

TRANSKRIP TEMUBUAL BERSAMA:

**ENCIK JAAFAR BIN HJ. MOHD HARIS MENGENAI PENCAPAIAN BELIAU
DALAM BIDANG SENI BINA BADAN**

DISEDIAKAN OLEH:

**ADIM AZEEDIN BIN MAZLAN
MOHAMAD IMRAN BIN ABDULLAH**

PROJEK DIMAJUKAN KEPADA:

**FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
KAMPUS SEGAMAT, JOHOR
BAGI MEMENUHI KEPERLUAN KURSUS
IMR604 – DOKUMENTASI SEJARAH LISAN**

SEMESTER 5

PENGHARGAAN

Assalamualaikum W.B.T

Alhamdulillah syukur kehadiran Illahi Allah S.W.T kerana dengan limpah kurniaanNya serta keizinanNya kami dapat menyempurnakan tugas yang diberikan. Kami juga bersyukur kerana diberikan kesihatan tubuh badan yang sihat bagi membuat tugas dengan jayanya.

Sudah pastinya tanpa dorongan ajar kepada kami iaitu En.Zul Azmi Pensyarah Sejarah Lisan (IMR604) Fakulti Pengurusan Maklumat kami tidak dapat menyempurnakan tugas ini. Disamping itu juga, perlbagai kaedah dan panduan yang telah beliau curahkan kepada kami dalam membuat temu bual dan transkrip ini.

Setinggi-tinggi terima kasih kepada En. Jaafar bin Hj. Mohd Haris yang mana kami telah memilih beliau sebagai individu untuk di temuramah. Jasa dan kerjasama beliau amat kami hargai dan tidak dilupakan kerana dapat meluangkan masa dan berkongsi maklumat tentang sumbangan dan pengorbanan beliau tentang seni bina badan. Tanpa kerjasama dan perkongsian beliau pasti kami tidak dapat memperolehi maklumat dari beliau yang sangat berharga kepada rakyat Malaysia.

Tidak dilupakan juga kepada rakan-rakan yang turut memberikan idea dan pandangan serta pertolongan dalam menyiapkan tugas ini. Akhir sekali, tidak dilupakan juga kepada individu yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam tugas ini.

Sekian, Terima Kasih

ISI KANDUNGAN

PENGHARGAAN		
1.0	ABSTRAK	1
2.0	Pengenalan: Bina Badan	2
2.1	Bina Badan	2
2.2	Membina Oto	3
3.0	Transkrip Temubual	4
3.1	Audio 1	4
3.2	Audio 2	4-33
3.3	Audio 3	33-64
4.0	Log Temubual	65-67
5.0	Biodata Tokoh	68
6.0	Senarai Soalan Temubual	69-72
7.0	Kronologi Temubual	73-74
8.0	Ralat	75
9.0	Bibliography	76
10.0	Lampiran	77-80
11.0	Indeks	81-83

ABSTRAK

1.0 ABSTRAK

Abstrak: *Adim Azeedin bin Mazlan dan Mohamad Imran bin Abdullah telah menemubual Jaafar bin Hj. Mohd Haris atau dikenali sebagai Jaafar Besi, pada 22 Jun 2015. Temubual ini telah dibuat di restoran beliau iaitu di No.30, Kg. Tok Gubah, Segamat. Jaafar bin Hj. Mohd Haris telah dilahirkan pada tahun 23 febuari 1940 dikampung Tok Gubah, Segamat. Beliau berumur 75 tahun pada tahun ini. Beliau telah mendapatkan pendidikan di Sekolah Melayu Inggeris(SRP). Beliau mempunyai seorang isteri yang bernama Puan Arfah binti Arshad. Beliau telah mendirikan rumah tangga pada tahun 1963 dan mendapat empat orang cahaya mata iaitu bernama Jeffery, Azhar, Sharoom, dan Mohd Anuar. Encik Jaafar juga merupan ahli perniagaan kecilan dalam bidang makanan di Restoran D' Anjung dan mempunyai menu istimewa iaitu lempeng yang amat digemari oleh warga Segamat. Beliau juga merupakan jurulatih di Gym Fitness Segamat. Bermula dari 1960 beliau mula melibatkan diri dalam seni bina badan ini. Minatnya yang mendalam dalam sukan ini mendorong kepada kesihatan diri beliau yang dahulunya kurus dan sentiasa sakit. Beliau telah mendapat gelaran Mr. Segamat, Mr. Muar, Mr.Tangkak dan Mr, Tampin pada era zaman 80an. Kehidupan orang melayu dahulu yang agak miskin tidak menghalang beliau untuk berusaha lebih gigih untuk menjadi juara setiap pertandingan yang disertai.*

Kata kunci: Pendidikan, Bina badan, Gelaran, Kesihatan, Pencapaian.

PENGENALAN

2.0 PENGENALAN: BINA BADAN

Kisah bina badan di Malaysia pada era enam puluhan yang agak lama dan penuh dengan liku-liku kehidupan orang Melayu yang ingin menceburi bidang seni bina badan di Malaysia. Berikut adalah serba sedikit maklumat berkenaan zaman bina badan di Malaysia.

