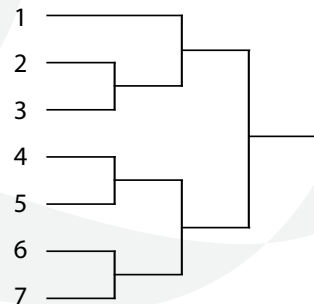
#### a. Kelebihan

- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

#### b. Kelemahan

- Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;
- Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
- Kemungkinan ada antara pemain dari pasukan yang kalah langsung tiada peluang bermain.

Cara mengira bilangan pasukan atau peserta menunggu (bye). Bilangan menunggu (bye) dalam sistem pertandingan ini boleh dikira dengan menggunakan angka ganda dua iaitu angka 2, 4, 8, 16, 32 dan seterusnya.



Contoh jadual pertandingan kalah mati

Contoh 7 pasukan yang bertanding. Angka yang lebih dari 7 ialah 8. Maka 8 tolak 7 ialah 1. Cara ini bermakna ada 1 pasukan menunggu (bye). Carta untuk sistem kalah mati ialah seperti berikut:

# Badminton



### ii. Pertandingan Liga

Merupakan satu-satunya pertandingan yang sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pasukan yang terbaik. Perkara-pekerja yang perlu diambil perhatian :

- Masa yang mencukupi;
- Kewangan yang ada;
- Bilangan pengadil; dan
- Kemudahan dan peralatan yang ada.

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- Liga satu pusingan; dan
- Liga berkumpulan;

### Carta Keputusan PERTANDINGAN

KUMPULAN A												
NO.	PASUKAN	1	2	3	TG	SATUH		DANG		PUNTS		KEDUDUKAN
						WIN	LOST	WIN	LOST	WIN	LOST	
1	A	■			2							
					3							
					Jumlah							
2	B		■		2							
					3							
					Jumlah							
3	C			■	2							
					3							
					Jumlah							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

KUMPULAN B												
NO.	PASUKAN	1	2	3	TG	SATUH		DANG		PUNTS		KEDUDUKAN
						WIN	LOST	WIN	LOST	WIN	LOST	
1	D	■			2							
					3							
					Jumlah							
2	E		■		2							
					3							
					Jumlah							
3	F			■	2							
					3							
					Jumlah							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



# Badminton

iii. Kaedah Mengira Bilangan Perlawanan Pertandingan Liga

Cara pengiraan :  $\frac{N(N-1)}{2}$  (N = Jumlah Pasukan)

Contoh : 6 pasukan mengambil bahagian

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{6(6-1)}{2} = \frac{6 \times 5}{2} = \frac{30}{2} = \mathbf{15 \text{ perlawanan}}$$

- ATAU :
1. Tulis angka 1, 2, 3, 4, 5 dan 6.
  2. Abaikan angka tertinggi iaitu 6.
  3. Campurkan semua nombor tersebut iaitu 1 hingga 5.
  4. Jumlah yang diperolehi ialah 15.
  5. Jika 6 pasukan mengambil bahagian, jumlah perlawanan dalam pertandingan ini ialah 15.



# Badminton

# Badminton



## BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

### 4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- i. Tahap Murid:  
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- ii. Bilangan Murid:  
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- iii. Langkah-langkah Keselamatan:  
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:
  - Tahap kesihatan murid;
  - Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
  - Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
  - Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.
- iv. Tempat Latihan:  
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- v. Kemudahan Peralatan:  
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola segar dan tali.
- vi. Masa Latihan:  
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
  - Sekolah Rendah                   60 minit/minggu
  - Sekolah Menengah               90 minit/minggu

### 4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN

Permainan : Badminton  
 Tarikh :  
 Masa : 90 minit.  
 Kemahiran : Servis tinggi ke hadapan ( forehand)  
 Alatan : Raket, bulu tangkis, masking tape dan bakul sampah

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGLOLAAN / GAMBAR RAJAH
<b>Memanaskan Badan (+10 minit)</b>	1. Regangan otot-otot tangan. 2. Regangan otot-otot kaki. 3. Aktiviti berpasangan untuk renggangkan abdominal.	
<b>Aktiviti Pengukuhan (+15 minit)</b>	AKTIVITI 1: Servis tinggi berkumpulan dengan raket 1. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulan: x, y, p, q. 2. Pegang bulu tangkis aras pinggang. 3. Hayunkan tangan yang memegang raket dari belakang. 4. Lakukan servis tinggi secara bergilir-gilir.	
<b>Permainan Kecil (+60 minit)</b>	1. <i>Wall Servis Game</i> • Aksi servis : Memukul bulu tangkis ke arah dinding yang ditanda dengan masking tape.  2. <i>Target servis</i> • Murid dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu X dan Y. • Murid X dan Y membuat servis tinggi.	





