



# BULETIN بولتین

Mahrajan Memanah

KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN  
MALAYSIA



INSTITUSI PENDIDIKAN AGAMA PERINGKAT KEBANGSAAN KALI KE-6 2014

30 Mei 2014 ~ 02 Jun 2014 di Sekolah Sukan Malaysia Pahang, Gambang (<http://www.smp.edu.my>)



Jabatan Pendidikan Pahang,  
Bandar Indera Mahkota,  
25604 Kuantan.  
09-5715700  
<http://jpnpahang.moe.gov.my/>

## Menarik di dalam:

Sekitar Latihan	1
Liputan Hari Pertama	1
Menarik di Kuantan	1
Loghat Pahang	2
Candid	2
Sunnah Sukan Memanah	2
Waktu Solat	1

## AJK Penerbitan Buletin:

- ♦ Ketua Editor

*Cikgu Syed Mohd Shuhaimie Sy Husain*

- ♦ Naib Ketua Editor

*Cikgu Mohd Fauzi bin Ali*

- ♦ Wartawan & Jurufoto

MUHAMMAD NUR LUKMAN B. ADUL  
MUHAMMAD FAKHRI HUSAINI BIN  
BADRUL HISHAM

MOHAMMAD HAZIQ B JAMALUDIN  
MUHAMMAD AMINUDDIN BIN MAT  
YAHYI

SBP INTEGRASI KUANTAN  
(INTEK)

Subuh	5:31
Syuruk	6:54
Zohor	13:06
Asar	16:31
Maghrib	19:15
Isyak	20:29

## Edisi 2/5 – Sesi Pemanas Badan

Sabtu, 31 Mei 2014 01 Syaaban 1435H

## Kontinjen Mula Membuat Latihan Asas



*Kelihatan salah seorang peserta dari kontinjen Selangor sedang membuat latihan pada sesi petang semalam.*

Setelah selesai sesi pendaftaran petang semalam, kebanyakan kontinjen mengambil peluang membuat latihan asas. Mereka dibenarkan mencuba set masing-masing di lapang sasaran untuk acara pertandingan pada pagi ini. Ikmal Asyraf dari kontinjen Johor atau lebih tepat dari SMKA Mahmud berkata, beliau akan membuat sehabis baik dan ingin memastikan

johan dalam tangan beliau jika ada rezeki. Beliau juga telah memenangi pertandingan peringkat negeri yang baru diadakan. Beliau yang menceburi sukan ini sejak di Tingkatan 1 adalah mengikut jejak langkah abangnya. Diharap pertandingan yang bermula hari ini akan menyaksikan persaingan sengit di antara semua peserta yang mengambil bahagian.



*Mohd*

## Kontinjen Kelantan, Sabah dan Sarawak tiba lewat

Pada Mahrajan Memanah Kebangsaan kali ini, sebanyak 15 buah kontinjen dari seluruh negara akan mengambil bahagian, termasuk kontinjen dari Sabah, Sarawak dan Putrajaya. Setiap kontinjen pula akan diwakili oleh 4 orang peserta lelaki dan 4 orang peserta perempuan diikuti oleh tiga orang pegawai. Dijangkakan lebih 200 orang akan terlibat dalam karnival kali ini terdiri daripada daripada 165 peserta dan pegawai serta lebih 50 orang ahli jawatankuasa yang telah dilantik. Mereka

semua akan berkampung di Sekolah Sukan Malaysia Pahang di Gambang ini sehingga hari Isnin 02 Jun 2014.

Sehingga jam 5.30 petang tadi, hanya kontinjen daripada Kelantan, Sabah dan Sarawak yang belum mendaftarkan diri. Daripada kami di unit penerbitan bulletin, Selamat Berkarnival!. Dapatkan edisi bulletin terkini di meja urusetia dan di Dewan Makan pada waktu sarapan pagi dan waktu makan malam.



