



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
03:00	MENEMBAK	25M PISTOL WOMEN BERPASUKAN	-	LAPANG SASAR MENEMBAK SUBANG	AKHIR	PERAK
07:00	OLAH RAGA	10,000m (W)	-	STADIUM UPM	AKHIR	PERAK
07:30	GOLF	BERPASUKAN (LELAKI)	-	KELAB GOLF GLENMARIE	PUSINGAN KEDUA	KE 8
07:30	GOLF	BERPASUKAN (WANITA)	-	KELAB GOLF GLENMARIE	PUSINGAN KEDUA	KE 1
07:30	GOLF	PERSEORANGAN (WANITA)	-	KELAB GOLF GLENMARIE	PUSINGAN KEDUA	KE 4,5,14
07:30	GOLF	PERSEORANGAN (LELAKI)	-	KELAB GOLF GLENMARIE	PUSINGAN KEDUA	KE 2, 5, 6, 7
08:30	BERBASIKAL	LEPAS BERAMAI RAMAI INDIVIDU - WANITA	-	BAGAN LALANG	AKHIR	KE 11
08:30	BERBASIKAL	LEPAS BERAMAI RAMAI BERPASUKAN - WANITA	-	BAGAN LALANG	AKHIR	KE 5
08:30	KRIKET	T20 - LELAKI	SELANGOR VS KEDAH	KRIKET OVAL BAYUEMAS	AWAL	MENANG
08:30	PENCAK SILAT	KELAS F PUTRI	SELANGOR VS JOHOR	DEWAN SERI SARJANA, UNITEN	AKHIR	EMAS
08:30	PING PONG	Pasukan Lelaki Kumpulan	SELANGOR VS TERENGGANU	DEWAN MBDK BUKIT RAJA	Pusingan 3/4	MENANG
08:30	SKUASY	ACARA BERPASUKAN LELAKI - PUSINGAN AWAL	SELANGOR VS PERAK	ASTAKA MBPJ	PUSINGAN 2	MENANG
08:30	TENIS	BERPASUKAN LELAKI - SEMI FINALS	SELANGOR VS PERLIS	GELANGGANG TENIS MBPJ & PNKS KELANA JAYA	SEPARUH AKHIR	MENANG
08:30	TENIS	BERPASUKAN WANITA - SEMI FINALS	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	GELANGGANG TENIS MBPJ & PNK S KELANA JAYA	SEPARUH AKHIR	KALAH
08:30	TENIS	BERPASUKAN LELAKI - FINALS	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	GELANGGANG TENIS MBPJ & PNK S KELANA JAYA	AKHIR	PERAK
08:30	TENIS	BERPASUKAN WANITA - FINALS	SELANGOR VS PERAK	GELANGGANG TENIS MBPJ & PNK S KELANA JAYA	AKHIR	GANGSA
08:30	PENCAK SILAT	KELAS B PUTRA	SELANGOR VS TERENGGANU	DEWAN SRI SARJANA UNITEN	AKHIR	KALAH
08:30	PENCAK SILAT	KELAS D PUTRA	SELANGOR VS MELAKA	DEWAN SRI SARJANA UNITEN	AKHIR	KALAH