# Badminton

# Badminton



## 4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- i. Tujuan aktiviti memanaskan badan adalah:
  - meningkatkan suhu badan (faktor utama untuk meningkatkan prestasi);
  - merangsang aktiviti sistem saraf pusat (meningkatkan fungsi transmisi saraf - kontraksi otot menjadi lebih efisien);
  - mengurangkan masa reaksi ;
  - meningkatkan koordinasi;
  - mengurangkan risiko kecederaan; dan
  - meningkatkan tahap motivasi dan persediaan psikologi.

## 4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

- i. Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- ii. Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan darah di vena pada kaki dan tangan. Ianya juga boleh mengganggu peredaran darah ke jantung, otak dan otot.
- iii. Pergerakan perlahan selama 5-10 minit (jalan, aktiviti aerobik intensiti rendah) boleh membantu menggalakkan peredaran darah – elak pening/pengsan. Ini diikuti dengan senaman regangan (regangan statik).
- iv. Masa ini paling baik untuk senaman regangan kerana:
  - kebolehan otot memanjang secara maksimum; dan
  - dapat membantu mengurangkan pengumpulan asid laktik

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seorang murid dari kumpulan yang sama cuba menyambut bulu tangkis menggunakan bakul.</li> <li>- Dibenarkan bergerak mengikut arah bulu tangkis.</li> <li>- Pemenang dikira berdasarkan bilangan bulu tangkis di dalam bakul.</li> <li>- Jarak gelung - 5m               <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Servis lurus</li> <li>ii. Servis silang</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Menyejukkan Badan (+5 minit)</b>	<p>3. <i>Touch And Go</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid dibahagikan 2 kumpulan</li> <li>• Kumpulan X membuat pukulan kepada kumpulan O(silang)</li> <li>• Murid O membalas pukulan mengikut giliran.</li> <li>• Pukulan adalah bebas.</li> <li>• Murid melakukan gerak kendur.</li> <li>• Guru memberikan motivasi.</li> </ul>	



