

selangorkini

PERCUMA

PP 19570/07/2020 (035196)

EDISI 13-19 OGOS 2026

mediaselangor.com





MAPS
Malam Anugerah
Platform Selangor 2026

**ANUGERAH UTAMA
USAHAWAN MIKRO**
Negeri Selangor

RM 20.000.00

TAHNIAH NORMINAH SHAFRIAL!

Pemenang Anugerah Utama **Usahawan Mikro** Negeri Selangor
sempena Malam Anugerah Platform Selangor (MAPS) 2026.

**Anda usahawan Selangor?
Jom sertai PLATS sekarang!**
Daftar sebagai ahli dan kembangkan
potensi perniagaan anda bersama PLATS!

**Imbas QR
& daftar
hari ini!**



*Diterkai
Berjaya:*







Bersama rai temasya sukan terbesar negara

PENGANJURAN Sukan Malaysia (SUKMA) Selangor 2026 membawa manifestasi semangat kebersamaan seluruh penduduk negeri ini, kata Dato' Menteri Besar.

Dato' Seri Amirudin Shari memberitahu SUKMA wajar dirai sebagai milik bersama seluruh rakyat selepas 28 tahun Selangor tidak menjadi tuan rumah temasya dwitahunan itu.

Beliau berkata SUKMA 2026 bukan hanya pertandingan sukan, sebaliknya wadah menyerlahkan semangat rakyat yang bersatu, prihatin dan menjadi tuan rumah terbaik.

"Kita berbangga negeri kita sebagai negeri paling maju, kita berbangga dengan sumbangan KDNK (Keluaran

Dalam Negara Kasar) terbesar tetapi saya juga berharap kita bekerja dan membantu bersama-sama supaya Selangor dikenang sebagai hos yang baik.

"Kita merai temasya ini sebagai program kita bersama, SUKMA ini menjadi SUKMA Selangor, menjadi jiwa Selangor yang terbuka, berkeyakinan, ramah, beradab, maju dan insya-Allah kita akan dikenang," katanya.

Amirudin menjelaskan kejayaan sebagai tuan rumah bukan hanya bergantung kepada kemenangan atlet



atau aspek penganjuran semata-mata, sebaliknya melibatkan sokongan dari seluruh rakyat.

"Kita menjadi hos kepada puluhan ribu orang. Mungkin 13,000 atlet tetapi kalau dicampur penyokong, pegawai, ibu bapa dan sebagainya, kita mungkin mencecah 20,000 orang," katanya.

Selain itu, beliau juga melontar cabaran kepada kontinjen Selangor supaya memperagakan aksi terbaik dan menjuarai SUKMA, sekali gus mengulangi kejayaan 28 tahun lalu ketika tuan rumah.

Namun, Amirudin mengingatkan

atlet agar menunjukkan kematangan supaya kejayaan diperoleh secara sah dan diperakui, bukan secara curang atau melanggar undang-undang.

"Kalau kita ingin menjadi negeri yang maju, semua rakyat termasuk atletnya harus menonjolkan nilai semangat kesukanan dari masa ke semasa kerana kita hendak ukur prestasi dan strategi kita.

"Kemenangan tidak akan ada nilai kalau cara permainan tidak adil dan tak ikut lunas dan undang-undang. Sebab itu ada juri. Bola sepak ada VAR (video bantuan pengadil). Ada 'dopping' untuk pastikan tidak ada penyalahgunaan barang terlarang," katanya.

ASUH ATLET KE PENTAS DUNIA LEBIH AWAL

Rendahkan had usia kepada 18 tahun

Oleh **SOFIA NASIR**

PENGANALISIS sukan mencadangkan had usia atlet yang bertanding dalam temasya Sukan Malaysia (SUKMA) diturunkan kepada 18 tahun, bukan 21 tahun seperti amalan sekarang.

Dato' Dr Pekan Ramli menyifatkan had umur 21 tahun terlewat untuk seseorang atlet mengejar pencapaian di pentas dunia berbanding negara maju yang mengasah bakat pada usia lebih awal.

Justeru, beliau mencadangkan Kementerian Belia dan Sukan (KBS) untuk menyemak dasar had kelayakan umur bagi penyertaan atlet jika cadangan penstrukturan temasya itu diteruskan.

"Sekarang had umur 21 tahun, mungkin boleh rendahkan kepada 18 tahun. Ini kerana, untuk menjadi atlet antarabangsa, mereka perlu bermula seawal mungkin.

"Ini yang dibuat di negara maju seperti China. Mereka memulakan latihan sukan sejak atlet tersebut kanak-kanak dan usia 21 tahun itu sudah terlewat," katanya kepada Media Selangor.

Pada masa ini, had umur penyertaan SUKMA adalah 21 tahun ke bawah kecuali beberapa acara seperti gimnastik yang menetapkan had lebih rendah iaitu 15 tahun.

Dr Pekan juga mencadangkan atlet yang kurang menyerlah selepas SUKMA diberi peluang berbentuk kemudahan pelajaran ke peringkat institusi pengajian tinggi, penempatan pekerjaan sektor awam atau kursus kemahiran khas.

Beliau yang juga pensyarah kanan Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi Universiti Teknologi Mara (UiTM) percaya bantuan seumpama itu membantu atlet membina hala tuju kerjaya dalam akademik.



“**Sekarang had umur 21 tahun, mungkin boleh rendahkan kepada 18 tahun. Ini kerana, untuk menjadi atlet**

antarabangsa, mereka perlu bermula seawal mungkin. Ini yang dibuat di negara maju seperti China. Mereka memulakan latihan sukan sejak atlet tersebut kanak-kanak dan usia 21 tahun itu sudah terlewat

DATO' DR PEKAN RAMLI Penganalisis sukan

"Peringkat negeri juga perlu mainkan peranan, sediakan platform peluang pekerjaan atau kursus khas latihan jangka masa pendek supaya khidmat mereka tidak diketepi.

"Beri mereka latihan. Mereka juga boleh ubah haluan sebagai jurulatih dengan menyertai kursus untuk memperolehi lesen sebagai jurulatih," katanya lagi.

Setakat ini, Skim Biasiswa Sukan Persekutuan (BSP) dan Biasiswa Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) disediakan untuk membantu atlet menyambung pelajar ke institusi pengajian tinggi (IPT).

Seramai 1,191 atlet menerima skim BSP antara 1987 hingga 2023. Skim tersebut diperkenalkan pada 1986. Biasiswa Menteri KPT yang diperkenalkan sejak 2024 pula membantu atlet cemerlang ke IPT.

POLEMIK HAD USIA

Penetapan had usia atlet SUKMA antara topik yang hangat sejak bertahun-tahun lamanya. Ada berpandangan ia perlu ditambah bagi mengelakkan atlet muda 'bersara awal'. Ada pula berpendapat ia perlu diturunkan supaya atlet dapat diasuh awal ke pentas dunia. Tidak kurang juga beranggapan had itu perlu dihapus. Berikut antara petikan kenyataan berkaitan:

TINGKAT HAD UMUR HINGGA 28 TAHUN

"Kita kena ikut sistem macam di Eropah atau di Amerika. Jadi, SUKMA jangan terlalu beri had umur, boleh kasi had umur tapi bawah 28 ataupun 27 tahun ke bawah. Sebab apa yang saya tengok kebanyakan atlet umur 24 (atau) 25 (tahun) baharu dia boleh dapat capai prestasi yang bagus."

RAYZAM SHAH, Bekas atlet lari berpagar negara, *YouTube Harimau Malaya*, 23 Ogos 2024

KEKAL HAD USIA 21 TAHUN

"Objektif utama penganjuran SUKMA adalah untuk mencungkil bakat atlet di peringkat negeri dan daerah supaya dapat dilatih untuk mewakili negara di peringkat lebih tinggi. Kita tidak mahu atlet berumur 19 atau 20 tahun baru hendak belajar cara bersukan secara serius. Oleh sebab itu, kita kena beri pendedahan dari peringkat awal lagi."

DATUK SERI ZOLKPLES EMBONG

Ketua Pengarah Majlis Sukan Negara, *Bernama*, 31 Oktober 2013

HAPUS TERUS HAD USIA

"Kebanyakan negeri selepas atlet mereka melepasi had umur SUKMA dan dipilih ke pasukan remaja kebangsaan atau pelapis melepaskan tanggungjawab kerana tidak mampu untuk terus membantu atlet itu. Sekiranya sokongan sama diberi kepada atlet senior melepasi had umur SUKMA, saya rasa kita akan membuka banyak pilihan terhadap atlet ini."

DATUK AHMAD SHAPAWI ISMAIL

Bekas Ketua Pengarah Majlis Sukan Negara (MSN) *Bernama*, 22 Ogos 2024

ATASI ISU KEMUDAHAN, SUKAN

Seragamkan acara, kejohanan lebih adil

Oleh **SOFIA NASIR**

ACARA dalam Sukan Malaysia (SUKMA) perlu diseragam apabila temasya itu distruktur semula supaya tidak memberi kelebihan kepada mana-mana negeri yang menjadi tuan rumah.

Penganalisis sukan Dato' Dr Pekan Ramli memberitahu Kementerian Belia dan Sukan (KBS) perlu mengambil serius isu keseragaman itu bagi mengelakkan penganjur mengambil kesempatan.

Beliau berpendapat penetapan acara setiap kali penganjuran akan memantapkan temasya dengan hanya memberi dua atau tiga sukan tambahan kepada tuan rumah jika amalan itu diteruskan.

"Akhir-akhir ini, SUKMA banyak sangat isu. Dari segi kekurangan atlet dalam acara tertentu dan acara dipertanding beri kelebihan kepada tuan rumah dan sebagainya.

"Kalau boleh kita tetapkan acara SUKMA dan mungkin beri kelonggaran kepada tuan rumah untuk pilih dua atau tiga sahaja acara pilihan supaya persiapan atlet tidak terganggu," katanya kepada Media Selangor.

Pada tahun lalu, KBS merancang untuk mewujudkan model baharu iaitu penganjuran SUKMA bukan mengikut sistem penggiliran negeri sebaliknya temasya itu dikendalikan Majlis Sukan Negara.



Model itu bertujuan mengelak penganjur mempertanding acara yang memberi kelebihan kepada mereka dalam pungutan pingat. Pelaksanaan itu dijalankan selepas SUKMA 2028 di Kelantan.

Penganjuran SUKMA dicetuskan Dato' Seri Anwar Ibrahim pada 1983 ketika beliau menjadi menteri kebudayaan, belia dan sukan. Temasya itu pertama kali diadakan pada 1986 di Kuala Lumpur.

Selain itu, Dr Pekan berkata

penganjuran selepas ini lebih baik tertumpu di Kuala Lumpur atau Putrajaya sahaja ekoran masalah penyediaan infrastruktur yang dihadapi negeri penganjur.

Beliau menjelaskan isu kemudahan daif menyebabkan sesetengah acara tidak dapat dipertanding dalam SUKMA sekali gus ia dikhuatiri menjejaskan prestasi atlet dalam penjurusan acara itu.

"Negeri yang diberi tanggungjawab anjur SUKMA ini menghadapi masalah

penyediaan infrastruktur dan kos penyelenggaraannya tinggi. Sudah tentu mereka harapkan bantuan kerajaan persekutuan.

"Sesetengah acara SUKMA juga kadang-kadang tiada kemudahan di negeri penganjur. Jadi, acara tersebut tidak dipertanding atau terpaksa dipertanding di negeri lain," katanya lagi.

Beliau memberi contoh acara trek berbasikal termasuk keirin berkemungkinan tidak diadakan dalam penganjuran SUKMA di Kelantan ekoran ketiadaan kemudahan velodrom di negeri tersebut.

Keirin dianggap antara cabang sukan popular di negara ini yang menyumbang pingat perak sebanyak dua kali dalam Sukan Olimpik selain badminton.

"Kalau mahu ubah SUKMA sebagai dimensi baharu selepas SUKMA di Kelantan, ia perancangan yang bagus. Tetapi pastinya ada kelebihan dan kekurangan," kata Dr Pekan lagi.

Namun, beliau juga berpandangan identiti SUKMA wajar dikekalkan meski KBS merancang untuk memperkenalkan model baharu bagi menggantikan temasya dwitahunan itu.

"Tiada masalah untuk kekalkan nama SUKMA. SUKMA masih relevan dan ia ibarat mini Olimpik remaja. Nama SUKMA pun kukuh. Yang penting perlu perkemas dan perkasakan SUKMA," katanya.

Selaras takwim temasya tempatan, antarabangsa

PERTINDIHAN tarikh temasya sukan tempatan dan kejohanan antarabangsa perlu dielak supaya tidak menjejaskan perkembangan prestasi atlet negara, kata penganalisis sukan.

Dato' Dr Pekan Ramli menyifatkan masalah itu berpunca akibat kelemahan penyelarasan hingga menjejaskan persiapan, merugikan dana latihan dan memberi tekanan mental kepada atlet.

Beliau berkata Majlis Sukan Negeri (MSN) dan badan induk sukan peringkat kebangsaan harus bertoleransi dan peka terhadap jadual kejohanan peringkat tempatan mahupun dan antarabangsa.

Katanya, MSN wajar dan berhak berasa kecewa apabila atlet mereka tidak dapat beraksi ekoran pertembungan atau pertindihan tarikh kejohanan pada peringkat kebangsaan dan antarabangsa.

"Perlu berkompromi sebab ada atlet yang dilatih lama oleh MSN, tiba-tiba apabila terpilih dalam program elit, atlet

Perlu berkompromi sebab ada atlet yang dilatih lama oleh MSN, tiba-tiba apabila terpilih dalam program elit, atlet itu tidak dapat sertai SUKMA. Ini tidak adil kerana MSN keluarkan belanja yang banyak.

itu tidak dapat sertai SUKMA. Ini tidak adil kerana MSN keluarkan belanja yang banyak.

"Mereka pada peringkat pusat perlu faham dan ada toleransi. Tidak perlu

jadikan isu besar. Mereka perlu peka dengan jadual kejohanan. Sekurang-kurangnya beri atlet sertai SUKMA terlebih dahulu atau ikut kehendak atlet itu sendiri," katanya kepada Media Selangor.

Jun lalu, Pengarah Teknikal Pengarah Teknikal Persekutuan Kebangsaan Berbasikal Malaysia (PKBM), John Beasley kecewa ekoran hanya tiga pelumba dilepaskan MSN untuk Kejohanan Berbasikal Trek Remaja Dunia di Belgium pada Ogos.

Menurut Beasley, kepentingan negara perlu diutamakan lantaran pelumba telah bekerja keras untuk melayakkan diri ke kejohanan tersebut meski tarikhnya berselisih dengan SUKMA.

Selain itu, Dr Pekan juga memberitahu atlet kebangsaan juga tidak wajar dihalang dari menyertai SUKMA selagi mematuhi syarat kelayakan usia dan peraturan sesebuah pertandingan.

Malah, beliau percaya penyertaan

atlet kebangsaan boleh dianggap sebagai penyeri temasya kerana mereka membawa nilai komersial, tarikan penonton serta memeriahkan suasana saingan.

"Perkara ini menjadi isu juga kadang-kadang. Adakah atlet elit layak bertanding di SUKMA? Sedangkan kita harap ia menjadi satu tarikan serta menjadikan pertandingan itu kompetitif.

"Jadi kita tidak boleh halang. Kita perlu lihat kebaikan dan keburukannya. Peraturan itu perlu ada dan dipersetujui semua pemegang taruh, barulah ia boleh difahami," katanya.

Pada masa ini, atlet yang layak secara merit ke Sukan Olimpik atau pernah memenangi pingat di Sukan Komanwel dan Sukan Asia tidak layak menyertai SUKMA.

Atlet yang pernah mewakili negara dalam Sukan Komanwel, Sukan Asia atau pemenang pingat Sukan SEA dibenarkan mengambil bahagian dalam SUKMA, tertakluk had kelayakan usia.

Atlet e-sukan tumpu ketahanan mental

Oleh SUHAILA SHAHRUL ANNUAR
Foto FIKRI YUSOF

Atlet e-sukan Selangor memberi tumpuan kepada aspek kemahiran, strategi dan kekuatan mental bagi berdepan saingan menjelang Sukan Malaysia (SUKMA) 2026.

Bagi atlet e-Simulator Racing Sophia Zahra Mustafa Kamal, 16, pengalaman dalam sukan permotoran sejak kecil menjadi kelebihan untuk menghadapi cabaran baharu arena e-sukan.

