

1Murid 1Sukan



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

Sukan BADMINTON

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

BAB 1	DASAR 1 Murid 1 Sukan	
1.1	Pengenalan	7
1.2	Rasional	7
1.3	Matlamat	8
1.4	Konsep	8
<hr/>		
BAB 2	PENGURUSAN KELAB SUKAN	
2.1	Pengenalan	10
2.2	Penubuhan Kelab sukan	10
2.3	Organisasi Kelab Sukan	12
2.4	Bidang Tugas Jawatankuasa Kelab Sukan	13
<hr/>		
BAB 3	LATAR BELAKANG SUKAN BADMINTON	
3.1	Sejarah Dan Perkembangan	16
3.2	Peraturan Dan Undang-Undang Permainan	17
3.3	Ukuran	20
3.4	Peralatan Dan Pakaian	21
3.5	Pengelolaan Kejohanan/Sistem Pertandingan	23
<hr/>		
BAB 4	PERSEDIaan DAN PERANCANGAN	
4.1	Pertimbangan Untuk Latihan	26
4.2	Contoh 1 Sesi Latihan	27
4.3	Aktiviti Memanaskan Badan	30
4.4	Aktiviti Gerak Kendur	30
4.5	Contoh Aktiviti Memanaskan Badan	31
4.6	Contoh Aktiviti Gerak Kendur	32
<hr/>		
BAB 5	PERKEMBANGAN KEMAHIRAN	
5.1	Pengenalan	34
5.2	Servis	37
5.3	LOB	41
5.4	Permainan Jaring(Net Play)	43
5.5	Pukulan Drop	45
5.6	Pukulan Junam(Smash)	47
5.7	Menghadang(Block)	48





KATA ALU-ALUAN MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

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

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

'BERTUGAS DENGAN IKHLAS'

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATU' HJ MUHYIDDIN BIN HJ MOHD YASSIN

Timbalan Perdana Menteri Merangkap
Menteri Pelajaran Malaysia



KATA ALU-ALUAN KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

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

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

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

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

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

Sekian, terima kasih.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia





KATA ALU-ALUAN

PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam Sejahtera.

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

PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera.*

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

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

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

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

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

Sekian, terima kasih.

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



BAB 1

DASAR 1Murid 1Sukan (1M 1S)

Badminton



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.



Badminton

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

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

1.3 MATLAMAT

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

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

1.4 KONSEP

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

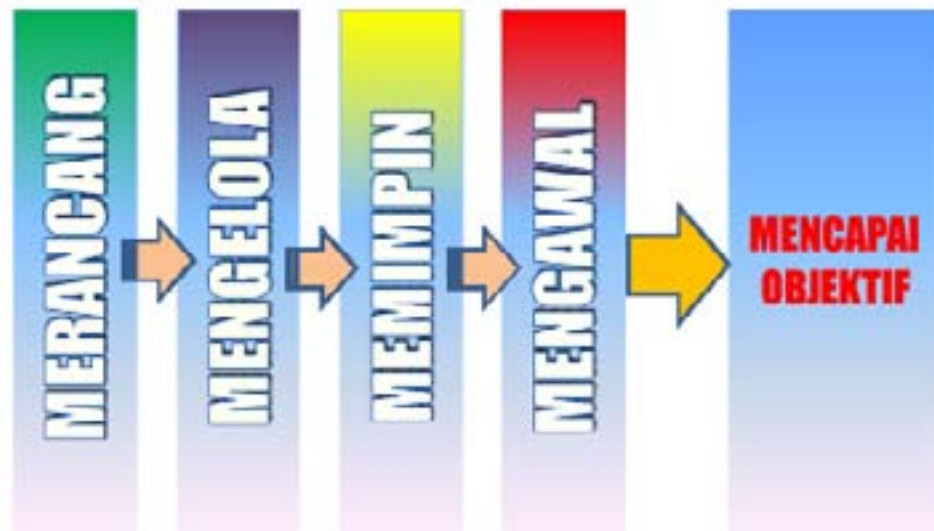
- i. memberikan akses kepada semua murid untuk mendapatkan faedah daripada penglibatan dalam sukan khususnya kepada murid yang kurang aktif atau tidak aktif;
- ii. membangunkan program sukan sekolah ke arah meningkatkan penyertaan murid sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan di sekolah;
- iii. memberikan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



