

1Murid 1Sukan



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

Sukan PING PONG 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

BAB 1	DASAR 1 MURID 1 SUKAN	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab Sukan	11
2.3	Organisasi Kelab Sukan	13
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	14
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN PING PONG	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	17
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	20
3.3	Ukuran	22
3.4	Peralatan Dan Pakaian	23
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	25
BAB 4	PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	29
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	35
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	37
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	37
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	38
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	40
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Pengenalan	42
5.2	Servis	49
5.3	Pukulan (<i>Forehand</i>)	53
5.4	Pukulan (<i>Backhand</i>)	55
5.5	Merejam (<i>Smash</i>)	58
	RUJUKAN	61
	ISTILAH	62





KATA ALLU-ALLUAN 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 mencerikan 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 ALLU-ALLUAN 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 ALLU-ALLUAN

PENGAH 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. Pengemblengan 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 ALLU-ALLUAN

PENGAH 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 pentauliahian 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)



Ping Pong

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



Ping Pong

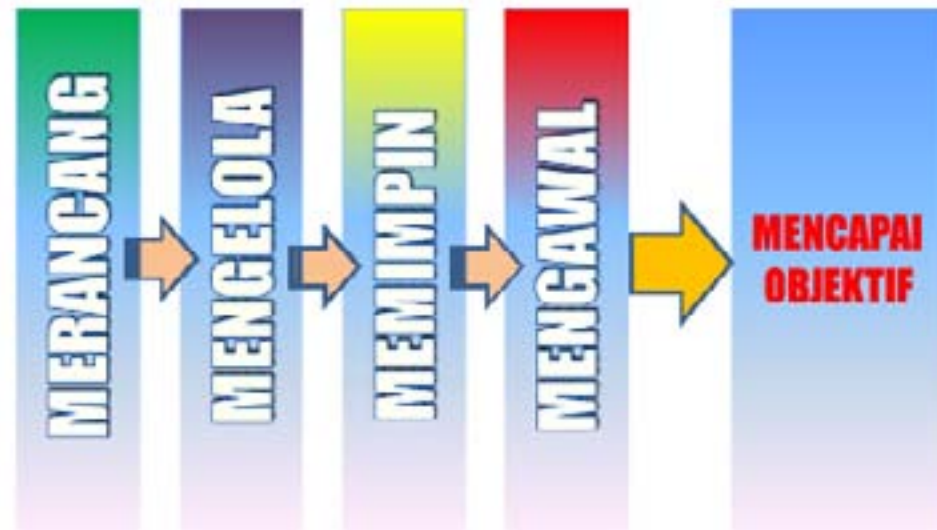
Ping Pong



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.

Ping Pong

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

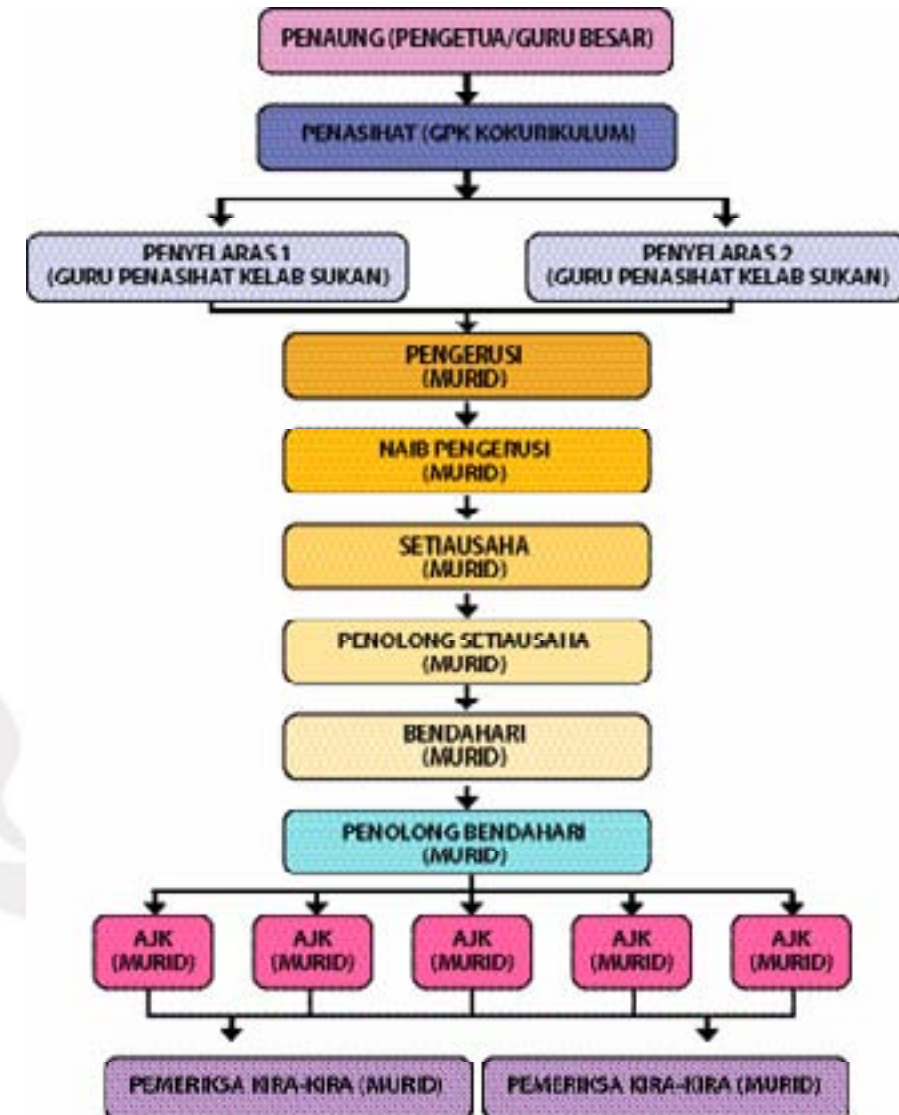
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal 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.

14

Ping Pong

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.



15

Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



Ping Pong

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;

Ping Pong



- 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 PING PONG

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN

Asal usul ping pong bermula di sekitar tahun 1890-an sebagai satu permainan dalam rumah dan menjadi popular di seluruh negara. Sambutan hangat terhadap ping pong bagaimanapun tidak bertahan lama.



Permainan Tenis Meja sebenarnya sejenis permainan papan & dadu (board & dice), oleh J.H.Singer dari New York, c.1884.



1890, David Foster dari England memperkenalkan sukan tenis meja



1891 GOSSIMA diperkenalkan oleh John Jaques



Peralatan sukan ping pong dalam kotak mulai 1920-an

Sukan ping pong menjadi popular dalam tahun 1920-an, dan kelab-kelab ditubuhkan di seluruh dunia. Nama 'Ping Pong' kemudiannya menjadi tanda niaga yang didaftarkan sebagai hak cipta Parker Brothers. Oleh sebab itu, nama permainan ini ditukar kepada tenis meja. Persekutuan Tenis Meja Antarabangsa (*International Table Tennis Federation - ITTF*) ditubuhkan pada tahun 1926. Persatuan Tenis Meja Amerika Syarikat ditubuhkan pada tahun 1933.

Pada penghujung abad ke-19, sukan tenis merupakan sukan yang popular dalam kalangan kelas elit. Pada masa itu, mahasiswa-mahasiswa Britain mendapat ilham daripada sukan tenis. Mereka meletakkan buku-buku di tengah meja sebagai jaring dan menggunakan raket kosong yang disaluti velum dan bola yang diperbuat daripada getah dan kayu lembut sebagai peralatan. Pemain ping pong bermain dengan cara berdiri pada kedua-dua hujung meja yang bertentangan. Sukan

BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN PING PONG

Ping Pong



ini mendapat sambutan yang hangat daripada orang ramai dan mula menjadi popular dalam kalangan masyarakat Eropah.