Beliau yang terlibat dalam sukan itu sejak tahun lalu menjalani latihan secara konsisten dengan menumpukan pelbagai kombinasi litar dan kereta bagi meningkatkan kemahiran.

“Saya berlatih sekitar tiga jam pada hujung minggu kerana bersekolah. Jika ada masa pada hari biasa, saya akan berlatih menggunakan simulator di rumah selama satu hingga dua jam,” katanya.

Anak sulung daripada dua beradik itu terdedah dengan dunia permotoran sejak berusia lima tahun sebelum memperoleh lesen perlumbaan di Litar Antarabangsa Sepang ketika berusia 15 tahun.

Menurut Sophia, pengalaman mengendalikan kereta sebenar membantunya memahami aspek teknikal dalam perlumbaan maya tetapi e-Simulator Racing tetap memerlukan fokus mental yang tinggi.

Pernah menduduki tempat ketiga dalam kejohanan Perlumbaan Simulasi e-Sukan Rakan Muda Wanita, beliau berharap mampu meraih emas dalam



penampilan sulung acara itu di SUKMA. Sementara itu, atlet e-catur Kavin Mohan (*gambar kecil*), 15, menjalani latihan taktikal setiap hari, membaca buku catur dan berbincang bersama jurulatih bagi memperbaiki kelemahan permainan.

Beliau yang turut menyertai acara catur fizikal dalam SUKMA 2026 bukan nama asing dalam sukan itu apabila pernah mewakili Malaysia menerusi beberapa kejohanan antarabangsa.

“Saya cuba berlatih sekitar tiga jam sehari, belajar daripada kelemahan dan berbincang dengan jurulatih perkara yang boleh diperbaiki, seterusnya berharap menyumbang emas kepada Selangor. “Format e-catur dan catur fizikal agak

berbeza dan itu cabaran yang perlu saya tempuhi,” katanya.

Bagi atlet Mobile Legends Bang Bang (MLBB) wanita Selangor Nur Alia Fadillah Muhammad Fadil, 21, pasukannya menjalani latihan dari jam 8 hingga 10 malam bagi meningkatkan keserasian dan prestasi menjelang kejohanan.

Katanya, cabaran terbesar atlet e-sukan ialah aspek mental kerana pemain perlu berdepan tekanan, teguran jurulatih serta memastikan komunikasi antara rakan sepasukan sentiasa baik.

“Kami perlu kuat dari segi mental kerana tekanan memang ada dalam permainan ini. Kami perlu belajar daripada kesilapan dan terus memperbaiki diri.

“Untuk SUKMA Selangor sudah pasti mahu kumpulan saya bawa balik emas untuk Selangor dan saya mengharapkan



kejuaan untuk kumpulan saya jadi akan cuba yang terbaik,” katanya.

Sementara itu, jurulatih MLBB Selangor Muhammad Faris Badrul Zaman, 21, yakin dengan kemampuan barisan pemain yang dipilih meskipun mereka datang daripada latar belakang berbeza.

Beliau yang juga antara barisan kejurulatihan skuad negara yang memenangi emas Sukan SEA 2025 berusaha membentuk keserasian pasukan, memperkemas strategi dan memastikan persediaan mental.

“Saya percaya dengan kemampuan pemain yang saya pilih. Mereka daripada latar belakang berbeza tetapi selagi semua mempunyai sasaran sama, mereka mampu bermain sebagai satu pasukan,” katanya.

Pada 28 April, Ahli Dewan Negeri (ADN) Kota Damansara, Izuan Kasim memberitahu pasukan e-sukan Selangor meletak sasaran sekurang-kurangnya 10 pingat emas dalam temasya kali ini.

Beliau sebagai bapa angkat acara tersebut menyuarakan keyakinan tinggi dan mengangap angka berkenaan realistik berdasarkan tahap persediaan rapi dan kekuatan barisan atlet.

Semua atlet individu atau berpasukan e-sukan akan dibahagi kepada dua Kumpulan, bergantung kepada cabutan undi. Dua pasukan teratas layak ke peringkat kalah mati.

ACARA SUKMA 2026	KATEGORI
Mobile: Legends Bang-Bang (MLBB)	Lelaki/Wanita
Honor of King	Lelaki
e-bola sepak 2025 (perseorangan)	Lelaki
e-bola sepak 2025 (beregu)	Lelaki
Street Fighter 6	Lelaki/Wanita
e-Catur Kilat (satu minit)	Lelaki/Wanita
e-Catur Pantas (tiga minit)	Lelaki
e-Simulasi Perlumbaan (pecut perseorangan)	Lelaki/Wanita
e-Simulasi Perlumbaan (jarak jauh)	Campuran

**13**
pingat emas

**19 - 24**
Ogos

**Pusat Konvensyen**
Majlis Perbandaran
Ampang Jaya

FAKTA E-SUKAN



PKNS Group Mingle Walk satukan warga kerja



Masdiana (tengah) turut memeriahkan program PKNS Group Mingle Walk di Galeria SA Sentral pada 8 Ogos.

Oleh NORRASYIDAH ARSHAD

Perbadanan Kemajuan Negeri Selangor (PKNS) menganjurkan program PKNS Group Mingle Walk pada 8 Ogos, sempena sambutan ulang tahun ke-62 agensi itu pada 1 Ogos lalu, dalam usaha memperkukuh hubungan sesama warga kerja selain menggalakkan gaya hidup sihat.

Program yang disertai kira-kira 700 peserta terdiri daripada kakitangan PKNS dan anak syarikat melibatkan aktiviti berjalan santai sejauh 2.8 kilometer, bermula dan berakhir di Galeria SA Sentral, Shah Alam.

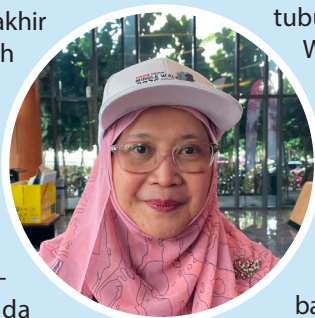
Pengurus Besar Kanan Perkhidmatan Korporat PKNS, Sapna Turmidi **(foto)** berkata program yang diperkenalkan sejak tahun lalu itu bukan sahaja memberi ruang kepada warga Kumpulan PKNS untuk melakukan aktiviti sihat bersama, malah mengeratkan hubungan antara kakitangan dan rakan strategik.

"Kita libatkan semua kakitangan PKNS dan anak syarikat. Ada juga

yang membawa ahli keluarga untuk bersama-sama dalam program ini. Secara tidak langsung, semua dapat saling mengenali antara satu sama lain.

"Ini akan memberi kesan positif kepada gerak kerja dalam memperkukuhkan lagi PKNS. Program ini membolehkan semua warga PKNS bekerjasama dalam satu kumpulan," katanya kepada Media Selangor.

Program dimulakan dengan sesi senaman ringan seawal 7.30 pagi yang turut disertai Ketua Pegawai Eksekutif Kumpulan PKNS, Dato' Mahmud Abbas.



Turut serta, Yang Dipertua Pertubuhan Kebajikan dan Amal Wanita Selangor (PEKAWAN-IS), Datin Seri Masdiana Muhamad.

Peserta melalui laluan Persiaran Perbandaran, Persiaran Tasik, Persiaran Dato' Menteri dan Persiaran Damai sebelum kembali ke lokasi penamat.

Sepanjang laluan, peserta berpeluang melihat beberapa projek pembangunan dan peremajaan bandar raya Shah Alam termasuk Plaza Perangsang yang ditransformasi menjadi Hotel Grand Mercure, SACC Mall, Kompleks



Mahmud (tengah) bersama 700 peserta PKNS Group Mingle Walk menyertai aktiviti berjalan santai sejauh 2.8 kilometer bermula di Galeria SA Sentral.

PKNS Shah Alam dan Shah Alam Convention Centre (SACC).

Dalam pada itu, PKNS kini giat menaik taraf infrastruktur pejalan kaki di sekitar kawasan terbabit termasuk laluan di Jalan Majlis dan Persiaran Dato' Menteri bagi meningkatkan keselesaan serta keterhubungan di kawasan pusat bandar.

Menurut Sapna, kemeriahan program turut diserikan dengan jamuan selepas peserta menamatkan perjalanan, termasuk penyediaan 10 gerai oleh anak syarikat PKNS yang menawarkan pelbagai makanan dan minuman secara percuma seperti nasi lemak, cendol, aiskrim, kopi dan laksam.

"Selepas sampai ke garisan penamat, peserta dijamu pelbagai jenis makanan dan minuman. Terdapat 10 gerai dibuka oleh anak syarikat PKNS yang menawarkan secara percuma antaranya aiskrim, kopi dan laksam," katanya.

Menurutnya, meskipun program berkenaan baru memasuki tahun kedua pengajuran, sambutan yang diterima amat

menggalakkan dan menjadi dorongan untuk meneruskannya pada masa akan datang.

"Dari tahun lalu kita nampak semua peserta begitu teruja. Ada yang membawa keluarga dan anak-anak untuk menyertai aktiviti sihat ini. Selain dapat berjumpa rakan sekerja, ia juga mengeratkan hubungan kekeluargaan," katanya.

Sementara itu, sempena sambutan ulang tahun ke-62 PKNS, pelbagai program turut disusun sepanjang bulan ini, termasuk program tanggungjawab sosial korporat (CSR) Ziarah Kasih ke Institut Kanser Negara, Putrajaya bagi menyantuni pesakit barah serta menyampaikan sumbangan kepada institusi berkenaan.

"Sepanjang bulan ini, pelbagai pengisian telah disusun. Antara yang utamanya juga ialah Majlis Doa Selamat dan Kesyukuran yang merupakan acara tahunan dan telah dianjurkan semalam (7 Ogos)," katanya.



Sambil berjalan santai dan menghirup udara segar, peserta turut berpeluang melihat beberapa projek pembangunan bandar raya Shah Alam.



Antara gerai tumpuan peserta untuk mendapatkan makanan dan minuman secara percuma sepanjang PKNS Group Mingle Walk.



Acara yang menawarkan

2 pingat emas



20 - 23 Ogos



Padang Sultan Suleiman, Klang



Oleh FAIZ DANIAL

Nur Izzah Azizan tekad menyertai pemilihan terbuka. Tanpa pengalaman itu bukan alasan untuk

tidak mencuba. Minatnya bukan sekadar hobi. Beliau sebenarnya memasang impian untuk menjadi pemain ragbi.

Dengan semangat membugar di jiwa mudanya, langkah itu membawa tuah. Tahun 2018 menjadi detik manis apabila beliau terpilih mewakili Selangor dalam Sukan Malaysia (SUKMA) di Perak.

Minat terhadap ragbi rempuh telah berakar sejak di bangku sekolah lagi, tidak terpadam meski tamat pendidikan menengah. Tambahan pula, kategori wanita pertama kali dipertanding dalam SUKMA edisi ke-19 itu. "Saya sebenarnya tidak ada langsung pengalaman bermain ragbi rempuh. Masa pergi pemilihan pun saya takut sebab fikir sukan ini ganas.

"Tapi bila sudah cuba, saya rasa seronok dan sedar ragbi rempuh tidak seperti yang saya bayangkan. Dari situlah perjalanan saya bermula," katanya yang pada awalnya bergiat dalam sukan olahraga khususnya acara 100 meter.

Sepanjang mewakili Selangor, dia berjaya membantu pasukan meraih pingat perak dalam SUKMA 2018 dan mengulangi dalam temasya dwitahunan itu pada 2022.

Walaupun kecewa gagal membawa pulang pingat emas idamannya dalam dua aksi SUKMA itu, prestasi beliau terus meningkat hingga menarik perhatian jurulatih. Nur Izzah kemudian dipanggil menyertai pasukan kebangsaan kira-kira enam bulan selepas temasya tersebut.

Panggilan berkenaan antara detik paling bermakna buat diri Nur Izzah lantaran beliau sama sekali

tidak menyangka untuk berpeluang mewakili negara dalam tempoh singkat.

"Masa sekolah dulu, saya pun tak pernah terfikir boleh main untuk negeri, apatah lagi mewakili Malaysia. Bila dipanggil ke skuad kebangsaan, saya rasa usaha dan latihan yang dibuat selama ini benar-benar berbaloi," katanya kepada Media Selangor.

Sepanjang mewakili negara di pentas antarabangsa, Nur Izzah meraih

gangsa dalam Sukan SEA 2019 di Filipina dan pingat perak Sukan SEA 2025 di Bangkok. Beliau turut membantu Malaysia muncul pasukan keenam terbaik Asia pada 2024 sebagai naib kapten.

Di sebalik kejayaan itu, beliau tidak terlepas dari dilanda kecederaan. Ketika semangatnya membara untuk membawa pingat emas buat Selangor dalam SUKMA 2022, Nur Izzah terpaksa akur akan ketentuan takdir. Beliau mengalami kecederaan, buku lali patah semasa perlawanan akhir.

Saat itu, emosinya benar-benar remuk. Sembilan bulan dia terpaksa duduk di tepi padang melihat rakan sepasukan beraksi, malah Nur Izzah juga terlepas beberapa kejohanan penting bersama negeri dan negara.

"Memang sedih sebab kecederaan itu berlaku ketika perlawanan akhir. Saya terpaksa berehat lama sebelum dapat kembali bermain.

"Tetapi saya anggap itu sebahagian perjalanan seorang atlet.



Bila sudah bekerja, cabarannya berbeza. Lepas habis kerja, saya terus pergi latihan. Memang kena pandai urus masa. Tapi saya percaya kalau kita ada disiplin dan minat, semua itu boleh diuruskan

**NUR
IZZAH
AZIZAN**



FAKTA RAGBI

Terdapat dua jenis ragbi di Malaysia iaitu ragbi rempuh dan ragbi sentuh. Ragbi sentuh popular dalam kalangan pelajar dan komuniti sukan manakala ragbi rempuh dianggap sukan prestasi tinggi. Corak permainan kedua-dua jenis ragbi itu hampir sama tetapi ragbi rempuh jauh lebih lasak.

PENCAPAIAN

- Pingat Perak SUKMA 2018 (Selangor)
- Pingat Perak SUKMA 2022 (Selangor)
- Pingat Gangsa Sukan SEA 2019 (Filipina)
- Pingat Perak Sukan SEA 2025 (Bangkok)
- Malaysia pasukan keenam terbaik Asia dalam Kejohanan Ragbi Asia 2024 (Rugby Sevens)
- Membantu Cobra Venom menjuarai Liga Ragbi Wanita MSNS-KRS 2025

PENGIKTIRAFAN

- Naib kapten skuad ragbi wanita Malaysia dalam Kejohanan Asia 2024
- Antara pemain senior utama skuad ragbi wanita negara dan pemain pertahanan kebangsaan

PASUKAN/KELAB

- Selangor (SUKMA dan skuad senior Selangor)
- Skuad Ragbi Wanita Malaysia (Rugby Sevens & 15s)
- Kelab Ragbi Wanita Cobra Venom



Alhamdulillah saya berjaya bangkit semula dan kembali bersama Selangor serta skuad kebangsaan,” katanya lagi.

Kini, Nur Izzah menyasar penampilan antarabangsa bersama skuad kebangsaan dalam Sukan SEA Kuala Lumpur pada 2027 sebelum memberi tumpuan kepada pembangunan kerjaya sukan peringkat kelab.

Pengurusan masa

Kehidupan sebagai atlet bukan semudah yang disangka ramai. Segalanya memerlukan pengorbanan terutama masa bersama keluarga tersayang dan rakan-rakan. Lebih mencabar, beliau perlu memastikan masa sebagai penuntut universiti dan atlet sepenuh masa dibahagi sebaik-baiknya.

Meski Nur Izzah yang kini berusia 27 tahun bertugas sebagai perunding hartanah, rutinnya masih sama seperti berada di menara gading. Masa perlu diurus cermat untuk kerjaya dan latihan bersama pasukan kebangsaan.

“Bila sudah bekerja, cabarannya berbeza. Lepas habis kerja, saya terus pergi latihan. Memang kena pandai urus masa. Tapi saya percaya kalau kita ada disiplin dan minat, semua itu boleh diuruskan,” katanya.

Beliau juga sedar kebanyakan masyarakat hanya melihat keputusan di padang tanpa mengetahui susah payah latihan, air mata pengorbanan dan keperitan cabaran yang tergalas di bahu seseorang atlet saban hari.

Seseorang atlet perlu mengharungi latihan bercorak intensif dan menjaga aspek pemakanan sepanjang waktu di samping mengimbangi pelbagai komitmen lain demi mengecap sebuah kejayaan.