BAB 2 PENGURUSAN KELAB SUKAN

2.1 PENGENALAN

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



FUNGSI PENGURUSAN DALAM SUKAN

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

2.2 PENUBUHAN KELAB

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

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



Badminton

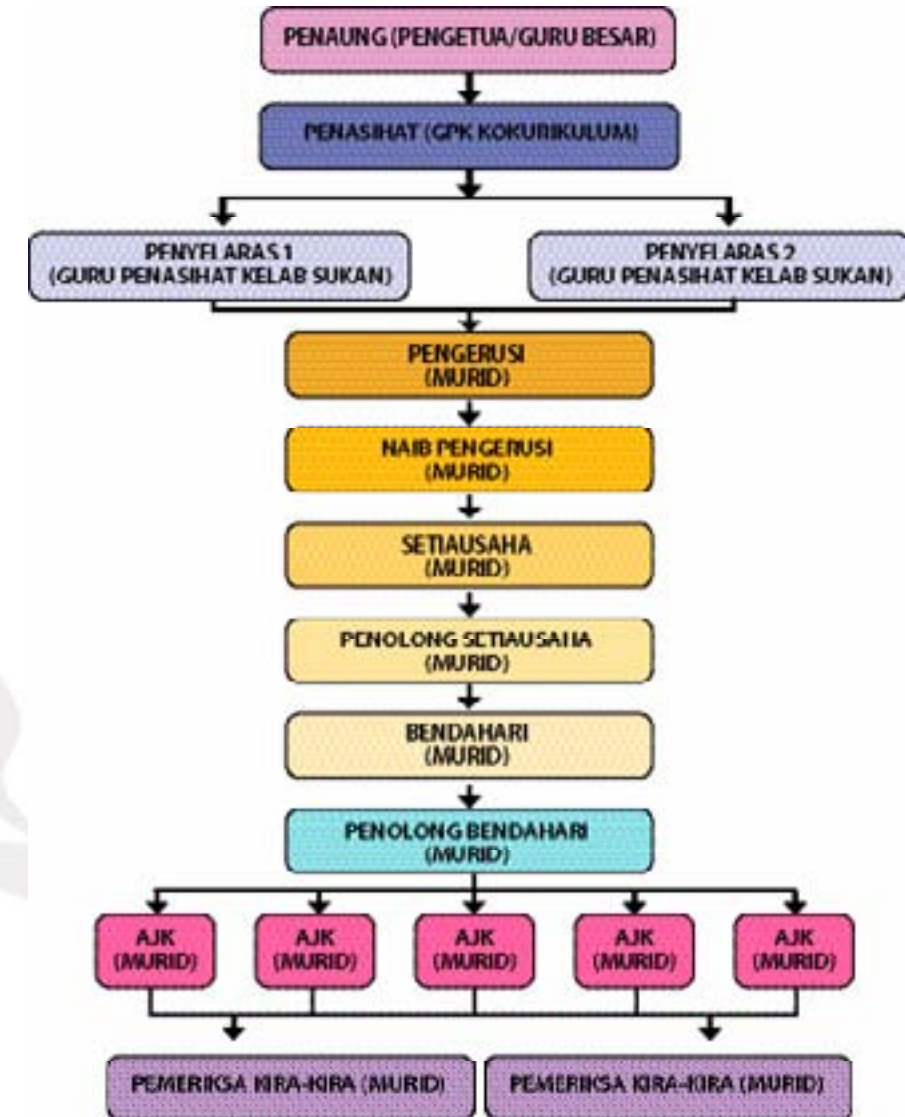
- iv. **Budaya sukan kegemaran yang menjadi pilihan murid di sekolah**
Pemilihan jenis-jenis sukan untuk kelab sukan di sekolah sangat dipengaruhi oleh budaya sukan di sekolah berkenaan atau mungkin dipengaruhi oleh persekitaran masyarakat dalam komuniti tersebut. Pemilihan sukan-sukan itu perlulah bersesuaian dengan budaya sedia ada bagi memudahkan penglibatan murid secara menyeluruh.
- v. **Bilangan guru dan bilangan murid**
Bilangan guru dipengaruhi oleh pengalaman guru tersebut sama ada sebagai seorang ahli sukan mahu pun guru penasihat atau jurulatih. Bilangan guru dalam satu-satu jenis sukan dipengaruhi oleh bilangan murid yang menyertai kelab sukan tersebut. Penyertaan murid dalam satu-satu kelab sukan juga perlu dikawal agar ahli kelab tidak terlalu ramai. Contohnya, kelab sukan bola sepak dan badminton pasti menjadi pilihan utama murid di Malaysia. Oleh itu, guru penasihat perlu bijak mengagih-agihkan murid sekolah itu secara menyeluruh.

Badminton



2.3 ORGANISASI KELAB SUKAN

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



Contoh Carta Organisasi Kelab Sukan Sekolah



Badminton

2.4 BIDANG TUGAS JAWATANKUASA KELAB

i. Pengerusi

- mengoperasikan 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;
- mengoperasikan mesyuarat semasa ketiadaan pengerusi; dan
- menjalankan tugas-tugas lain yang diarahkan oleh Guru Penasihat dari semasa ke semasa.

iii. Setiausaha

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

iv. Penolong Setiausaha

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

v. Bendahari

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

Badminton



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

vi. Penolong Bendahari

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

vii. Ahli Jawatankuasa

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

viii. Pemeriksa Kira-Kira

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

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



BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN

BAB 3 LATAR BELAKANG SUKAN BADMINTON

3.1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BADMINTON

Badminton telah dimainkan di Malaysia seawal 1809. Permainan badminton yang dikenali sebagai Poona pada ketika itu telah dimainkan buat pertama kali di Pulau Pinang oleh pegawai dari Syarikat East India, di kediaman Kaptain Francis Light. Kesan sejarah ini masih boleh dilihat di Methodist Boys School di Ayer Hitam. Di Muzium Pulau Pinang pula terdapat gambar beberapa orang perempuan dan juga pegawai British sedang bermain permainan Poona atau badminton.

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

Pada tahun 1934 Persekutuan Badminton Antarabangsa (IBF) ditubuhkan. Persekutuan ini bertindak sebagai satu-satunya badan khas yang bertanggungjawab kepada segala hal yang bersangkutan permainan badminton di seluruh dunia. Pada 11 November 1934, Persatuan Badminton Malaya telah ditubuhkan. Presiden pertamanya ialah J.L Woods dari Perak.

Pada masa yang sama Malaya terkenal kerana A. Samuel berjaya ke peringkat separuh akhir dalam kejohanan All England. Pada tahun 1953 – 1957 Eddy Choong menjuarai empat pertandingan perseorangan All England dan menaikkan nama Malaya. Pada tahun 1949 dan 1992 Malaya menjuarai Piala Thomas.

Sukan Badminton berkembang pada tahun 1992 di Barcelona, badminton menjadi acara rasmi dalam sukan Olimpik. Rashid Sidek telah memenangi Pingat Gangsa dan dua pasangan beregu mendapat pingat perak dan gangsa di Sukan Olimpik tahun 1996.

Akademi Badminton Malaysia (ABM) ditubuhkan pada tahun 1992. Salah seorang pemain yang berjaya dihasilkan ialah Dato' Lee Chong Wei. Pada tahun 2000 ABM ditutup. Semua pelajar dipindahkan ke Sekolah Sukan Malaysia, Bukit Jalil.

Terdapat dua buah Sekolah Sukan Malaysia (SSM) iaitu Sekolah Sukan Bukit Jalil (SSBJ) dan Sekolah Sukan Bandar Penawar (SSBP). Pelajar untuk sukan badminton ditempatkan di SSBJ.



Badminton

3.2 PERATURAN DAN UNDANG-UNDANG PERMAINAN

i. Undang-Undang Asas

Permainan badminton memerlukan gelanggang, raket dan bulu tangkis. Badminton boleh dimainkan dengan 2 orang atau 4 orang pemain. Semua lapisan peringkat umur sama ada lelaki atau perempuan boleh bermain badminton. Badminton juga boleh dimainkan secara suka-suka untuk mengisi masa lapang atau secara pertandingan.