# Badminton

## 4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

### i. Senaman Regangan Statik



34

# Badminton



### ii. Senaman Regangan Dinamik



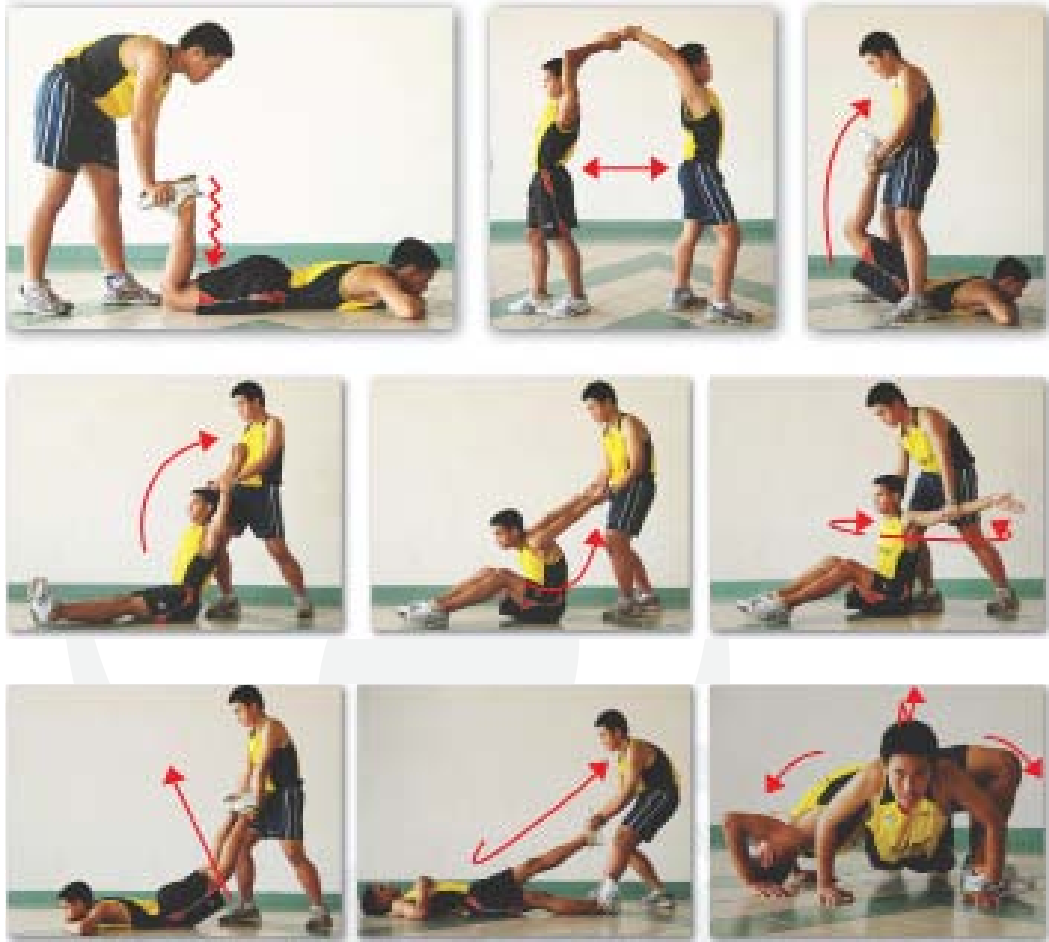
35



# Badminton

## 4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

### i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



# BAB 5

## PERKEMBANGAN KEMAHIRAN



## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### 5.1 PENGENALAN

#### A. Kemahiran Asas

##### i. Cara Memegang Raket



a. Cara menentukan pegangan



b. Pegangan hadapan



c. Pegangan kilas

##### ii. Cara Memegang Bulu Tangkis:

Tiada pegangan yang spesifik. Kebiasaannya bulu tangkis dipegang pada bahagian bulunya. Apabila melakukan servis, hendaklah dipukul pada bahagian gabusnya.



a.



b.



c.

##### iii. Kedudukan / Posisi :



a. Pemain bersedia untuk menerima servis



b. Pemain bersedia untuk menerima servis

#### B. Aktiviti Kemahiran

##### i. Koordinasi

Keupayaan bergerak dengan kemas, licin dan sempurna semasa melakukan kemahiran dengan melibatkan dua atau lebih anggota digabungkan seperti mata dan tangan, mata dan kaki.

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Hand feeding</i></p> <p>a. Murid menimang bulu tangkis dengan tapak tangan sambil berlari secara bergilir dalam kumpulan.</p> <p>b. Murid di X berlari ke arah O sambil menimang bulu tangkis dengan tapak tangan dan menimang secara bergilir sehingga semua ahli kumpulan menamatkan aktiviti.</p>	
<p>2. <i>Raket feeding</i></p> <p>a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. Murid menimang bulu tangkis menggunakan raket secara bergilir. Ahli kumpulan yang sampai dulu dianggap pemenang</p> <p>b. Murid di X1 dan O1 bersedia untuk menimang dengan raket dan berlari ke arah X2 dan O2 dan kembali semula. Lakukan secara bergilir sehingga semua ahli kumpulan menamatkan aktiviti.</p>	
<p>3. <i>Shuttle Run</i></p> <p>a. Murid X1 berlari ke hadapan dengan bulu tangkis dan letakkan berhampiran kon sebelah kiri</p> <p>b. Murid berundur ke belakang untuk mengambil bulu tangkis seterusnya dan kembali berlari ke hadapan dan letakkan bulu tangkis pada kon sebelah kanan</p> <p>c. Murid di X2 dan X3 berlari bersama bulu tangkis ke arah kon sebelah kanan dan kembali dengan berundur untuk mengambil bulu tangkis seterusnya dan berlari semula ke arah kon sebelah kiri.</p>	





# Badminton

# Badminton



## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Who is higher</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid memukul bulu tangkis dengan raket sehingga melebihi 3M dan berlari secara bebas.</li> <li>Murid melakukan ini selama 2 minit tanpa bulu tangkis jatuh.</li> </ol>	
<p>2. <i>Monkey and Shuttle</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan terdiri dari 3 atau 4 orang ahli. Murid yang di tengah dipanggil 'Monkey'.</li> <li>Murid X membalik bulu tangkis ke X1 dan monkey cuba menangkapnya.</li> <li>Apabila bulu tangkis didapati oleh monkey, murid yang membalik bulu tangkis menjadi monkey pula.</li> <li>Monkey tambah 2 orang</li> </ol>	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. <i>Aim To The Target</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan.</li> <li>Murid memukul bulu tangkis ke dinding sebanyak 20 kali secara bergilir dalam kumpulan.</li> <li>Letak penanda pada dinding.</li> </ol>	
<p>4. <i>Upside and Down</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid menggunakan raket untuk menimang bulu tangkis dengan cara forehand dan backhand sambil berlari dengan bebas.</li> <li>Murid memukul 3.5m ketinggian.</li> </ol>	 



# Badminton

## 5.2 SERVIS

Merupakan kemahiran yang sangat penting. Secara amnya di dalam permainan badminton terdapat servis tinggi dan rendah.