“Bila menang orang akan puji, bila kalah orang akan kritik. Tapi ramai tak nampak kerja keras di sebalik semua itu. Kami berlatih dalam panas dan hujan, ada yang masih belajar, ada juga yang bekerja. Semua itu demi membawa nama negeri dan negara,” katanya.

Namun, Nur Izzah yang masih bergiat aktif bersama Kelab Ragbi Wanita Cobra Venom gembira dengan perkembangan positif ragbi wanita di Malaysia. Kemunculan ramai pemain muda berbakat hasil temasya besar seperti SUKMA berupaya membantu negara dalam menghadapi saingan peringkat dunia.

Beliau berpendapat golongan muda wanita perlu berani mencuba ragbi rempuh kerana sukan itu bukan sahaja selamat, bahkan berupaya membentuk disiplin, keberanian dan semangat berpasukan yang tinggi.

Gadis lasak itu turut menasihati pemain muda supaya meneruskan perjalanan dalam sukan ragbi selepas tamat SUKMA kerana mereka pelapis penting kepada skuad kebangsaan.

“Saya bangga melihat tahap permainan ragbi wanita sekarang jauh lebih baik berbanding dahulu. Saya harap lebih ramai pemain muda terus bermain selepas SUKMA kerana mereka menjadi masa depan ragbi wanita negara,” katanya lagi.

Oleh AIDA NYAN

Foto MOHD KHAIRUL HELMY
MOHD DIN

Memacu motivasi ahli sukan

Tidak dapat tidak, faktor emosi berupaya memacu motivasi seseorang atlet atau sesebuah pasukan dalam apa jua pertandingan, lebih-lebih lagi dalam temasya sukan berskala besar seperti Sukan Malaysia (SUKMA).

Keseimbangan itu penting untuk kesejahteraan psikologi ahli sukan. Kepuasan atas pencapaian menambah semangat juang dan mendorong keinginan untuk terus berlatih dan seterusnya bersaing pada peringkat tinggi.

Atlet yang menguruskan emosi dengan baik cenderung memiliki daya ketahanan mental. Mereka lebih mampu menyerap tekanan dan menangani cabaran serta cepat pulih dari kekecewaan atau kegagalan.

Pakar Perunding Psikiatri Hospital Pakar KPJ Klang Dr Khoo Yee Laim menamakan emosi positif antaranya keyakinan diri, kegembiraan dan kepuasan. Elemen itu mampu meningkatkan prestasi.

Sebaliknya, emosi yang gagal diurus boleh menimbulkan tekanan, keletihan mental dan masalah psikologi yang lebih berat. Emosi negatif antaranya kebimbangan, ketakutan atau kekecewaan. Ia juga boleh menjejaskan prestasi.

"Atlet haruslah mengubah cara berfikir dan memberi tumpuan kepada pemikiran positif boleh membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan keyakinan diri," katanya kepada Media Selangor.

Sokongan rakan sebaya, jurulatih atau ahli keluarga juga mempengaruhi prestasi atlet. Mereka berasa didengari dan difahami sekali gus meringankan beban tekanan yang terpikul di bahu mereka.

Tempoh rehat pula penting bagi mengelakkan keletihan dan tekanan berpanjangan. Justeru, atlet perlu memberi tumpuan kepada proses pemulihan selepas latihan atau pertandingan selain pemakanan baik dan kaedah pemulihan fizikal seperti urutan.

Ini kerana atlet yang bermotivasi sentiasa mengekalkan penglibatannya dalam aktiviti fizikal atau sukan. Namun, jurulatih berperanan penting dalam membentuk motivasi mereka melalui pelbagai strategi sepanjang latihan.

Betapa tidak, kejayaan atlet dalam menguasai kemahiran semasa latihan dapat meningkatkan keyakinan dan ia terjelma dalam pertandingan. Pengalaman kejayaan akan menguatkan lagi keinginan atlet bersaing.

Sebenarnya, keyakinan diri ahli sukan boleh dipupuk dalam proses latihan. Misalnya, maklum balas positif jurulatih terhadap tindakan betul dan tepat selain selalu berfikiran positif.

Proses latihan berperingkat juga



membina keyakinan atlet untuk menilai keupayaan sendiri. Setelah menguasai kemahiran, mereka akhirnya mengintegrasikan penguasaan tersebut, malah tidak gentar membuat perbandingan dengan orang lain.

Namun, latihan berterusan juga boleh menimbulkan kebosanan. Bosan antara musuh utama setiap pemain yang terlibat dalam sukan, menurut Dr Yee Laim. Malah, perasaan kurang seronok boleh mendorong atlet meninggalkan dunia sukan. Justeru, sesi latihan yang menggembirakan dan peluang mempamer kemahiran baharu dan simulasi pertandingan boleh menghakis masalah itu.

Atlet pula perlu ada matlamat sendiri. Tidak semestinya pencapaian prestasi tetapi dalam bentuk peningkatan kemahiran atau kawalan emosi. Jadi, mereka perlu menetapkan matlamat khusus yang boleh diukur. Ini dapat meningkatkan motivasi.

"Kejayaan atlet boleh dipastikan dengan menstrukturkan aktiviti dalam setiap peringkat latihan. Misalnya, dalam latihan jaringan, saiz gol boleh dibesarkan atau dkecilkan mengikut kebolehan atlet sehingga dia mencapai kejayaan," katanya.

Rencana pendekatan

Umumnya, kepintaran jurulatih semasa melatih atlet tidak kurang pentingnya. Namun, ia bukan semestinya dalam satu bentuk sahaja sebaliknya gabungan beberapa pendekatan. Sama ada bersifat autokratik yang berpada-pada atau kaedah tegas mahupun bimbingan 'macam kawan'.



Atlet haruslah mengubah cara berfikir dan memberi tumpuan kepada pemikiran positif boleh membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan keyakinan diri

Bagi Dr Yee Laim, gabungan ketegasan profesional, bersikap mesra pada masa sesuai dan menjauhi amalan sikap marah-marah yang toksik sebagai pilihan terbaik. Pendekatan hibrid yang bertimbang rasa dan berdisiplin memberi kesan paling optimum terhadap prestasi mental dan fizikal atlet.

Semuanya ada manfaat, kesan dan risiko jika berlebihan. Pendekatan tegas antaranya membina disiplin yang tinggi, memastikan peraturan dipatuhi dan mengekal fokus semasa sesi taktikal atau situasi tertekan.

Ia juga menjadikan atlet lebih serius dalam latihan, patuh arahan dan bersedia menghadapi perlawanan dengan kekuatan mental. Namun, jika berlebihan, atlet mungkin terlalu kaku, mudah tertekan, cepat hilang keyakinan diri atau takut mencuba sesuatu yang baharu.

Pendekatan lebih demokratik 'macam kawan' pula membina rasa

percaya, memudahkan atlet meluahkan isu peribadi atau kecederaan serta meningkatkan motivasi dalaman. Atlet juga berasa lebih dihargai, selesai berkomunikasi dan berlatih tanpa takut-takut.

Namun ada risikonya jika amalan tersebut berlebihan. Atlet mungkin hilang rasa hormat lantaran garis batas antara jurulatih dan pelatih agak kabur atau mereka kurang mengambil berat arahan semasa latihan.

Dr Yee Laim juga berpendapat pendekatan marah-marah melampau termasuk tengking berlebihan sebagai toksik. Hampir tiada kelebihan dalam jangka panjang melainkan untuk mencetuskan tindak balas takut serta-merta. Ia juga boleh menimbulkan trauma mental, merosakkan hubungan emosi, bahkan membunuh minat atlet terhadap sukan.

Apapun, dalam apa jua pertandingan, semangat kesukanan perkara terpenting. Ia dapat dicapai melalui penghormatan semua pihak, dari atlet, jurulatih mahupun pegawai acara sukan. Ini termasuk menghormati peraturan perlawanan dengan tidak menipu selain merendahkan diri apabila memperoleh kemenangan dan menerima kekalahan dengan hati tabah.

Jurulatih dan pegawai sukan harus menjadi suri teladan dengan bersikap profesional dan tidak memprovokasi pengadil atau pihak lawan. Sewajarnya, mereka menghulur pujian terhadap usaha dan disiplin pemain baik saat menang atau kalah. Ini sekali gus mendidik atlet yang rata-rata usia muda untuk mengutamakan integriti berbanding memburu kemenangan semata-mata.

Bahaya **MENANG.** mudarat **KALAH**

Bakat, kekuatan fizikal, kemahiran dan kecekapan teknikal bukan penentu kemenangan semata-mata sebaliknya aspek psikologi memainkan peranan yang tidak kurang penting, malah berupaya mempengaruhi keputusan.

Lebih-lebih lagi, Sukan Malaysia (SUKMA) dan PARA SUKMA melibatkan atlet remaja yang rata-ratanya berusia 16 hingga 21 tahun. Keupayaan mengurus aspek mental semasa bertanding membantu prestasi sedia ada manakala kegagalan mengendalikannya pula boleh mengundang musibah.

Pendek kata, kemenangan ada bahayanya, kekalahan ada mudaratnya. Justeru, Wartawan AIDA NYAN mengadakan wawancara bertulis dengan Pakar Perunding Psikiatri Hospital Pakar KPJ Klang, Dr Khoo Yee Laim untuk berkongsi panduan psikologi kepada peserta temasya dwitahunan itu.



ATASI GEMURUH

- **Beri fokus:** Tetapkan matlamat mudah, fokus gerakan fizikal dan strategi, bukan keputusan atau tanggapan penonton
- **Kawal pernafasan:** Tarik nafas dalam-dalam, hembus perlahan-lahan untuk redakan degupan jantung, fokus kepada acara
- **Gambaran positif:** Bayang diri beraksi cemerlang di tengah-tengah sorakan semasa berlatih
- **Bina semangat:** Berdialog dengan diri sendiri secara positif, singkir rasa takut gagal

TANGANI LUAPAN EMOSI

- **Bertenang:** Tarik nafas ikut hidung, tahan sekejap, hembus perlahan-lahan untuk turunkan degupan jantung
- **Jarak:** Berundur daripada pemain lawan atau pengadil sekejap jika marah mula memuncak
- **Fokus tugas:** Alih fikiran kepada strategi pasukan berbanding fikiran kesilapan pengadil atau provokasi lawan
- **Kawal diri:** Elak memaki-hamun, tengking kerana ia cuma rugikan pasukan
- **Komunikasi tenang:** Berbincang dengan kapten jika ada bantahan
- **Reda:** Anggap keputusan pengadil sebahagian permainan walau ia mungkin silap

KEPENTINGAN PEMAKANAN

- **Kestabilan tenaga otak:** Kurang bahan berkhasiat atau gula dalam darah punca lesu, hilang tumpuan dan mudah cemas
- **Kualiti tidur:** Makanan kaya triptofan seperti susu suam, pisang rangsang ketenangan minda dan mudah lelap
- **Ketahanan Mental:** Diet seimbang sokong pengeluaran hormon gembira (serotonin), kekalkan motivasi positif

URUS KEMENANGAN

- **Tetapkan sasaran baharu:** Jangan terbuai dengan kejayaan lama
- **Beri tumpuan kepada latihan harian**
- **Jangan sesekali terlampau leka dengan kemenangan**
- **Dapatkan sokongan psikologi** untuk elak rasa bangga diri

URUS TEKANAN AKIBAT KALAH

- **Terima keputusan:** Beri ruang rasa kecewa, sedih tanpa menafikannya
- **Reda kekalahan:** Jangan hilang keyakinan diri, elak rasa bersalah dan murung
- **Anggap proses:** Tumpu latihan seterusnya, bukan keputusan akhir acara yang telah berakhir
- **Sokongan individu terdekat:** Dapatkan sokongan jurulatih dan ahli keluarga
- **Kaunseling:** Ikuti sesi bersama pakar motivasi/psikologi untuk urus emosi, kawal tekanan jika perlu
- **Bina ketahanan minda:** Latih teknik pernafasan, tetapkan matlamat realistik, kembalikan keyakinan diri beransur-ansur

BANGKIT SELEPAS KALAH

- **Asingkan identiti:** Elak anggap kalah sebagai kegagalan diri, ia cuma satu acara pertandingan
- **Kawal fikiran negatif:** Ganti dengan dialog dalaman yang membina, fokus aspek yang boleh dikawal
- **Peraturan 24 jam:** Beri ruang kecewa sehari cuma, kemudian lepaskan dan kembali fokus berlatih

KELEBIHAN CUKUP TIDUR

- **Kawalan Emosi:** Kurang tidur punca atlet mudah marah, tertekan, muram dan hilang semangat
- **Tingkat fokus:** Tidur cukup tajamkan fikiran, pantas buat keputusan, bijak baca taktik
- **Fokus permainan dan boleh buat keputusan pantas**
- **Kurang beban:** Rehat yang baik bantu otak proses keletihan mental, kurangkan tekanan





Meriah dalam sederhana

Oleh NORZILAWATI SIDEK

SELEPAS 28 tahun, Selangor kembali menjadi tuan rumah Sukan Malaysia (SUKMA). Penganjuran temasya sukan terbesar tanah air sejak tahun 1986 itu dijangka berlangsung dalam serba sederhana tetapi meriah.

SUKAN MALAYSIA SEJARAH TUAN RUMAH & JUARA				
TAHUN	TUAN RUMAH	JUARA	BILANGAN ACARA	BILANGAN ATLET-PEGAWAI
1986	Kuala Lumpur	Kuala Lumpur	123	4,522
1988	Kuala Lumpur	Selangor	133	4,078
1990	Sarawak	Negeri Sembilan	134	3,178
1992	Johor	Negeri Sembilan	199	4,479
1994	Perak	Negeri Sembilan	223	5,664
1996	Pahang	Selangor	277	6,497
1998	Selangor	Selangor	264	5,028
2000	Pulau Pinang	Selangor	332	6,572
2002	Sabah	Selangor	347	5,325
2004	Negeri Sembilan	Selangor	349	7,022
2006	Kedah	Selangor	370	6,104
2008	Terengganu	Terengganu	404	7,520
2010	Melaka	Terengganu	418	9,645
2011	Kuala Lumpur	Terengganu	129	4,891
2012	Pahang	Terengganu	393	5,828
2013	Kuala Lumpur	Selangor	132	6,930
2014	Perlis	Kuala Lumpur	374	5,971
2016	Sarawak	Selangor	385	4,457
2018	Perak	Terengganu	426	9,796
2022	MSN	Johor	426	8,733
2024	Sarawak	Sarawak	488	10,381
2026	Selangor	—	468	13,400++

Fakta Penganjuran Sukan Malaysia 1986 hingga 2026

Sebanyak 468 acara dipertanding meliputi 37 jenis sukan, kedua terbanyak dalam sejarah SUKMA. Malah, bilangan keseluruhan atlet dan pegawai kontinjen juga paling ramai iaitu seramai 13,400 orang.

Seramai 10,000 sukarelawan terlatih juga terlibat bagi melicinkan lagi perjalanan acara yang dijalankan meliputi 52 gelanggang di serata sembilan daerah di Selangor.

SUKMA 2026 juga mungkin paling sengit lantaran penganjuran kali ini diadakan di bumi Selangor - negeri paling berjaya dalam temasya tersebut. Meski sedekad kempunan kejuaraan, kali ini atlet negeri beraksi depan sorakan gamat penyokong sendiri.

Sememangnya Selangor negeri paling banyak mengecap kejuaraan - sembilan kali. Bahkan, pernah mendominasi temasya dwitahunan itu selama 10 tahun berturut-turut, dari 1996 hingga 2006.

Bak kata ketua pegawai eksekutif sekretariat SUKMA Selangor, edisi ke-22 ini bukan sekadar acara sukan, sebaliknya pentas meneruskan tradisi kecemerlangan sejak puluhan tahun.

Malah, Dato' Mohd Yazid Sairi menegaskan Selangor bukan sekadar tuan rumah - menyediakan aneka kemudahan dan memastikan kelancaran acara, sebaliknya memikul legasi selaku kontinjen paling berjaya.

"Selangor boleh dianggap sebagai 'Home of Champions' kepada SUKMA dan tiada negeri lain yang berjaya menjuarai SUKMA lebih banyak daripada Selangor," katanya kepada Media Selangor baru-baru ini.

Kali ini, Selangor menetapkan sasaran 80 pingat emas demi memburu kejuaraan ke-10 di bumi bertuah Darul Ehsan. Kali terakhir melakukannya

pada SUKMA 2016 di Sarawak.

Semuanya tergalas di bahu 1,029 atlet dan pegawai kontinjen negeri yang bakal berdepan 14 lagi kontinjen dari seluruh negara selain Brunei selaku kontinjen jemputan mulai 15 hingga 24 Ogos.