Terdapat acara berpasukan dan individu. Dalam acara individu iaitu perseorangan lelaki dan wanita, beregu lelaki dan wanita serta bergu campuran. Piala Thomas / Uber dan Piala Sudirman ialah acara berpasukan.

ii. Memulakan Permainan

- Bagi memulakan satu permainan, undian dibuat terlebih dahulu. Bulu tangkis atau syilling boleh digunakan dalam undian.
- Pemenang boleh memilih untuk memulakan servis, menerima servis atau memilih petak gelanggang.
- Pihak yang kalah, akan menerima pilihan yang berikutnya.

iii. Sistem Pengiraan Mata

- Sistem kiraan mata dalam permainan biasa ialah 21 mata rali ('the best of three 'game's').
- Mata akan diberikan kepada mana-mana pemain yang memenangi rali.
- Perbezaan 2 mata diperlukan untuk menang. Jika tidak, permainan diteruskan hingga 29-29. Pemain/pasangan pertama mencapai mata 30 dikira sebagai pemenang.
- Dalam acara perseorangan jika pemain mendapat mata genap servis dilakukan di sebelah kanan gelanggang pemain dan sebaliknya.
- Dalam acara beregu jika mata genap pemain sebelah kanan akan membuat servis dan sebaliknya.

iv. Masa Rehat

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

Badminton



v. Servis

- Tidak boleh melengahkan servis selepas mengayun raket ke belakang.
- Pemain yang membuat servis dan menerima servis tidak dibenarkan memijak garisan gelanggang.
- Kedua-dua belah kaki sentiasa menyentuh lantai gelanggang dan dalam keadaan tetap.
- Bahagian gabus bulu tangkis perlu disentuh dahulu semasa membuat servis.
- Bulu tangkis mesti berada di bawah paras pinggang dan batang (shaft) mesti menghala ke bawah semasa melakukan servis.
- Servis dilakukan setelah penerima telah bersedia.

vi. Servis Batal

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

vii. Servis Semula (Let)

Diberikan sekiranya:-

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

viii. Larangan Untuk Pemain

- Jangan sengaja melambat-lambatkan permainan.
- Jangan sengaja merosak atau mengubahsuai bulu tangkis untuk menukar kelajuan.
- Tidak memijak garis semasa membuat servis, menyentuh jaring atau pemain menyentuh papan iklan.
- Tidak berkelakuan kasar.
- Jangan meninggalkan gelanggang tanpa kebenaran pengadil.



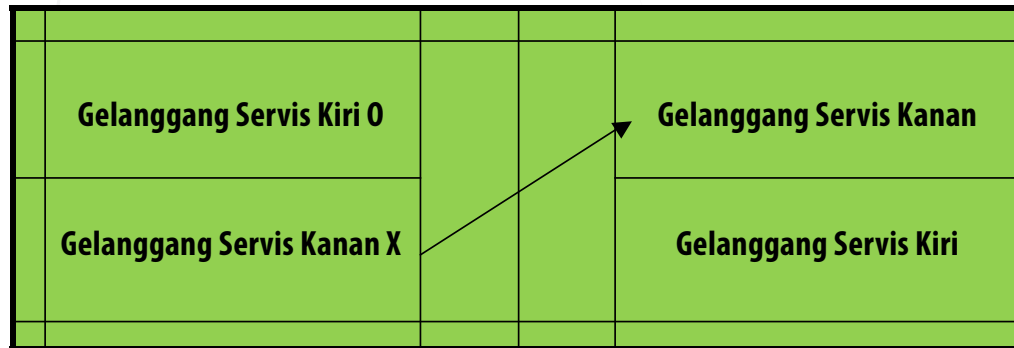
Badminton

ix. Berlaku Batal Sekiranya

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

x. Perlawanan Perseorangan

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



xi. Perlawanan Beregu

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

Badminton

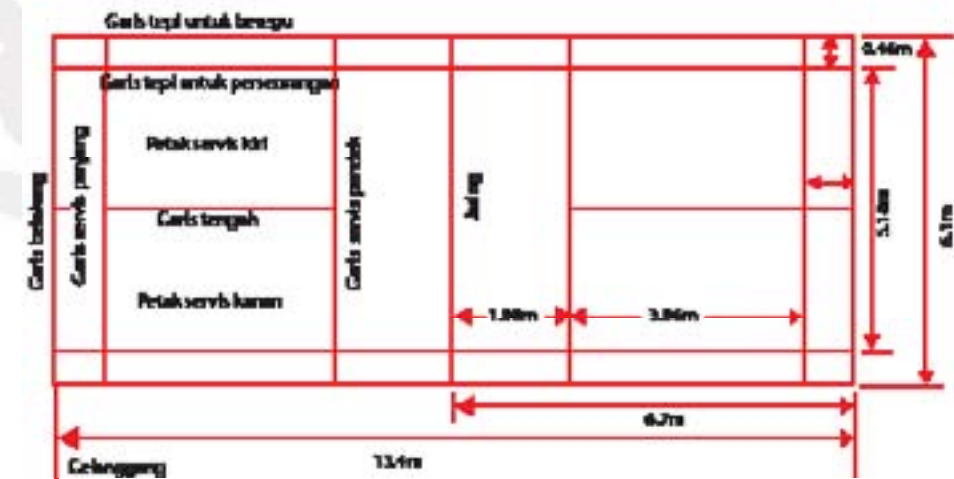


3.3 UKURAN GELANGANG

- Bentuk gelanggang badminton berbentuk segi empat tepat berukuran 13.40m x 6.10m. Lebar garisan 40mm.
- Tinggi jaring 1.55m di tiang dan 1.524m di tengah gelanggang.








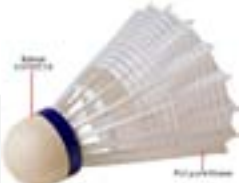
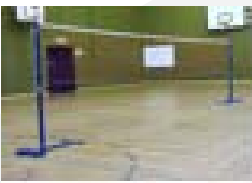
- Untuk perseorangan dan beregu, kawasan garisan pendek dikira keluar(out) semasa servis.
- Dalam beregu, kawasan antara garisan belakang gelanggang(long) dan garisan servis beregu(short) adalah luar (out) semasa servis.
- Dalam beregu, kawasan gelanggang 6.10m x 13.40m digunakan.
- Manakala perseorangan adalah 5.18m x 13.40m.