### A. Kemahiran Asas

#### i. Servis Tinggi Hadapan

- Bulu tangkis dipukul dari tempat permulaan biasa atau sedikit ke belakang dan servis tinggi.
- Raket dihayun jauh ke belakang.
- Titik sentuhan ke hadapan sedikit di kaki kanan dan mengikut lajak.



# Badminton



#### ii. Servis Rendah *Forehand*

- Hayunan raket ke belakang.
- Semasa bulu tangkis dilepaskan berat badan berubah ke hadapan dan keseluruhan lengan menghayun ke hadapan.
- Titik sentuhan ke hadapan sedikit di kaki kanan dan ikut lajak.





# Badminton

# Badminton

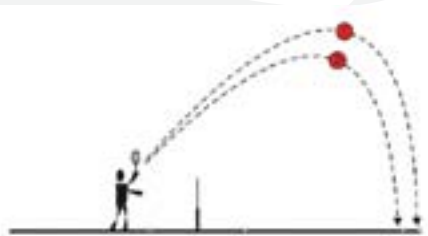


### iii. Servis Rendah *Backhand* (kilas)

- Bulu tangkis di letak hampir ke muka raket
- Tali raket menyapu dasar gabus bulu tangkis, membuatnya berpusing dan melintasi pita jaring.
- Kepala raket mengikut lengkungan ke kiri (melawan jam) semasa mengikut lajak.



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Servis berkumpulan tanpa raket a. Melambung bulu tangkis kepada pasangan tanpa raket dari bawah ke hadapan secara bergilir-gilir dalam kumpulan. b. Servis menggunakan tapak tangan dalam kumpulan secara bergilir-gilir.	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
2. Servis hadapan berkumpulan dengan raket a. Servis hadapan ( <i>forehand</i> ) tinggi menggunakan raket. b. Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan lakukan secara bergilir-gilir. c. Servis hadapan ( <i>forehand</i> ) rendah menggunakan raket. d. Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan lakukan secara bergilir-gilir.	
	<p>Melakukan servis hadapan bergilir - gilir dalam kumpulan dengan raket.</p>
	
	<p>Aksi Servis Rendah hadapan</p>



# Badminton

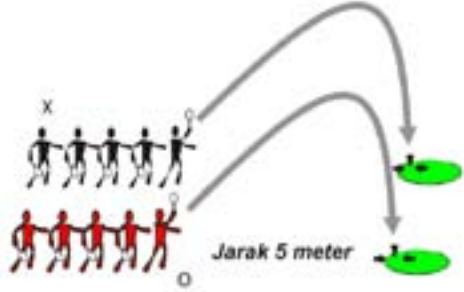
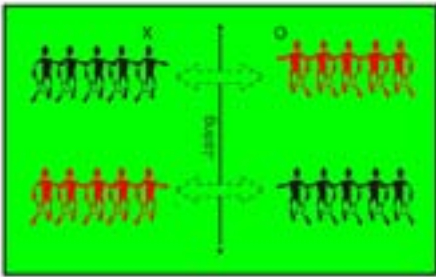



# Badminton

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>3. Servis kilas (<i>back hand</i>) dalam kumpulan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis menggunakan raket.</li> <li>Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan lakukan secara bergilir-gilir</li> </ol>	 <p style="text-align: center;"><i>Aksi Servis Rendah kilas (BH)</i></p>

### C. Permainan Kecil

PENERANGAN	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> <li>Wall Servis Game (<i>Forehand</i>) <ol style="list-style-type: none"> <li>Tandakan pada dinding mengikut paras jaring dengan <i>masking tape</i>. Murid membuat pukulan servis bergilir-gilir dalam kumpulan.</li> <li>Jarak antara pemain dan dinding 2 - 3 m.</li> </ol> </li> </ol>	

