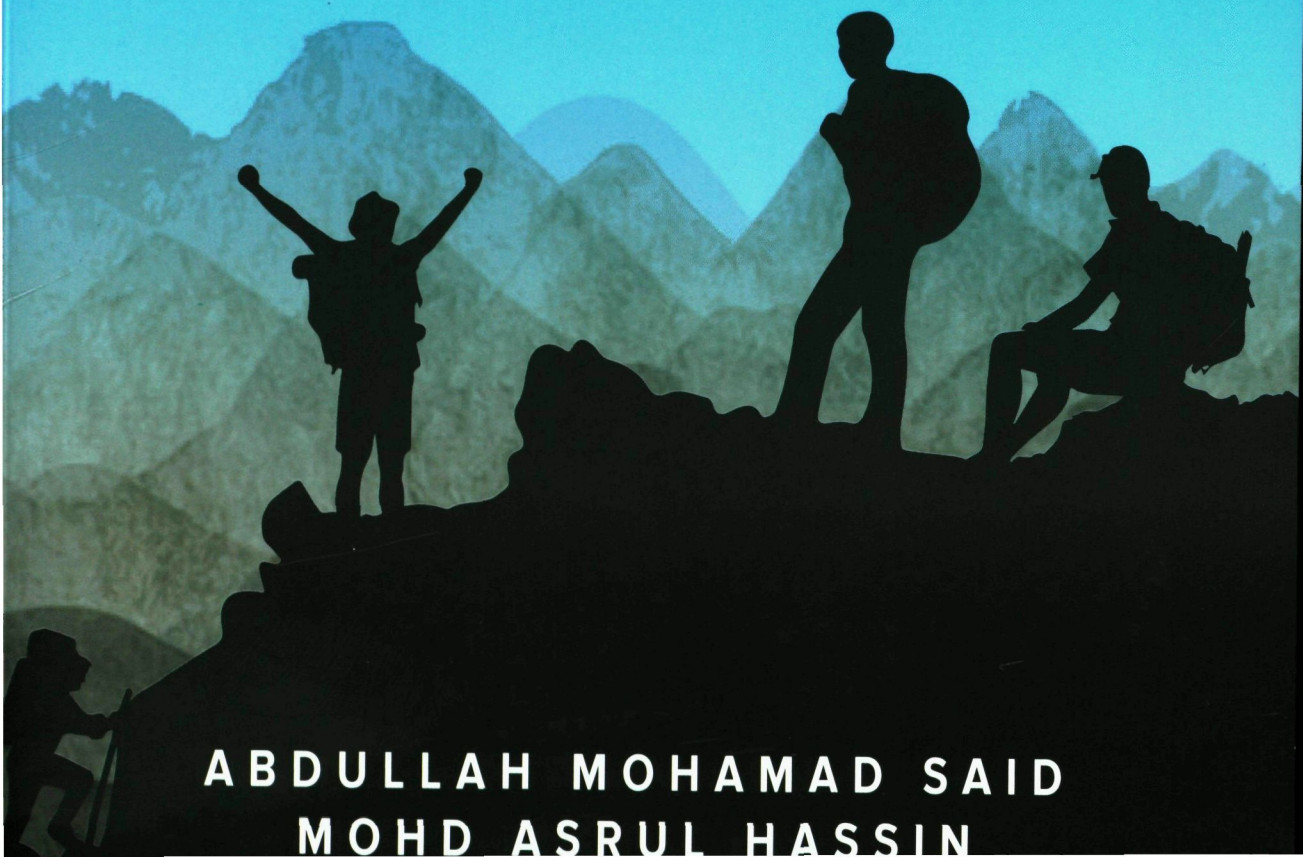


*Rekreasi*  
**MENDAKI**  
**GUNUNG** *di*  
SEMENANJUNG  
MALAYSIA



ABDULLAH MOHAMAD SAID  
MOHD ASRUL HASSIN

*Rekreasi*  
 **MENDAKI**  
**GUNUNG** *di*  
SEMENANJUNG  
MALAYSIA

Abdullah Mohamad Said  
Mohd Asrul Hassin

**PENERBIT**  **PRESS**  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

© Penerbit UiTM, UiTM 2022

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Pengarah, Penerbit UiTM, Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. E-mel: penerbit@uitm.edu.my

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Abdullah Mohamad Said, 1958-

Rekreasi MENDAKI GUNUNG di SEMENANJUNG MALAYSIA / ABDULLAH MOHAMAD SAID, MOHD ASRUL HASSIN.