Badminton

3.4 PERALATAN DAN PAKAIAN

		PENERANGAN
Raket		
Bulu Tangkis	 Bulu Tangkis  Polyurethane	  - Bulu tangkis asli mempunyai 16 helai bulu itik atau angsa dan panjang 62-70mm. - Berat bulu tangkis 4.74 - 7.5gm
Tiang dan Jaring Gelanggang		- Tiang diletakkan di atas garisan luar gelanggang. - Ukuran tiang : 1.55m - Ukuran jaring di tengah : 1.524m

Badminton



		PENERANGAN
		- Berbentuk segi empat tepat. - Ukuran gelanggang 13.4m dan lebar 6.1m - Lebar garisan 40mm

PAKAIAN SUKAN BADMINTON





Badminton

3.5 PENGELOLAAN KEJOHANAN / SISTEM PERTANDINGAN

i. Pertandingan Kalah Mati

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

a. Kelebihan

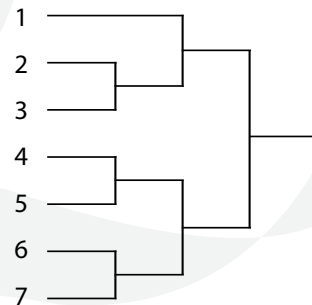
- Boleh dijalankan dalam masa yang singkat;
- Cepat memilih pemenang;
- Boleh dijalankan dengan peralatan yang terhad;
- Seronok untuk ditonton; dan
- Penyertaan ramai.

b. Kelemahan

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

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

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



Contoh jadual pertandingan kalah mati



Badminton

ii. Pertandingan Liga

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

- a. Masa yang mencukupi;
- b. Kewangan yang ada;
- c. Bilangan pengadil; dan
- d. Kemudahan dan peralatan yang ada.

Pertandingan boleh dijalankan dalam

- a. Liga satu pusingan; dan
- b. Liga berkumpulan;

Carta Keputusan Pertandingan

KUMPULAN A												
NO.	PASUKAN	1	2	3	TIE	MATCH		GAME		POINTS		KEUDUKAN
						WIN	LOST	WIN	LOST	WIN	LOST	
1	A				2							
					3							
		Jumlah										
2	B				2							
					3							
		Jumlah										
3	C				2							
					3							
		Jumlah										

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Satu Pusingan



Badminton

KUMPULAN B												
NO.	PASUKAN	1	2	3	TIE	MATCH		GAME		POINTS		KEDUDUKAN
						WON	LOST	WON	LOST	WON	LOST	
1	D	■			2							
					3							
					JUMLAH							
2	E		■		2							
					3							
					JUMLAH							
3	F			■	2							
					3							
					JUMLAH							

Contoh Carta Keputusan Pertandingan Liga Berkumpulan

BAB 4

PERSEDIAAN & PERANCANGAN



Badminton

BAB 4 PERSEDIAAN & PERANCANGAN

4.1 PERTIMBANGAN UNTUK LATIHAN

- i. Tahap murid:
Aktiviti sukan yang dijalankan perlu bersesuaian dengan tahap umur dan keupayaan murid.
- ii. Bilangan murid:
Guru harus mengetahui bilangan murid yang akan menyertai aktiviti ini supaya dapat menyediakan peralatan yang mencukupi dan ruang latihan yang bersesuaian.
- iii. Langkah-Langkah Keselamatan:
Antara langkah keselamatan yang perlu diambil perhatian oleh guru ialah:
 - Tahap kesihatan murid;
 - Memanaskan badan sebelum aktiviti dan gerak kendur dilakukan selepas aktiviti;
 - Pakaian dan kasut yang sesuai dengan aktiviti; dan
 - Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.
- iv. Tempat Latihan:
Ruang latihan yang sesuai dan selamat.
- v. Kemudahan peralatan:
Merancang jumlah dan jenis-jenis peralatan yang perlu digunakan semasa aktiviti; contoh : kon, bola segar dan tali.
- vi. Masa latihan:
Masa yang diperuntukan untuk aktiviti sukan adalah seperti berikut:
 - Sekolah Rendah 60 minit/minggu
 - Sekolah Menengah 90 minit/minggu
- vii. Guru perlu memahami bahawa:
 - murid kurang menguasai kemahiran motor halus (fine motor skills);
 - pergerakan murid merupakan aksi keseluruhan tubuh badan dengan tumpuan kepada sasaran adalah minima;
 - murid mempunyai sumber tenaga yang rendah tetapi minat yang mendalam;
 - murid sedang membina kordinasi dan masih kekok dalam pergerakan;
 - murid mendapat keseronakan dari penyertaan;
 - aksi murid bukan secara automatik;
 - murid kurang pasti aksi mana yang akan menghasilkan kemahiran yang akan berjaya;

30

Badminton



- murid menganggap setiap penerangan sebagai aspek penting oleh yang demikian kurangkan memberl input lisan yang banyak pada sesuatu masa;
- murid tiada gambaran berkenaan kemahiran yang baru; dan
- murid kurang berupaya menggunakan maklum balas secara afektif.

4.2 CONTOH 1 SESI LATIHAN





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

31

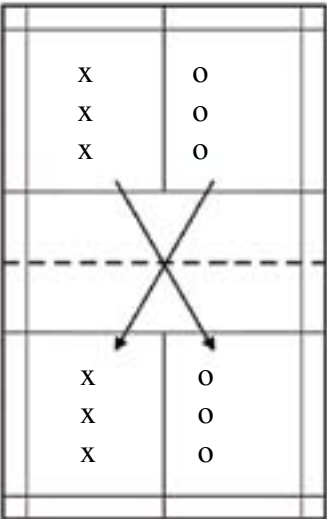


Badminton



KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
Memanaskan Badan (+10 minit)	a. Regangan otot-otot tangan. b. Regangan otot-otot kaki. c. Aktiviti berpasangan untuk regangan abdominal.	Rujuk gambar rajah 4.5 
Aktiviti Pengukuhan (+15 minit)	Servis hadapan berkumpulan dengan raket a. Pegang bulu tangkis aras pinggang. b. Tangan yang memegang raket ke belakang. c. Murid dibahagikan kepada 4 kumpulan. • melakukan servis tinggi bergilir-gilir.	 <p style="text-align: center;">jaring</p> <p style="text-align: center;"> xxxxxxxx oooooooooo xxxxxxxx oooooooooo </p> <p>Kedudukan kumpulan murid semasa melakukan aktiviti.</p>
Permainan Kecil (+30 minit)	1. <i>Wall Servis 'game'</i> • Aksi servis : Memukul bulu tangkis ke dinding yang ditanda dengan masking tape. 2. <i>Target servis :</i> a. Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. b. Murid X dan O membuat servis tinggi.	 <p style="text-align: center;"> X o X o X o </p> <p>Jaring</p> 