PENERANGAN	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Target Servis</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan.</li> <li>Murid membuat servis dengan sasaran masukkan bulu tangkis ke dalam gelung.</li> <li>Gelung diletakkan dalam jarak 5 meter.</li> <li>Murid membuat servis masuk ke dalam gelung secara bergilir dalam kumpulan dan kumpulan yang dapat masukkan bulu tangkis terbanyak ke dalam gelung dikira pemenang.</li> <li>Sekiranya bulu tangkis keluar murid dikehendaki melakukan semula.</li> </ol> </li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Servis Berpasukan <ol style="list-style-type: none"> <li>Kumpulan X membuat servis kepada kumpulan O.</li> <li>Kumpulan O membuat servis kepada kumpulan X</li> <li>Murid melakukan servis kepada rakan dan sebaliknya.</li> <li>Setiap murid melakukan servis hingga semua murid melakukannya.</li> <li>Kumpulan yang kurang melakukan kesilapan dikira pemenang.</li> </ol> </li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Target Backhand</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan</li> <li>Murid membuat servis backhand rendah dengan sasaran masukkan bulu tangkis ke dalam kotak.</li> <li>Kotak diletakkan dalam jarak 4 meter dan servis dilakukan secara bergilir.</li> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan dan melakukan servis backhand sasaran menuju masuk ke dalam kotak</li> <li>Kumpulan yang paling banyak jumlah bulu tangkis yang masuk ke dalam kotak dikira pemenang.</li> </ol> </li> </ol>	



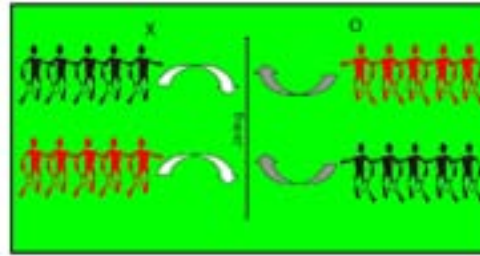


# Badminton

## PENERANGAN

5. *Octopus Game*
  - a. Murid dibahagikan kepada kumpulan
  - b. Murid menggunakan pukulan servis backhand sahaja semasa membuat pukulan dan membalas pukulan.
  - c. Permainan menggunakan separuh gelanggang.
  - d. Murid bermain separuh gelanggang dengan menggunakan pukulan backhand atau forehand secara bergilir.
  - e. Kumpulan yang berjaya mematikan servis dikira pemenang.
  - f. Kiraan sehingga mata 11.
  - g. Kumpulan yang berjaya mendapat 11 mata dikira pemenang.

## GAMBAR RAJAH



# Badminton



## 5.3 LOB

Dilakukan di belakang gelanggang dengan memukul bulu tangkis yang tinggi dari belakang gelanggang secara pukulan depan atau kilas.

### A. Kemahiran Asas

- Lob dilakukan seperti aksi membaling dengan bulu tangkis dipukul tinggi arah ke belakang gelanggang.
- Tangan dibengkokkan ke belakang.
- Tangan ditolak ke hadapan ke atas dan tangan lurus.
- Titik sentuhan pada ketinggian maksimum dan ikut lajak.





# Badminton

## B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Membaling bulu tangkis a. Murid membaling bulu tangkis ke atas dan ke hadapan secara bergilir-gilir sejauh mungkin dalam kumpulan.	
2. Memukul bulu tangkis yang digantung dengan tali. a. Murid memukul bulu tangkis yang digantung dengan tali menggunakan raket. b. Murid dalam kumpulan memukul bulu tangkis yang digantung secara bergilir.	

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Throw and Hit</i> a. Murid dibahagikan dalam dua kumpulan. b. Seorang murid membaling bulu tangkis dan rakan memukul dan lakukan dengan secara bergilir dalam kumpulan. c. Murid di X membaling bulu tangkis dan rakan di O memukul dengan raket dan lakukan secara bergilir. d. Setiap pukulan yang melepasi kawasan servis pendek diberi 1 mata dan sekiranya gagal ditolak 1 mata. e. Kumpulan yang mendapat markah tertinggi dikira pemenang.	