Istilah 'ping pong' diambil bersempena dengan bunyi 'ping' yang dihasilkan apabila bertembung dengan raket, dan 'pong' apabila bola melantun di atas meja. Pada tahun 1902 seorang profesor pelawat dari Jepun telah membawa balik sukan ini ke Jepun dan memperkenalkannya kepada pelajar-pelajar universiti Jepun. Tidak lama kemudian, sukan ini juga diperkenalkan kepada orang-orang Vienna dan Budapest. Dengan cara itu, sukan ping pong mula berkembang ke seluruh dunia dan mendapat sambutan hangat hampir di seluruh pelusuk dunia.



Peralatan ping pong telah mengalami banyak perubahan pada tahun 1940-an. Pada mulanya, permukaan raket dilapik getah berbintik nipis (*pimpled rubber*). Kemudian negara Jepun telah memperkenalkan 'sandwich rubber' yang mempunyai lapisan span di bawah lapisan getah bintik yang bintiknya menghadap lapisan span (*inverted sponged*). Ciptaan ini menghasilkan putaran bola yang jauh lebih kuat berbanding dengan getah berbintik. Ciptaan ini juga membenarkan pemain-pemain Jepun yang menggunakan gaya pegang cekak pen (*pen holder*)

menguasai dunia ping pong pada tahun 1950-an dengan corak permainan yang mementingkan corak menyerang dan pergerakan kaki yang pantas.

Di negara kita, persatuan ping pong ditubuhkan pada tahun 1952 dan persatuan ini didaftarkan secara rasminya pada tahun 1958 sebagai Persatuan Ping Pong Malaya. Pada tahun 1964, Persatuan Ping Pong Malaysia (TTAM) pula ditubuhkan. Perkembangan ping pong di negara kita bertambah pesat. Persatuan ini telah melaksanakan banyak kegiatan di dalam negara malah pada peringkat antarabangsa. Pada masa sekarang, ping pong merupakan sukan kegemaran pelbagai kaum di negara kita. Kini, ramai rakyat Malaysia telah menjadikan ping pong sebagai sukan rekreasi kegemaran mereka.

Ping Pong



Sejarah perkembangan ping pong mengalami banyak perubahan dari segi corak permainan sehingga kepada kegunaan peralatan. Pada tahun 1960-an, corak permainan ping pong berbentuk *defensif*. Pada zaman itu, pemain-pemain menggunakan corak *loop drive*. Dari segi peralatan, pada tahun 1960an, pemain China Xiang Xi Lin menggunakan raket 'yin-yan', iaitu sebelah raket menggunakan getah yang biasa manakala yang sebelah lagi menggunakan jenis getah *long-pimple*. Pada tahun 1971, pemain dari Perancis Jean Paul Weber telah menggunakan getah jenis *anti-spin* semasa beliau menyertai kejohanan ping pong dunia yang berlangsung di Nagoya, Jepun.



Peraturan permainan ping pong juga sering dikaji dari semasa ke semasa demi kebaikan sukan tersebut. Pada tahun 1985, suatu peraturan baru mengenai penggunaan getah raket telah diperkenalkan. Getah raket di kedua-dua belah perlu menggunakan warna yang berbeza, iaitu jika sebelah raket berwarna hitam, permukaan sebelah yang lain wajib berwarna merah. Pengenalan penggunaan dua warna yang berlainan pada raket getah bertujuan untuk mengurangkan kekeliruan apabila pemain menggunakan 'yin-yan'.

Untuk menjadikan sukan ping pong lebih menarik, pada tahun 2000, Persekutuan Ping Pong Antarabangsa (ITTF) telah menambah diameter bola ping pong daripada 38 mm kepada 40 mm. Suatu perubahan pada sistem mata setiap permainan dari 21 mata kepada 11 mata, dan setiap pertandingan ditentukan dalam 'Best of 5 Games' atau 'Best of 7 Games' pada tahun 2001.

Kini, di peringkat Malaysia mahupun di peringkat antarabangsa, kedudukan sukan ini semakin kukuh dan terus berkembang dari setahun ke setahun. Kemuncak daripada perkembangan ini ialah pengiktirafan yang diberikan kepada sukan ini sebagai salah satu acara Sukan Olimpik, iaitu acara perseorangan dan beregu mula dipertandingkan buat kali pertamanya dalam Sukan Olimpik di Seoul, Korea pada tahun 1988.



Ping Pong

3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

i. Satu Permainan (A Game)

- Satu permainan ping pong dipertandingkan dengan menggunakan sistem 11 mata.
- Setelah 2 mata, pemain atau pasangan pemain yang menerima servis akan bertukar menjadi pemain atau pasangan pemain yang melakukan servis dan seterusnya sehingga tamat permainan.
- Setiap permainan akan dimenangi oleh pemain atau pasangan pemain yang mula-mula mendapat 11 mata; atau
- Jika kedua-dua pemain atau pasangan pemain mendapat 10 mata (disebut "deuce") di mana permainan akan dimenangi oleh pemenang yang mula-mula mendapat 2 mata yang mendahului pihak lawannya, contoh: 12-10, 15-13, 20-18. (di mana susunan melakukan servis dan menerima servis hendaklah sama tetapi setiap pemain hendaklah melakukan servis untuk 1 mata bergilir-gilir).
- Pertukaran tempat dilakukan selepas tamat satu permainan. Pemain yang mula menerima servis dalam permainan pertama akan memulakan servis dalam permainan kedua.

ii. Satu Perlawanan (A Match)

- Sesuatu perlawanan hendaklah ditentukan dengan kemenangan daripada sebarang nombor ganjil permainan yang biasanya 3, 5 atau 7 permainan.
- Dalam pertandingan yang terakhir, apabila sampai pada mata yang ke 5, pemain perlu bertukar tempat.

iii. Permulaan Satu Permainan (Start a game)

- Sebelum mula bertanding dalam sesuatu permainan, pengadil dikehendaki melakukan undian (toss coin) untuk menentukan pemain yang mana satu akan memulakan servis.
- Terdapat tiga pilihan bagi pemenang undian:
 - a) hak memilih untuk memulakan servis; atau
 - b) membenarkan pihak lawannya memulakan servis; atau
 - c) melakukan pemilihan tempat.
- Jika pemenang undian melakukan pemilihan tempat, pihak lawannya ada pilihan sama ada hendak memulakan servis atau memilih pihak lawannya memulakan servis dahulu.
- Jika pemenang undian memilih untuk memulakan servis, pihak lawannya hanya boleh melakukan pemilihan tempat untuk memulakan permainan.