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
08:40	OLAHRAGA	100m Lari Berpagar (W)	-	STADIUM UPM	HEPTATLON-1	EMAS
09:00	ESPORTS	MLBB - GROUP A	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	MENANG
09:00	ESPORTS	HOK - GROUP A & B	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	MENANG
09:00	MEMANAH	Recurve Men Team & Women Team - 1/4 ELIMINATION	-	STADIUM INSPEN	ELIMINATIO N	KALAH
09:00	OLAHRAGA	Baling Tukul Besi (L)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 5
09:00	OLAHRAGA	400m Lari Berpagar (W)	-	STADIUM UPM	SEPARUH AKHIR (2)	KE 4
09:00	SEPAK TAKRAW	QUADRANT 4 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS KELANTAN	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	KALAH
09:00	SEPAK TAKRAW	REGU 2 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS PERAK	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
09:00	ESPORTS	E - 2025	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	KALAH
09:00	ESPORTS	SIMULATOR RACING	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	PERAK
09:00	BOLA TAMPAR DEWAN	BERPASUKAN (LELAKI)	SELANGOR VS PERAK	DEWAN BESAT TANJUNG, SHAH ALAM	PERLAWANA N 2	MENANG
09:10	OLAHRAGA	Lompat Kijang (W)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 5
09:10	TENPIN BOLING	BERGU CAMPURAN	-	SUNWAY MEGALANES	AKHIR	EMAS
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	RANK 8, 10
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (WANITA)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	RANK 3, 4
09:30	ESPORTS	MLBB - GROUP E, F, G, H MATCH 1	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	MENANG
09:30	OLAHRAGA	400m Lari Berpagar (L)	-	STADIUM UPM	SEPARUH AKHIR (2)	KE 3
09:30	OLAHRAGA	Lompat Tinggi (W)	-	STADIUM UPM	HEPTATLON-2	KE 3



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (LELAKI) - ILCA 4	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 7
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (LELAKI) - ILCA 6	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 9
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU LELAKI - ILCA 7	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 1
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU LELAKI - int 420	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 4
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (WANITA) - ILCA 4	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 7
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (WANITA) - ILCA 6	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 1
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (WANITA) - int 420	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR, BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 5
09:45	MEMANAH	Compound Men Team & Women Team - 1/4 ELIMINATION	-	STADIUM INSPEN	ELIMINATIO N	MENANG
09:50	PETANQUE	DOUBLE LELAKI - AKHIR & PENENTUAN GANGSA	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	AKHIR	KALAH
09:50	PETANQUE	DOUBLE WANITA - AKHIR & PENENTUAN GANGSA	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	AKHIR	KALAH
10:00	ANGKAT BERAT	88 KG (LELAKI)	-	DEWAN SERI CEMPARKA	AKHIR	K 5
10:00	ESPORTS	MLBB - GROUP A, B, C, D MATCH 1	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	TBC
10:00	ESPORTS	HOK - QUALIFIER	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	TBC
10:00	LAWAN PEDANG	FOIL LELAKI INDIVIDUAL (MF) - AKHIR	-	DEWAN PUSAT SUKAN UITM, SHAH ALAM	AKHIR	EMAS
10:15	MEMANAH	COMPOUND - Women Team	SELANGOR VS PULAU PINANG	STADIUM INSPEN	SUKU AKHIR	MENANG
10:30	ESPORTS	MLBB - GROUP A, B, C, D MATCH 2	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	TBC
10:30	LAWN BOWLS	PASANGAN CAMPURAN	SELANGOR VS JOHOR	KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS	SUKU AKHIR	KALAH
10:30	MEMANAH	COMPOUND - Men	SELANGOR VS	STADIUM INSPEN	ELIMINATIO	MENANG