# Badminton



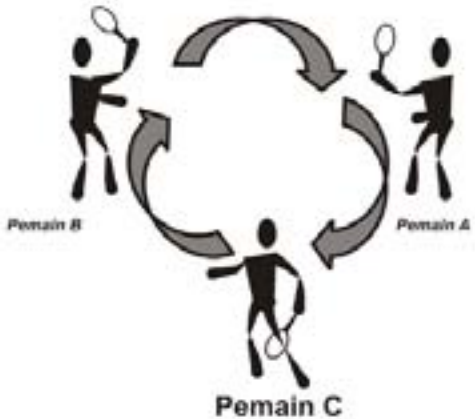

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
2. <i>Lob Touch and Go</i> a. Murid dibahagi kepada 2 kumpulan. b. Kumpulan X membuat pukulan lob secara bergilir. c. Kumpulan O membalas pukulan lob secara berterusan dan bergilir. d. Murid yang sudah membuat pukulan akan berpindah ke belakang. e. Murid melakukan dan membalas dengan pukulan lob. f. Sekiranya gagal pihak lawan akan diberi 1 mata. g. Permainan tamat sekiranya kumpulan mendapat mata 11 terlebih dahulu. h. Jarak ikut kesesuaian pelajar.	
3. <i>Sparring Lob</i> a. Murid berpasangan b. Permainan hanya terhad kepada pukulan lob sahaja. c. Permainan menggunakan separuh gelanggang sahaja. d. Murid bermain separuh gelanggang dengan menggunakan pukulan lob sahaja. e. Pemain akan memenangi perlawanan setelah mendapat mata 11.	



# Badminton



# Badminton

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. <i>Clock Game</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagi kepada 3 orang sekumpulan.</li> <li>Dimulakan dengan hantaran <i>lob</i> ke sisi mengikut arah jam.</li> <li>Selepas satu pusingan permainan ditukar ke arah lawan jam.</li> <li>Pemain akan melakukan pukulan <i>lob</i> sisi mengikut arah jam sehingga ke pemain C.</li> <li>Pemain C akan membalasnya mengikut lawan jam.</li> <li>Murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan mengandungi 3 orang.</li> <li>Kumpulan yang paling lama mengekalkan bulu tangkis diudara dikira pemenang.</li> </ol>	
<p>5. <i>Around the World</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid memukul bulu tangkis seberapa tinggi yang boleh dan melakukan pukulan <i>lob</i> seterusnya dan menggunakan seluruh kawasan.</li> <li>Murid yang dapat memukul dalam jumlah yang paling banyak dikira pemenang.</li> </ol>	

## 5.4 PERMAINAN JARING (NET-PLAY)

Terdapat 2 jenis net-play iaitu di atas jaring dan bawah paras jaring.

- Di atas jaring - Pukulan dilakukan berhampiran dengan jaring pada aras sedikit atas jaring.
- Bawah jaring - dilakukan apabila bulu tangkis berhampiran dengan lantai.

### A. Kemahiran Asas

- Pukulan dilakukan berhampiran dengan jaring pada paras atas jaring.
- Lonjak ke hadapan dan pukulan dilakukan paling tinggi di atas jaring.
- Jika dilakukan dengan cepat pukulan ini dapat digunakan sebagai tindakan menyerang.
- Jika lambat pukulan yang dilakukan sebagai tindakan defensif (bertahan).





# Badminton

# Badminton

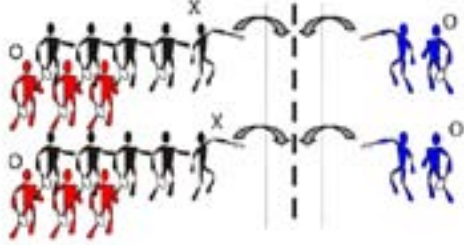

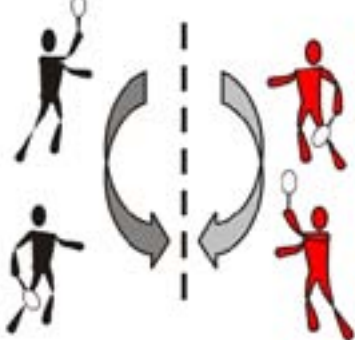


## B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Hand Feeding</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan X dan O.</li> <li>Kumpulan X melontar bulu tangkis melepasi jaring secara bergilir-gilir.</li> <li>Kumpulan O membuat net-play di hadapan jaring menggunakan raket.</li> </ol> <p>(Aktiviti ditukar dengan kumpulan O melontar dan X membuat pukulan jaring)</p>	