Ping Pong

iv. Servis Asas Sukan Ping Pong

- Pemain yang melakukan servis wajib berdiri di belakang hujung meja ping pong.
- Bola diletakkan di atas tapak tangan yang terbuka di atas permukaan permainan meja dan melambungkan bola itu menegak ke atas dan pastikan lambungan itu adalah di atas permukaan meja dan di belakang hujung meja.
- Semasa bola itu menurun, pemain perlu memukul bola itu dengan raket dan pastikan bola melantun di atas bahagian meja sendiri sebelum melepasi ke bahagian atas meja lawan.
- Jika bola servis itu menyentuh jaring dan masih dilantun di atas meja lawan, *let* akan dipanggil dan servis perlu diulangkan semula.
- Jika bola servis itu menyentuh jaring dan bola itu tidak dilantun di atas meja lawan, maka pemain yang melakukan servis akan hilang satu mata.

v. Satu Mata

- Seseorang pemain akan kehilangan satu mata kecuali apabila ralli itu adalah satu
- Jika gagal melakukan servis yang baik.
- Jika gagal melakukan hantaran balik yang baik.
- Jika memukul bola itu dua kali berturut-turut.
- Jika pemain atau apa-apa yang dipakai atau dibawanya tersentuh bola.
- Jika menggerakkan permukaan meja semasa bola itu dalam permainan.
- Jika tangan bebasnya menyentuh permukaan permainan semasa bola itu dalam permainan.
- Jika berkelakuan buruk walaupun selepas diberi amaran oleh pengadil.

vi. Let

- Rally itu dikatakan "*Let*" jika:
- Apabila bola servis menyentuh jaring semasa melepasi.
- Apabila pemain yang menerima servis belum bersedia ataupun pasangannya dalam acara bergu.

Ping Pong

vii. Waktu Rehat

- Waktu rehat di antara setiap game adalah 1 minit.
- Semasa berehat, pemain perlu meletakkan raket di atas meja pertandingan, kecuali dibenarkan oleh pengadil.

viii. Time Out

- Setiap pemain atau pasangan boleh meminta **SATU** kali *time out* yang diperuntukan 1 minit semasa permainan dijalankan.
- Pemain yang ingin meminta *time out* cuma menunjukkan satu tanda 'T' dengan tangannya.
- Permainan akan disambung semula apabila pemain yang meminta *time out* sudah bersedia atau pun masa 1 minit sudah tamat.

ix. Penggunaan Tuala

- Pemain hanya dibenarkan menggunakan tuala mengelap peluh setelah 6 mata dalam sesuatu permainan.
- Pemain juga dibenarkan menggunakan tuala semasa pertukaran tempat.

x. Waktu Memanaskan Badan

- Pemain dibenarkan melakukan latihan di atas meja pertandingan sebelum pertandingan dimulakan. Waktu memanaskan badan cuma **DUA** minit.

3.3 UKURAN

i. Meja Ping Pong

- Mestilah berbentuk segiempat tepat dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152.5 cm dan tinggi permukaan permainannya 76 cm dari aras lantai.



Ping Pong

ii. Jaring

- Ketinggian jaring ialah 15.25 cm dari permukaan meja dan tiang jaring 15.25 cm tinggi. Sebelah luar tiang hendaklah 15.25 cm dari garisan sisi meja.



iii. Kawasan Permainan

- Kawasan permainan mesti berbentuk segiempat tepat. Panjangnya tidak kurang daripada 14 meter, lebar 7 meter dan tinggi 5 meter.
- Kawasan permainan boleh dikelilingi dengan surround yang tinggi tidak melebihi 1.5 meter.

3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

i. Bola

- Bola 40 mm, berwarna putih atau oren boleh digunakan dalam permainan.



Ping Pong

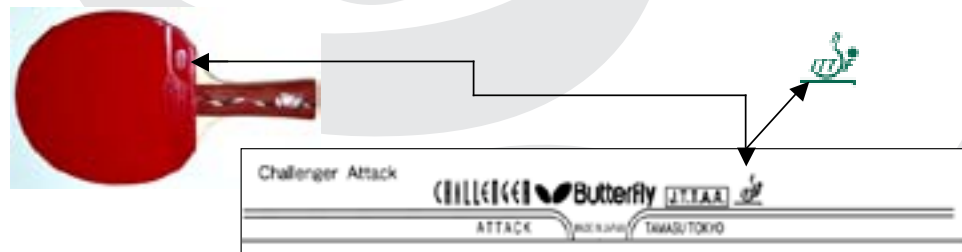
ii. Raket

- Boleh sebarang saiz, bentuk atau berat.
- Raket mesti dilapik getah pada permukaan yang digunakan untuk memukul bola.
- Permukaan raket yang tidak dilapik getah tidak boleh digunakan untuk memukul bola.
- Permukaan raket yang tidak digunakan mestilah berwarna hitam atau merah, bergantung kepada warna getah di permukaan sebaliknya.
- Kedua-dua permukaan raket mestilah berlainan warna; merah pada satu permukaan dan hitam pada permukaan keduanya.



iii. Getah

- Permukaan getah hendaklah rata dan tidak boleh berlubang ataupun kembang.
- Getah yang digunakan mesti mempunyai logo ITTF (Persekutuan Ping Pong Antarabangsa).



Ping Pong

iv. Pakaian

- Pemain tidak boleh berpakaian yang sama warnanya dengan warna bola.
- Baju pemain digalakkan masuk ke dalam seluar.
- Pemain beregu mesti berpakaian seragam.

v. Alat Ukuran Jaring

- Alat ukur jaring ini digunakan untuk mengukur ketinggian jaring mengikut peraturan ITTF iaitu 15.25 cm.



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.

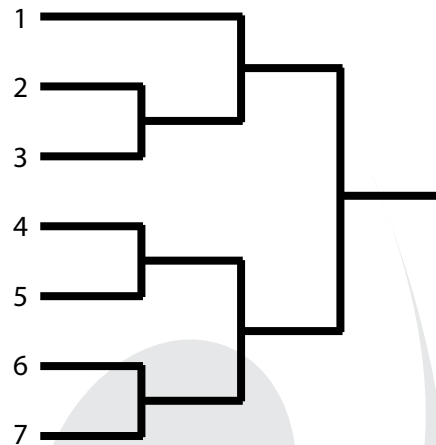
b. Kelemahan

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

Ping Pong

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



Contoh Jadual Pertandingan Kalah Mati

ii. Pertandingan Liga

Merupakan satu-satunya pertandingan yang sesuai dijalankan sekiranya pertandingan itu bertujuan memilih pasukan yang terbaik. Perkara-pekarayang 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;

Ping Pong

Carta Keputusan Pertandingan

Pasukan	A	B	C	D	E	Menang	Kalah	Mata	Kedudukan
A	■								
B		■							
C			■						
D				■					
E					■				

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan

Kumpulan A

Pasukan	A	B	C	Menang	Kalah	Mata	Kedudukan
A	■						
B		■					
C			■				

Kumpulan B

Pasukan	A	B	C	Menang	Kalah	Mata	Kedudukan
A	■						
B		■					
C			■				

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan



BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

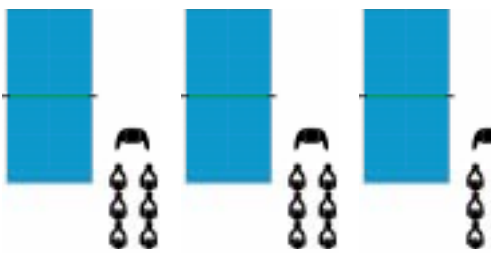
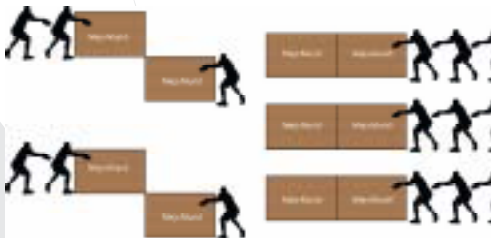

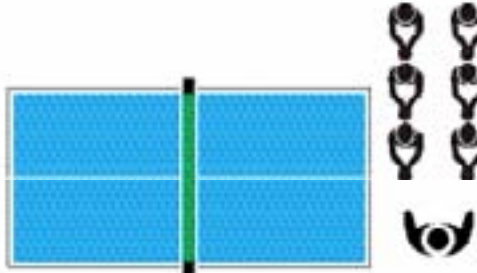
- i. Tahap murid:**
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- ii. Bilangan murid:**
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- iii. Langkah-Langkah 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 diperuntukkan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Rendah 60 minit/minggu
 - Sekolah Menengah 90 minit/minggu