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
11:00	BADMINTON	BERPASUKAN WANITA - SEPARUH AKHIR	SABAH VS SELANGOR	SETIA CITY CONVENTION CENTRE	SEPARUH AKHIR	MENANG
11:00	ESPORTS	MLBB - GROUP E, F, G, H MATCH 2		DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	TBC
11:00	FUTSAL	BERPASUKAN WANITA	SELANGOR VS PAHANG	DEWAN KOMBES SELANGOR	SEPARUH AKHIR	MENANG
11:15	MENEMBAK	10M AIR PISTOL MEN BERPASUKAN	-	10M RANGE	AKHIR	GANGSA
11:25	AKUATIK TERJUN	3M PAPAN ANJAL LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	PERAK
11:30	SKUASY	ACARA BERPASUKAN WANITA - PUSINGAN AWAL	NEGERI SEMBILAN VS SELANGOR	ASTAKA MBPJ	PUSINGAN AWAL	KALAH
11:45	KRIKET	T20 - WANITA	SABAH VS SELANGOR	KRIKET OVAL UKM	AWAL	MENANG
12:00	LAWAN PEDANG	EPEE WANITA INDIVIDUAL (WE)		DEWAN PUSAT SUKAN UITM, SHAH ALAM	ROUND 16	KALAH
12:30	PING PONG	Pasukan Lelaki Kumpulan	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	DEWAN MBDK BUKIT RAJA	Pusingan 4/5	KALAH
12:45	SEPAK TAKRAW	QUADRANT 4 PEMAIN (LELAKI)	SELANGOR VS PERLIS	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
13:00	SOFBOL	BERPASUKAN (WANITA)	SELANGOR VS PAHANG	PADANG SOFBOL UKM	KUMPULAN	KALAH
13:15	MENEMBAK	25M PISTOL WOMEN INDIVIDU	-	25M RANGE	AKHIR	PERAK
13:20	AKUATIK TERJUN	10M PLATFORM SEIRAMA WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	KALAH
14:00	TINJU	BANTAMWEIGHT 57KG (WANITA)	SELANGOR VS PERAK	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SUKU AKHIR	MENANG
14:00	MUAYTHAI	WANITA 45 - 48KG - PUSINGAN 32	PERAK VS SELANGOR	KSL ESPLANADE MALL - RING A	PUSINGAN 32	KALAH
14:00	BOLA JARING	BERPASUKAN WANITA - KUMPULAN B	SELANGOR VS SABAH	STADIUM TERTUTUP KUALA SELANGOR	AWAL	MENANG
14:00	FUTSAL	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS JOHOR	DEWAN KOMBES SELANGOR	SEPARUH AKHIR	MENANG
14:00	MEMANAH	RECURVE - Mixed Team	SELANGOR VS PERLIS	STADIUM INSPEN	SUKU AKHIR	MENANG



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
14:00	PETANQUE	TRIPLE LELAKI - PERLAWANAN 1 (SWISS)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANAN	KALAH
14:00	SEPAK TAKRAW	REGU 2 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS W PERSEKUTUAN	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
14:00	TINJU	BANTAMWEIGHT 51KG - 54KG (LELAKI)	SELANGOR VS PAHANG	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SUKU AKHIR	MENANG
14:00	TINJU	LIGHTWEIGHT 57KG - 60KG (LELAKI)	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SUKU AKHIR	MENANG
14:30	ESPORTS	MLBB - GROUP A, B, C, D MATCH 3		DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANAN	TBC
14:30	ESPORTS	HOK - POINT COLLECTION		DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANAN	TBC
14:30	PING PONG	Pasukan Wanita Suku Akhir	SELANGOR VS SABAH	DEWAN KONVENSYEN MBDK, BUKIT RAJA	Suku Akhir	MENANG
14:45	MEMANAH	COMPOUND - Mixed Team	SELANGOR VS TERENGGANU	STADIUM INSPEN	SUKU AKHIR	MENANG
15:00	MENEMBAK	50M RIFLE 3 POSITIONS MEN INDIVIDU	-	LAPANG SASAR MENEMBAK SUBANG	AKHIR	KE 8
15:00	BERBASIKAL	CRITERIUM - LELAKI	-	BAGAN LALANG	AKHIR	KE 7, 10, 11
15:00	OLAHRAGA	Lompat Tinggi (W)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 4, 7
15:15	MENEMBAK	50M RIFLE 3 POSITIONS MEN BERPASUKAN		50M RANGE	AKHIR	KE 8
15:15	SEPAK TAKRAW	QUADRANT 4 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS P. PINANG	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	KALAH
15:20	OLAHRAGA	Lontar Peluru (W)	-	STADIUM UPM	HEPTATLON-3	KE 5
15:30	SOFBOL	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS NEGERI SEMBILAN	PADANG SOFBOL UKM	KUMPULAN	KALAH
15:30	OLAHRAGA	Rejam Lembing (W)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 5
15:45	MUAYTHAI	LELAKI 60 - 63.5KG - PUSINGAN 32	PAHANG VS SELANGOR	KSL ESPLANADE MALL - RING B	PUSINGAN 32	MENANG
15:50	PETANQUE	TRIPLE WANITA - PERLAWANAN 1 (SWISS)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANAN	KALAH