ISBN 978-967-363-831-4

1. Hiking--Malaysia.
2. Mountaineering--Malaysia.
3. Mountains--Malaysia.
4. Government publications--Malaysia.

I. Mohd. Asrul Hassin, 1987-. II. Judul.  
796.5109595

Pereka Kulit Buku: Arif Zulhimi Mohd Zain

Pereka Letak: Zairuddin Sukardi

Dicetak di Malaysia oleh: Pusat Percetakan UiTM  
Kolej Pengajian Seni Kreatif  
Universiti Teknologi MARA  
40450, Shah Alam  
Selangor

# ISI KANDUNGAN

*Isi Kandungan*  
*Senarai Rajah*  
*Senarai Jadual*  
*Prakata*  
*Penghargaan*

<b>Bab 1</b>	<b>Pengenalan</b>	<b>1</b>
<b>Bab 2</b>	<b>MENDAKI GUNUNG SEBAGAI AKTIVITI REKREASI</b>	<b>13</b>
	Pengenalan	13
	Senggang	13
	Rekreasi	17
	Rekreasi Luar	19
	Senggang, Rekreasi dan Sukan	23
	Senggang, Rekreasi dan Pelancongan	25
	<i>Hiking, Trekking</i> dan Mendaki Gunung	28
	Kesimpulan	32
	Penutup	37
<b>Bab 3</b>	<b>LATAR BELAKANG KAWASAN PERGUNUNGAN DI SEMENANJUNG MALAYSIA</b>	<b>39</b>
	Pengenalan	39
	Hutan di Semenanjung Malaysia	39
	Latar Belakang Hutan Hujan Tropika dan Hutan Dipterokarpa	40
	Ciri-Ciri Hutan Hujan Tropika Mengikut Ketinggian Kanopi Pokok	43

# PRAKATA

Kawasan pergunungan di Semenanjung Malaysia menawarkan suasana yang sesuai untuk aktiviti mendaki gunung. Keindahan alam semula jadi, laluan yang tersedia ada, kemudahsampaian ke lokasi pendakian serta kepelbagaian ciri-ciri gunung yang memberi banyak pilihan kepada pendaki menjadikan kawasan pergunungan ini mempunyai potensi besar untuk aktiviti rekreasi mendaki gunung. Selain itu, peningkatan kesedaran terhadap kepentingan penjagaan kesihatan, pertambahan minat terhadap aktiviti rekreasi luar, peningkatan dari segi keupayaan ekonomi dan waktu senggang yang mencukupi menggalakkan masyarakat berekreasi, termasuklah mendaki gunung.

Terdapat bukti yang menunjukkan bahawa aktiviti mendaki gunung merupakan aktiviti rekreasi luar yang semakin digemari di Semenanjung Malaysia. Namun begitu, tidak banyak penulisan ilmiah dihasilkan mengenai perkara ini. Jika ada pun penulisan mengenai pendakian gunung, penulisan berkenaan ditulis secara santai bagi tujuan berkongsi pengalaman melalui media sosial seperti blog, facebook, twitter dan instagram. Buku ini ditulis dengan tujuan mengisi kekurangan penulisan ilmiah mengenai aktiviti mendaki gunung serta memberi maklumat yang lebih lengkap dan lebih tepat mengenai gunung yang menjadi tumpuan pendaki.

Buku ini terdiri daripada sembilan bab. Bab 1 memberikan latar belakang buku ini. Oleh kerana aktiviti mendaki gunung dianggap sebagai aktiviti rekreasi, Bab 2 menghuraikan maksud rekreasi dan konsep-konsep lain yang berkaitan dengan rekreasi iaitu senggang, sukan, pelancongan serta membincangkan maksud *hiking*, *trekking*, mendaki gunung dan istilah-istilah lain yang berkaitan dengan aktiviti mendaki gunung. Bab 3 memberi maklumat latar belakang hutan dan gunung di Semenanjung Malaysia. Bab ini membincangkan mengenai ciri-ciri hutan di Semenanjung Malaysia yang merangkumi aspek tumbuh-tumbuhan dan haiwan yang terdapat di dalamnya. Bab ini juga memuatkan perbincangan secara ringkas mengenai kisah dan peristiwa yang pernah berlaku atau yang dikaitkan dengan gunung-gunung dan laluan pendakian gunung tertentu. Bab 4 buku ini menumpukan kepada hal-hal yang berkaitan dengan penganjuran aktiviti mendaki gunung. Secara umum, bab ini menyentuh perkara-perkara yang berkaitan dengan dasar, undang-undang, peraturan dan tanggungjawab pelbagai pihak yang terlibat dengan aktiviti mendaki gunung. Seterusnya Bab 5 membincangkan mengenai gunung-gunung yang menjadi tumpuan pendaki. Perbincangan