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Net Touch and Go</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagi kepada 2 kumpulan, kumpulan X dan O.</li> <li>Kumpulan X membuat net-play secara bergilir-gilir dengan menggunakan raket.</li> <li>Kumpulan O membalas dengan net-play juga.</li> <li>Mata dikira sekiranya murid memenangi rali dan tamat sehingga mata 11 dan pemain dikira pemenang.</li> </ol>	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. <i>Touch and Go Bersyarat</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan.</li> <li>Murid membuat net-play secara bergilir-gilir dengan syarat bulu tangkis berada dalam kawasan garisan pendek.</li> <li>Kumpulan X membuat net-play secara bergilir-gilir dengan raket.</li> <li>Kumpulan O membalas dengan net-play juga.</li> <li>Mata dikira sekiranya murid memenangi rali dan tamat sehingga mata 11 dan pemain dikira pemenang.</li> </ol>	
<p>3. <i>Half Court Net and Lob (Separuh Gelanggang)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Perlawanan separuh petak gelanggang: 2 kumpulan.</li> <li>Kemahiran net-play dan lob mesti digunakan.</li> <li>Mata penamat (<i>match point</i>) 5 sahaja.</li> </ol>	
<p>4. <i>Net and Focus</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid berpasangan dan permainan bebas.</li> <li>Murid berhadapan dengan rakan dalam jarak 1 meter sahaja.</li> <li>Murid melakukan dan membalas dengan pukulan lob dan net sahaja sekiranya gagal pihak lawan akan diberi 1 mata.</li> <li>Permainan tamat sekiranya murid</li> </ol>	



# Badminton

## 5.5 PUKULAN DROP

Satu pukulan perlahan dari belakang gelanggang. Pukulan junam dilakukan dari garisan kedua belakang dan mendarat seberapa dekat dengan jaring di sebelah gelanggang pihak lawan.

### A. Kemahiran Asas

- Pukulan dilakukan berhampiran dengan jaring pada paras atas jaring.
- Lonjak ke hadapan dan pukulan dilakukan paling tinggi di atas jaring.
- Jika dilakukan dengan cepat pukulan ini dapat digunakan sebagai tindakan menyerang.
- Jika lambat pukulan yang dilakukan sebagai tindakan defensif (bertahan).



# Badminton



## B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Drop Relay</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan dan seorang ditugaskan untuk membaling. b. murid melakukan pukulan <i>drop</i> secara bergilir gilir.	

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Watch Me</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Seorang murid melambung bulu tangkis tinggi dan rakan dalam kumpulan melakukan <i>drop</i> secara bergilir. c. Murid bergiliran membuat pukulan <i>drop</i> dan bulu tangkis mesti menuju masuk dalam bakul disediakan. d. Murid di O melambung bulu tangkis ke X dan X membuat pukulan <i>drop</i> menuju sasaran bakul yang disediakan. e. Kumpulan yang mendapat jumlah bulu tangkis yang paling banyak dikira pemenang.	

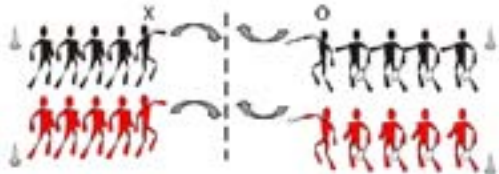



# Badminton

# Badminton



## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>2. <i>Happy Go Lucky</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagikan kepada kumpulan</li> <li>Permainan bebas dan murid boleh menggunakan semua pukulan tetapi mata hanya dikira sekiranya ada pukulan <i>drop</i> dilakukan.</li> <li>Murid bermain bebas separuh gelanggang.</li> <li>Masa diberi 5 minit.</li> <li>Kumpulan yang paling banyak melakukan pukulan <i>drop</i> dikira pemenang.</li> </ol>	
<p>3. <i>Triangle Game</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid dibahagi kepada 3 kumpulan X, O dan Y.</li> <li>Kumpulan X - servis tinggi ke O.</li> <li>Kumpulan O - lob ke Y.</li> <li>Kumpulan Y - <i>drop</i>.</li> <li>Murid akan melakukan pukulan dalam tempoh 2 minit.</li> <li>Selepas 2 minit X akan berpindah ke O dan O berpindah ke Y dan seterusnya sehingga semua telah melakukan pukulan <i>drop</i>.</li> <li>Kumpulan yang paling banyak memukul ke kawasan servis pendek dikira pemenang.</li> </ol>	

## 5.6 PUKULAN JUNAM (SMASH)

Bertujuan memamatkan rali dengan cepat. Merupakan pukulan serangan dan bulu tangkis menjunam dengan cepat ke gelanggang lawan.