BAB 4

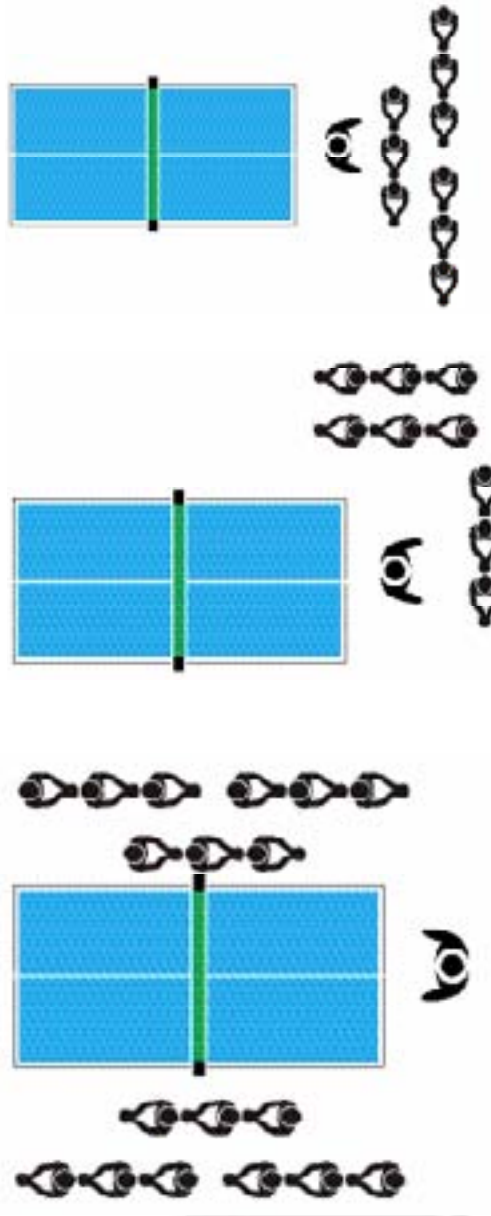
PERSEDIAAN & PERANCANGAN

Ping Pong

PERTIMBANGAN KHUSUS UNTUK PERSEDIAAN SUKAN PING PONG


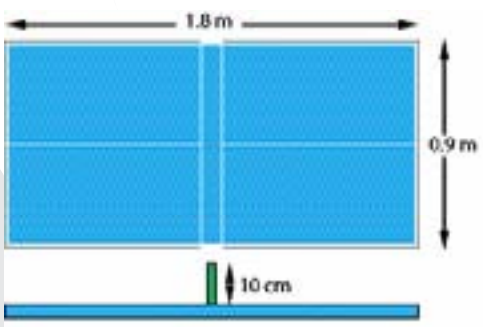
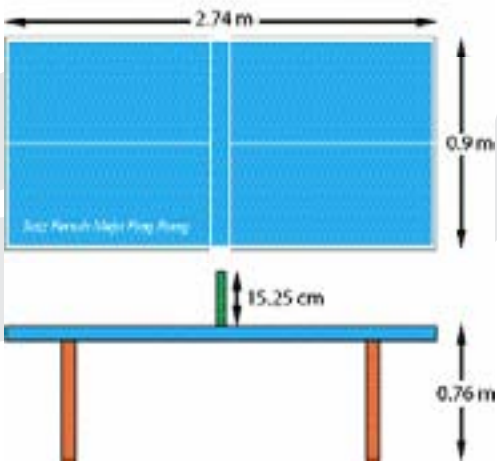
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. Pemain dan Kumpulan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru membahagikan Murid mengikut kumpulan berdasarkan tahap penguasaan kemahiran sukan ping pong masing-masing. Bilangan dalam setiap kumpulan tidak melebihi 30 orang. 	
<p>2. Tempat latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> Tempat latihan seharusnya <i>indoor</i>. Ruang yang boleh digunakan termasuklah dewan sekolah, bilik darjah yang kosong, pusat aktiviti sekolah dan lain-lain tempat yang mempunyai ruang yang cukup untuk meletakkan sekurang-kurangnya sebuah meja. 	<p><i>Contoh Tempat Bilik Darjah: meja murid digunakan untuk menggantikan meja ping pong</i></p> 
<p>3. Keselamatan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih lantai kawasan permainan yang rata, tidak kasar dan selamat. Pastikan semua peralatan adalah dalam keadaan baik dan selamat diguna pakai. 	 <p><i>Contoh: Kadbod jaring</i></p>
<p>4. Organisasi Kumpulan</p> <ul style="list-style-type: none"> Pastikan guru dapat melihat semua murid. Pastikan semua murid mendengar arahan. Pastikan perhatian murid tidak diganggu oleh perkara lain ketika arahan diberikan. Guru bercakap, murid mendengar. 	

Ping Pong

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
	 <p><i>Rajah menunjukkan cara organisasi kumpulan yang sesuai</i></p>



Ping Pong

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>5. Peralatan dan Pakaian</p> <ul style="list-style-type: none"> Bola <ul style="list-style-type: none"> Bola ping pong 40 mm, belon kecil dan sebarang bola kecil yang ringan dan difikirkan sesuai. Meja <ul style="list-style-type: none"> Meja ping pong, meja biasa besar yang mempunyai permukaan yang sesuai. 	 <p><i>Bola ping pong, belon dan bola getah kecil yang ringan.</i></p>   <p><i>Meja dan jaring yang diubah suai dari meja biasa.</i></p>

34

Ping Pong

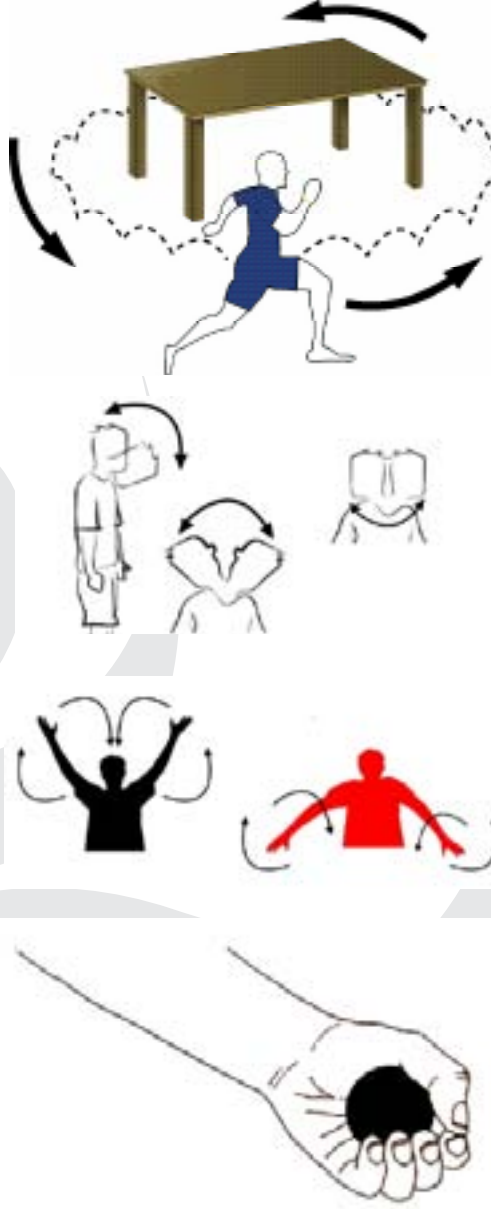


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> Jaring <ul style="list-style-type: none"> Jaring, papan kadboard olahan sendiri Raket <ul style="list-style-type: none"> Raket ping pong, raket papan yang dibuat sendiri. 	 <p><i>Kadboard yang dilipat untuk dijadikan jaring</i></p>  <p><i>Contoh: Papan jaring (perolehi dari bengkel Kemahiran Hidup)</i></p>  <p><i>Bangku Pendidikan Jasmani</i></p>  

