



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
07:00	OLAHRAGA	20,000M LUMBA JALAN KAKI (L)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	KE 7
07:30	GOLF	INDIVIDU LELAKI	-	KELAB GOLF GLENMARIE	AKHIR	EMAS
07:30	GOLF	BERPASUKAN LELAKI	-	KELAB GOLF GLENMARIE	AKHIR	EMAS
07:30	GOLF	INDIVIDU WANITA	-	KELAB GOLF GLENMARIE	AKHIR	KALAH
08:00	LAWN BOWLS	PAIR WANITA	SELANGOR VS PERAK	KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS	KUMPULAN	KALAH
08:00	SOFBOL	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS JOHOR	PADANG SOFBOL UKM	TOP 6	KALAH
08:30	OLAHRAGA	LOMPAT JAUH (W)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	HEPTATLON-5	KE 4
08:30	SKUASY	BERPASUKAN WANITA	SELANGOR VS MELAKA	ASTAKA MBPJ	SUKU AKHIR	KALAH
08:30	TENIS	PERSEORANGAN LELAKI - 1ST ROUND	SELANGOR VS NEGERI SEMBILA NIPINANG	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	1ST ROUND	MENANG
08:30	TENIS	PERSEORANGAN WANITA - 1ST ROUND	SELANGOR VS TERENGGANU / PAHANG	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	1ST ROUND	MENANG
08:30	TENIS	BEREGU LELAKI - 1ST ROUND	SELANGOR VS PULAU PINANG	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	1ST ROUND	MENANG
08:30	TENIS	BEREGU WANITA - 1ST ROUND	SELANGOR VS KEDAH	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	1ST ROUND	MENANG
09:00	MENEMBAK	25M STANDARD PISTOL INDIVIDU LELAKI	-	LAPANG SASAR NEGARA SUBANG	AKHIR	KE 5, 7, 13
09:00	MENEMBAK	50M RIFLE 3 POSITIONS BERPASUKAN WANITA	-	LAPANG SASAR NEGARA SUBANG	AKHIR	PERAK
09:00	MENEMBAK	50M RIFLE 3 POSITIONS INDIVIDU WANITA	-	LAPANG SASAR NEGARA SUBANG	AKHIR	KE 4, 5, 7
09:00	MENEMBAK	25M STANDARD PISTOL BERPASUKAN LELAKI	-	LAPANG SASAR NEGARA SUBANG	AKHIR	PERAK
09:00	PING PONG	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS SARAWAK	DEWAN MBDK BUKIT RAJA	KE-3 & KE-4	GANGSA



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
09:00	WUSHU	MEN'S TAIQUAN	-	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	AKHIR	KE 7
09:00	WUSHU	WOMEN'S CHANGQUAN	-	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	AKHIR	KE 10
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 9, 13
09:30	PELAYARAN	ILCA 4 (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 6
09:30	PELAYARAN	ILCA 6 (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 8
09:30	PELAYARAN	ILCA 7 (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 1
09:30	PELAYARAN	INT 420 (LELAKI)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 5
09:30	PELAYARAN	OPTIMIST INDIVIDU (WANITA)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 4, 8
09:30	PELAYARAN	ILCA 4 (WANITA)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 7
09:30	PELAYARAN	ILCA 6 (WANITA)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 1
09:30	PELAYARAN	INT 420 (WANITA)	-	PUSAT LATIHAN PERAHU LAYAR BATU LAUT	PERLUMBAA N	KE 4
10:00	BOLA JARING	BERPASUKAN WANITA - SUKU AKHIR - D1 VS B2	SELANGOR VS TERENGGANU	STADIUM TERTUTUP KUALA SELANGOR	SUKU AKHIR	KALAH
10:00	LAWAN PEDANG	EPEE INDIVIDU LELAKI	-	DEWAN KOMPLEKS SUKAN UITM SHAH ALAM	AKHIR	KE 4
10:00	MEMANAH	COMPOUND PERSEORANGAN WANITA	SELANGOR VS SARAWAK	STADIUM INSPEN	AKHIR & PENENTUAN GANGSA	KE 4
10:00	OLAHRAGA	REJAM LEMBING (W)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	HEPTATLON-6	KE 5
10:15	SEPAK TAKRAW	QUADRANT LELAKI	SELANGOR VS MELAKA	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
10:30	OLAHRAGA	REJAM LEMBING (W)	-	STADIUM UNIVERSITI	AKHIR	KE 5