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
15:50	PETANQUE	MIX DOUBLE - PERLAWANAN 1 (SWISS)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANAN	MENANG
16:00	OLAHRAGA	400m Lari Berpagar (L)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 4
16:20	MUAYTHAI	LELAKI 48 - 51KG - PUSINGAN 32	SELANGOR VS MELAKA	KSL ESPLANADE MALL - RING A	PUSINGAN 32	MENANG
16:20	OLAHRAGA	400m Lari Berpagar (W)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 4
16:30	PING PONG	Pasukan Lelaki Kumpulan	SELANGOR VS PULAU PINANG	DEWAN KONVENSYEN MBDK, BUKIT RAJA	SEPARUH AKHIR	KALAH
16:30	PING PONG	Pasukan Wanita Separuh Akhir	SELANGOR VS PULAU PINANG	DEWAN KONVENSYEN MBDK, BUKIT RAJA	Separuh Akhir	MENANG
16:40	OLAHRAGA	800m (W)	-	STADIUM UPM	SEPARUH AKHIR (2)	KE 4
17:00	AKUATIK RENANG	200M GAYA BEBAS - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
17:00	OLAHRAGA	800m (L)	-	STADIUM UPM	SEPARUH AKHIR (2)	KE 3
17:10	AKUATIK RENANG	200M GAYA BEBAS - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	GANGSA
17:15	MUAYTHAI	WANITA 54 - 57KG - PUSINGAN 32	SELANGOR VS PAHANG	KSL ESPLANADE MALL - RING B	PUSINGAN 32	MENANG
17:20	AKUATIK RENANG	100M GAYA KUAK DADA - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	KE 5
17:25	AKUATIK RENANG	100M GAYA KUAK DADA - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	PERAK
17:30	MUAYTHAI	LELAKI 63.5 - 67KG - PUSINGAN 32	NEGERI SEMBILAN VS SELANGOR	KSL ESPLANADE MALL - RING B	PUSINGAN 32	MENANG
17:30	BOLA TAMPAR DEWAN	BERPASUKAN (WANITA)	SELANGOR VS SABAH	DEWAN BESAT TANJUNG, SHAH ALAM	PERLAWANAN 2	MENANG
17:45	SEPAK TAKRAW	REGU 2 PEMAIN (LELAKI)	SELANGOR VS SABAH	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
17:50	OLAHRAGA	200m (W)	-	STADIUM UPM	HEPTATLON-4	KE 1
17:55	AKUATIK RENANG	50M GAYA KUAK LENTANG - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS, GANGSA



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

RABU, 19-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
18:00	OLAHRAGA	5,000m (L)	-	STADIUM UPM	AKHIR	KE 16
18:20	AKUATIK RENANG	400M RAMPAIAN PERSERANGAN - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS, GANGSA
18:30	AKUATIK RENANG	400M RAMPAIAN PERSERANGAN - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
19:00	SKUASY	ACARA BERPASUKAN WANITA - PUSINGAN AWAL	SELANGOR VS PAHANG	ASTAKA MBPJ	PUSINGAN 2	MENANG
20:00	ESPORTS	MLBB - PLAYOFF PLAY INS		DEWAN KONVENSYEN MPAJ	PERLAWANA N	TBC
20:00	HOKI	BERPASUKAN LELAKI - KUMPULAN C	SELANGOR VS SARAWAK	STADIUM HOKI PANDAMARAN	AWAL	TBC
20:00	SEPAK TAKRAW	REGU 2 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS KELANTAN	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
20:00	TINJU	MIDDLEWEIGHT 71KG - 75KG (LELAKI)	SELANGOR VS PULAU PINANG	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SUKU AKHIR	TBC
20:00	TINJU	WELTERWEIGHT 63.5KG - 67KG (LELAKI)	SELANGOR VS SABAH	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SUKU AKHIR	MENANG
20:30	BOLA SEPAK WANITA	BERPASUKAN (WANITA)	SELANGOR VS SABAH	STADIUM SELAYANG	AKHIR	MENANG
21:15	SEPAK TAKRAW	QUADRANT 4 PEMAIN (WANITA)	SELANGOR VS W. PERSEKUTUAN	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	TBC