Badminton

KOMPONEN / MASA	AKTIVITI / KETERANGAN	PENGELOLAAN / GAMBAR RAJAH
	c. Seorang murid dari kumpulan yang sama cuba menyambut bulu tangkis menggunakan bakul sampah. d. Dibenarkan bergerak mengikut arah bulu tangkis. e. Pemenang dikira berdasarkan bilangan bulu tangkis. f. Jarak gelung- 5m • Servis lurus • Servis silang 3. <i>Touch And Go</i> a. Murid dibahagikan 2 kumpulan b. Kumpulan X membuat pukulan kepada kumpulan O (silang) c. Murid O membalas pukulan mengikut giliran. d. Pukulan bebas. e. Pemenang dikira kumpulan yang paling lama bertahan dalam rali.	
Menyejukkan Badan (+5 minit)	a. Melonggarkan tali kasut b. Murid duduk secara bulatan. c. Murid melakukan gerak kendur. d. Guru memberikan motivasi.	gerak kendur - rujuk gambar rajah 4.6



Badminton

4.3 AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

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

4.4 AKTIVITI GERAK KENDUR

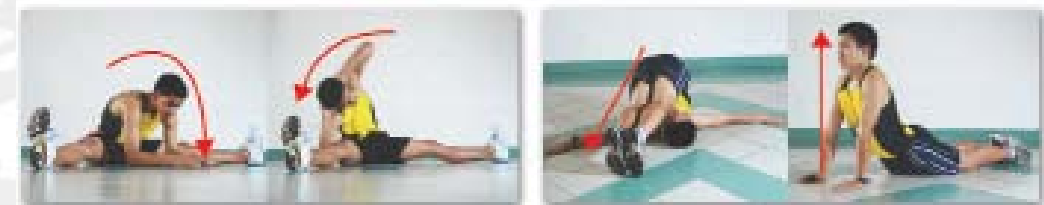
- i. Selepas aktiviti intensiti tinggi (latihan/pertandingan) terdapat jumlah darah yang banyak menuju ke jantung.
- ii. Jangan berhenti bergerak secara tiba-tiba kerana ini akan menyebabkan pengumpulan darah di vena hujung kaki dan tangan. Tindakan sedemikian juga boleh mengganggu peredaran darah ke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

Badminton



4.5 CONTOH AKTIVITI MEMANASKAN BADAN

- i. Senaman Regangan Statik





Badminton

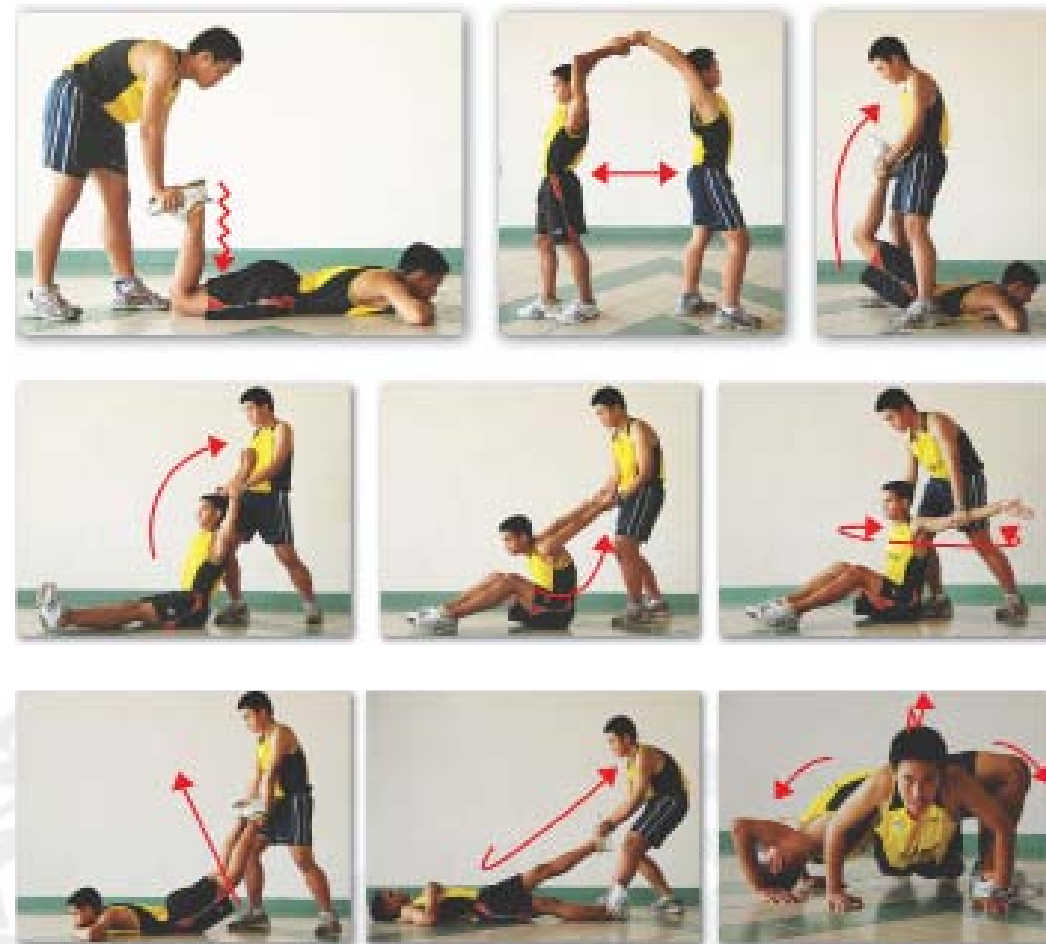
Badminton



ii. Senaman Regangan Dinamik

4.6 CONTOH AKTIVITI GERAK KENDUR

i. Aktiviti-Aktiviti (Berpasangan)





Badminton



Badminton

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

5.1 PENGENALAN KEPADA KEMAHIRAN ASAS

A. Kemahiran Asas

i. Cara Memegang Raket



a. Cara menentukan pegangan



b. Pegangan hadapan



c. Pegangan kilas

ii. Cara Memegang Bulu Tangkis:

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



a.



b.



c.