### A. Kemahiran Asas

- Permulaan hayunan raket ke belakang bahu.
- Sebelum menyentuh bulu tangkis, badan bengkak ke hadapan.
- Titik sentuhan pada paras yang tinggi dan ikut lajak.
- Luruskan badan dan kepala.



1Murid 1Sukan



# Badminton


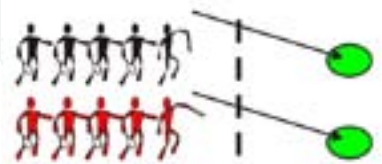
# Badminton



## B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Tuju sasaran a. Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. b. Murid mengguna tangan membalik bulu tangkis menjunam dengan cepat kearah kon. c. Murid yang paling banyak menengnai kon dikira pemenang	

## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Ipoh Shuttle</i> a. Kumpulan X membuat bulatan sambil memegang bulu tangkis. b. Kumpulan O berada di dalam bulatan sebagai sasaran. c. Kumpulan X membalik secara menjunam bulu tangkis terhadap murid O. d. Mati terkena bulu tangkis dan keluar dari bulatan. e. Kawasan permainan gunakan gelanggang perseorangan. f. Pemain tak boleh keluar dari kawasan gelanggang.	
2. <i>Smash Bersasaran</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan b. Murid di X membuat servis kepada O menggunakan raket. c. Membuat pukulan smash ke dalam gelung yang disediakan	

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
3. <i>Malaysia Boleh</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan b. Murid melambung bulu tangkis dan membuat pukulan smash ke arah dinding secara bergilir-gilir. c. Jarak pemain 3 - 5 m.	
4. <i>Winner Stay 3 on 3</i> a. Perlawanan 3 sepasukan menggunakan 5 hingga 7 point. b. Pemenang akan meneruskan perlawanan dan yang kalah akan diganti dengan kumpulan pemain yang lain	



# Badminton

## 5.7 MENGHADANG (BLOCK)

Bertujuan untuk menghadang pukulan menjunam, pukulan deras sisi (drive) ke hadapan atau tengah gelanggang. Sebagai ganti bagi smash apabila bulu tangkis tidak dapat dipukul dengan baik semasa menyerang.

### A. Kemahiran Asas

- Berlari mengejar bulu tangkis.
- Raket di bawa ke belakang dan separuh gerakan raket ke depan.
- Sentuhan bulu tangkis di depan badan dan ikut lajak.



### B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Membaling dan menghadang a. Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan X dan Y. b. Kumpulan X membaling bulu tangkis kepada O. c. Kumpulan O menghadang bulu tangkis menggunakan raket secara bergilir-gilir dalam kumpulan.	

# Badminton



## C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Serang dan Hadang a. Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan: b. Seorang rakan membaling melepasi jaring dan ahli kumpulan menghadang (blok) secara bergilir. c. Kumpulan yang paling banyak melepasi jaring dikira pemenang.	



# PENGHARGAAN

## **PANEL PENULIS**

Kok Teck Seng  
Ooi Eng Kooi  
Kamarudin bin Ahmad  
Leong Chooi Eng  
Azizah bt. Jaafar  
Sulaiman bin Rahmat

## **PENGETUA/GURU BESAR DAN MURID**

Sekolah Sukan Malaysia Bukit Jalil  
SM Seksyen 11, Shah Alam  
SK Sungai Udang, Klang  
SMK Cochrane, Kuala Lumpur  
SJKC Jinjang Selatan, Kuala Lumpur

## **BAHAGIAN SUKAN**

Haji Nik Ahmad bin Haji Yaakub  
V. Muraleedharan  
Muhammad Nasir bin Darman  
Mohd Nizam bin Ismail

## **BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU**

Shah Anuar bin Harun  
Zainuddin bin Denan  
Muhammad Jun bin Basaruddin  
Ahmad Lufti bin Mohamed Yazid

PENGHARGAAN





### Bahagian Sukan

Kementerian Pelajaran Malaysia  
Aras 1 & 7, Blok E13, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 1002



: 603 8884 1034



: sekretariat1M15@moe.gov.my

WWW : [www.moe.gov.my/bsakan](http://www.moe.gov.my/bsakan)

### Bahagian Pendidikan Guru

Kementerian Pelajaran Malaysia  
Aras 3, Blok E13, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62604 PUTRAJAYA



: 603 8884 3507



: 603 8884 1081

WWW : <http://apps.moe.gov.my/bpg>