Selangor turut menawarkan ganjaran yang bukan sedikit. Atlet negeri yang meraih pingat emas bakal menerima ganjaran antara RM2,000 hingga RM5,000 seorang jika Selangor muncul juara keseluruhan.

Tekad Selangor terserlah dalam maskot rasmi SUKMA. Maskot helang putih jantan dinamai Sakti, membawa maksud kekuatan dan kuasa luar biasa dalam bahasa Melayu klasik. Pasangannya pula bernama Seri yang membawa maksud keindahan atau keanggunan.

Ibarat serampang dua mata, Selangor bersungguh-sungguh untuk muncul sebagai penganjur paling 'berseri' dan kembali 'sakti' mengungguli arena sukan tanah air.

"SUKMA bukan hanya medan mempertaruh kekuatan tetapi pada masa sama menzahirkan mutu dan nilai yang indah," kata EXCO Sukan Najwan Halimi dalam pelancaran nama maskot pada 19 Jun.

Bahang kemeriahan sebenarnya telah dirasai lebih awal. Larian Obor sejak 10 Mei, dari Dataran Kemerdekaan, Shah Alam merentas ke semua wilayah pentadbiran 12 pihak berkuasa tempatan (PBT) meliputi sembilan daerah.

Belasan ribu peserta menyertai larian santai yang diadakan setiap hujung minggu sebelum berakhir di D'Pulze, Cyberjaya pada 9 Ogos. Ia diikuti majlis pembukaan rasmi SUKMA di Dataran Kemerdekaan, Shah Alam pada 15 Ogos,



menandai bernyalanya obor persaingan.

Cabaran ekonomi

Meski penganjuran kali ini dibayangi kesan ekonomi akibat konflik di Asia Barat yang masih berlarutan sejak Februari, SUKMA 2026 bertema Rentak Kita, Aksi Kita tetap dirancang rapi meski berdepan pancaroba di sana sini. Sememangnya SUKMA sendiri tidak pernah sunyi dari perdebatan ramai. Dari isu had usia, penetapan acara hingga penyertaan atlet kebangsaan.

Pun begitu, bukan mustahil temasya edisi ke-22 menempa sejarah sebagai penganjuran yang akan dikenang sebagai SUKMA paling kemas lagi tersusun seperti yang dihasratkan Dato’ Menteri Besar Dato’ Seri Amirudin Shari.

Meskipun peruntukan asal penganjuran dikurangkan dari RM100 juta kepada hanya RM40 juta hingga RM50 juta ekoran kesan ketegangan geopolitik dunia, ia tidak bermakna mutu pertandingan mahupun penganjuran SUKMA dikesampingkan.

Langkah penjimatan selaras titah Duli Yang Maha Mulia Sultan Selangor, Sultan Sharafuddin Idris Shah Alhaj hanya tertumpu kepada pengecilan kos operasi antaranya logistik, elaun, sewaan peralatan dan perasmian tanpa mengabaikan aspek kemudahan sukan dan kelancaran acara.

Malah, Baginda memperkenalkan penganjuran SUKMA diteruskan secara

berhemah dan memberi keutamaan kepada penjimatan termasuk mengelak perbelanjaan besar untuk majlis pembukaan dan penutupan. Justeru, hampir 80 peratus kos majlis berkenaan dikesilkan daripada RM10 juta kepada kurang RM2 juta.

“Baginda sukacita dengan hasil pertemuan dan berpuas hati dengan langkah pihak penganjur untuk mengurangkan perbelanjaan melihat kepada persekitaran ekonomi semasa,” menurut kenyataan di Facebook Selangor Royal Office pada 29 April.

Selangor juga berdepan cabaran lantaran tiada peruntukan daripada Kementerian Belia dan Sukan (KBS) kepada negeri tuan rumah yang lazimnya bernilai puluhan atau ratusan juta seperti tahun-tahun sebelum ini.

Menurut Menteri Belia dan Sukan Dr Mohammed Taufiq Johari, bantuan kerajaan persekutuan tidak disalur dalam bentuk peruntukan kewangan berdasarkan keputusan Kabinet sebaliknya diberi dalam bentuk kemudahan sukan bawah KBS.

Kemudahan itu antaranya Velodrom Nasional di Nilai, Negeri Sembilan bagi acara berbasikal trek. Penjimatan tersebut juga atas sebab penjimatan lantaran kesan konflik di Asia Barat.

Pun begitu, tanpa perbelanjaan gah, banyak prasarana sukan dinaik taraf. Umpamanya, Majlis Bandaraya Petaling Jaya (MBPJ) menaik taraf Stadium MBPJ, hoki, sukan BMX dan tenis yang menelan belanja hampir

RM10 juta. Kira-kira RM100 juta digunakan PBT bagi membaik pulih prasarana sedia ada.

Perbelanjaan itu pula bukan pembaziran. Kemudahan berkenaan boleh digunakan masyarakat setempat untuk kegunaan jangka panjang usai penganjuran SUKMA. Bahkan sebahagiannya memang hanya menunggu masa sesuai untuk dibaik pulih.

“Contoh baik pulih Pusat Akuatik (Selangor). Memang sudah sampai masa kita naik taraf, kebetulan kita penganjur

Sememangnya Selangor negeri paling banyak mengecap kejuaraan - sembilan kali. Bahkan, pernah mendominasi temasya dwitahunan itu selama 10 tahun berturut-turut, dari 1996 hingga 2006.

SUKMA. Lepas ini boleh jadi pusat sukan untuk masyarakat dan tempat latihan,” kata Najwan.

Sebanyak 52 gelanggang disediakan untuk menjadi medan persaingan atlet hasil kesungguhan PBT dan agensi negeri selain kerjasama pelbagai pihak termasuk institusi pengajian tinggi (IPT) dan sektor swasta.

Apapun, SUKMA sebenarnya bukan perihal sukan semata-mata. Ia simbol kebersamaan rakyat rentas kaum dan agama. Menjadi pemicu kerancakan sektor pelancongan. Juga pemangkin ekonomi setempat.

Dalam asyik menyaksikan pertarungan atlet, ada peniaga menghitung untung wang ringgit, ada pemilik rumah inap ramah menerima tempahan. Pendek kata, di mana ada acara SUKMA, di situ ada limpahan nikmat.



UNIT/ LOT BUMIPUTERA

POTONGAN HARGA BUMIPUTERA

VARIA

2, 3 & 4 STOREY SHOP OFFICES

KEDAI PEJABAT 2, 3 & 4 TINGKAT

22' X 70' / 24' X 70' / 28' X 70' / 30' X 70' / 37' X 70' / 39' X 70' / 40' X 70'

1700 81 8868

tropicanaaman.com.my

TROPICANA AMAN PROPERTY GALLERY

No. 2, 1, Persiaran Tropicana Aman,

Bandar Tropicana Aman, 42900 Telok

Panglima Garang, Selangor.

Best

Top Project

Development

2025

FIABCI

AWARDS

2025

hubexo

AWARDS

2025

TROPICANA

AWARDS

2025

PEMAJU: TROPICANA AMAN SDN. BHD. (1030655-A). SEMUA GAMBAR, IMEI, VISUAL, BAHAN, ILUSTRASI/GAMBARAN ARTE DAN MAKLUMAT ADALAH KONSEP KREATIF/ARTETIK SEMATA-MATA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA DAN TIDAK BERTUJUAN UNTUK MENJADI SEBAHAGIAN DOKUMEN KONTRAK ATAU WARANTI. WALAUPUN LANGKAH YANG WAJIB TELAH DIAMBIL, DALAM PENYAMPAIAN MAKLUMAT YANG TERKANDUNG DI SINI, PEMAJU TIDAK AKAN BERTANGGUNGJAWAB ATAS SEBARANG KETIDAKTEPATAN ATAU VARIASI/ILKLAN INI TELAH DILULUSKAN OLEH JABATAN PERUMAHAN NEGARA.



LOKASI SUKMA SELANGOR 2026

PETALING

**PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN
AKUATIK**

- TERJUN 19 - 23 OGOS 2026
- RENANG 19 - 23 OGOS 2026
- POLO AIR 12 - 17 OGOS 2026

**SETIA CITY CONVENTION CENTRE
BADMINTON**

15 - 24 OGOS 2026

**STADIUM UiTM SHAH ALAM
BOLA SEPAK LELAKI**

12 - 22 OGOS 2026

**DEWAN KOMBES SELANGOR
FUTSAL LELAKI**

15 - 20 OGOS 2026

**SPORTIZA BATU TIGA /
DEWAN KOMBES SELANGOR
FUTSAL WANITA**

15 - 21 OGOS 2026

**DEWAN MBSA SEKSYEN 4
BOLA TAMPAR DEWAN**

17 - 21 OGOS 2026

DEWAN MBSA SEKSYEN 19

17 - 23 OGOS 2026

**GELANGGANG BOLA TAMPAR PANTAI
MBSA SEKSYEN 19
TAMPAR PANTAI**

11 - 15 OGOS 2026

**KELAB GOLF GLENMARIE
GOLF**

18 - 20 OGOS 2026

**IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM
JUDO**

14 - 16 OGOS 2026

KARATE-DO

21 - 23 OGOS 2026

TAEKWONDO

14 - 16 OGOS 2026

WUSHU

20 - 23 OGOS 2026

**DEWAN KOMPLEKS SUKAN
UiTM SHAH ALAM
LAWAN PEDANG**

19 - 23 OGOS 2026

**SKATEPARK MBPJ
BERBASIKAL - BMX**

21 OGOS 2026

**STADIUM MBPJ
BOLA SEPAK LELAKI**

11 - 23 OGOS 2026

**STADIUM HOKI MBPJ
HOKI WANITA**

15 - 23 OGOS 2026

**LAPANG SASAR NEGARA SUBANG
MENEMBAK**

17 - 21 OGOS 2026

**ASTAKA MBPJ
SKUASY**

16 - 21 OGOS 2026

**KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA
TENIS**

17 - 23 OGOS 2026

**KOMPLEKS SUKAN PKNS
TENIS**

17 - 23 OGOS 2026

**STADIUM MBSJ SERDANG JAYA
KABADDI**

14 - 18 OGOS 2026

**STC KRIKET OVAL
KRIKET LELAKI**

12 - 24 OGOS 2026

**STADIUM MBSJ SERDANG JAYA
SILAMBAM**

22 - 24 OGOS 2026

**ARENA MBSJ PUCHONG
SEPAK TAKRAW**

15 - 23 OGOS 2026

**SUNWAY MEGALANES
TENPIN BOLING**

17 - 22 OGOS 2026

KLANG

**DEWAN BOLA KERANJANG
BUKIT TINGGI 2
BOLA KERANJANG 5X5**

14 - 23 OGOS 2026

BOLA KERANJANG 3X3

12 - 13 OGOS 2026

**KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS
BOLING PADANG**

15 - 23 OGOS 2026

**STADIUM HOKI PANDAMARAN
HOKI LELAKI / WANITA**

15 - 23 OGOS 2026

**KRIKET OVAL BAYUEMAS
KRIKET LELAKI**

12 - 24 OGOS 2026

**KSL ESPLANADE MALL
MUAYTHAI**

19 - 23 OGOS 2026

**DEWAN MBDK BUKIT RAJA
PING PONG**

18 - 23 OGOS 2026

**PADANG SULTAN SULEIMAN
RAGBI**

20 - 23 OGOS 2026

HULU LANGAT

**DEWAN SERI CEMPAKA
ANGKAT BERAT**

16 - 20 OGOS 2026

**STADIUM UKM
BOLA SEPAK LELAKI**

11 - 22 OGOS 2026

**DEWAN CANSELOR TUN ABDUL
RAZAK (DECTAR)
GIMNASTIK ARTISTIK**

20 - 23 OGOS 2026

GIMRAMA

14 - 15 OGOS 2026

**KRIKET OVAL UKM
KRIKET LELAKI & WANITA**

12 - 24 OGOS 2026

**PADANG SOFBOL UKM
SOFBOL**

16 - 21 OGOS 2026

**DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH
TINJU**

16 - 23 OGOS 2026

SEPANG

**BAGAN LALANG
BERBASIKAL - LEBUHRAYA**

16 - 19 OGOS 2026

**STADIUM BANDAR BARU SALAK TINGGI
BOLA SEPAK LELAKI**

11 - 22 OGOS 2026

**STADIUM INSPEN
MEMANAH**

17 - 22 OGOS 2026

**STADIUM UPM
OLAHRAGA**

16 - 20 OGOS 2026

**DEWAN SERI SARJANA, UNITEN
PENCAK SILAT**

14 - 19 OGOS 2026

KUALA SELANGOR

**LEMBAH PELADANG AGRO PARK,
SAUJANA UTAMA
BERBASIKAL - MTB**

13 - 15 OGOS 2026

**STADIUM TERTUTUP KUALA SELANGOR
BOLA JARING**

17 - 22 OGOS 2026

**ARENA PETANQUE KUALA SELANGOR
PETANQUE**

16 - 21 OGOS 2026

GOMBAK

**STADIUM SELAYANG
BOLA SEPAK WANITA**

11 - 23 OGOS 2026

**DEWAN KONVENSYEN MPAJ
E - SPORT**

19 - 24 OGOS 2026

HULU SELANGOR

**STADIUM MPHS
BOLA SEPAK WANITA**

11 - 23 OGOS 2026

SABAK BERNAM

**DEWAN SERI BERNAM
CATUR**

13 - 18 OGOS 2026

KUALA LANGAT

**PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR
BATU LAUT
PELAYARAN**

17 - 22 OGOS 2026

LUAR SELANGOR (NILAI - MBS)

**VELODROM NASIONAL, NILAI
BERBASIKAL - TREK**

22 - 23 OGOS 2026



SUMBER: SEKRETARIAT SUKMA





Dari pasar pagi ke pentas dunia

Oleh **NADIAH ZAMLUS**
Foto **HARUN TAJUDDIN**

Jika bukan kerana sikap degilnya, Ayzek Hakimi Safingan tidak mungkin bergelar pemain petanque negara pada masa kini.

Pada usia 14 tahun, anak kelahiran Sepang itu kerap pulang lewat, kira-kira jam 1 pagi baru muncul di rumah. Semua gara-gara minatnya dalam sukan berkenaan.

Pada awalnya, ibu bapanya menentang Ayzek Hakimi berlatih petanque. Bimbang pelajaran terabai dan tiada masa di rumah sedangkan tahun hadapan, beliau menghadapi peperiksaan Pentaksiran Tingkatan Tiga (PT3).

Ketika berada di tingkatan dua, dia terpaksa menjual ikan dan sayur semata-mata mahu mengumpul duit yuran pertandingan petanque sebanyak RM50.

“Kalau nak pergi bertanding, saya memang cari duit sendiri. Saya jual ikan, saya jual pucuk manis. Duit itulah saya bawa pergi bertanding.”

“Keluarga saya pada masa itu susah, mak ayah pula tak suka dengan sukan ini, jadi saya kena usaha sendiri. Tiada erti putus asa bagi saya,” ceritanya kepada Media Selangor.

Lima puluh ringgit mungkin tidak membawa makna besar bagi sesetengah orang. Akan tetapi, nilai itu banyak membantu Ayzek Hakimi bergelar individu yang mengharumkan nama Selangor dan Malaysia.

Memenangi pingat gangsa pada Sukan Sea Thailand pada 2022, remaja berusia 23 tahun itu juga mengakui petanque bukan sukan popular seperti bola sepak.

“Mungkin itu salah satu sebab ayah saya tak menyokong. Sebab tidak nampak masa depan sukan ini. Tapi saya sertai petanque sebab nak ubah nasib keluarga.”

“Saya nak menang duit hadiah dari petanque. Saya pilih sukan ini sebab hasil kemenangannya tidak perlu dikongsi ramai seperti pasukan bola. Ya, saya nak ubah nasib keluarga. Dulu kami hidup susah, bukan senang seperti yang dilihat sekarang,” katanya sambil mengenang masa lalu.

Sebelum mengenali petanque, Ayzek Hakimi sebenarnya bergiat dalam pelbagai acara sukan termasuk kriket dan bola sepak. Malah, pencapaiannya dalam kriket ketika itu agak baik.

Namun, selepas melihat rakan-rakan berlatih petanque di Sekolah Menengah Kebangsaan Sungai Rawang, Sepang, beliau langsung tertarik untuk mencuba sesuatu yang baharu. Pada awalnya, Ayzek Hakimi sekadar ingin mencuba. Lama-kelamaan minat itu bertukar menjadi cita-cita.