iii. Kedudukan / Posisi :



a. Pemain bersedia untuk menerima servis



b. Pemain bersedia untuk membuat servis

BAB 5 PERKEMBANGAN KEMAHIRAN

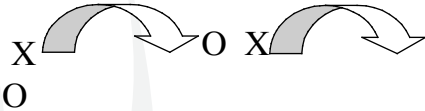
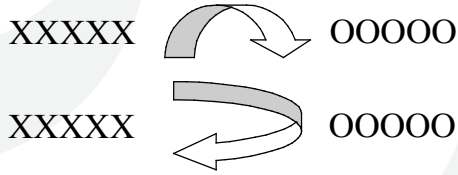


Badminton

B. Aktiviti Kemahiran

i. Koordinasi


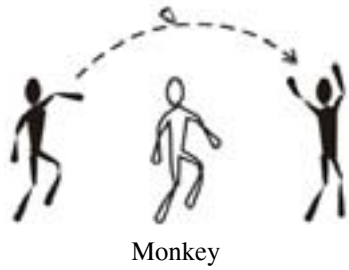
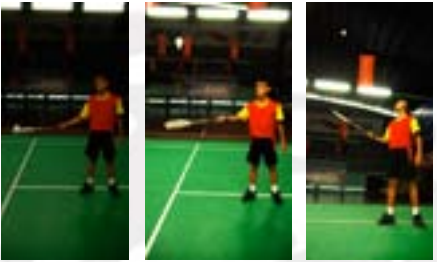

Keupayaan bergerak dengan kemas, licin dan sempurna semasa melakukan kemahiran dengan melibatkan dua atau lebih anggota digabungkan seperti mata dan tangan, mata dan kaki.

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Melambung dan menyambut bulu tangkis a. Aktiviti boleh dilakukan secara perseorangan, berpasangan atau berkumpul b. Sama ada dalam bentuk statik (tanpa pergerakan) atau dinamik (bergerak). c. Murid diminta melambung dan menyambut bulu tangkis secara perseorangan. d. Murid berpasangan – murid melambungkan bulu tangkis dan rakan menyambut bulu tangkis.	Perseorangan  Berpasangan 
2. Melambung dan menyambut bulu tangkis berkumpul a. Berkumpulan – 2 atau 3 kumpulan. b. Kumpulan X melambung bulu tangkis bergilir-gilir. c. Kumpulan O menyambut dan melambungkan bulu tangkis semula kepada X bergilir-gilir.	
3. Menimang bulu tangkis tanpa raket a. Aktiviti boleh dilakukan dengan menggunakan tapak tangan. Ibu jari di atas hadapan / forehand (FH) b. Ibu jari ke bawah-kilas /backhand (BH) Statik atau dinamik	Cara FH (ibu jari ke atas) Tapak tangan dengan bulu tangkis Cara BH (ibu jari ke bawah) Tapak tangan dengan bulu tangkis

Badminton



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Who is higher</i> a. Murid memukul bulu tangkis dengan raket sehingga melebihi 3M dan berlari secara bebas. b. Murid melakukan ini selama 2 minit tanpa bulu tangkis jatuh.	
2. 'Monkey and Shuttle' a. Murid dibahagikan kepada kumpulan terdiri dari 3 atau 4 orang ahli. Murid yang di tengah dipanggil 'Monkey'. b. Murid X membalik bulu tangkis ke X1 dan monkey cuba menangkapnya. c. Apabila bulu tangkis didapati oleh monkey, murid yang membalik bulu tangkis menjadi monkey pula.	
3. Menimang bulu tangkis dengan raket a. Murid menggunakan raket untuk memukul bulu tangkis. b. Apabila menggunakan raket, ibu jari tangan yang memegang raket dihalakan ke atas (FH). c. Permainan bebas. d. Seterusnya ibu jari ke bawah-BH.	 <p>Menimang bulu tangkis</p>
4. Wall feeding a. Murid memukul bulu tangkis ke dinding / wall feeding dan memukul semula apabila bulu tangkis melantun ke arah murid. b. Boleh dilakukan secara berulang-ulang dalam kumpulan.	 <p>Aksi memukul bulu tangkis ke dinding</p>



Badminton

5.2 SERVIS

Merupakan pukulan yang sangat penting. Secara amnya di dalam permainan badminton terdapat servis ke hadapan dan kilas.

A. Kemahiran Asas

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



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



Badminton



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



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Servis berkumpulan tanpa raket <ul style="list-style-type: none"> a. Melambung bulu tangkis kepada pasangan tanpa raket dari bawah ke hadapan secara bergilir-gilir dalam kumpulan. b. Servis menggunakan tapak tangan dalam kumpulan secara bergilir-gilir. 	



Badminton

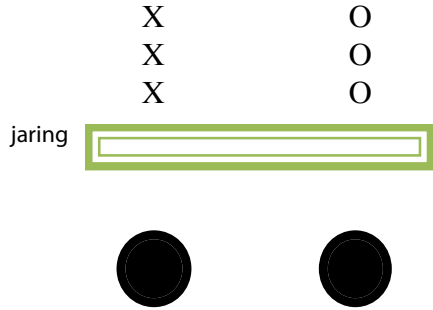
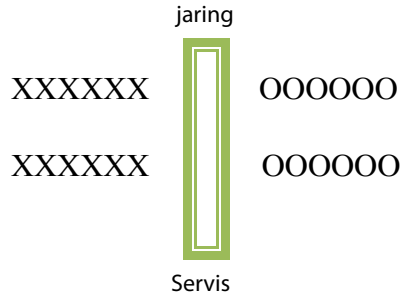
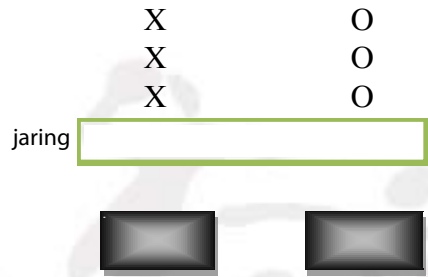
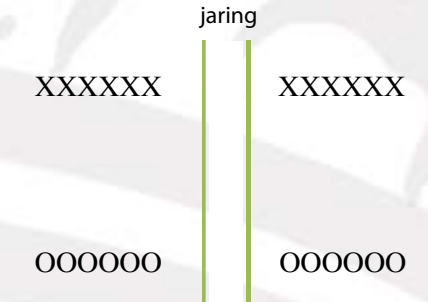


AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
2. Servis hadapan berkumpulan dengan raket a. Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan melakukan secara bergilir-gilir. b. Servis hadapan (forehand) rendah menggunakan raket. c. Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan melakukan secara bergilir-gilir.	 <p>Melakukan servis hadapan bergilir-gilir dalam kumpulan dengan raket.</p>
3. Servis kilas (back hand) dalam kumpulan a. Servis menggunakan raket. b. Murid membuat servis mengikut giliran dalam kumpulan dan dilakukan secara bergilir-gilir.	 <p>Melakukan servis kilas bergilir-gilir dalam kumpulan dengan raket.</p>

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Wall Servis 'game' (Forehand) a. Menandakan pada dinding mengikut paras jaring dengan <i>masking tape</i> . b. Murid membuat pukulan servis bergilir-gilir dalam kumpulan.	