35




Ping Pong

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> Pakaian baju T, seluar sukan dan kasut sukan yang sesuai. 	
<p>6. Aktiviti Memanaskan Badan</p> <ul style="list-style-type: none"> 'Chain Tag'- Memanaskan otot. Lakukan larian anak (joging) beberapa pusingan mengelilingi meja. <p>Regangan Leher : berdiri tegak dan jatuhkan dagu perlahan-lahan ke arah dada.</p> <p>Bahu : Pusingan lengan, daripada kedudukan berdiri, pusingkan kedua-dua lengan perlahan-lahan ke depan untuk melakukan satu bulatan. Selepas melakukan 10 gerakan tukarkan arah dan pusingkan lengan perlahan-lahan ke belakang sebanyak 10 kali.</p> <p>Pergelangan Tangan: Ramas sebiji bola getah atau bola tenis perlahan lahan dan regangkan jari-jari antara 10 hingga 20 kali.</p>	

Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Regangan otot-otot mengikut gambar rajah.</p>	

4.2 CONTOH SATU SESI LATIHAN

- Permainan : Ping Pong
- Tarikh :
- Masa : 4.00 pm – 5.30 pm (90 minit)
- Aktiviti : Pukulan Forehand 2 Sasaran
- Kemahiran : Pukulan Forehand
- Alatan : Sekurang-kurang 3 raket ping pong, sekurang-kurang 30 biji bola ping pong, meja ping pong / meja tulis / 12 buah meja murid yang disusun rapat (3x4), jaring ping pong / buku-buku disusun / papan / lain-lain bahan yang sesuai

Ping Pong



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan Badan (±15 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Memanaskan badan Lari mengelilingi meja ping pong / mengelilingi dewan. Regangan bahagian kepala, bahu, pinggang dan kaki. 	
Aktiviti Pengukuhan (±15 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Taklimat Guru Guru memberi taklimat permainan kecil. Demostrasi 	
Permainan Kecil (±50 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Pukulan Forehand 2 Sasaran Kemahiran : Pukulan Forehand <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10 orang dalam satu kumpulan Sediakan 10 biji bola. Murid melambung bola dan melakukan pukulan forehand. Bola perlu melepasi jaring dan kena pada sudut kiri atau sudut kanan meja pingpong Rakan lain akan mengira berapa pukulan yang berjaya jatuh pada sasaran yang ditetapkan Setiap murid diberi 3 kali peluang. 	

38

Ping Pong



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Permainan Kecil (±50 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Aktiviti menyejukkan badan. Post-mortem. 	Sila rujuk Gamba rajah 4.6

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- 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

- Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- 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.
- 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).
- Masa ini paling baik untuk senaman regangan kerana:
 - kebolehan otot memanjang secara maksimum; dan
 - dapat membantu mengurangkan pengumpulan asid laktik

39

4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

i. Senaman Regangan Statik



40

ii. Senaman Regangan Dinamik



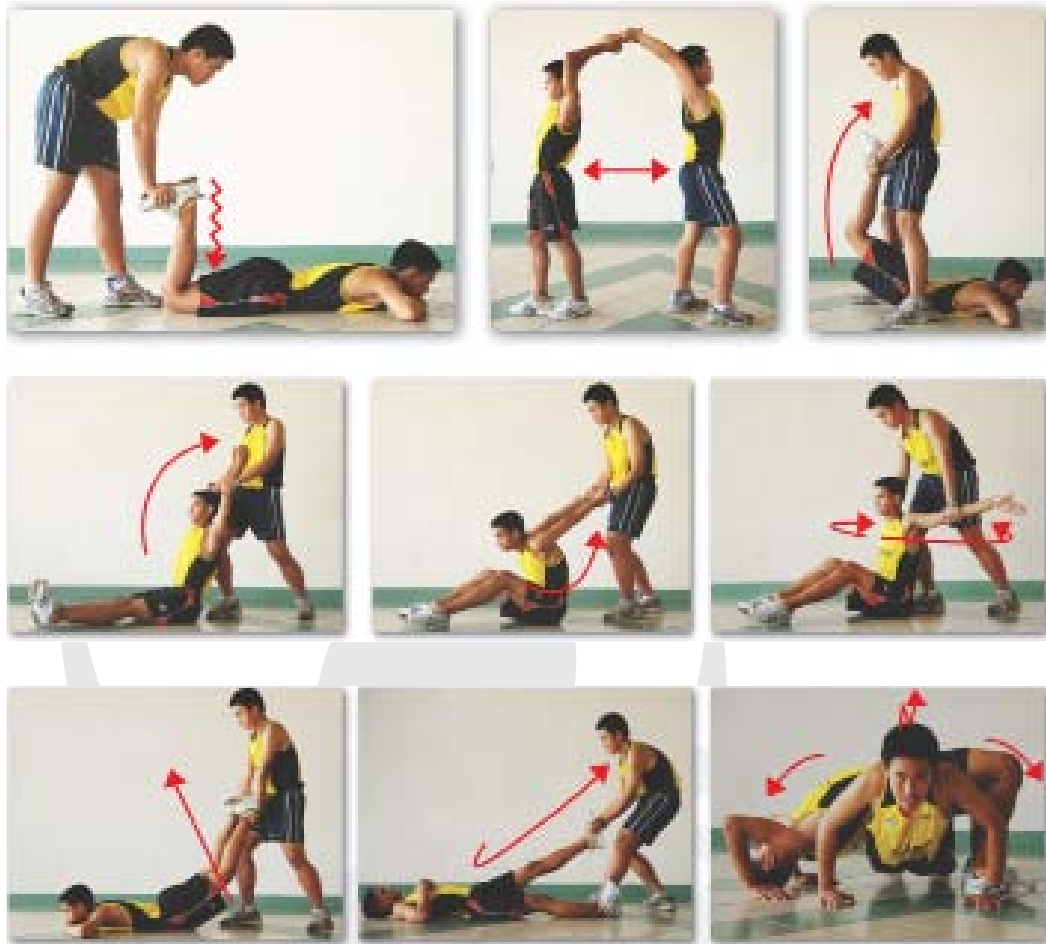
41



Ping Pong

4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti Berpasangan



BAB 5

PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 PENGENALAN

Dalam sukan ping pong, penguasaan kemahiran asas adalah penting. Kemahiran asas dalam sukan ping pong terbahagi kepada yang berikut:

- Kawalan raket dan penyesuaian lantunan bola
- Kedudukan bersedia (cara berdiri)
- Servis asas topspin & backspin
- Pukulan forehand drive/block/push
- Pukulan backhand drive/block/push
- Smash

Untuk menggalakkan Murid kita mengemari bermain sukan ping pong, pelbagai permainan kecil diperkenalkan berdasarkan kemahiran asas.

A. Kemahiran asas kawalan raket

1. Pegangan jabat tangan (*shakehand grip*)

- Pegang raket dengan tangan, pastikan pemegang digenggam dalam tapak tangan.
- Genggam raket seolah-olah anda sedang berjabat tangan.
- Unjurkan ibu jari dan jari telunjuk selari dengan hujung getah pada raket.
- Tiga jari yang lain akan pegang pemegang raket dengan longgar supaya dapat mengekalkan kestabilan raket.