Ketika kebanyakan rakan seusia pulang ke rumah selepas

“

Kalau nak pergi bertanding, saya memang cari duit sendiri. Saya jual ikan, saya jual pucuk manis. Duit itulah saya bawa pergi bertanding. Keluarga saya pada masa itu susah, mak ayah pula tak suka dengan sukan ini, jadi saya kena usaha sendiri.”



FAKTA UMUM

- berasal dari Perancis, dimainkan dengan melontar bola besi (boules) sedekat mungkin dengan jack (penanda sasaran)
- kedudukan bola yang terdekat dengan jack pula boleh disingkir melalui lontaran pemain lawan
- matlamat permainan mengumpul mata melalui lontaran bola sehampir mungkin dengan jack berbanding pihak lawan
- Kedua-dua kaki pemain mesti berada dalam bulatan lontaran sehingga bola dilepaskan.
- Boleh dimainkan secara perseorangan, berdua sepasukan dan bertiga sepasukan



SEJARAH

- diperkenal di La Ciotat, selatan Perancis pada 1907
- nama “petanque” berasal daripada perkataan Perancis iaitu Pieds Tanqués yang bermaksud kedua-dua kaki kekal di tanah ketika melontar
- berkembang ke seluruh Eropah sebelum tersebar ke Asia, Afrika dan Amerika



- berkembang di Malaysia sekitar awal 1990-an dan dipertanding pada peringkat SUKMA, Sukan SEA, Kejohanan Asia serta Kejohanan Dunia



tamat sesi persekolahan, Azyek Hakimi pula menuju ke gelanggang latihan. Keletihan akibat latihan juga menyebabkan beliau sering mengantuk di sekolah sehingga ditegur sebahagian gurunya.

“Ayah memang tak sokong. Dia fikir saya balik lewat sebab berkawan atau melepak. Bila cikgu pula beritahu saya selalu mengantuk di kelas, lagilah dia risau,” katanya sambil tersenyum mengingati detik itu.

Namun Azyek Hakimi memilih untuk terus bertahan. Malah sepanjang berada di tingkatan dua, semua perlawanan yang disertainya gagal membawa sebarang hasil. Walaupun kecewa, beliau tidak pernah terfikir untuk berhenti.

“Kalau kalah, saya masuk lagi pertandingan. Saya percaya kalau saya terus berusaha, satu hari nanti saya akan menang,” katanya.

Kepercayaan itu akhirnya menjadi kenyataan. Semasa tingkatan tiga, beliau mula memenangi kejohanan terbuka sebelum terpilih menyertai skuad Selangor sekali gus menjadi pemain paling muda ketika itu.

Nama Azyek Hakimi semakin dikenali apabila cemerlang di temasya SUKMA. Pingat emas yang dimenangi pada SUKMA Perak 2018 disifatkannya sebagai detik paling bermakna kerana ia membuka laluan untuk menyarung jersi negara.

Selepas itu, beliau menyertai skuad remaja kebangsaan sebelum dipanggil ke pasukan senior. Pada usia 19 tahun, Azyek Hakimi membuat penampilan sulung di Sukan SEA di Vietnam dan membawa pulang pingat gangsa buat Malaysia.

Bagi anak muda itu, setiap pingat yang dimenangi mengingatkannya kepada segala liku kepayahan yang pernah dilaluinya selama ini. Meski sibuk memburu kejayaan di gelanggang, beliau cuba mengimbangi pelajaran. Paling diingati, saat getir menghadapi PT3, hanya sehari selepas SUKMA berakhir.

“Saya belajar dengan bantuan abang dan kakak dalam pasukan. Mereka banyak bantu saya ulang kaji. Alhamdulillah, saya tetap lulus walaupun masa memang sangat terhad. Itulah yang buat ayah saya bangga, walaupun saya sibuk, tapi pelajaran masih

baik,” katanya sambil tersenyum.

Kini, lepasan Sains Sukan Universiti Teknologi MARA (UiTM) Shah Alam itu menjalani rutin yang tidak banyak berubah. Latihan tetap menjadi keutamaan, sama ada di UiTM atau ketika dipanggil menyertai kem latihan pusat kebangsaan.

Jika menyertai latihan pusat, beliau terpaksa berada jauh daripada keluarga selama beberapa bulan. Namun, yang tidak pernah berubah ialah hubungan rapatnya dengan keluarga.

Bagi Azyek Hakimi, keluarga adalah nyawanya. Pantang ada hari lapang, pasti beliau pulang ke rumah. Tidak kira dari Shah Alam ataupun dari pusat latihan di Kuala Selangor.

“Kalau ada masa, saya memang balik. Saya tak boleh berjauhan dengan keluarga.”

Begitulah, insan yang pernah paling bimbang melihatnya pulang lewat malam kini menjadi penyokong paling setia. Lebih membanggakan, kejayaan Azyek Hakimi menjadi inspirasi kepada adik-beradiknya.

Cerita pemain harapan negara itu, adik-adiknya sering tertanya bagaimana dia mampu ke luar negara dan boleh menempa nama untuk membanggakan negeri mahupun Malaysia. Seorang daripada adiknya turut mewakili Selangor ke SUKMA dalam sukan sama, manakala adik yang lain giat berlatih pada peringkat sekolah.

Bagi Azyek Hakimi, itulah kepuasan sebenar. Beliau bukan sahaja mengubah kehidupannya sendiri, malah melorong laluan kepada adik-adiknya untuk mengejar impian.

Dalam masa sama, beliau berharap sukan petanque terus berkembang di negara ini. Azyek Hakimi percaya Malaysia ada ramai pemain berbakat, namun sukan itu masih memerlukan lebih ramai jurulatih. Program pembangunan dan kemudahan latihan juga perlu bagi melahirkan lebih ramai atlet bertaraf dunia.

Perjalanannya juga belum selesai. Selepas menang gangsa dalam penampilan sulung di Sukan SEA, Azyek Hakimi kini memburu pingat emas acara sama pada tahun hadapan.

Lebih daripada itu, beliau ada memasang impian untuk beraksi di Kejohanan Piala Dunia Petanque seterusnya berazam untuk mengharumkan nama Malaysia. Segala yang dikecap kini bermula dengan satu keputusan ketika masih remaja. Menjual ikan dan pucuk manis di pasar pagi demi petanque.

TEKNIK ASAS

1 Pointing (Point)

lontar bola supaya berhenti sedekat mungkin dengan 'jack'

2 Shooting (Shoot)

lontar bola untuk mengeluarkan bola pihak lawan

3 Half Shot

bola mendarat sedikit di hadapan sasaran sebelum mengenai bola lawan

4 Full Iron Shot (Carreau)

bola mengenai terus bola lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. Dianggap teknik paling sukar kerana memerlukan ketepatan tinggi

5 Lob Shot

bola dilontar tinggi sebelum jatuh berhampiran 'jack'



PERKEMBANGAN DI MALAYSIA

- dipertanding dalam SUKMA sejak tahun 2008
- Malaysia menang pingat emas di Sukan SEA 2015
- ramai atlet negara muncul daripada program pembangunan di sekolah, institusi pengajian tinggi serta persatuan negeri

JENIS PEMAIN

1 POINTER

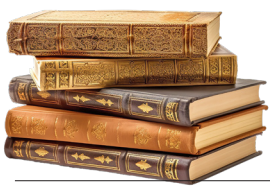
Pakar lontaran bola terhampir dengan jack. Memerlukan sentuhan dan kawalan baik

2 SHOOTER

Berperanan singkir bola pihak lawan. Perlukan ketepatan dan kekuatan lontaran

3 MIDDLE (MILIEU)

Kuasai kedua-dua teknik tersebut sekali gus pemain paling versatail dalam pasukan



Bicara
Agama

Sihat itu sunnah, kuat itu ibadah

Islam bukan sekadar agama yang mengajar ibadah khusus seperti solat, puasa dan haji, bahkan memberi perhatian terhadap kekuatan jasmani. Ini demikian kerana tubuh badan yang sihat alat untuk melaksanakan ibadah dan memikul amanah kehidupan.

Oleh sebab itu, sukan dan kegiatan fizikal yang bermanfaat bukan sahaja diharuskan, malah boleh menjadi ibadah apabila diniatkan kerana Allah SWT.

Al-Quran mengisyaratkan kekuatan merupakan kelebihan yang dipuji. Allah SWT menceritakan tentang Talut yang dipilih menjadi pemimpin Bani Israil: “Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi raja kamu dan mengurniakaninya keluasan ilmu serta kekuatan tubuh badan.” (Surah al-Baqarah: 247)

Ayat tersebut menunjukkan kekuatan fizikal salah satu ciri penting bagi seseorang yang memikul tanggungjawab. Namun, kekuatan itu hendaklah dipandu oleh ilmu dan ketakwaan.

Rasulullah SAW juga menegaskan kelebihan orang mukmin yang memiliki kekuatan. Baginda bersabda: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah, namun pada kedua-duanya tetap ada kebaikan.” (Riwayat Muslim)

Hadis itu bukan hanya merujuk kepada kekuatan iman, bahkan merangkumi kekuatan jasmani yang membantu seseorang membuat ibadah, bekerja mencari rezeki, berjihad mempertahankan agama dan memberi manfaat kepada masyarakat.

Dalam sirah nabi, kita melihat Baginda sendiri menggalakkan pelbagai bentuk kegiatan fizikal. Baginda mengadakan perlumbaan lari bersama isteri Baginda, Saidatina Aisyah. Pada suatu ketika Aisyah mengatasi Baginda.

Pada kesempatan lain setelah berat badannya bertambah, Baginda pula mendahuluinya sambil bersabda: “Ini sebagai balasan kepada perlumbaan dahulu.” Peristiwa tersebut menunjukkan sukan boleh menjadi medium mengeratkan hubungan kekeluargaan dan menceriakan kehidupan.

Selain itu, Rasulullah SAW juga



menggalakkan umat Islam untuk mempelajari memanah, menunggang kuda dan berenang. Baginda bersabda: “Memanahlah kamu, dan aku bersama Bani Fulan.” (Riwayat al-Bukhari)

Dalam hadis lain, Baginda menyebut antara perkara yang bermanfaat ialah memanah, melatih kuda dan bergurau dengan keluarga. Ini menunjukkan riadah yang membina kekuatan dan kemahiran sangat dihargai dalam Islam.

Para sahabat juga terkenal dengan kekuatan fizikal mereka. Umar bin al-Khattab pernah menganjurkan supaya anak-anak diajar berenang, memanah dan menunggang kuda. Ali bin Abi Talib pula dikenali sebagai pahlawan yang gagah berani manakala Khalid bin al-Walid antara panglima perang paling hebat dalam sejarah Islam. Semua ini tidak mungkin dicapai tanpa tubuh badan sihat, latihan berterusan dan disiplin yang tinggi.

Tradisi menjaga kecergasan diteruskan oleh para ulama. Ramai ulama terdahulu gemar berjalan kaki dalam perjalanan menuntut ilmu. Imam Ahmad bin Hanbal mengembara beribu-ribu kilometer demi mencari hadis. Perjalanan panjang itu membentuk ketahanan fizikal di samping

Tokoh-tokoh Islam pada zaman silam tidak memisahkan pembangunan akal daripada pembangunan jasmani. Mereka memahami tubuh yang sihat membantu menghasilkan pemikiran yang cerdas, ibadah yang khusyuk dan daya tahan menghadapi cabaran kehidupan.

memperkuh jiwa.

Imam al-Nawawi pula terkenal dengan kesungguhan menuntut ilmu hingga hampir seluruh waktunya dipenuhi dengan membaca, menulis dan beribadah. Kesihatan tubuh membantu mereka bertahan dalam rutin yang

sangat berat.

Malah, tokoh-tokoh Islam pada zaman silam tidak memisahkan pembangunan akal daripada pembangunan jasmani. Mereka memahami tubuh yang sihat membantu menghasilkan pemikiran yang cerdas, ibadah yang khusyuk dan daya tahan menghadapi cabaran kehidupan.

Bagaimanapun, Islam menetapkan beberapa adab dalam bersukan. Antaranya ialah menjaga aurat, tidak melalaikan solat, tidak melibatkan unsur perjudian, tidak mencederakan diri sendiri atau orang lain serta mengelakkan permusuhan akibat fanatik terhadap sesuatu pasukan.

Matlamat utama sukan ialah membina kesihatan, ukhuwwah dan disiplin, bukannya melahirkan kesombongan atau permusuhan.

Pada masa kini, masyarakat berhadapan pelbagai penyakit seperti obesiti, diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Sebahagian besarnya berpunca akibat gaya hidup yang kurang aktif. Justeru, bersukan bukan lagi sekadar hobi, bahkan salah satu ikhtiar dalam menjaga amanah tubuh kurniaan Allah SWT.

Tubuh badan adalah nikmat yang akan dipersoal pada hari akhirat, sebagaimana sabda Rasulullah SAW bahawa seorang hamba akan ditanya tentang umurnya, ilmunya, hartanya dan tubuh badannya, kepada apakah ia digunakan.

Justeru, Islam memandang sukan sebagai kegiatan yang bernilai apabila dilakukan dengan niat betul dan mematuhi syariat. Al-Quran memuji kekuatan yang dipandu ilmu, hadis menggalakkan kecergasan fizikal, sirah memperlihatkan Rasulullah SAW bersukan manakala para sahabat dan ulama membuktikan kecergasan jasmani salah satu rahsia kejayaan mereka.

Oleh itu, umat Islam sewajarnya menjadikan sukan sebagai sebahagian gaya hidup seimbang agar lahir generasi yang kuat iman, tajam akal, sihat tubuh dan mampu berkhidmat kepada agama, masyarakat serta negara.





Oleh EVELYN MOSES
Foto MOHD KHAIRUL HELMY MOHD DIN

Kejayaan tidak datang bergolek

Balingannya tidak bermula dengan minat. Sekadar cuba bermain semasa mengikuti ibu saudaranya, Nor Hashimah Ismail. Saban hari minatnya bercambah, bagai ada keserasian terjalin dalam diam.

Meski tiada pengetahuan asas, Muhammad Haiqal Azami yang ketika itu berusia 12 tahun terus melontar lembut bola yang diperbuat daripada bahan komposit plastik keras menuju sasaran. Pada masa itu, beliau tidak terfikir menceburi sukan itu kerana beranggapan ia kurang popular berbanding sukan lain.

Sebaliknya, bakat yang diasah sejak sekolah rendah kian tajam hasil bimbingan Nor Hashimah yang juga

bekas pemenang emas Sukan Komanwel Melbourne 2006 di Australia dalam acara boling padang bertiga.

“Pada mulanya saya memang tidak berminat kerana saya tidak tahu apa-apa mengenai boling padang. Saya lebih cenderung sukan lain seperti badminton.

“Tetapi selepas mengikuti latihan dan menyertai beberapa pertandingan, saya mula suka dengan sukan ini hingga memilih untuk meneruskannya secara serius,” kata pemain kidal itu kepada Media Selangor.

Pertama kali mewakili Selangor dalam Sukan Malaysia (SUKMA) 2014 di Perlis, Muhammad Haiqal sekadar pemain simpanan. Namun, beliau terus gigih berlatih, tidak lagi menoleh ke belakang.

Dalam SUKMA 2016 di Sarawak, beliau mempamer kebolehan sebenar dan membawa pulang pingat gangsa acara perseorangan. Kemaraan diteruskan dua tahun kemudian di Perak dengan membawa pulang kalungan pingat emas dan perak.

Malangnya, momentum itu tidak dapat diteruskan akibat penularan Covid-19. SUKMA 2020 di Johor dibatal akibat pandemik. Ketika itu, Muhammad Haiqal dirundung kecewa lantaran persiapan rapi telah dibuat. Namun, beliau akur akan ketentuan takdir.

Sungguhpun begitu, bekas pelajar Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Ampuan Jemaah, Klang kembali menyerlah dalam SUKMA di Kuala Lumpur pada 2022 apabila meraih satu pingat emas dan satu pingat gangsa.

Beliau yang kini berusia 27 tahun itu mengakui kejayaan tidak datang bergolek sebaliknya menuntut pelbagai pengorbanan. Kecekalan dan disiplin penting bagi memastikan persembahannya kekal konsisten. Segala kesukaran tidak melunturkan semangatnya.

Ketika orang lain ceria bersama keluarga pada hujung minggu, Muhammad Haiqal tegak berdiri di padang melengkapkan rutin latihan atau menyertai pertandingan.