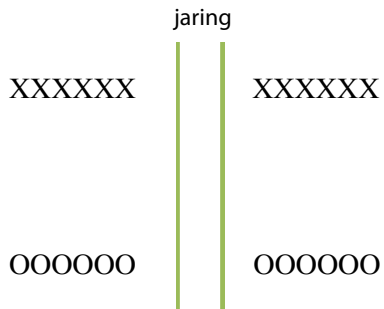
Badminton

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
2. Target Servis a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Murid membuat servis dengan memasukkan bulu tangkis ke dalam gelung. c. Gelung diletakkan dalam jarak 5 meter. d. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis yang banyak dalam gelung.	
3. Team servis a. Kumpulan X membuat servis kepada kumpulan O. b. Kumpulan O membuat servis kepada kumpulan X. c. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis yang melepasi jaring dalam masa 2 minit	
4. Target Backhand a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Murid membuat servis dengan memasukkan bulu tangkis ke dalam kotak. c. Gelung diletakkan dalam jarak 3 meter. d. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis yang banyak.	
	



Badminton



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
5. Octopus 'game' a. Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan. b. Murid menggunakan servis kilas sahaja. c. Permainan menggunakan separuh gelanggang. d. Murid bermain separuh gelanggang dan menggunakan backhand. e. Kumpulan yang berjaya mematkan servis dikira pemenang. f. Kiraan sehingga 11 mata.	

5.3 LOB (pukul tinggi)

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

A. Kemahiran Asas



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



a. b. c. d.

Badminton

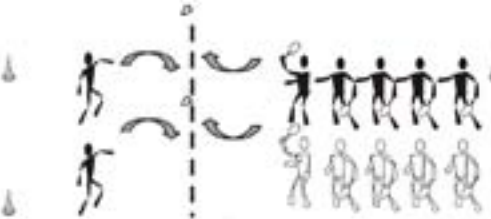

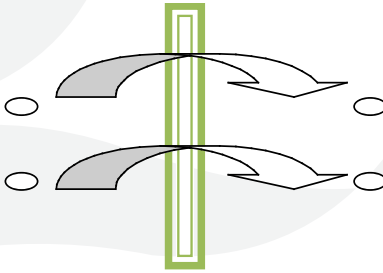
B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Membaling bulu tangkis a. Murid membaling bulu tangkis ke atas dan ke hadapan secara bergilir-gilir sejauh mungkin dan berkumpul.	 <p>Membaling bulu tangkis ke atas dan hadapan. Cara memegang bulu tangkis pada bahagian gabusnya.</p>
2. Memukul bulu tangkis a. Memukul bulu tangkis yang digantung dengan tali. b. Murid memukul bulu tangkis yang digantung dengan tali menggunakan raket.	



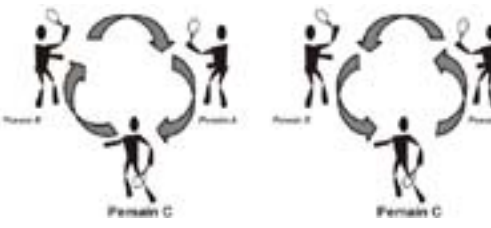

Badminton

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>1. <i>Throw and Hit</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan dalam dua Kumpulan. Seorang murid membalik bulu tangkis dan rakan memukul dan melakukan dengan secara bergilir dalam kumpulan. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis yang melepasi petak belakang. 	
<p>2. <i>Lob Touch and Go</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagi kepada 2 kumpulan. Kumpulan X membuat pukulan lob secara bergilir. Kumpulan O membalas pukulan lob secara berterusan dan bergilir. Murid yang sudah membuat pukulan akan berpindah ke belakang. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis yang banyak dalam petak belakang dalam masa 2 minit. Kurangkan jarak ikut kesesuaian. 	 <p style="text-align: center;">Lob Touch And Go</p>
<p>3. <i>Sparring Lob</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Murid berpasangan. Permainan hanya terhad kepada pukulan lob sahaja. Pemenang dikira murid yang berjaya melakukan lob tanpa henti dalam 2 minit. 	

Badminton



AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
<p>4. <i>Clock 'game'</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagi kepada 3 orang sekumpulan. Dimulakan dengan hantaran lob ke sisi mengikut arah jam. Selepas satu pusingan permainan ditukar ke arah lawan jam. Pemain akan melakukan pukulan lob sisi mengikut arah jam sehingga ke pemain C. Pemain C akan membalasnya mengikut lawan jam. Kumpulan yang paling lama mengekalkan bulu tangkis di udara. 	
<p>5. <i>Tennis Servis</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Murid memukul bulu tangkis ke hadapan seberapa tinggi yang boleh dan berlari untuk melakukan pukulan lob seterusnya dan menggunakan seluruh kawasan. Murid yang dapat memukul dalam jumlah yang paling banyak dikira pemenang. 	



Badminton

5.4 PERMAINAN JARING (NET-PLAY)

Terdapat 2 jenis net-play iaitu di atas jaring dan bawah jaring. Pukulan dilakukan berhampiran dengan jaring pada aras atas jaring.

