

*1Murid 1Sukan*



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

# **Sukan PING PONG SEKOLAH RENDAH**



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 PING PONG</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	28
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	28
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	29
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	31
<b>BAB 5</b>	<b>PERKEMBANGAN KEMAHIRAN</b>	
5.1	Pengenalan	36
5.2	Servis	42
5.3	Pukulan ( <i>Forehand</i> )	45
5.4	Pukulan ( <i>Backhand</i> )	48
	RUJUKAN	51
	ISTILAH	52





## 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 kesian 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 menceriaikan 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 DATO' 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

### 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 ALLU-ALLUAN

### 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 pentauliahahan 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;

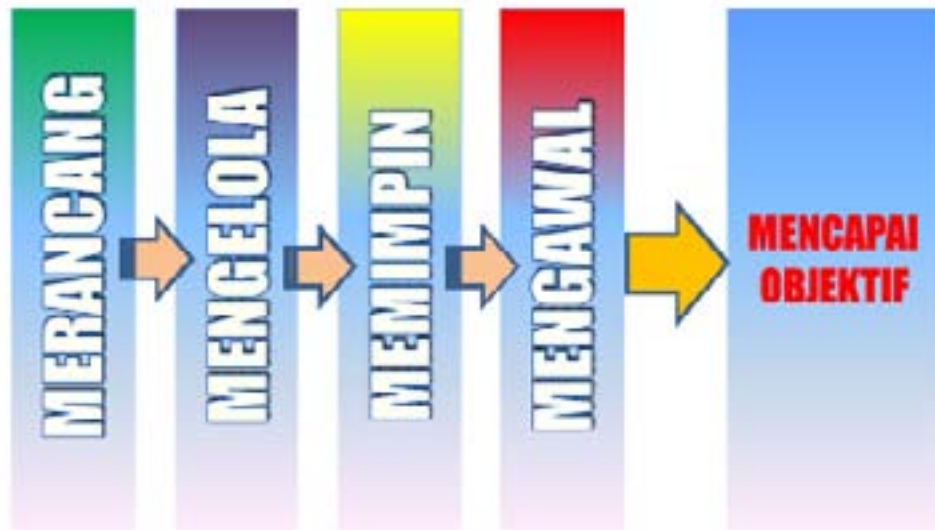


# Ping Pong

## 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.

# Ping Pong



### 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

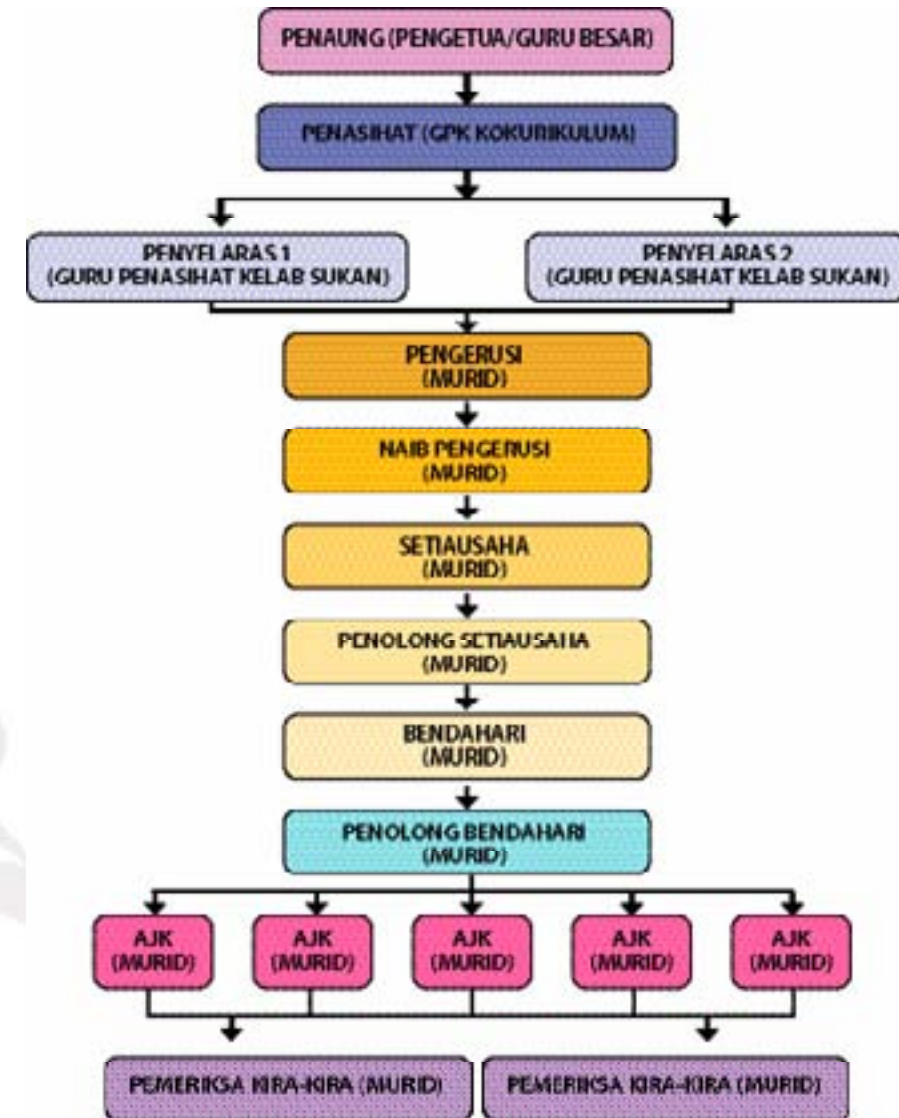
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**  
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah 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.