“

Namun, saya percaya setiap kejayaan mempunyai harga yang perlu dibayar. Saya sentiasa mengingatkan diri bahawa segala pengorbanan hari ini mungkin akan menjadi kebanggaan pada masa hadapan.”

“Ada masanya saya berasa sedih kerana banyak perkara yang terpaksa dikorbankan. Namun, saya percaya setiap kejayaan mempunyai harga yang perlu dibayar.

“Saya sentiasa mengingatkan diri bahawa segala pengorbanan hari ini mungkin akan menjadi kebanggaan pada masa hadapan,” katanya.

Sokongan keluarga juga antara sumber kekuatan sepanjang bergelar atlet. Setiap doa dan kepercayaan menjadi pembakar semangat untuk bangkit mendepani cabaran. Beliau juga bersyukur kerana tidak pernah mengalami kecederaan serius memandangkan risikonya lebih rendah berbanding sukan lain.

Namun, ketahanan mental sama penting dengan latihan fizikal. Selain mengamalkan pemakanan seimbang bagi mengekalkan kecergasan, boling padang memerlukan tumpuan tinggi. Setiap lontaran menentukan kutipan mata dan keputusan perlawanan.

“Sukan ini mungkin tidak memerlukan pergerakan yang lasak, tetapi ia menguji kekuatan mental, kesabaran dan keupayaan membuat keputusan dalam keadaan tertekan,” katanya yang masih aktif dalam sukan itu.

Pembantu tadbir di Majlis Sukan Negeri (MSN) Selangor itu juga percaya kejayaan atlet di pentas antarabangsa menambahkan minat orang ramai terhadap sukan itu seterusnya melahirkan lebih ramai pemain berbakat.

Hingga kini, semangatnya untuk menjulang nama negara tidak pernah pudar. Muhammad Haiqal mahu terus menyumbang kepada pembangunan sukan itu, di samping menggapai Impian bergelar juara dunia.



PENCAPAIAN Selangor

- Satu gangsa dalam SUKMA Sarawak 2016
- Satu emas, satu perak dalam SUKMA Perak 2018
- Juara Kuala Lumpur Open Fours 2019
- Juara Triples Classic 2020
- Juara Triples Classic 2022
- Satu emas, satu gangsa, satu perak dalam SUKMA Kuala Lumpur 2022
- Juara Sukan Kebangsaan Fours 2023
- Juara Majlis Kebajikan dan Sukan Anggota-Anggota Kerajaan (MAKSAP) Triples 2023
- Juara MAKSAP Triples 2024
- Juara Sukan Kebangsaan Singles 2024

Malaysia

- Satu emas, satu gangsa dalam Boling Padang Asia 2023
- Suku akhir Boling Padang Dunia, Gold Coast, Australia 2023
- Satu perak, satu gangsa dalam Lion City Cup, Singapura 2024

ANUGERAH

- Pemain Terbaik Sukan MAKSAP 2022
- Calon Anugerah Rookie Terbaik Tahun Ini MAKSAP 2022
- Pemain Terbaik Sukan MAKSAP 2023
- Calon Anugerah Olahragawan Selangor 2023



Sembilan
pingat emas bagi
kategori individu
dan berpasukan



15 - 23
Ogos



Kompleks
Boling Padang
Bayuemas,
Klang



ATLET KEBANGSAAN JADI SANDARAN

Pasukan renang impi ulangi pencapaian 2016

Oleh NORRASYIDAH ARSHAD

KEJAYAAN cemerlang pasukan renang Selangor dalam temasya Sukan Malaysia (SUKMA) 2016 yang meraih 20 pingat emas menjadi dambaan ketua jurulatihnya bagi edisi kali ini.

Mark Chua Yu Foong mengakui ada memasang impian agar kenangan manis sedekad lalu yang turut meraih lebih 20 pingat perak dan gangsa berulang dalam edisi ke-22 lantaran Selangor menjadi tuan rumah kali ini.

Beliau memberitahu pasukan renang sentiasa menyumbang banyak pingat emas kepada kontinjen Selangor dalam penganjuran SUKMA 2010 di Melaka, Pahang (2012) dan paling gemilang pada 2016.

"Paling banyak SUKMA 2016, sebanyak 20 pingat emas, lebih 20 pingat perak dan juga gangsa. Harap-harap kali ini kita dapat ulang kejayaan itu. Kalau tak boleh, dapat setengah (daripada 2016) sudah memadai.

"Tetapi sebagai tuan rumah, harapan kita agak tinggilah. Kita sasar, untuk pingat emas mungkin boleh dapat antara tujuh, lapan pingat," katanya kepada Media Selangor.

Acara renang yang menawarkan 41 pingat emas dijadual berlangsung antara 19 hingga 23 Ogos di Pusat Akuatik Darul Ehsan, Shah Alam yang boleh menampung sekitar 4,000 pengunjung.

Mark juga menaruh keyakinan terhadap keupayaan atlet renang ekoran mereka memiliki pengalaman luas, malah kebanyakannya pernah

menyertai beberapa SUKMA selain berstatus atlet kebangsaan.

Justeru, beliau meletak harapan tinggi ke atas bahu semua anak buahnya, sekali gus berharap pasukan mampu membantu Selangor bergelar juara keseluruhan dalam temasya dwitahunan itu.

"Persiapan SUKMA kali ini dibuat seminggu selepas SUKMA Sarawak berakhir. Kita tidak pernah berhenti berlatih selain menyertai beberapa kejohanan berprestij termasuk di luar negara.

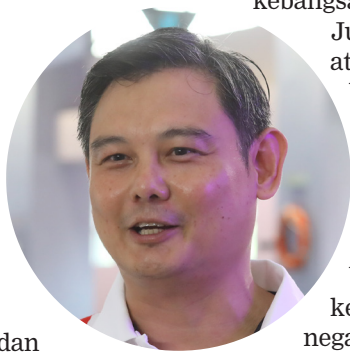
"Baru-baru ini, kita sertai kejohanan di Singapura, agak sengit tetapi kita berjaya raih pingat. Kita tak ada sasar apa-apa, cuma hendak dedahkan atlet sahaja tetapi tak sangka boleh raih kejayaan," katanya.

Sementara itu, Pusat Akuatik Darul Ehsan di Seksyen 13 di sini dilengkapi kemudahan moden termasuk sensor masa dan sistem pemarkahan untuk penganjuran SUKMA 2026.

Menurut EXCO sukan, usaha naik taraf itu dijalankan melalui peruntukan RM40 juta melibatkan penggantian logistik utama antaranya tempat duduk penonton, pam air dan saluran paip bawah tanah.

Najwan Halimi berkata kerja berskala besar, seiring keperluan semasa dan pertama kali sejak pusat berkenaan dibuka pada tahun 1997 sempena penganjuran Sukan Komanwel.

"Dengan penggunaan teknologi dan sistem moden, selepas ini Selangor akan menjadi tumpuan lokasi penganjuran kejohanan renang bertaraf antarabangsa," katanya kepada Media Selangor.



RENANG, TERJUN & POLO AIR



Acara yang menawarkan

55
pingat emas



19 hingga 23 Ogos



Pusat Akuatik Darul Ehsan, Seksyen 13, Shah Alam

Pusat itu boleh menampung 4,000 pengunjung

Atlet yakin prestasi tahap terbaik

ATLET renang Aslan Adnan yakin untuk membawa pulang banyak pingat terutama emas buat kontinjen Selangor dalam temasya Sukan Malaysia (SUKMA) kali ini.

Beliau yang juga atlet kebangsaan memberitahu prestasinya berada pada tahap terbaik, malah berupaya mengatasi rekod yang dicatatkannya dalam SUKMA 2022 di Sarawak.

"Edisi lalu, saya dapat pingat emas bagi acara 4X200 meter, perak 4X100 meter dan gangsa untuk kuak lentang. Ketika itu, saya dapat rasakan prestasi agak menurun.

"Jadi, kita bersama jurulatih bincang dan ubah strategi. Nampak berhasil dan prestasi lebih bagus. Jadi saya harap dapat hadiahkan banyak pingat emas kepada kontinjen," katanya kepada Media



Selangor.

Aslan yang berusia 18 tahun berkata keserasian yang terbit sekian lama antara atlet antara kunci untuk pasukannya merebut lebih banyak pingat dalam acara berkumpulan.

"Kami berlatih bersama-sama sejak beberapa tahun ini. Jadi, keserasian antara kami memang sudah ada. Cuma perlu buat banyakkian latihan untuk lebih mantap," katanya lagi.

Menurutnya, beliau juga mengurangkan kegiatan sosial supaya risiko kecederaan dapat dielak selain memastikan keadaan fizikal pada tahap terbaik.

"Tahun ini, sasaran terbesar saya memang SUKMA. Jadi, kita fokus kepada latihan selain jaga disiplin pemakanan. Saya memang elak perkara lain dalam tempoh dua bulan ini," katanya.



Ketika itu, saya dapat rasakan prestasi agak menurun. Jadi, kita bersama jurulatih bincang dan ubah strategi. Nampak berhasil dan prestasi lebih bagus. Jadi saya harap dapat hadiahkan banyak pingat emas kepada kontinjen

ASLAN ADNAN
Atlet renang

Pertarungan di sebalik terjunan emas

Oleh ADAM AZMAN

Muhammad Syahmi Mohd Rezal resah merenung buku lalinya yang berdenyut kesakitan. Kecelakaan itu berlaku saat hanya berbaki dua minggu sebelum obor Sukan Malaysia (SUKMA) Perak 2018 dinyalakan.

Beliau bertarung dengan masa untuk pulih. Situasi itu memaksanya mengambil suntikan dan menjalani proses pemulihan. Kecergasannya diragui, bimbang tidak mampu mempamer persembahan terbaik dalam penampilan terakhir temasya dwitahunan itu.

"Untuk seorang penerjun, buku lali adalah bahagian badan paling penting. Setiap lompatan bergantung kepadanya. Saya juga tidak tahu masih ada peluang untuk beraksi.

"Jurulatih beritahu saya jika mampu tahan sakit, teruskan (beraksi). Jika tidak, saya perlu tarik diri. Keputusan pada saya," katanya kepada Media Selangor ketika mengimbau liku mewakili Selangor lapan tahun lalu.

Keputusan akhir ada di tangannya. Sama ada melawan derita kesakitan atau menyerah pasrah. Pada usia 17 tahun, dengan semangat membara, Muhammad Syahmi memilih untuk tidak menarik diri.

Berkat keazaman bukan kepalang, beliau akhirnya melakar kejayaan yang diidaminya. Pingat emas yang dinanti-nantikannya dikalung ke leher apabila meraih 313.68 mata untuk muncul juara.

Kejayaan acara 10 meter platform berirama lelaki itu diraih bersama adiknya, Muhammad Haris Mohd Rezal yang empat tahun lebih muda. Meski pertama kali bergandingan, Muhammad Syahmi berhasil menebus kekecewaan dalam dua edisi sebelumnya.

Beliau yang mencipta nama sejak usia remaja terpaksa berdepan kegagalan dalam dua SUKMA. Akhirnya, kegigihannya berlatih kira-kira empat jam sehari termasuk hujung minggu, akhirnya membuahkan hasil.

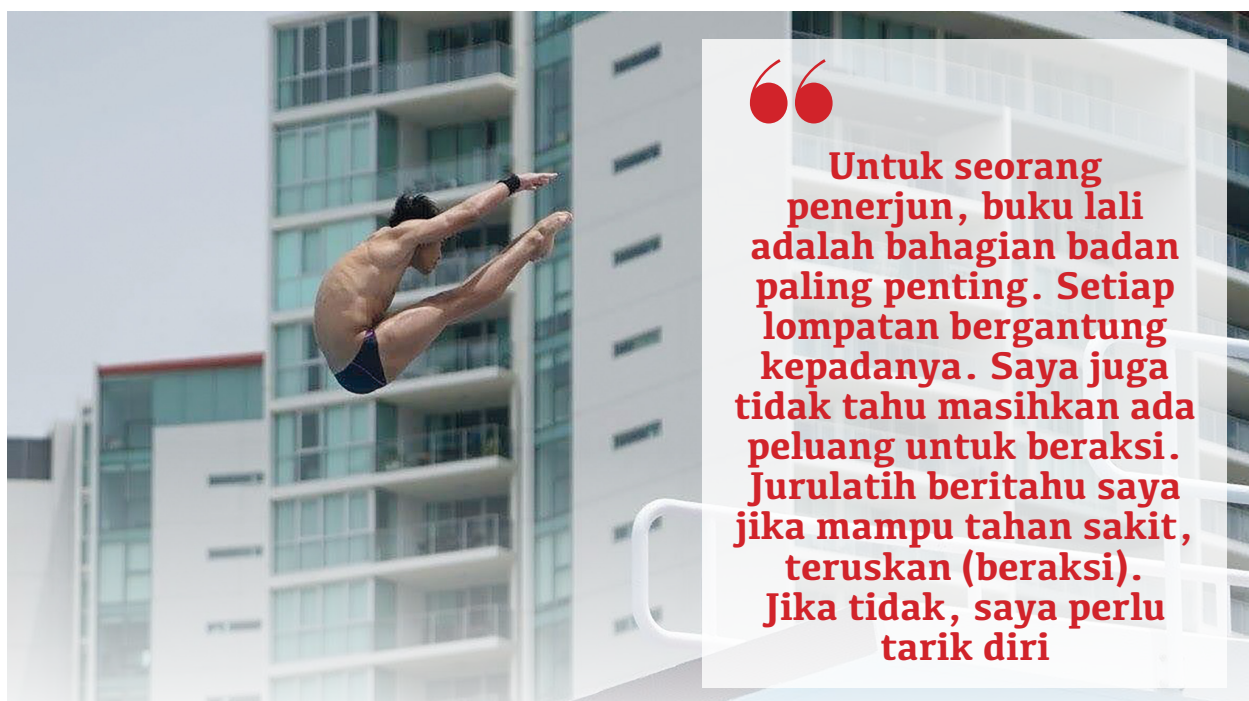
"Tidak jangka menang emas. Memang ia antara sasaran saya tapi kerana kecederaan, saya kurang yakin. Alhamdulillah saya mampu menang," katanya yang turut menambah dua lagi koleksi emas dalam temasya sama.

Gandingannya bersama Muhammad Haris bermula selepas rakannya cedera menjelang pertandingan. Mujur, keserasian yang wujud sejak kecil memudahkan lagi perjalanan mereka menempa kejayaan.

Bagi beliau, kejayaan tersebut jauh lebih bermakna daripada sekadar berdiri di podium. Detik itu lambang ketabahan hampir sedekad dan usaha bermula jauh sebelum namanya mula dikenali.

Pencarian bakat

Mengimbau penglibatannya, beliau yang kini berusia 25 tahun menjelaskan segala-galanya bermula dari sekolah rendah apabila jurulatih datang ke



sekolahnya untuk ujian pencarian bakat.

"Saya tidak mengetahui apa itu sukan terjun. Ibu bapa saya juga tidak tahu, sekitar 50 kanak-kanak menyertai ujian pada hari itu. Saya satu-satunya yang masih kekal dalam sukan ini," katanya.

Pada peringkat awal, Muhammad Syahmi tidak menyangka berbakat dalam sukan akuatik meskipun jurulatih kebangsaan menyedari potensinya selepas menang tempat ketiga dalam satu kejohanan. Sejak itu, beliau berusaha dengan penuh kesungguhan.

Pada masa sama, beliau juga sentiasa merendahkan diri, nilai yang diterap bapanya Mohd Rezal Md Amin yang dianggap antara kunci kejayaan dalam perjalanan kariernya.

"Ayah selalu mengingatkan supaya jangan fikir kami sudah cukup hebat. Kami

sentiasa dianggap sebagai pencabar, jadi kami hanya memberi yang terbaik."

Dalam kesibukan berlatih, pelajaran tetap menjadi keutamaannya. Pesanan tegas ibu bapanya hanya satu: Jangan sesekali biarkan sukan mengorbankan pendidikan.

Rutin hariannya sebagai pelajar Sekolah Sukan Bukit Jalil diisi dengan sesi pembelajaran, latihan dan kelas tambahan. Ada kalanya semua tugas dapat diselesaikan sebelum tidur, tidak kurang juga berlarutan hingga jam 5 pagi keesokannya.

Beliau mengakui pelajarannya pernah merosot. Namun, menjelang peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM), beliau menyusun semula keutamaan dan memperbaiki pengurusan masa.

Justeru, Muhammad Syahmi mengingatkan atlet muda supaya memberi keutamaan kepada pendidikan. Pencapaian dalam sukan semata-mata belum tentu menjamin masa depan. Namun, nilai terbesar yang dipelajari melalui sukan ialah disiplin.