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
10:35	RAGBI	7 SEBELAH WANITA - POOL G	SELANGOR VS PERAK	PADANG SULTAN SULEIMAN	AWAL	MENANG
11:00	BADMINTON	BERPASUKAN WANITA	-	SETIA CITY CONVENTION CENTRE	AKHIR	EMAS
11:00	GIMNASTIK ARTISTIK	BERPASUKAN LELAKI	-	DEWAN CANSELOR TUN ABDUL RAZAK (DECTAR)	AKHIR	KALAH
11:00	RAGBI	7 SEBELAH LELAKI - POOL A	SELANGOR VS JOHOR	PADANG SULTAN SULEIMAN	AWAL	KALAH
11:00	GIMNASTIK ARTISTIK	INDIVIDU ALL ROUND (MEN)	-	DECTAR, UKM BANGI	AKHIR	EMAS
11:25	AKUATIK TERJUN	3M PAPAN ANJAL SEIRAMA CAMPURAN	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	GANGSA
11:30	SKUASY	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS SABAH	ASTAKA MBPJ	SUKU AKHIR	MENANG
12:00	LAWAN PEDANG	SABRE INDIVIDU WANITA	-	DEWAN KOMPLEKS SUKAN UITM SHAH ALAM	AKHIR	KE 4
12:00	MENEMBAK	10M AIR PISTOL BERPASUKAN CAMPURAN	-	LAPANG SASAR NEGARA SUBANG	PUSINGAN KELAYAKAN	KE 5
12:00	TENPIN BOLING	TRIO LELAKI	-	SUNWAY MEGALANES	AKHIR	KE 11
12:00	TENPIN BOLING	TRIO WANITA	-	SUNWAY MEGALANES	AKHIR	EMAS
12:15	KRIKET	T20 - LELAKI	SELANGOR VS JOHOR	KRIKET OVAL BAYUEMAS	AWAL	MENANG
12:40	AKUATIK TERJUN	1M PAPAN ANJAL WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
14:00	ESPORTS	HOK (PLAYOFF UPPER BRACKET)	-	DEWAN KONVENSYEN MPAJ	AKHIR	PERAK
14:00	LAWN BOWLS	PERSEORANGAN LELAKI	SELANGOR VS KEDAH	KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS	KUMPULAN	KALAH
14:00	SEPAK TAKRAW	QUADRANT LELAKI	SELANGOR VS N. SEMBILAN	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
14:00	SEPAK TAKRAW	QUADRANT WANITA	SELANGOR VS SARAWAK	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	MENANG
14:00	TINJU	LIGHT MIDDLE (71KG)	SELANGOR VS SABAH	DEWAN TUN ABDULLAH MOHAMAD SALLEH	SEPARUH AKHIR	MENANG



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
14:00	WUSHU	SANDA - LELAKI 48KG (PUSINGAN AWAL)	SELANGOR VS PAHANG	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	PUSINGAN AWAL	MENANG
14:00	WUSHU	SANDA - LELAKI 56KG (PUSINGAN AWAL)	SELANGOR VS TERENGGANU	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	PUSINGAN AWAL	MENANG
14:00	WUSHU	MEN'S NANGUN	-	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	AKHIR	KE 4
14:00	WUSHU	WOMEN'S NANDAO	-	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	AKHIR	KE 5, 8
14:00	WUSHU	MEN'S CHANGQUAN	-	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	AKHIR	KE 10, 13
14:00	MUAYTHAI	LELAKI -60KG	SELANGOR VS TERENGGANU	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	MENANG
14:00	MUAYTHAI	WANITA -54KG	SELANGOR VS SARAWAK	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	MENANG
14:00	MUAYTHAI	WANITA -57KG	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	KALAH
14:00	MUAYTHAI	LELAKI -71KG	SELANGOR VS PAHANG	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	MENANG
14:00	MUAYTHAI	WANITA -45KG	SELANGOR VS WILAYAH PERSEKUTUAN	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	KALAH
14:00	MUAYTHAI	LELAKI -54KG	SELANGOR VS PULAU PINANG	KSL ESPLANADE MALL	PUSINGAN PERTAMA	MENANG
14:30	TENIS	PERSEORANGAN LELAKI - 2ND ROUND	SELANGOR VS PULAU PINANG / PERLIS	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	2ND ROUND	MENANG
14:30	TENIS	PERSEORANGAN WANITA - 2ND ROUND	SELANGOR VS SABAH / NEGERI SEMBILAN	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	2ND ROUND	MENANG
14:30	TENIS	BEREGU CAMPURAN - QUARTER FINAL	-	KOMPLEKS SUKAN KELANA JAYA & KOMPLEKS SUKAN PKNS	QUARTER FINAL	MENANG
14:45	PING PONG	MIX DOUBLE	SELANGOR VS SABAH	DEWAN KONVENSyen MBDK, BUKIT RAJA	KUMPULAN	MENANG
14:45	PING PONG	MIX DOUBLE	SELANGOR VS JOHOR	DEWAN KONVENSyen MBDK, BUKIT RAJA	KUMPULAN	KALAH