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

A. Kemahiran Asas

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



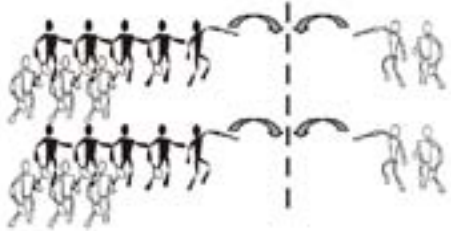
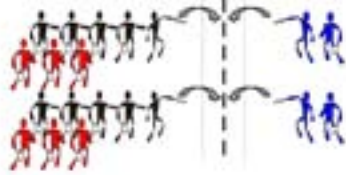
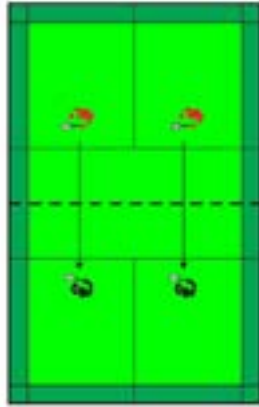
B. Aktiviti Kemahiran

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

Badminton



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Net Touch and Go</i> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagi kepada 2 kumpulan X dan O. Kumpulan X membuat pukulan jaring secara bergilir-gilir dengan menggunakan raket. Kumpulan O membalas dengan pukulan 	
2. <i>Touch and Go Bersyarat</i> <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan 2 kumpulan. Murid membuat net play secara bergilir-gilir dengan syarat bulu tangkis berada dalam garisan pendek. Kumpulan X membuat net play secara bergilir-gilir dengan raket. Kumpulan O membalas dengan net play juga. Kumpulan yang menamatkan 11 mata dikira pemenang. 	
3. <i>Half Court Net And Lob</i> <ol style="list-style-type: none"> Perlawanan separuh petak gelanggang kumpulan. Kemahiran net play dan lob mesti digunakan. 	



Badminton

5.5 PUKULAN DROP

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

A. Kemahiran Asas

- Lengan dihayunkan ke hadapan, kemudian diperlahankan dan berhenti semasa sentuhan.
- Sama seperti pukulan lob tetapi raket dihayun laju sedikit dan semasa sentuhan permukaan raket di atas bulu tangkis dan kemudian ditarik ke bawah.
- Titik sentuhan seberapa tinggi yang boleh dan mengikut lajak.



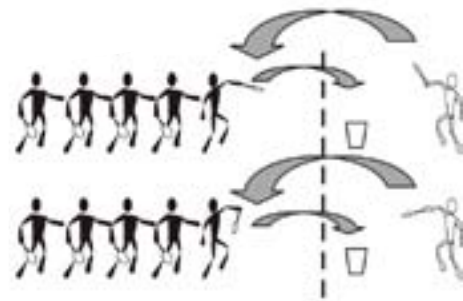


B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Drop Relay</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan dan seorang membalik bulu tangkis dan murid dalam kumpulan melakukan pukulan <i>drop</i> secara bergilir gilir.	

Badminton



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Watch At Me</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Seorang murid melambung bulu tangkis tinggi dan rakan dalam kumpulan melakukan <i>drop</i> secara bergilir. c. Murid bergiliran membuat pukulan <i>drop</i> dan bulu tangkis mesti menuju masuk dalam bakul disediakan. d. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis di dalam bakul.	
2. <i>Happy Go Lucky</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Pukulan bebas. c. Mata hanya dikira sekiranya ada pukulan <i>drop</i> dilakukan. d. 5 minit sahaja diberikan. Pemenang dikira yang paling banyak melakukan <i>drop</i> . e. Tandakan kawasan dan tetapkan markah.	
3. <i>Triangle game</i> a. Murid dibahagi kepada 3 kumpulan X, O dan Y. b. Kumpulan X - servis tinggi ke O. c. Kumpulan O - lob ke Y. d. Kumpulan Y - drop. e. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis di dalam petak servis pendek	



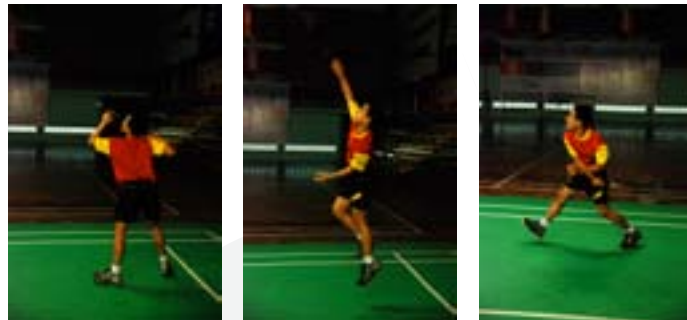
Badminton

5.6 PUKULAN JUNAM (SMASH)


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

A. Kemahiran Asas

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







B. Aktiviti Kemahiran

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

Badminton



C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. <i>Ipoh Shuttle</i> a. Kumpulan X membuat bulatan sambil memegang bulu tangkis. b. Kumpulan O berada di dalam bulatan sebagai sasaran. c. Kumpulan X membaling menjunam bulu tangkis terhadap murid O. Murid yang terkena bulu tangkis dikira mati dan keluar dari bulatan. d. Pemenang ialah yang paling lama hidup.	
2. <i>Target Smash</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan. b. Seorang murid melambung bulu tangkis. c. Ahli yang lain membuat pukulan smash ke dalam gelung yang disediakan. d. Pemenang dikira bilangan bulu tangkis di dalam gelung.	
3. <i>Malaysia Boleh</i> a. Murid dibahagikan kepada kumpulan b. Murid melambung bulu tangkis dan membuat pukulan smash ke arah dinding secara bergilir-gilir. c. Pemenang dikira pada bilangan bulu tangkis yang berjaya masuk bulatan.	
4. <i>Winner Stay 3 on 3</i> a. Perlawanan 3 sepasukan menggunakan 5 hingga 7 point. b. Pemenang akan meneruskan perlawanan dan yang kalah akan diganti dengan kumpulan pemain yang lain	



Badminton

5.7 MENGHADANG (BLOCK)

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

A. Kemahiran Asas

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



Badminton



B. Aktiviti Kemahiran

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Membaling dan menghadang <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan X dan Y. Kumpulan X membaling bulu tangkis kepada O. Kumpulan O menghadang bulu tangkis menggunakan raket secara bergilir - gilir dalam kumpulan. 	

C. Permainan Kecil

AKTIVITI	GAMBAR RAJAH
1. Serang dan Hadang <ol style="list-style-type: none"> Murid dibahagikan kepada 2 kumpulan: Seorang rakan membaling melepasi jaring dan ahli kumpulan menghadang (blok) secara bergilir. Kumpulan yang paling banyak melepasi jaring dikira pemenang. 	

PENGHARGAAN

PANEL PENULIS

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

PENGETUA/GURU BESAR DAN MURID

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

BAHAGIAN SUKAN

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

BAHAGIAN PENDIDIKAN GURU

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

PENGHARGAAN



Bahagian Sukan

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



: 603 8884 1002



: 603 8884 1034



: sekretariat1M15@moe.gov.my

WWW : www.moe.gov.my/bsakan

Bahagian Pendidikan Guru

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



: 603 8884 3507



: 603 8884 1081

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