"Mendengar nasihat guru di sekolah, jurulatih ketika latihan dan ibu bapa di rumah, semua pengalaman itu membentuk bukan sahaja kerjaya saya sebagai atlet tetapi juga peribadi saya," katanya.

Memori indah 2018 telah lama berlalu. Namun, kecintaannya terhadap sukan terjun kekal utuh. Jika dahulu memburu pingat, beliau kini menabur bakti dengan berkhidmat sebagai jurulatih sambilan pasukan terjun Selangor.

Sempena SUKMA 2026 dan Selangor selaku tuan rumah, Muhammad Syahmi menitip pesan buat atlet negeri: Manfaat segala peluang tanpa membiarkan tekanan menguasai diri.

Pernah berdiri di tepi kolam, dihipit keraguan sama ada kecederaan mungkin meragut peluang terbesar dalam hidupnya, beliau berharap atlet sukan terjun memberi persembahan terbaik.

"Yakinlah dengan latihan yang telah dilakukan, dengar nasihat jurulatih dan elakkan kecederaan. Bersainglah dengan diri sendiri. Jadilah insan yang lebih baik daripada semalam," katanya.



PRESTASI PEMAIN BANYAK MENINGKAT

Kabaddi sasar dua emas

Oleh NORRASYIDAH ARSHAD

PRESTASI memberangsangkan pasukan kabaddi sepanjang tahun ini diyakini mampu membantu Selangor meraih dua pingat emas dalam pada kejohanan Sukan Malaysia (SUKMA) 2026.

Pengurus pasukan V Ravichandran berkata semua pemain sama ada pasukan lelaki mahupun wanita, kedua-duanya menunjukkan peningkatan berbanding aksi yang dipamer dalam SUKMA Sarawak 2024.

Beliau memberitahu keyakinan itu timbul berdasarkan tahap permainan setakat ini selain kedua-dua pasukan meraih kejuaraan dalam kejohanan terbuka yang disertai pada April dan Mei lalu.

"Dalam SUKMA Sarawak, kedua-dua pasukan dapat tempat kedua. Hanya beza satu mata dengan juara dan markah kurang itu dari aspek teknikal. Jadi, SUKMA kali ini kita yakin mampu jadi juara.

"Beberapa kejohanan yang kita menang tahun ini juga jadi pendorong untuk bergelar juara. Kejohanan itu turut disertai pasukan luar negara. Jadi, ini menguatkan lagi harapan kita untuk bantu Selangor jadi juara keseluruhan," katanya kepada Media Selangor.

Ravichandran juga percaya sukan kabaddi memiliki peluang cerah dalam pembangunan sukan negara dan usaha tersebut tidak harus tertumpu kepada kalangan atlet keturunan India semata-mata.

"Kita perlukan pusat latihan yang lengkap supaya pemain dapat berlatih sebaik mungkin. Sekarang sukan ini sudah mendapat tempat dalam kalangan pemain Melayu dan Cina.

"Saya juga sudah berjumpa Jabatan Pendidikan Negeri Selangor. Kita minta anjur kursus sukan ini untuk semua pelajar. Tidak tumpu kepada pelajar (keturunan) India sahaja," katanya.

KABADDI



Stadium Majlis Bandaraya Subang Jaya (MBSJ) di Serdang Jaya, Seri Kembangan



14 - 18 Ogos



Acara yang menawarkan 2 pingat emas

FAKTA SUKAN KABBADI



Salah satu sukan tertua di dunia, dianggar berusia 4,000 tahun



Dikenali Sadugudu di Tamil Nadu sebelum diiktiraf dunia



Sukan ini dikendalikan Persatuan Kabaddi Malaysia (Kabaddi Association of Malaysia - KAM)



Malaysia menyertai pelbagai kejohanan antarabangsa termasuk Sukan Asia, Kejohanan Kabaddi Asia, Women's World Cup, Kejohanan Kabaddi Asia Tenggara, dan Sukan SEA 2025



Kabaddi mula dipertandingkan secara rasmi di Sukan Asia Beijing 1990



Pertama kali dipertandingkan dalam SUKMA di Terangganu pada 2008



CARA PERMAINAN & KIRAAN MATA

Keluasan gelanggang kategori lelaki dewasa 130 meter persegi (13x10) manakala wanita 96 meter persegi (12x8). Gelanggang mempunyai beberapa garisan penting seperti Boundary Line, Balk Line, Bonus Line, Lobby dan Mid Line.

Dalam perlawanan, dua pasukan bertanding. Setiap pasukan ada tujuh pemain dan lima simpanan. Permainan berlangsung 40 minit (lelaki) dan 15 minit (wanita) yang dibahagi kepada dua separuh masa. Waktu rehat lima minit.

Seorang pemain dipanggil raider akan masuk ke kawasan lawan untuk sentuh pemain dan kembali ke kawasan sendiri tanpa disentuh.

KIRAAN MATA



1 MATA
Apabila raider sentuh pemain lawan dan berjaya kembali ke zon sendiri



1 MATA TAMBAHAN
Apabila raider melepasi garisan bonus ketika pasukan lawan mempunyai enam pemain atau lebih



2 MATA TAMBAHAN
Dapat dua mata tambahan apabila semua pemain lawan disingkirkan dan semua pemain lawan dihidupkan untuk teruskan permainan



CARA PERMAINAN



Dalam gaya moden, raider perlu lengkapkan serangan dalam tempoh 30 saat dengan sebut 'kabaddi' tanpa henti



Jika sentuh pemain lawan dan kembali ke zon sendiri, pasukan memperoleh mata



Jika tertangkap sebelum kembali ke zon sendiri, mata diberi kepada lawan

Acara bola sepak, kriket bermula awal

DUA acara sukan iaitu bola sepak dan kriket dipertanding beberapa hari lebih awal sebelum majlis pembukaan Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 berlangsung.

Ketua pegawai eksekutif Majlis Sukan Negeri (MSN) Selangor memberitahu dua sukan itu dijalankan mulai 11 Ogos ekoran tempoh pertandingan lebih panjang bagi melengkapkan jadual.

Menurut Mohamad Nizam Marjugi, acara bola sepak lelaki diadakan di Stadium Majlis Bandaraya Petaling Jaya, Stadium Universiti Teknologi MARA (UiTM) dan Stadium

Bandar Baru Salak Tinggi, Sepang.

Beliau juga menjelaskan pertandingan bola sepak wanita pula dijalankan di Stadium Majlis Perbandaran Hulu Selangor dan Stadium Majlis Perbandaran Selayang.

"Kriket yang bermula 11 Ogos bermain di Stadium Universiti Kebangsaan Malaysia dan di Bayu Emas, Klang.

Perlawanan perlu diadakan lebih awal sebab selepas satu pertandingan, mereka perlu direhatkan sehari, digilir dengan

negeri lain pula," katanya kepada Media Selangor.

Tourism Selangor pula memanfaatkan penganjuran temasya dwitahunan itu untuk mempromosi destinasi pelancongan ekoran kehadiran atlet, pegawai dan pengunjung dari seluruh negara.

Ketua Pegawai Eksekutifnya Chua Yee Ling berkata pihaknya juga bekerjasama dengan syarikat perhotelan untuk menyediakan maklumat lokasi pelancongan menarik di negeri ini.

Beliau yakin penganjuran itu membantu usaha mencapai sasaran sembilan juta pelancong sempena Tahun Melawat Selangor 2026 sekali gus memberi nilai tambah kepada ekonomi tempatan.



Oleh **NORRASYIDAH ARSHAD**

SESUAI UNTUK KEGUNAAN MASYARAKAT

HAMPIR 80 peratus kemudahan dan prasarana yang digunakan dalam Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 milik pihak berkuasa tempatan (PBT) yang dinaik taraf melalui dana RM100 juta.

Pegawai Eksekutif Majlis Sukan Negeri (MSN) Selangor yakin usaha itu tidak sia-sia berikutan semua kemudahan tersebut akan digunakan masyarakat setempat dan pembangunan atlet masa depan.

"Lepas SUKMA, kemudahan ini boleh digunakan oleh masyarakat sekeliling. Jadi, kos baik pulih ini tidak akan jadi pembaziran atau projek gajah putih dan pembangunan atlet pada masa depan," kata Mohamad Nizam Marjugi kepada Media Selangor.

Beliau turut memberi penghargaan kepada semua PBT yang membantu menyediakan kemudahan lengkap untuk penganjuran SUKMA, apatah lagi ada antara kemudahan itu setaraf piawaian antarabangsa.

Katanya, kesediaan PBT mengeluarkan perbelanjaan sendiri bukan hanya untuk temasya dwitahunan itu semata-mata, sebaliknya mereka menyedari peluang untuk membangunkan lebih ramai atlet.

"PBT bermurah hati sediakan peruntukan baik pulih, menaik taraf venue-venue yang ada, hingga ada satu standardnya capai tahap peringkat antarabangsa," katanya.

Mohamad Nizam memberi contoh Majlis

RM100 juta bina arena sukan



Lepas SUKMA, kemudahan ini boleh digunakan oleh masyarakat sekeliling. Jadi, kos baik pulih ini tidak akan jadi pembaziran atau projek gajah putih dan pembangunan atlet pada masa depan

MOHAMAD NIZAM MARJUGI
Pegawai Eksekutif Majlis Sukan Negeri Selangor

Bandaraya Petaling Jaya (MBPJ) menaik taraf Stadium MBPJ, hoki, sukan BMX dan tenis yang menelan belanja hampir RM10 juta, tidak termasuk PBT lain.

"Itu belum dikira dengan PBT lain seperti Klang, Shah Alam," katanya lagi.

Beliau memberitahu MSN Selangor juga turun padang ke semua venue bagi membuat semakan dan penelitian selain meminta jawatankuasa teknikal SUKMA untuk membuat pemeriksaan lanjut.

"Kita tidak terima sebarang aduan berhubung spesifikasi, standard yang sedia ada. Kita pada fasa akhir untuk letak peralatan yang mahu digunakan, masukkan ke venue terlibat," katanya.

Baik pulih stadium capai piawaian antarabangsa

STADIUM Hoki Majlis Bandaraya Petaling Jaya (MBPJ) yang dinaik taraf baru-baru ini sempena penganjuran Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 memenuhi piawaian antarabangsa.

Datuk Bandar Petaling Jaya, Dato' Mohamad Zahri Samingon menjelaskan, stadium berkenaan memperoleh pensijilan Kategori 1 daripada Persekutuan Hoki Antarabangsa (FIH).

Beliau memberitahu projek naik taraf melalui peruntukan RM4.28 juta merangkumi pemasangan padang rumput tiruan baharu dan sistem lampu limpah tahap pencahayaan sehingga 2,400 lux.

"Selain itu, MBPJ turut menaik taraf bilik persalinan atlet, papan tanda, surau

serta membina stor baharu bagi meningkatkan keselesaan pemain dan pegawai," katanya kepada Media Selangor pada 31 Julai.

Stadium tersebut menjadi gelanggang acara hoki wanita SUKMA antara 15 hingga 24 Ogos.

Mohamad Zahri juga menjelaskan kemudahan parkir juga ditambah 20 petak parkir kereta dan 20 petak parkir motosikal bagi menampung keperluan pengunjung.

Beliau berkata stadium yang boleh menampung maksimum 500 penonton itu turut dihiasi mural interaktif yang memaparkan wajah legenda hoki negara dan sejarah Piala Datuk Bandar.

"Saya berharap usaha ini menjadikan

Stadium Hoki MBPJ sebagai mercu kebanggaan sukan di Petaling Jaya," katanya lagi.

Mohamad Zahri berbangga berikutan empat lagi kemudahan sukan lain dipilih sebagai lokasi pertandingan iaitu Stadium Bola Sepak MBPJ (bola sepak lelaki), Kompleks Sukan Astaka MBPJ (skuasy), Kompleks Sukan Kelana Jaya (tenis) dan Kompleks Sukan Arena MBPJ (BMX).

Selain itu, Arena Majlis Bandaraya Subang Jaya (MBSJ) Puchong bernilai RM22.2 juta menjadi gelanggang pertandingan acara sepak takraw sempena Sukan Malaysia (SUKMA) 2026.

Menurut datuk bandar Subang Jaya, kemudahan atas tanah seluas 1.67 hektar di Jalan Persiaran Indera, Pusat Bandar Puchong itu turut direka untuk pelbagai program kemasyarakatan.

"Selain menjadi lokasi sukan dan rekreasi, kompleks ini juga boleh dimanfaatkan untuk program kemasyarakatan," kata Dato' Amirul Azizan Abd Rahim seperti dilapor Star Metro pada 31 Julai.



Kolam renang itu akan dibina bersebelahan kompleks sukan ini dan penyiasatan tanah perlu diselesaikan terlebih dahulu sebelum pembinaan dimulakan. Ia dilengkapi pelbagai kemudahan termasuk gelanggang pelbagai guna, trek jogging, taman permainan kanak-kanak dan ruang istirahat. Orang ramai boleh membuat tempahan selepas SUKMA

DATO' AMIRUL AZIZAN ABD RAHIM
Datuk Bandar Subang Jaya

Beliau memberitahu pembangunan kompleks sukan pelbagai guna itu akan diteruskan dalam fasa kedua melibatkan pembinaan kolam renang yang dijangka bermula tahun depan.

"Kolam renang itu akan dibina bersebelahan kompleks sukan ini dan penyiasatan tanah perlu diselesaikan terlebih dahulu sebelum pembinaan dimulakan," katanya.

Ia dilengkapi pelbagai kemudahan termasuk gelanggang pelbagai guna, trek jogging, taman permainan kanak-kanak dan ruang istirahat. Orang ramai boleh membuat tempahan selepas SUKMA.



Selain itu, MBPJ turut menaik taraf bilik persalinan atlet, papan tanda, surau serta membina stor baharu bagi meningkatkan keselesaan pemain dan pegawai

DATO' MOHAMAD ZAHRI SAMINGON
Datuk Bandar Petaling Jaya



Nikmat limpahan ekonomi setempat

Oleh NORRASYIDAH ARSHAD, DEWI ABDUL RAHMAN & NADHIRAH FATTAH

PENGANJURAN Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 menjadi pemangkin atau pencetus pertumbuhan ekonomi setempat sekali gus merancakkan sektor pelancongan sukan di negeri ini.

EXCO Sukan Najwan Halimi berkata Selangor selaku tuan rumah dapat memanfaatkan peluang itu bagi membantu peniaga kecil, pengusaha inap dan sektor pelancongan menjana pendapatan.

“SUKMA ini menjadi serampang dua mata. Kita mahu bangunkan industri sukan di samping ia dapat bantu dari segi ekonomi. Maksudnya bila ada penganjuran ini, peniaga kecil, usahawan dapat manfaat.

“Begitu juga pengusaha inap desa, hotel, penginapan dan perkhidmatan pengangkutan. Pelancongan sukan memang menjadi tumpuan kita.

“Atlet bukan datang bersendirian, mereka hadir bersama ibu bapa, ahli keluarga dan penyokong. Sebab itu kita memberi ruang kepada usahawan kecil dan industri kecil dan sederhana (IKS) untuk memasarkan produk mereka sepanjang temasya

DATUK BORHAN AMAN SHAH
EXCO Kebudayaan

Sebab itu kita tawarkan diri jadi tuan rumah. “Ramai tak nampak kesannya. Bila kita anjur kejohanan sukan, ekosistem dan masyarakat luar dapat manfaat,” katanya. Di **KUALA LANGAT**, penganjuran acara sukan layar di sini membawa limpahan ekonomi melalui peningkatan permintaan penginapan, perniagaan makanan dan produk tempatan.

EXCO Kebudayaan Datuk Borhan Aman Shah memberitahu kebanyakan inap desa dan hotel di daerah berkenaan ditempah lebih awal oleh kontinjen dan pengunjung kira-kira dua bulan lalu.

Beliau percaya kehadiran ramai atlet, ahli keluarga dan penyokong meningkatkan permintaan pelbagai perkhidmatan antaranya penginapan, makanan dan produk keluaran usahawan tempatan.

“Atlet bukan datang bersendirian, mereka hadir bersama ibu bapa, ahli keluarga dan penyokong. Sebab itu kita memberi ruang kepada usahawan kecil dan industri kecil dan sederhana (IKS) untuk memasarkan produk mereka sepanjang temasya.

“Ini membuktikan SUKMA bukan sahaja memberi manfaat kepada sektor sukan, malah merangsang ekonomi setempat,” katanya yang juga wakil rakyat Tanjung Sepat.