P  
E  
R  
A  
K

## Sektor Pendidikan Islam

Jabatan Pendidikan Pahang,  
Bandar Indera Mahkota  
25200 Kuantan  
[www.spipahang.bpi.edu.my/](http://www.spipahang.bpi.edu.my/)

## Unit Penerbitan Buletin

SBP Integrasi Kuantan (INTEK),  
Bandar Indera Mahkota  
25200 Kuantan  
[www.myintek.info](http://www.myintek.info)



## Sekolah Sukan Malaysia Pahang

Jalan Bandar Gambang 10,  
Bandar Gambang,  
26300 Kuantan  
<http://www.ssmp.edu.my/>



**SSMP-" STRIVE FOR EXCELLENCE"**

Brand of Archery Equipment!

**BOWTECH**

## Taklimat Peserta dan Pengurus

Pada malam tadi juga, taklimat untuk semua peserta dan pegawai telah diadakan. Taklimat telah disampaikan oleh Encik Hamidi iaitu GPK HEM Sekolah Sukan Malaysia Pahang. Taklimat beliau menyentuh secara keseluruhan tentang peraturan asas, kebersihan dan keselamatan sepanjang kita berada di SSMP ini. Larangan utama di asrama adalah TIDAK DIBENARKAN MEROKOK dan



Taklimat di Dewan Makan SSMP



kebersihan bilik hendaklah sentiasa dijaga. Beliau ada juga menyentuh tentang fenomena lalat di SSMP ini yang sudah agak berlanjutan serta masalah tebuhan yang akan diselesaikan oleh pihak bomba secepat mungkin.



Sabda Rasulullah SAW, maksudnya: "Lemparkanlah (lepaskanlah anak panah) dan tunggailah (kuda)." (Riwayat Muslim)

## Sunnah dan Faedah Memanah, Berkuda, Berenang - Siri 1

<http://nuraizzul.blogspot.com/>

Rasulullah SAW juga sentiasa menunjukkan contoh terbaik kepada sahabat dalam soal ibadah mahupun perkara membabitkan kehidupan seharian. Contohnya, Baginda pernah menyertai sahabat yang bermain anak panah sebagai aktiviti riadah.

Bersabda Rasulullah SAW, maksudnya: "Kamu harus belajar memanah kerana memanah itu termasuk sebaik-baik permainanmu." (Riwayat Bazaar, dan Thabarani)

Diriwayatkan oleh Imam Bukhari mengisahkan: "Nabi SAW melalui satu kawasan ketika sahabat sedang memanah. Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya datuk kamu, Nabi Ismail adalah

keseimbangan badan. Maka, jika pemanah emosinya ter-tekan, maka panahan amat mudah tersasar. Secara tidak langsung, sukan ini melatih manusia bertenang dan menstabilkan emosi.

Individu yang tidak tenang, gopoh, pemaarah, kurang sabar atau kurang sihat mentalnya tidak akan menjadi pemanah yang baik.

Perbuatan melenturkan anak panah di busurnya, kemudian melepaskannya perlu satu kekuatan fizikal, sukan ini juga satu latihan holistik kepada diri seseorang dari segi fizikal dan mental.

seorang pemanah. Memanahlah dan aku bersama Bani Fulan (salah satu kumpulan pemanah)." Lalu kumpulan satu lagi berhenti memanah. Rasulullah SAW bertanya: "Kenapa kamu berhenti memanah?" Jawab sahabat: "Bagaimana kami hendak memanah kamu berada bersama kami." Nabi SAW menjawab: "Memanahlah, aku bersama kamu semua." (Hadis riwayat Bukhari)

Kebaikan Memanah termasuklah melatih emosi dan fizikal untuk menumpukan pada sasaran. Memanah sangat menitik beratkan



**Berlengging** - tak pakai baju, pakai seluar sahaja

**Berlemin** - berminyak

**Berjelobei** - koyak rabak, serabai

**Chika** - mual/muntah/perut memulas

**Dan** - sempat (Contoh: la napenye tok makan lagi? Tok dan ker?)

**Dedeh** - hiris, potong

# CANDID