# 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.



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah





# Ping Pong

## 2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

### i. Pengerusi

- mengengerusikan 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;
- mengengerusikan 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;
- mengengerusikan 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 sukan ping pong bermula sekitar tahun 1890-an sebagai satu permainan dalam rumah dan menjadi popular di seluruh negara. Sambutan hangat terhadapnya 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

## BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN PING PONG

Ia 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 kerana itu, nama permainan ini ditukar kepada tenis meja. Persekutuan Tenis Meja Antarabangsa (International Table Tennis Federation - ITTF) ditubuhkan pada tahun 1926.

Pada penghujung abad ke-19, sukan tenis merupakan sukan yang popular di 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.



# Ping Pong

Istilah 'ping pong' diambil bersempena dengan bunyi 'ping' yang dihasilkan apabila bertembung dengan raket, dan 'pong' apabila bola melantun di atas meja.

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 mahupun di peringkat antarabangsa. Pada masa sekarang, ping pong merupakan sukan kegemaran pelbagai kaum di negara kita. Kini, ramai rakyat Malaysia telah menjadikannya sebagai sukan rekreasi kegemaran mereka.

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

Kini, sukan ping pong merupakan sukan ke-2 popular di dunia dan dimainkan oleh semua lapisan masyarakat dunia.

## 3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

### i. Satu Permainan (A Game)

- Satu permainan ping pong dipertandingkan dengan menggunakan sistem mata 11.
- Setelah 2 mata, pemain atau pasangan pemain yang menerima servis akan bertukar menjadi pemain atau pasangan pemain membuat 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. (di mana susunan menservis dan menerima servis hendaklah sama tetapi setiap pemain hendaklah membuat 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.

# Ping Pong



### ii. Satu Perlawanan (A Match)

- Sesuatu perlawanan hendaklah ditentukan dengan kemenangan daripada sebarang nombor ganjil permainan yang biasanya 3, 5 atau 7 permainan.

### iii. Permulaan Satu Permainan (Start a game)

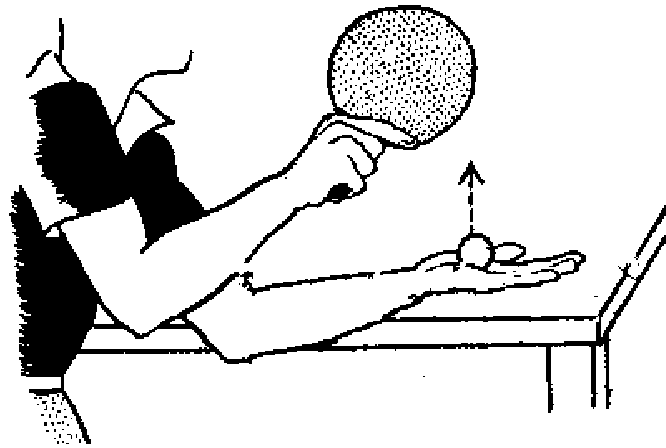
- Sebelum mula bertanding dalam sesuatu permainan, dikehendaki membuat undian (toss a coin) untuk menentukan pemain yang mana satu akan memulakan servis.
- Terdapat tiga pilihan bagi pemenang undian:
  - a) hak memilih untuk memulakan servis atau
  - b) membenarkan pihak lawannya memulakan servis atau
  - c) membuat pemilihan tempat
- Jika pemenang undian membuat 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 terdapat membuat pemilihan tempat untuk memulakan permainan.