Pandangan Hadapan



Pandangan Belakang

2. Pegangan pen (*penhold grip*)

- Ibu jari dan jari telunjuk menyangkutkan penghujung pemegang raket.
- Tiga jari yang lain menyokong kestabilan raket pada bahagian belakang mengikut keselesaan para pemain.
- Kaedah pegangan ini seperti cara memegang pen. Oleh itu, cara ini juga digelar sebagai 'pegangan pen'.




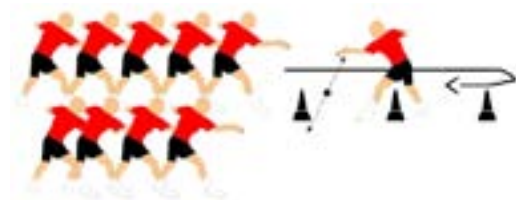

Pandangan Hadapan



Pandangan Belakang

B. Aktiviti kemahiran kawalan raket dan penyesuaian lantunan bola

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 Nama : Grip Kemahiran : Pegangan jabat tangan <i>hand shake grip</i> dan cara pegangan pen</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid melakukan bulatan. Guru menunjukkan cara <i>grip</i> (rujuk rajah). Murid berpasangan. Guru menyebutkan cara <i>grip</i>, Murid menunjukkan cara <i>grip</i>, rakan mereka akan memeriksanya. Murid menghayun raket ke hadapan dan belakang mengikut keselesaan masing-masing. Ulangi lakuan dengan pegangan lain. 	<p>Cara Pegangan Pen</p>  <p><i>Pandangan hadapan</i> <i>Pandangan belakang</i></p> <p>Cara Pegangan Shake Hand</p>  <p><i>Pandangan hadapan</i> <i>Pandangan belakang</i></p>
<p>Permainan : 2 Nama : Menimbang Bola Kemahiran : Kawalan bola dengan teknik raket yang betul</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada kumpulan. Setiap kumpulan 10 orang. Murid memegang raket dan bola dan memukul bola menghala ke atas. Secara berganti-ganti, murid memukul ke atas sambil menghantarkan bola kepada rakannya. <p>Variasi Letakkan dua skitel, murid diarahkan mengelilingi skitel sebelum bola diberi kepada rakannya.</p>	 

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>(sambungan daripada aktiviti permainan 2)</p>	
<p>Permainan : 3 Nama : Melantun Bola Kemahiran : Kawalan bola dengan teknik pegangan raket yang betul</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada kumpulan. Setiap kumpulan 10 orang. Murid memegang raket dan bola dan memukul bola menghala ke lantai. Secara berganti-ganti, murid memukul ke lantai dan menghantar bola kepada rakannya. <p>Variasi Letakkan 3 skitel, murid diarahkan mengelilingi skitel sebelum bola diberi kepada rakannya.</p>	 



Ping Pong

AKTIVITI

Permainan : 4
 Nama : Ping Pong Bangku
 Kemahiran : Kawalan bola dengan teknik pegangan raket yang betul

Langkah-langkah:

- Murid berpasangan.
- Letak bangku di atas lantai.
- Bangku berfungsi sebagai jaring.
- Murid cuba memukul bola melepasi bangku dan rakannya cuba memukul balik bola tersebut selepas bola itu melantun.
- Murid boleh berlatih kemahiran ini berulang kali.

GAMBAR RAJAH



Permainan : 5
 Nama : Pukulan ke Dinding
 Kemahiran : Kawalan bola dengan teknik pegangan raket yang betul

Langkah-langkah:

- Murid berpasangan.
- Guru mendekatkan meja ke dinding.
- Murid perlu memukul bola ke arah dinding dan memukul semula bola selepas ia melantun dari permukaan meja.
- Seorang murid memukul bola, manakala rakannya mengira berapa pukulan yang dibuat.
- Selepas 3 kali pukulan, murid bertukar giliran.



Ping Pong



C. Kedudukan berdiri dan bersedia (*stance*)

- Jarak kaki hendaklah berdiri mengangkang seluas bahu.
- Kaki kiri bertapak ke depan sedikit dari kaki kanan.
- Lutut bengkok sedikit dalam keadaan posisi yang bersedia.
- Halakan badan ke hadapan dengan membengkokkan bahagian belakang supaya dagu berada dalam garisan tegak dengan lutut.
- Kedua-dua tangan yang berada di hadapan dengan siku yang membengkok sebanyak 85 - 90 darjah.



Cara berdiri bagi pemain tangan kanan



Cara berdiri bagi pemain kidal

Aktiviti-aktiviti kedudukan bersedia (cara berdiri)

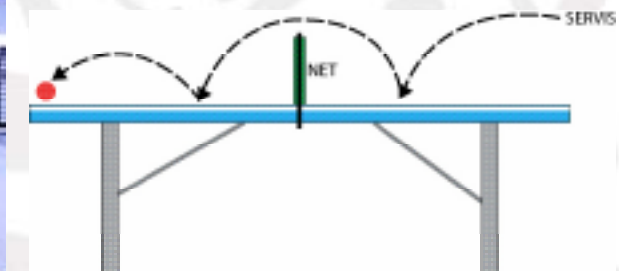
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 (Statik) Nama : Cermin Kepada Rakan Kemahiran : Cara berdiri yang betul</p> <p>Langkah-langkah:</p> <p>a. Guru tunjukkan cara berdiri (kedudukan bersedia) dan semua murid berdiri mengikut arahan; jarakkan kedua-dua kaki mengikut lebar bahu, bengkakkan sedikit lutut dan badan condong sedikit ke hadapan.</p> <p>b. Murid berpasangan. Mereka berdiri menghadap sesama sendiri. Murid memerhatikan cara rakan mereka berdiri.</p>	
<p>Permainan : 2 (Dinamik) Nama : Cermin Kepada Rakan Kemahiran : Cara berdiri dengan pergerakan kaki satu langkah depan dan ke sisi</p> <p>Langkah-langkah:</p> <p>a. Murid berpasangan.</p> <p>b. Demonstrasi - Guru berdiri statik (kedudukan sedia) berhadapan dengan murid, yang menjadi cermin kepadanya.</p> <p>c. Murid mengulangi lakuan tersebut.</p> <p>d. Demonstrasi - Guru berdiri (kedudukan sedia) berhadapan dengan murid, yang menjadi cermin kepadanya. Kemudian bergerak melangkah ke sisi kanan atau kiri,</p>	 <p style="text-align: center;"><i>contoh gerakan dua kaki serentak</i></p>

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>dan pergerakan kaki satu langkah ke depan atau belakang. Murid yang menjadi cermin akan mengikut gerak langkahnya.</p> <p>e. Murid mengulangi lakuan tersebut.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Contoh gerakan satu kaki ke depan atau ke belakang</i></p>

5.2 SERVIS

A. Kemahiran Asas

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





Ping Pong



Lambung bola



Memukul bola dengan raket dari belakang



Ikut lajak

B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 Nama : Lambung dan Sambut Kemahiran : Melambung bola</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Sebiji bola setiap pasangan. Letakkan bola di atas tapak tangan. Lambungkan bola itu setinggi yang boleh ke arah pasangannya. Rakan pasangan akan menyambut bola dengan tangannya. Selepas itu, ulangi perbuatan lambung dan sambut antara rakan. 	 

Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 2 Nama : Lambung dan Pukul Kemahiran : Kombinasi lambung dan pukul</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Murid melambung bola menegak. Bola dipukul ketika ia menurun ke arah dinding. Setiap murid diberi masa 2 minit untuk mencuba secara bergilir-gilir. 	 
<p>Permainan : 3 Nama : Lambung, Pukul ke Bakul Kemahiran : Kombinasi lambung dan pukul</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada kumpulan. Letakkan sebuah bakul sejauh 2 meter dari kedudukan murid yang memukul bola. Murid perlu melambung bola menegak ke atas dan memukul bola semasa ia menurun ke dalam bakul. Setiap pemain boleh melakukan 5 kali percubaan lalu bertukar giliran. 	

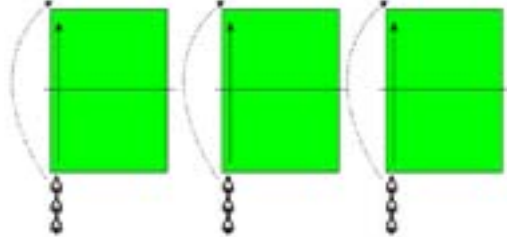
Ping Pong

54

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 4 Nama : Menimbang Bola Kemahiran : <i>Forehand & Backhand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Individu - Seorang sebiji bola ping pong. Murid menimbang bola dengan cara <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> berselang seli tanpa menjatuhkan bola dan mengira jumlah timbangan. Jumlah timbangan paling banyak akan menang. 	
<p>Permainan : 5 Nama : <i>Multiple Ball Training</i> Kemahiran : <i>Servis Topspin & Servis Backspin</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Sediakan 10 biji bola ping pong dalam bakul untuk setiap pasangan. Murid melakukan servis 5 kali <i>topspin</i> dan 5 kali <i>backspin</i> dan pasangannya mengutip bola. Tukar giliran servis dan kutip bola. 	
<p>Permainan : 6 Nama : Berganti-ganti (<i>Relay</i>) Kemahiran : <i>Servis Topspin & Servis Backspin</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tiga orang murid dalam satu kumpulan (rujuk Gamba rajah). Murid melakukan servis <i>topspin</i> diikuti larian ke hujung meja bertentangan untuk menyambut bola selepas satu lantunan di atas meja. Jika berjaya akan mendapat 1 mata. Murid tersebut pulang ke kumpulan dan memberi bola ke ahli berikutnya. 	 <p>1rg diolah dari inan buku</p> <p>1 murid boleh um menjadi</p> <p>1 Ping Pong ik semua aktiviti</p>

Ping Pong

55

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ol style="list-style-type: none"> Murid seterusnya melakukan aktiviti yang sama. Kumpulan yang mendapat 5 mata dahulu akan menjadi johan. Selepas rehat, murid melakukan servis <i>backspin</i> diikuti larian ke hujung meja bertentangan untuk menyambut bola selepas satu lantunan di atas meja. Jika berjaya akan mendapat 1 mata. Murid tersebut pulang kepada kumpulan dan memberi bola ke ahli berikutnya. Murid seterusnya melakukan aktiviti yang sama. Kumpulan yang mendapat 5 mata akan menjadi johan. 	

5.3 PUKULAN (FOREHAND)

A. Kemahiran Asas

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan badan menghala ke hadapan.
- Raket berada di hadapan badan.
- Kaki kanan bergerak sedikit ke belakang.
- Hayunkan raket dari belakang dan menyentuh bola pada posisi yang tertinggi.
- Ikut lajak pukulan ke hadapan.





Ping Pong

B. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 Nama : Bola Gantung Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Gantung sebiji bola ping pong pada sebatang kayu. Seorang memegang batang kayu dan biarkan bola tergantung pada paras dada. Pasangannya memukul bola dengan menggunakan cara pukulan <i>forehand</i>. Setiap murid memukul 20 kali. Murid bergilir dengan pasangan. 	
<p>Permainan : 2 Nama : Pukulan ke Bakul/Kotak Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada 8-12 orang dalam satu kumpulan. Letakkan sebuah bakul/kotak kecil 2 meter dari tempat permulaan. Murid melantunkan bola di lantai dan memukul bola ketika ia menaik, dengan cara <i>forehand</i> ke dalam bakul/kotak. Setiap murid memukul bola bergilir-gilir. Peruntukan masa 5 minit. Ulangi beberapa pusingan. Kemenangan ditentukan berdasarkan jumlah bola yang dapat dimasukkan ke dalam bakul/kotak. 	

Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 3 Nama : Pukulan <i>Forehand</i> 2 Sasaran Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5-10 orang dalam satu kumpulan Sediakan 10 biji bola. Murid melambung bola dan melakukan pukulan <i>forehand</i>. Bola perlu melepasi jaring dan kena pada sudut kiri atau sudut kanan meja ping pong. Rakan lain akan mengira berapa pukulan yang berjaya jatuh pada sasaran yang ditetapkan. Setiap murid diberi 3 kali peluang. 	

5.4 PUKULAN (BACKHAND)

A. Kemahiran Asas

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkok lutut dan hala badan ke hadapan.
- Raket menghala ke belakang pada paras pinggang.
- Bila memukul bola, raket menghala ke hadapan.




Cara-cara melakukan pukulan backhand



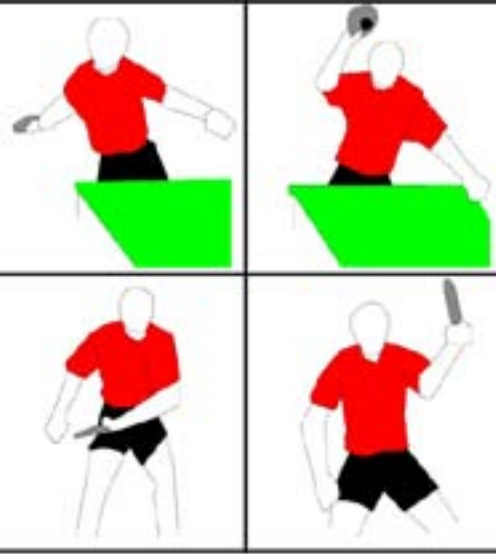

Ping Pong

B. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 Nama : Bola Gantung Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Gantung sebiji bola ping pong pada sebatang kayu. Seorang memegang batang kayu dan biarkan bola tergantung pada paras dada. Pasangannya memukul bola dengan menggunakan cara pukulan <i>backhand</i>. Setiap orang murid memukul 20 kali. Murid bergilir dengan pasangannya. <p>Variasi Selepas murid menguasai pukulan kilas, guru boleh mengarahkan murid memukul bola sekali dengan pukulan <i>forehand</i> dan sekali lagi pukulan <i>backhand</i> secara berselang-seli.</p>	
<p>Permainan : 2 Nama : Pukul ke Bakul/Kotak Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bahagikan murid kepada 8-12 orang dalam satu kumpulan. Letakkan sebuah bakul/kotak kecil 2 m dari tempat permulaan. Murid melantunkan bola di lantai dan memukul bola ketika ia menaik, dengan cara pukulan kilas, ke dalam bakul/kotak. Setiap murid memukul bola bergilir-gilir. Peruntukan masa 5 minit. Ulangi beberapa pusingan. 	

Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>f. Kemenangan ditentukan berdasarkan jumlah bola yang dapat dimasukkan ke dalam bakul/kotak.</p> <p>Variasi Selepas murid menguasai pukulan <i>backhand</i>, guru boleh mengarahkan murid memukul bola dengan pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> berselang seli.</p>	
<p>Permainan : 3 Nama : Pukulan <i>Backhand</i> Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lima orang dalam satu kumpulan. Sediakan 10 biji bola dalam 1 bakul. Murid melantun bola di permukaan meja, melakukan pukulan <i>backhand</i> ketika bola menaik. Bola perlu melepasi jaring dan kena pada meja. Rakan lain akan mengutip bola dan mengira berapa pukulan yang berjaya. Setiap murid diberi peluang sebanyak 5 kali untuk melakukan pukulan. <p>Variasi: Selepas murid menguasai kemahiran ini, guru boleh melambung bola ke dua tempat kiri dan kanan di atas meja ping pong, Murid memukul bola kembali untuk melatih pergerakan murid tersebut.</p>	

Ping Pong

AKTIVITI

Permainan : 4
 Nama : Kriket Meja dengan *Backhand Push*
 Kemahiran : Pukulan *Backhand Push*

Langkah-langkah:

- Lima orang dalam satu kumpulan.
- Sediakan 10 biji bola dalam 1 bakul.
- Murid melambung bola dan melakukan pukulan *backhand* ke *backhand* rakan. Pihak rakan akan menyambut bola dan masuk ke dalam bakul.
- Rakan lain akan mengira berapa pukulan *backhand* yang berjaya.
- Setiap murid diberi 5 kali peluang untuk melakukan pukulan *push*.

GAMBAR RAJAH

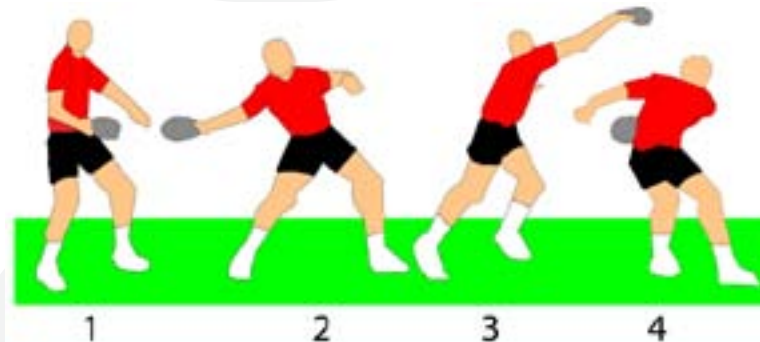


60

5.5 SMASH

A. Kemahiran asas

- Jarakkan diri ke arah belakang meja.
- Tangan menghala ke belakang.
- Berat badan beralih dari belakang ke kaki hadapan, pusingkan bahagian pinggang.
- Melakukan pukulan di puncak lantunan dengan kuat.
- Posisi bersedia.
- Tangan menghala ke belakang.
- Buat pukulan *smash* ke hadapan.
- Ikut lajak.



Ping Pong

B. Permainan Kecil

AKTIVITI

Permainan : 1
 Nama : Lantun dan *Smash*
 Kemahiran : *Smash*

Langkah-langkah:

- Murid berpasangan.
- Murid melantunkan bola ke lantai.
- Pasangannya perlu melakukan pukulan *smash* ketika bola menaik seperti.

Variasi

Selepas murid menguasai kemahiran *smash*, guru boleh mengarahkan rakannya melantunkan bola ke kiri dan kanan supaya murid itu perlu menggerakkan badannya untuk melakukan pukulan *smash*.

GAMBAR RAJAH



61

Permainan : 2
 Nama : Lantun dan *Smash*
 Kemahiran : *Smash*

Langkah-langkah:

- Murid berpasangan.
- Murid melantunkan bola ke meja dan melakukan pukulan *smash* ketika bola menaik.
- Rakan yang berada di hujung meja bertentangan akan menyambut bola dan mengulangi lakuan pemain pertama.





Ping Pong

Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 3 Nama : Lantun dan <i>Smash</i> Kemahiran : <i>Smash</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Aktiviti ini dijalankan dalam kumpulan. Seorang akan melambung bola tinggi ke hujung meja dari tepi meja. Rakannya melakukan <i>smash</i> seperti dalam gambar bersiri, melepasi jaring dan masuk ke meja lawan. Seorang murid diberikan 3 kali peluang. Tukar giliran. Kemenangan diputuskan dengan berapa kali <i>smash</i> yang berjaya. <p>Variasi Selepas murid menguasai kemahiran <i>smash</i>, guru boleh mengarahkan rakannya melambung bola ke kiri dan kanan supaya murid itu perlu mengerakkan badannya untuk melakukan pukulan <i>smash</i>.</p>	
<p>Permainan : 4 Nama : Target Pong Kemahiran : <i>Smash</i></p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 orang satu pasukan. Seorang melantun bola ke lantai. Rakannya akan melakukan <i>smash</i> ketika bola menaik, ke target yang telah disediakan. Rakan ke 3 mengutip bola secepat mungkin. Setiap orang mesti smash sekali dan digilirkan. Bola yang berjaya mengenai sasaran dikira mata mengikut nilai target. Permainan diberi masa 3 minit sekumpulan. Kumpulan yang mengumpul mata tertinggi menang. 	

RUJUKAN

Cai Ming Xu. (1990). Table Tennis, Wan Li Book Shop, Guang Dong People Press Ltd, China.

Glenn Tepper. (2003). ITTF Level 1 Coaching Manual. International Table Tennis Federation.

International Table Tennis Federation (2003). Breaking Down Barriers (Of Poverty, Injustice, Aids, Drugs, Alcohol) With Table Tennis Balls!. ITTF.

Larry Hodges. (1993). Ping Pong: Meniti Tangga Kejayaan, Human Kinetics Publishers, USA.

Lee Chin Choy. (1991). Ping Pong, Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.

Sen Wu. (1992). Panduan Pengajaran Ping Pong Dengan Ilustrasi, Wu Ling Press Ltd.

ENGLISH SCHOOLS' TABLE TENNIS ASSOCIATION.

(HYPERLINK '<http://www.estta.org.uk/development.html>' <http://www.estta.org.uk/development.html>)

English Schools' Table Tennis Association. (2008). Butterfly 'More Schools' Project Toolkit: Development & Competition Toolkit Handbook. United Kingdom. (HYPERLINK '<http://www.estta.org.uk/More%20Schools%20Project/MSP%20Handbook/All%20Handbook%20Pages.pdf>' <http://www.estta.org.uk/More%20Schools%20Project/MSP%20Handbook/All%20Handbook%20Pages.pdf>)

Glenn Tepper. Alois Rosario. Wilhelmina Pruyn. (2002). Table Tennis In Schools Program. Table Tennis Victoria, Table Tennis Australia, Australia. (HYPERLINK 'http://www.ittf.com/ittf_development/Tops_Manual.pdf' http://www.ittf.com/ittf_development/Tops_Manual.pdf)

Russell S. Jordan. (1999). Newgy School Table Tennis Program. USA Table Tennis Magazine. (HYPERLINK 'http://www.usatt.org/juniors/newgy_school_program.shtml' http://www.usatt.org/juniors/newgy_school_program.shtml)



Ping Pong

ISTILAH

- A Game – Satu Permainan
- A Match – Satu Perlawanan
- Game Point – Mata Permainan
- Match Point – Mata Perlawanan
- 11 Point System – Sistem Mata 11
- Time Up – Pemain meminta permainan ditangguhkan selama satu minit.
- Let – Tiada mata diberikan dan permainan dimainkan semula.

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

Cheng Hoo Siang
Chee Shin Lian
Soo Yuan Hun
Lee Su Hau
Hew Tet Chow

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



Bahagian Sukan

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



= 603 8884 1002



= 603 8884 1034



= sekretariatIMS@moe.gov.my

WWW : www.moe.gov.my/bakan

Bahagian Pendidikan Guru

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



= 603 8864 3507



= 603 8884 1031



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