Beliau menjelaskan SUKMA memberi nilai tambah kepada Pantai Batu Laut melalui kerja naik taraf kemudahan dan lokasi pertandingan perahu layar.

Katanya, penambahbaikan tersebut bukan sahaja bagi memastikan kelancaran temasya, malah memberi manfaat jangka panjang kepada sektor pelancongan dan ekonomi.

“Kali ini apabila Selangor kembali menjadi tuan rumah selepas sekian lama, sudah tentu pembangunan dan prasarana di kawasan ini turut dipertingkat,”

Tujuh acara di Klang



BOLA KERANJANG
(Dewan Bola Keranjang Bukit Tinggi 2)



BOLING PADANG
(Kompleks Boling Padang Bayuemas)



HOKI LELAKI
(Stadium Hoki Pandamaran)



RAGBI
(Padang Sultan Suleiman)



MUAYTHAI
(KSL Esplanade Mall)



KRIKET LELAKI
(Bayuemas Oval)



PINGPONG
(Dewan MBDK Bukit Raja)

katanya.

Di **KLANG**, Datuk Bandarnya, Dato’ Abdul Hamid Hussain pula berkata kehadiran orang ramai dijangka mengubah tanggapan terhadap Klang apabila mereka berpeluang meneroka sendiri keunikan bandar Diraja itu.

Beliau percaya pengalaman yang diperoleh pengunjung sepanjang berada di Klang akan mendorong mereka kembali ke bandar raya berkenaan pada masa depan.

Katanya, kehadiran pengunjung dari seluruh negara menjadi wadah terbaik untuk memperkenalkan Klang sebagai destinasi yang menyimpan pelbagai daya tarikan sejarah, budaya dan makanan.

Beliau juga percaya penganjuran tujuh acara di sini membawa limpahan ekonomi melalui kehadiran atlet, pegawai, keluarga dan penyokong.

Katanya lagi, penganjuran itu meningkatkan permintaan sektor penginapan yang menerima tempahan tinggi manakala peniaga tempatan berpeluang menjana lebih pendapatan.

“Penganjuran tujuh acara di Klang akan menarik ratusan atlet bersama keluarga, pegawai pasukan dan penyokong yang sekali gus memberi impak kepada sektor pelancongan dan ekonomi tempatan,” katanya.

Selain itu, pembukaan stesen Transit Aliran Ringan 3 (LRT3) hingga ke daerah itu juga dijangka memudahkan orang ramai berkunjung di lokasi berkenaan.

MBDK memperuntuk hampir RM9 juta bagi menaik taraf kemudahan sukan dua lokasi utama gelanggang SUKMA 2026 iaitu Stadium Hoki Pandamaran dan Stadium Hoki Padang Sultan Suleiman.



Air Selangor
PENGURUSAN AIR SELANGOR SDN BHD
(201401006213)

KENYATAAN TENDER

Bil.	NO. TENDER	KETERANGAN
1.	PN0000025342	CADANGAN PEMBELIAN, PELUPUSAN DAN KITAR SEMULA METER AIR PLASTIK MILIK PENGURUSAN AIR SELANGOR
2.	PN0000025418	CONSULTANCY SERVICES FOR THE CONSTRUCTION OF SG. SEMENYIH STORE AND OTHER ASSOCIATED WORKS AT SG. SEMENYIH WATER TREATMENT PLANT
3.	PN0000025396	PROPOSED REHABILITATION OF PUMP HOUSE OF DISTRIBUTION FOR PENGURUSAN AIR SELANGOR SDN BHD – PACKAGE 13
4.	PN0000025207	PROVISION OF TRUNK RADIO LINE SYSTEM SERVICES FOR A PERIOD OF THREE (3) YEARS
5.	PN0000025537	REPLACEMENT AND UPGRADING OF 13 UNITS OF PUMP STARTER BOARD (PSB) FOR PUMPSETS AT TREATED WATER PUMPING STATION (TWPS), CABLING WORKS AND OTHER ASSOCIATED WORKS AT SSP2 WTP
6.	PN0000025401	SUPPLY AND INSTALL NEW DECANter MOTOR CONTROL CENTRE (MCC) PANEL, REFURBISHMENT OF 2 UNITS OF DECANterS AND OTHER RELATED WORKS AT SG. SEMENYIH WATER TREATMENT
7.	PN0000025581	SERVICES OF DESILTING, SLUDGE CLEANING, DRAINS CLEANING AND ASSOCIATES WORKS AT THREE (3) WATER TREATMENT PLANTS
8.	PN0000025487	SUPPLY, DELIVER, INSTALL AND TESTING ULTRASONIC ALGAE REMOVER AT SEMENYIH 2 WATER TREATMENT PLANT, SELANGOR DARUL EHSAN
9.	PN0000025599	RIVER DREDGING AND SAND REMOVAL WORKS AT SEMANTAN INTAKE
10.	PN0000025610	CLEANING WORKS OF GRIT CHAMBER AT SEMANTAN INTAKE
11.	PN0000025594	PROVISION OF OUTSOURCED CUSTOMER CONTACT CENTRE (VOICE & LIVE CHAT) FOR PENGURUSAN AIR SELANGOR SDN. BHD. FOR 3 + 2 YEARS (2027 – 2032)

KENYATAAN PRA-KELAYAKAN

Bil.	NO. PRA-KELAYAKAN	KETERANGAN
1.	PN0000025556	PRE-QUALIFICATION OF PANEL CONSULTANT TO PROVIDE CONSULTANCY SERVICES FOR CIVIL AND STRUCTURAL (C&S) ENGINEERING WORKS
2.	PN0000025558	PRE-QUALIFICATION OF PANEL CONSULTANT TO PROVIDE CONSULTANCY SERVICES FOR MECHANICAL AND ELECTRICAL (M&E) ENGINEERING WORKS

Untuk butiran lanjut dan penyertaan tender / pra-kelayakan di atas, sila layari laman web kami di <https://www.airselangor.com/partners/vendors> atau <https://tender.airselangor.com>.

Oleh NORRASYIDAH ARSHAD & SUHAILA SHAHRUL ANNUAR

TEMASYA Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 menggunakan 52 kemudahan sebagai gelanggang termasuk aset milik institusi pengajian tinggi awam (IPTA).

Ketua Pegawai Eksekutif Sekretariat SUKMA Dato' Mohd Yazid Sairi berkata kebanyakan gelanggang kendalian pihak berkuasa tempatan (PBT) manakala Velodrom Nasional Malaysia di Nilai tajaan Kementerian Belia dan Sukan.

"Kita mendapat kerjasama yang sangat baik dari kalangan PBT. Begitu juga dengan agensi kerajaan lain, contohnya Perbadanan Kemajuan Negeri Selangor (PKNS) bina gelanggang tenis.

"Kita juga dapat bantuan agensi kerajaan contohnya INSPEN (Institut Penilaian Negara), IPTA antaranya Universiti Teknologi Mara (UiTM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)," katanya kepada Media Selangor.

Menurut Mohd Yazid, penganjuran SUKMA membentuk jalinan kerjasama dengan syarikat swasta selain menyewa beberapa arena demi kelancaran acara.

"Antaranya Sime Darby, Pertubuhan Peladang Kawasan Kuala Selangor. Selain sebahagian gelanggang melibatkan penyewaan dengan syarikat-syarikat swasta

52 gelanggang acara SUKMA

untuk kemudahan fasiliti penganjuran acara," katanya.

Sementara itu, Pengarah Eksekutif Majlis Sukan Negeri (MSN) Selangor

Mohamad Nizam Marjuki berkata pematuan had usia atlet antara aspek utama yang diberi perhatian dalam SUKMA.

Beliau memberitahu setiap atlet wajib mengemukakan kad pengenalan ketika proses pendaftaran untuk pengesahan umur sebelum dibenar bertanding.

"Usia atlet ini memang kena patuh. Semua orang kena bagi IC (kad pengenalan). Sebelum didaftarkan masa pendaftaran itu, semua kena ada. Semua negeri kena patuh pada peraturan," katanya kepada Media Selangor.

Beliau menjelaskan kebanyakan acara mengahad umur 21 tahun ke bawah kecuali beberapa acara yang ada syarat berbeza mengikut peraturan sukan masing-masing antaranya perahu layar, gimrama dan terjun.

"Ikut sukan. Ada sukan yang

(umur) lagi bawah pun ada. Kalau ada yang bawah 12, (bagi sukan itu) kita akan terima lagi sebab memang umur itu bagi sukan berkenaan," katanya.

Selain itu, Mohamad Nizam berkata mana-mana kontinjen yang tidak berpuas hati terhadap sebarang keputusan pertandingan boleh membuat bantahan rasmi.

Beliau berkata tatacara pertandingan setiap acara telah diperinci bagi memastikan setiap bantahan dinilai mengikut saluran betul dalam masa ditetapkan.

"(Cara bantahan) ada dalam peraturan pertandingan untuk semua pertandingan, cara-cara protes, semua ada dalam peraturan pertandingan. Jadi kalau tidak puas hati, boleh buat satu surat rasmi kepada pengurus pertandingan," katanya.

Katanya lagi, bantahan perlu dibuat sebaik pertandingan tamat,

biasanya dalam tempoh sejam selepas perlawanan sebelum ia dinilai mengikut merit setiap kes sebelum membuat keputusan.

"Kena buat sebaik sahaja pertandingan tamat. Biasanya satu jam selepas pertandingan. Kalau sudah habis SUKMA, baru nak buat, tidak ada guna," katanya.

Beliau berkata setiap bantahan dikenakan bayaran RM500 yang tidak akan dipulangkan sama ada bantahan tersebut berjaya atau sebaliknya.

"Ada jawatankuasa yang diwujudkan untuk menilai apa sahaja protes dari setiap (acara) sukan itu. Jika tidak puas hati juga, bantahan boleh dibuat kepada juri rayuan.

"Juri rayuan boleh buat keputusan, contohnya melihat perkara yang dibantah langsung tidak relevan dan sebagainya, dia boleh tolak sahaja bantahan itu," katanya.

Tiada pilih kasih dalam pemilihan atlet

ATLET yang mewakili Selangor dalam Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 disaring ketat secara telus dan dinilai melalui pemarkahan merit bagi memastikan kontinjen negeri beroleh kejayaan.

EXCO Sukan Najwan Halimi berkata proses pemilihan yang dibuat Majlis Sukan Negeri (MSN) Selangor mengutamakan atlet yang menunjukkan disiplin tinggi dan mengikuti kursus serta modul.

"Mereka perlu ikuti kursus atau pelan latihan yang menyeluruh. Maknanya mereka tak ada ruang untuk buat silap. Sebelum ini mungkin ada isu kabel, pilih kasih atau kronisme.

"Kita tekankan pemilihan berdasarkan prestasi. Maknanya, atlet perlu menjalani latihan, disiplin untuk patuh kepada jurulatih selain faktor kecergasan. MSN juga gunakan sains hukun iaitu semua aspek perlu diukur.

"Kalau kita ada atlet yang bagus tapi tak ada disiplin ketika berlatih, kita tak senaraikan. Jadi atlet tak boleh ambil mudah. Kita nak pastikan atlet juga dipilih ikut markah merit di samping kelayakan sewajarnya," katanya kepada Media Selangor.



Kita tekankan pemilihan berdasarkan prestasi. Maknanya, atlet perlu menjalani latihan, disiplin untuk patuh kepada jurulatih selain faktor kecergasan

NAJWAN HALIMI
EXCO Sukan

TAMAN

FERI

Sabak Bernam

7% Potongan Untuk Bumiputra

RUMAH TERES

1 ½ TINGKAT

(16 Unit)

Hakmilik Kekal
Siap dengan CCC

HARGA JUALAN

MINIMA
RM 397,500.00

MAXIMA
RM 526,000.00

SEBARANG PERTANYAAN SILA HUBUNGI:

MR CHIA : 019-218 6286
MR TAN : 019-555 6986

Minima 142 m.p. dan Maxima 279 m.p.

Pemaju:
TELSU DEVELOPMENT (M) SDN. BHD. (157580 T)
PT4752 & PT 4753, TINGKAT 1, JALAN SUNGAI LAMAU, 45300 SUNGAI BESAR, SELANGOR DARUL EHSAN. TEL: 03-3224 1251 FAX: 03-3224 3007

*Semua ukuran adalah anggaran dan ilustrasi hanyalah gambaran artis semata-mata.



SEMANGAT... Aksi pemain kriket Selangor ketika menentang pasukan Perlis dalam perlawanan T50 Berpasukan Lelaki Sukan Malaysia 2026 di Padang Kriket Oval Bayuemas, Klang pada 12 Ogos. Selangor menang dengan 286 larian selepas merekod 321/8 (50) manakala Perlis mencatat 35/10 (14.2). Foto YUSNI ARIFFIN

HARAP SELANGOR NEGERI TERAKHIR TIDAK DAPAT PERUNTUKAN

Gesa lebih sokongan persekutuan

Oleh **DEWI ABDUL RAHMAN & AIDA NYAN**

SELANGOR berharap tuan rumah Sukan Malaysia (SUKMA) pada masa depan menerima sokongan lebih menyeluruh kerajaan persekutuan khususnya Kementerian Belia dan Sukan (KBS).

Menurut EXCO Sukan Najwan Halimi, sokongan semua pihak penting untuk negeri penganjur memastikan temasya sukan dwitahunan bertaraf kebangsaan itu berlangsung lebih meriah.

"Supaya dapat menyemarakkan dan memeriahkan lagi SUKMA kerana semangat SUKMA adalah sukan kebangsaan jadi ia melibatkan kesemua negeri dalam Malaysia," katanya pada 19 Ogos.

Najwan juga berharap Selangor menjadi negeri terakhir yang tidak menerima peruntukan daripada KBS selaku tuan rumah meskipun temasya berkenaan bawah Majlis Sukan Negara (MSN).

"Negeri-negeri membantu menjayakan SUKMA sebagai tuan rumah. Jadi, sewajarnya ada sedikit



komitmen atau peruntukan daripada kerajaan persekutuan untuk membantu negeri penganjur.

"Bila tiada peruntukan, isu sebenar bukan soal jumlahnya, tetapi ia mewujudkan satu preseden kurang baik. Negeri-negeri lain mungkin melihat pengalaman Selangor ini sebagai sebab untuk tidak lagi menawarkan diri menjadi tuan rumah pada masa depan.

"Kita tidak mahu perkara itu berlaku. Tradisinya SUKMA dianjurkan secara bergilir antara negeri. Selepas Selangor, kita berharap negeri-negeri lain yang menjadi tuan rumah tidak mengalami nasib sama," katanya pada 6 Ogos.

Beliau diminta menjelaskan jawapannya kepada soalan tambahan wakil rakyat Kota Damansara Izuan Kasim berkaitan ketiadaan dana persekutuan untuk SUKMA 2026 dalam sidang Dewan Negeri Selangor (DNS).

Dalam DNS, Najwan menyatakan kos penganjuran dikurangkan daripada RM203 juta kepada sekitar RM50 juta hasil langkah penjimatan yang diperkenan Duli Yang Maha Mulia Sultan Selangor.

Katanya, ketiadaan peruntukan kepada Selangor turut dipersoal wakil beberapa negeri

dalam mesyuarat bersama KBS berikutan negeri lain yang pernah menjadi tuan rumah menerima bantuan kewangan.

"Exco-exco negeri lain memang menyuarakan perkara ini. Banyak negeri seperti Perak dan Pahang bertanya kenapa Selangor tidak menerima peruntukan.

"SUKMA bukan untuk Selangor sahaja tetapi temasya sukan kebangsaan yang melibatkan semua negeri. Sebab itu mereka mengambil berat mengenai perkara ini," katanya yang menyifatkan perkembangan tersebut sebagai tidak begitu sihat.

Beliau juga memberitahu kebanyakan negeri sebelum ini menerima peruntukan sekitar RM50 juta atau lebih bagi membantu persiapan untuk menganjurkan temasya terbesar negara.

Temasya pada kali ini adalah SUKMA kedua terakhir diikuti Kelantan pada tahun 2028. Selangor menawarkan diri sebagai tuan rumah dengan mengambil slot Majlis Sukan Negara (MSN) sebelum diluluskan Jawatankuasa Tertinggi SUKMA pada Mac 2024.

Menteri yang bertanggungjawab pada masa itu adalah Hannah Yeoh yang kini Menteri Wilayah Persekutuan manakala KBS kini diterajui Dr Mohammed Taufiq Johari sejak Disember 2025.