### iv. Servis Asas Sukan Ping Pong

- Penservis 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 penservis akan hilang satu mata.



# Ping Pong



Servis yang mengikut peraturan

## v. Satu Mata

- Seseorang pemain akan kehilangan satu mata kecuali apabila 'rally' itu adalah satu "let".
- Jika gagal membuat servis 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 umpire pengadil.



# Ping Pong



## 3.3 UKURAN

### i. Meja Ping Pong

- Permukaan meja hendaklah berbentuk segiempat tepat berukuran panjang 274 cm, lebar 152.5 cm dan tinggi permukaan permainannya 76 cm dari aras lantai.
- Permukaan meja permainan tidak termasuk bahagian tepi menegak tebal meja.
- Untuk acara beregu, setiap kawasan dibahagikan kepada 2 separuh kawasan yang sama oleh satu garisan tengah putih selebar 3 mm, kedudukannya adalah selari dengan garisan tepi, garisan tengah dianggap sebagai sebahagian dari setiap separuh kawasan kanan.



# 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.



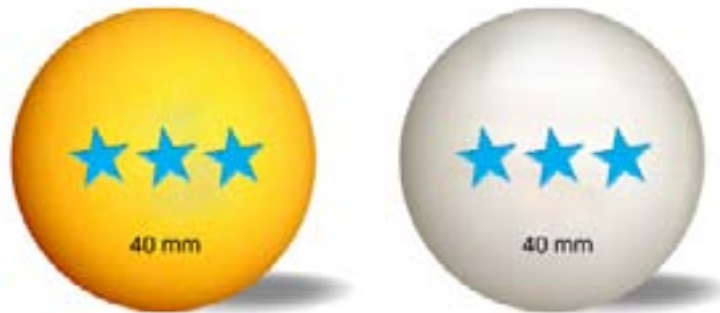
## iii. Kawasan Permainan

- Kawasan permainan mesti berbentuk segiempat tepat. Panjangnya tidak kurang daripada 14 meter, lebar 7 meter, 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.



Berat bola ping pong 2.7 gram

# 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 kembung.
- 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 dimasukkan ke dalam seluar.
- Pemain beregu mesti berpakaian seragam.



26

## 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

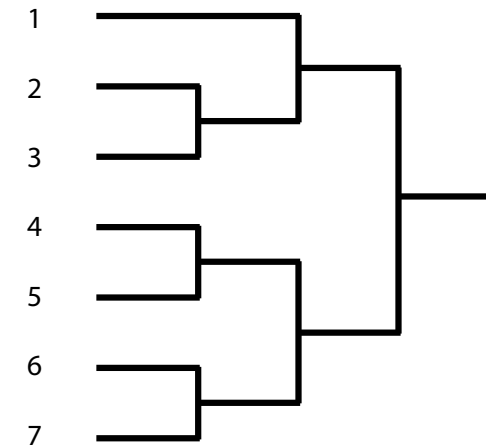
- Pasukan yang menjadi johan, boleh jadi bukan yang benar-benar terbaik;
- Separuh daripada pasukan akan terkeluar selepas pusingan pertama; dan
- Kemungkinan ada di antara pemain dari pasukan yang kalah langsung tiada peluang bermain.

# 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

27

### 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;



# 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			■				

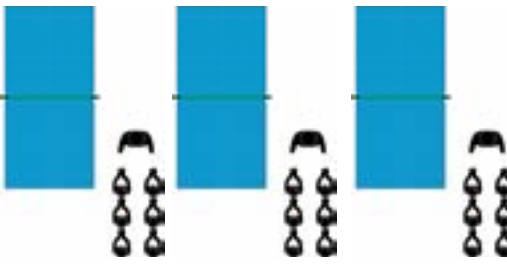
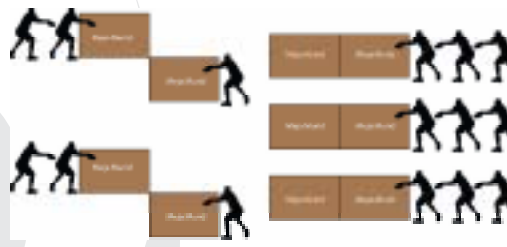
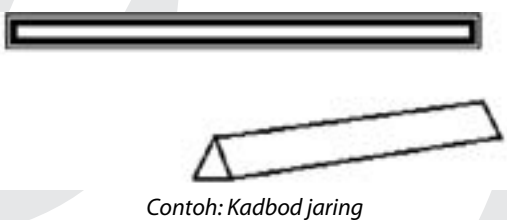
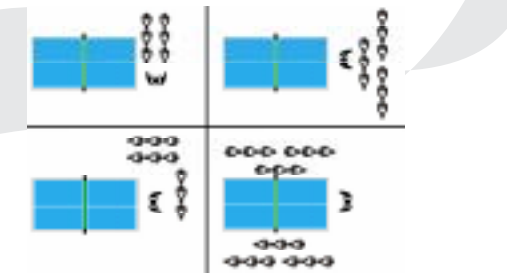
Kumpulan B