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
15:00	OLAHRAGA	LEMPUR CAKERA (L)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	KE 7
15:00	OLAHRAGA	LOMPAT KIJANG (L)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	GANGSA
15:10	RAGBI	7 SEBELAH WANITA - POOL G	SELANGOR VS W. PERSEKUTUAN	PADANG SULTAN SULEIMAN	AWAL	MENANG
15:15	SEPAK TAKRAW	BERGU WANITA	SELANGOR VS PERLIS	ARENA MBSJ PUCHONG	KUMPULAN	KALAH
16:00	BOLA SEPAK LELAKI	BERPASUKAN (LELAKI)	SELANGOR VS PAHANG	STADIUM UITM SHAH ALAM	SEPARUH AKHIR	MENANG
16:00	OLAHRAGA	800M (W)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	KE 6
16:00	PING PONG	MIX DOUBLE	SELANGOR VS W.PERSEKUTUAN	DEWAN KONVENSYEN MBDK, BUKIT RAJA	SUKU AKHIR	MENANG
16:00	MEMANAH	RECURVE PERSEORANGAN LELAKI	-	STADIUM INSPEN	AKHIR	PERAK
16:10	OLAHRAGA	800M (L)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	KE 6
16:20	OLAHRAGA	800M (W)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	HEPTATLON-7	GANGSA
16:20	PETANQUE	TRIPLE LELAKI - 16 TERBAIK (KALAH SINGKIR)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANA N 1	KALAH
16:20	PETANQUE	TRIPLE WANITA - 16 TERBAIK (KALAH SINGKIR)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANA N 1	KALAH
16:20	PETANQUE	MIX DOUBLE - 16 TERBAIK (KALAH SINGKIR)	-	ARENA PETANQUE KOMPLEKS SUKAN KUALA SELANGOR	PERLAWANA N 1	MENANG
16:30	LAWN BOWLS	FOURS LELAKI	SELANGOR VS PERAK	KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS	KUMPULAN	KALAH
16:30	OLAHRAGA	5,000M (W)	-	STADIUM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA SERDANG	AKHIR	PERAK, GANGSA
			SELANGOR VS	DEWAN KONVENSYEN		



KEPUTUSAN HARIAN

KONTINJEN SUKMA SELANGOR

KHAMIS, 20-08-2026

RENTAK KITA, AKSI KITA



Masa	Sukan	Acara	Pasukan	Venue	Peringkat	Keputusan
17:20	AKUATIK RENANG	100M GAYA BEBAS - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
17:25	AKUATIK RENANG	100M GAYA BEBAS - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	KE 4
17:50	AKUATIK RENANG	50M GAYA KUAK KUPAU-KUPU - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	KE 4, 5
17:55	AKUATIK RENANG	50M GAYA KUAK KUPAU-KUPU - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	KE 7
18:00	HOKI	BERPASUKAN WANITA - KUMPULAN A	SELANGOR VS SARAWAK	STADIUM HOKI MBPU	AWAL	MENANG
18:20	AKUATIK RENANG	200M RAMPAIAN PERSERANGAN - WANITA	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
18:30	AKUATIK RENANG	200M RAMPAIAN PERSERANGAN - LELAKI	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	PERAK, GANGSA
18:55	AKUATIK RENANG	4 X 100M RAMPAIAN CAMPURAN	-	PUSAT AKUATIK DARUL EHSAN (PADE), SHAH ALAM, SELANGOR	AKHIR	EMAS
19:00	BOLA TAMPAR DEWAN	BERPASUKAN LELAKI - KUMPULAN A	SELANGOR VS N. SEMBILAN	DEWAN MBSA SEKSYEN 19	AWAL	MENANG
19:00	SKUASY	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS PINANG	ASTAKA MBPJ	SEPARUH AKHIR	MENANG
19:30	WUSHU	SANDA - LELAKI 52KG (PUSINGAN AWAL)	SELANGOR VS SARAWAK	IDEAL CONVENTION CENTRE SHAH ALAM	PUSINGAN AWAL	MENANG
20:00	BOLA KERANJANG 5X5	BERPASUKAN LELAKI	SELANGOR VS W. PERSEKUTUAN	DEWAN BOLA KERANJANG BUKIT TINGGI 2	AWAL	MENANG
20:00	FUTSAL LELAKI	BERPASUKAN (LELAKI)	SELANGOR VS PULAU PINANG	DEWAN KOMBES SELANGOR	AKHIR	EMAS
20:00	LAWN BOWLS	PAIR WANITA	SELANGOR VS JOHOR	KOMPLEKS BOLING PADANG BAYUEMAS	KUMPULAN	MENANG
20:30	SEPAK TAKRAW	QUADRANT LELAKI	SELANGOR VS SARAWAK	ARENA MBSJ PUCHONG	SUKU AKHIR	MENANG
20:30	SEPAK TAKRAW	BEREGU LELAKI	SELANGOR VS PINANG	ARENA MBSJ PUCHONG	SUKU AKHIR	MENANG