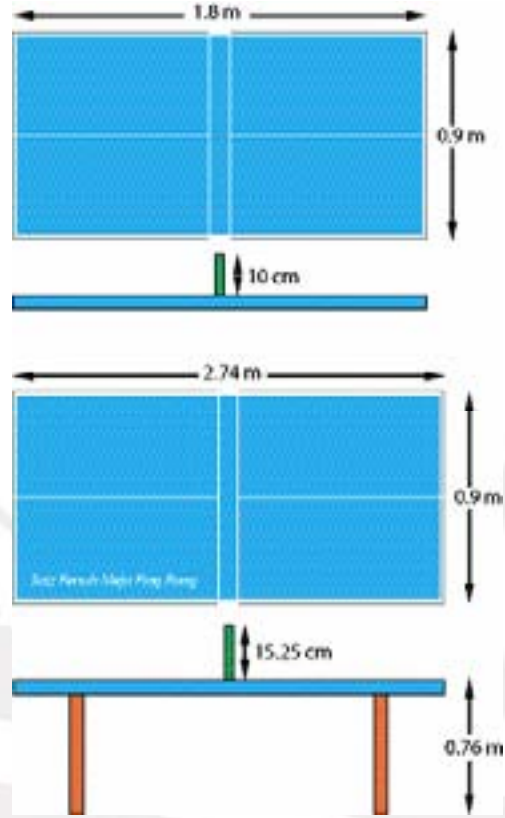
Pasukan	A	B	C	Menang	Kalah	Mata	Kedudukan
A	■						
B		■					
C			■				

Contoh Carta Keputusan PERTANDINGAN Liga Berkumpulan

## BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

## BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>4.1 Persediaan Pemain dan Kumpulan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membahagikan murid-murid mengikut kumpulan berdasarkan tahap penguasaan kemahiran sukan Ping Pong masing-masing.</li> <li>Bilangan dalam setiap kumpulan tidak melebihi 30 orang.</li> </ul>	
<p><b>4.2 Tempat latihan</b></p> <p>Tempat latihan seharusnya "indoor" Ruang yang boleh digunakan termasuklah dewan sekolah, bilikdarjah yang kosong, pusat aktivitisekolah dan lain-lain tempat yang mempunyai ruang yang cukup untukmeletakkan sekurang kurangnya sebuah meja.</p>	<p>Contoh Tempat Bilik Darjah: meja murid digunakan untuk menggantikan meja ping pong</p> 
<p><b>4.3. Keselamatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih lantai kawasan permainan yang rata, tidak kasar dan selamat.</li> <li>Pastikan semua peralatan adalah dalam keadaan baik dan selamat diguna pakai.</li> </ul>	 <p>Contoh: Kadbod jaring</p>
<p><b>4.4. Organisasi Kumpulan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pastikan guru dapat melihat semua murid.</li> <li>Pastikan semua murid mendengar arahan.</li> <li>Pastikan perhatian murid tidak diganggu oleh perkara lain ketika arahan diberikan.</li> <li>Guru bercakap, murid mendengar.</li> </ul>	 <p>Rajah menunjukkan cara organisasi kumpulan yang sesuai</p>

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p><b>4.5. Peralatan dan Pakaian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bola Bola ping pong 40 mm, belon kecil dan sebarang bola kecil yang ringan dan difikirkan sesuai.</li> </ul>	 <p>Bola ping pong, belon dan bola getah kecil yang ringan.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Meja Meja ping pong, meja biasa besar yang mempunyai permukaan yang sesuai.</li> </ul>	 <p>Meja dan jaring yang diubah suai dari meja biasa.</p>



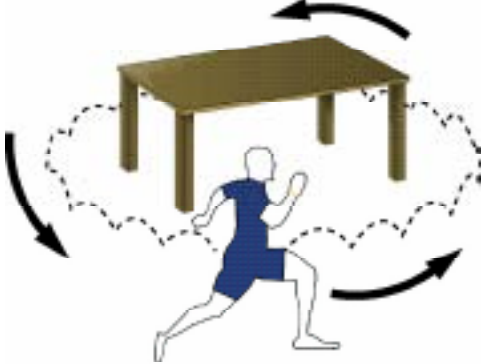
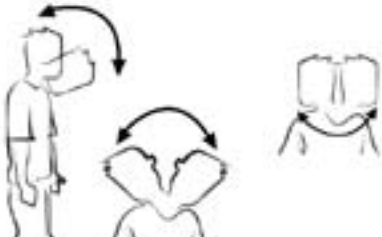




# Ping Pong



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

# Ping Pong

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pakaian baju T, seluar sukan dan kasut sukan yang sesuai.</li> </ul>	
<p><b>4.6. Aktiviti-aktiviti Memanaskan Badan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>'Chain Tag'- Memanaskan otot Lakukan larian anak (joging) beberapa pusingan mengelilingi meja.</li> <li>Regangan Leher : berdiri tegak dan jatuhkan dagu perlahan-lahan ke arah dada.</li> <li>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.</li> <li>Pergelangan Tangan: Ramas sebiji bola getah atau bola tenis perlahan lahan dan regangkan jari-jari antara 10 hingga 20 kali.</li> </ul>	   



# Ping Pong



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

## 4.7 CONTOH SATU SESI LATIHAN

- Permainan : Ping Pong  
 Tarikh :  
 Masa : 4.00 pm – 5.00 pm (60 minit)  
 Aktiviti : Pukulan *Forehand* ke 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 / bakul / kotak kecil / lain-lain bahan yang sesuai

# Ping Pong

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
<p>Memanaskan Badan (10 minit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memanaskan badan</li> <li>• Lari mengelilingi meja ping pong / mengelilingi dewan.</li> <li>• Regangan bahagian kepala, bahu, pinggang dan kaki.</li> </ul>	
<p>Aktiviti Pengukuhan (15 minit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taklimat Guru</li> <li>• Guru memberi taklimat permainan kecil.</li> <li>• Demostrasi</li> </ul>	
<p>Permainan Kecil (30 minit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pukulan Forehand 2 Sasaran</li> <li>Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i></li> </ul> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 orang dalam satu kumpulan</li> <li>2. Sediakan 10 biji bola.</li> <li>3. Murid melambung bola dan melakukan pukulan forehand.</li> <li>4. Bola perlu melepasi jaring dan kena pada sudut kiri atau sudut kanan meja pingpong</li> <li>5. Rakan lain akan mengira berapa pukulan yang berjaya jatuh pada sasaran yang ditetapkan</li> <li>6. Setiap murid diberi 3 kali peluang.</li> </ol>	



# Ping Pong

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Gerak Kendur (5 minit)	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktiviti menyejukkan badan.</li><li>Post-mortem.</li></ul>	Sila rujuk Gamba rajah 4.6

36

## BAB 5

### PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

## BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

### Pendahuluan

Dalam menguasai sukan Ping Pong, penguasaan kemahiran asas adalah penting. Kemahiran asas dalam sukan Ping Pong terbahagi kepada lima bahagian:

- Kawalan raket dan Penyesuaian lantunan bola
- Kedudukan bersedia (Cara Berdiri)
- Servis
- Pukulan Forehand
- Pukulan Backhand

Untuk menggalakkan anak-anak murid kita mengemari sukan ping pong melalui pelbagai permainan kecil diperkenalkan berasaskan kemahiran asas.

### 5.1 KEMAHIRAN MEMEGANG RAKET

#### i. Cara pegangan pen (Penhold Grip)

- ibu jari dan jari telunjuk mengepit pemegang raket
- jari yang lain direhatkan dengan bengkak dan rapat atau jarakkan di belakang raket



Pandangan Hadapan

Pandangan Belakang

#### ii. Cara pegangan shake hand

- memegang pemegang raket dalam tapak tangan
- ibu jari dan jari telunjuk diletakkan disebelah yang bertentangan
- jari yang lain mengelilingi bahagian pemegang raket



Pandangan Hadapan

Pandangan Belakang

### A. Aktiviti kemahiran kawalan raket dan penyesuaian lantunan bola

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1                      Nama : Mencari Kawan                      Kemahiran : Cara Memegang Raket 'Shake Hand Grip'</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid membuat satu bulatan.</li> <li>Guru memainkan lagu "mencari kawan".</li> <li>Bila muzik diberhentikan, murid perlu mencari seorang rakan dan berjabat tangan dengan rakannya.</li> <li>Pada masa ini, guru menyuruh murid memerhatikan cara pegangan jabat tangan tersebut.</li> <li>Guru menerangkan cara memegang raket secara 'shake hand' dan murid-murid menunjukkannya sambil berjabat tangan dengan rakannya.</li> </ol>	 <p data-bbox="2186 773 2430 800">Contoh Berjabat Tangan</p>  <p data-bbox="2213 1055 2403 1082">Cara Pegangan Pen</p>  <p data-bbox="2172 1301 2430 1328">Cara Pegangan Shake Hand</p>



# Ping Pong

## AKTIVITI

Permainan : 2  
 Nama : Menimbang Bola  
 Kemahiran : Kawalan bola dengan raket

### Langkah-langkah:

- Murid-murid berpasangan.
- Seorang murid menimbang bola.
- Pasangannya mengira berapa kali pukulan dibuat secara berterusan.
- Murid-murid bertukar giliran.
- Pemain yang berjaya melakukan pukulan paling banyak akan dikira menang.

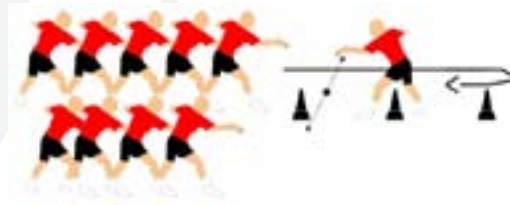
## GAMBAR RAJAH



Permainan : 3  
 Nama : Melantun Bola  
 Kemahiran : Kawalan bola dengan teknik pegangan raket yang betul

### Langkah-langkah:

- Murid-murid berpasangan.
- Seorang murid melantun bola dengan raket.
- Pasangannya mengira berapa kali pukulan dibuat secara berterusan.
- Murid-murid bertukar giliran.
- Pemain yang berjaya melakukan pukulan paling banyak akan dikira menang.



# Ping Pong



## AKTIVITI

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

### Langkah-langkah:

- Murid-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 bertubi-tubi.

## GAMBAR RAJAH



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

### Langkah-langkah:

- Murid-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.



## B. Kedudukan berdiri dan bersedia (stance)

- Jarakkan kaki dan berdiri mengangkang lebih luas daripada bahu.
- Kaki kiri bertapak di depan sedikit dari kaki kanan (pemain tangan kanan).
- Kaki kanan bertapak di depan sedikit dari kaki kiri (pemain tangan kidal.)
- Lutut bengkok sedikit dan "torso" condong ke hadapan supaya pusat graviti rendah bertujuan kawalanimbangan.



Cara berdiri bagi pemain tangan kanan



Cara berdiri bagi pemain kidal

## Aktiviti-aktiviti kemahiran cara berdiri

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1 (Statik)                      Nama : Cermin Kepada Rakan                      Kemahiran : Cara berdiri yang betul</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru tunjukkan cara berdiri (kedudukan bersedia) dan semua murid berdiri mengikut arahan; jarakkan kedua-dua kaki mengikut lebar bahu, bengkokkan sedikit lutut dan badan condong sedikit ke hadapan.</li> <li>Murid berpasangan. Mereka berdiri menghadap sesama sendiri. Murid memerhatikan cara rakan mereka berdiri.</li> </ol>	
<p>Permainan : 2 (Dinamik)                      Nama : Cermin Kepada Rakan                      Kemahiran : Cara berdiri dengan pergerakan kaki satu langkah depan dan ke sisi</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid berpasangan.</li> <li>Demonstrasi - Guru berdiri statik (kedudukan sedia) berhadapan dengan murid, yang menjadi cermin kepadanya.</li> <li>Murid mengulangi lakuan tersebut.</li> <li>Demonstrasi. Guru berdiri (kedudukan sedia) berhadapan dengan murid, yang menjadi cermin kepadanya. Kemudian bergerak melangkah ke sisi kanan atau kiri, dan pergerakan kaki</li> </ol>	<p style="text-align: center;">contoh gerakan dua kaki serentak</p>



# Ping Pong



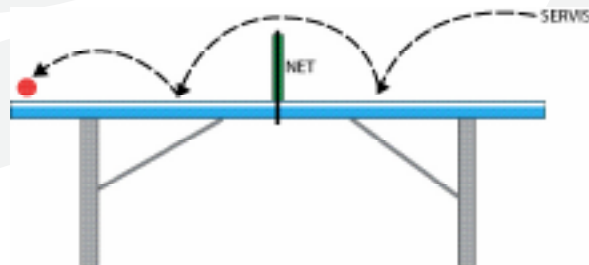
AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>satu langkah ke depan atau belakang. Murid yang menjadi cermin akan mengikut gerak langkahnya.</p> <p>e. Murid-murid mengulangi lakuan tersebut.</p>	 <p>Contoh gerakan satu kaki ke depan atau ke belakang</p>

44

## 5.2 SERVIS

### A. Kemahiran membuat servis

- 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

45

### B. Aktiviti permainan membuat servis

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1            Nama : Lambung dan Sambut 1            Kemahiran : Melambung bola</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid berpasangan.</li> <li>Seorang sebiji bola dan letakkan bola di atas tapak tangan.</li> <li>Melambungkan bola itu menegak ke atas dan sambut dengan tangan.</li> <li>Ulangi perbuatan.</li> <li>Pasangannya akan membilang berapa kali bola yang dilambung dapat disambut.</li> </ol>	



# Ping Pong

46

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 2            Nama : Lambung dan Sambut 2            Kemahiran : Melambung bola</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid berpasangan.</li> <li>Seorang sebiji bola. Letakkan bola di atas tapak tangan.</li> <li>Lambung bola itu tinggi ke arah pasangan.</li> <li>Pasangan menyambut bola dengan sebelah tangan.</li> <li>Ulangi lakuan tersebut.</li> </ol>	
<p>Permainan : 3            Nama : Pukul ke Dinding            Kemahiran : Kombinasi lambung dan pukul</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid berpasangan.</li> <li>Lambung bola menegak ke atas dan pukul bola ke dinding ketika ia menurun.</li> <li>Setiap murid membuat 3 pukulan bergilir-gilir.</li> </ol>	 

# Ping Pong



47

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 4            Nama : Pukul ke Bakul/Kotak            Kemahiran : Kombinasi lambung dan pukul</p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid berpasangan.</li> <li>Letakkan sebuah bakul 1 meter dari kedudukan pemain.</li> <li>Murid melambung bola ke atas, memukul bola ke dalam bakul/kotak, semasa ia menurun.</li> <li>Setiap pemain membuat 5 kali cubaan secara bergilir-gilir.</li> </ol>	

## 5.3 PUKULAN (FOREHAND)

### A. Kemahiran Asas

- Bersedia dengan kaki dan bahu dalam posisi yang sama.
- Bengkokkan lutut dan badan hala ke hadapan.
- Raket berada di hadapan badan.
- Gerak kaki kanan sedikit ke belakang.
- Hayun raket dari belakang dan pukul bola pada posisi yang tertinggi.
- Ikut lajak pukulan ke hadapan.







# Ping Pong

## B. Permainan kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1            Nama : Pukul Belon            Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Murid-murid berpasangan.</li> <li>Memukul belon kepada rakan dengan <i>forehand</i> secara berterusan.</li> <li>Murid mengira bilangan pukulan <i>forehand</i> yang berjaya dilakukan tanpa menjatuhkan belon.</li> <li>Setiap murid diberikan 3 kali cubaan bergilir-gilir.</li> </ol>	
<p>Permainan : 2            Nama : Pukulan Sasaran            Kemahiran : Pukulan <i>forehand</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan murid-murid kepada 8-12 orang murid satu kumpulan.</li> <li>Seorang murid melantun bola ke arah <i>forehand</i> rakan.</li> <li>Murid akan memukul bola dengan <i>forehand</i> ke arah bakul yang dipegang oleh rakannya yang ketiga.</li> <li>Setiap ahli kumpulan diberi 5 kali cubaan.</li> <li>Masa diperuntukan selama 5 minit.</li> <li>Ulang permainan ini.</li> <li>Kemenangan berdasarkan kepada jumlah bola yang dapat dimasukkan ke dalam bakul.</li> </ol>	

# Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 3            Nama : Pukul ke Sasaran            Kemahiran : Pukulan <i>Forehand Blok</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan murid-murid kepada 5-10 orang dalam setiap kumpulan</li> <li>Sediakan 10 biji bola dalam 1 bakul.</li> <li>Murid melambung bola dan membuat pukulan <i>forehand</i> dan murid bertentangan membalas dengan pukulan <i>forehand blok</i>.</li> <li>Bola perlu melepasi jaring dan kena pada sasaran di meja.</li> <li>Rakan lain akan mengira berapa pukulan yang berjaya.</li> <li>Setiap murid diberi 5 kali percubaan.</li> </ol>	
<p>Permainan : 4            Nama : Kalahkan Juara            Kemahiran : Pukulan <i>Forehand</i> atau <i>Forehand Blok</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berpasangan. Buat undian dengan melambung duit syiling untuk menentukan juara.</li> <li>Pencabar menentang juara untuk mendapat skor 1 mata.</li> <li>Sesiapa yang menang 1 mata akan menjadi juara dan akan dicabar oleh pencabar secara bergilir-gilir.</li> </ol>	



# Ping Pong

## 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

### B. Aktiviti-aktiviti Pukulan Backhand

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 1            Nama : Bola Gantung            Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gantung sebiji bola ping pong pada sebatang kayu. Seorang murid memegang kayu dengan bola tergantung pada paras dada.</li> <li>Rakan memukul bola dengan menggunakan cara pukulan backhand.</li> <li>Setiap murid diberikan peluang memukul 10 kali. Lakuan diulangi bergilir-gilir.</li> </ol>	

# Ping Pong


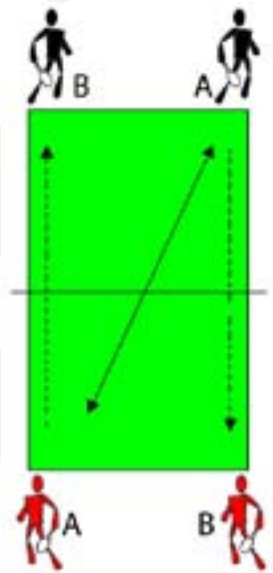


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 2            Nama : Pukulan Sasaran            Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bahagikan murid kepada kumpulan.</li> <li>Letakkan sebuah bakul/kotak sebagai sasaran gol.</li> <li>Murid-murid memukul bola dengan cara pukulan <i>backhand</i> ke arah sasaran.</li> <li>Kemenangan ditetapkan menerusi jumlah bola di dalam bakul/kotak.</li> </ol>	
<p>Permainan : 3            Nama : Kriket Meja dengan <i>Backhand</i>            Kemahiran : Pukulan <i>Backhand</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5 orang dalam satu kumpulan</li> <li>Sediakan 10 biji bola dalam 1 bakul.</li> <li>Murid melambung bola dan buat pukulan backhand ke <i>backhand</i> rakan. Pihak rakan akan menyambut bola dan masuk ke dalam bakul.</li> <li>Rakan lain akan mengira berapa pukulan backhand yang berjaya.</li> <li>Setiap murid diberi 5 kali peluang untuk buat pukulan.</li> </ol>	



# Ping Pong



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>Permainan : 4            Nama : Bola sepak            Kemahiran : Pukulan <i>Backhand Blok</i></p> <p><b>Langkah-langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pasukan A membuat pukulan <i>backhand</i> dan <i>backhand blok</i> secara silang berterusan dan secara rawak ke arah <i>backhand</i> pasukan B. Pasukan B membalas lakuan Pasukan A.</li> <li>Pasukan akan skor 1 gol jika pasukan lawan gagal membalas dengan pukulan <i>backhand</i> atau <i>backhand blok</i>.</li> <li>Rakan lain akan menjadi referi. Pasukan yang skor 3 gol akan berlawanan dengan pasukan seterusnya.</li> </ol>	 

# Ping Pong

## 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)' [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)' [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

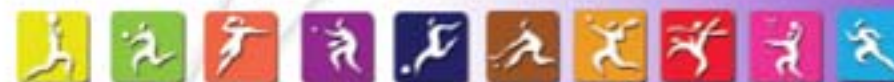
Sekolah Sukan Malaysia Bukit Jalil  
SM Seksyen 11, Shah Alam  
SK Sungai Udang, Klang  
SMK Cochrane, Kuala Lumpur  
SJKC Jinjang Selatan, Kuala Lumpur

### 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 1054



= sekretariatIMS@moe.gov.my

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

### Bahagian Pendidikan Guru

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



= 603 8884 3507



= 603 8884 1031



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