2.1 BINA BADAN

Bina Badan merupakan sejenis sukan atau gaya hidup untuk membina otot melalui gabungan rutin latihan mengangkat berat, menambah pengambilan kalori, dan rehat. Dalam sukan bina badan, peserta akan mempamerkan bentuk badan mereka kepada hakim yang akan menilai dan memberi mata berdasarkan ciri-ciri tertentu.

Pada mulanya sukan ini hanya mendapat penglibatan oleh kaum lelaki, namun pada tahun 1980an, kaum wanita mula tertarik untuk terlibat dalam bina badan. Kini, sukan bina badan adalah sama antara kedua-dua jantina.

Di Asia sukan bina badan kelihatan tidak mendapat banyak penglibatan. Ini mungkin disebabkan bina badan memerlukan sumber kewangan yang tinggi disamping adat kesopanan Timur yang tidak menggalakkan keterbukaan seperti di Barat. Namun akhir-akhir ini, bina badan mula mendapat tempat di Asia yang mengakibatkan pusat-pusat kesihatan gimnasium.

Sukan bina badan tidak boleh disalahertikan sebagai sukan angkat berat Olimpik, pertandingan *Strongman* atau *Powerlifting*.

Ketiga-tiga jenis sukan ini mengutamakan kekuatan individu tetapi bina badan lebih menumpukan perhatian kepada penjagaan dan nilai estetik bentuk badan seseorang. Dalam bina badan, bentuk dan saiz adalah lebih penting daripada berat yang boleh diangkat.

2.2 MEMBINA OTOT

Untuk mendapatkan pertumbuhan otot atau pengembangan otot, ahli bina badan perlu menumpukan kepada tiga factor iaitu latihan bebanan, nutrisi dan rehat.

i. Latihan bebanan

Latihah rintangan berat (*Resistance Weight Training*), lebih menumpukan kepada otot-otot seperti belakang, kaki, bahu, dada, dan tangan. Terdapat dua jenis latihan bebanan, iaitu, latihan secara kompaun (*compound training*) dan latihan pengasingan (*isolation training*). Latihan kompaun, merupakan latihan mengabungkan dua jenis otot dan baik dilakukan ketika untuk process pembesaran (*bulking*), dimana diperingkat ini bebanan lebih berat diangkat. Manakala, latihan pengasingan, lebih menumpukan kepada satu jenis otot dan baik untuk proses pemotongan lemak (*cutting*). Latihan ini sering dilakukan dengan bebanan yang ringan, senaman kardiovaskular dan senaman perut. Senaman ini merupakan latihan yang sering dilakukan semasa persediaan sebelum pertandingan.

ii. Nutrisi

Kombinasi untuk mendapatkan pertumbuhan otot yang baik adalah hasil dari diet yang baik. Ahli bina badan banyak menumpukan permakanan makronutrisi dan mikronutrisi. Makronutrisi ini adalah permakanan dari sumber karbohidrat, protein dan lemak. Lemak yang dimaksudkan adalah lemak yang dikategori sebagai lemak baik, seperti minyak ikan. Manakala, mikronutrisi adalah dari permakanan makanan tambahan seperti vitamin-vitamin dan galian. Diperingkat pembesaran, makanan tinggi karbohidrat dan protien diamalkan. Bagi peringkat pemotongan lemak, makanan rendah karbohidrat dan lemak diamalkan bagi menampakkan otot dibadan dan diperut. Selain makanan, air merupakan bahan nutrisi yang amat penting bagi pembentukan atau pertumbuhan otot.

iii. Rehat

Bagi mendapatkan pertumbuhan dan pembentukan otot yang elok, tidur yang cukup dari lapan hingga sepuluh jam diperlukan untuk memberi otot-otot mengembang dengan sempurna dan merehatkan tubuh badan selepas latihan.

TRANSKRIP TEMUBUAL

AAM: Aaaa, Atok berumur berapa tahun?

JHMH: Saya lahir tahun empat puluh(40) kurang lebih dalam tujuh puluh lima tahun(75), lebih kurang begitu.

AAM: Pada tarikh ermm, bagaimana pula dengan tarikh lahir.

JHMH: Tarikh lahir dua puluh tiga haribulan dua(23/2), seribu sembilan ratus empat puluh(1940).

AAM: Dimanakah tempat lahir atok?

JHMH: Di kampong batu dua(2) jalan Buluh Kasap, Segamat.

AAM: Aaaa, boleh atok serba sedikit tentang latar belakang pendidikan atok?

JHMH: Pada masa itu keluarga atok adalah terdiri daripada bilangan ramai iaitu tujuh(7), lapan(8) orang semuanya, jadi tahun lima puluhan(50an), empat puluhan(40an) adalah tahun, termiskin daripada pihak orang melayu kita, dipada[daripada] masa itu atok hanya mendapat didikan setakat medium sekolah, sekolah medium pertengahan saja[sahaja]. Dalam bahasa inggeris. English school.

AAM: Boleh saya tahu alamat rumah kediaman atok sekarang?

JHMH: Atok mempunyai sebuah rumah di kampung, di taman gemereh iaitu nombor tiga(3), jalan apenama(berfikir), jalan mawar, taman gemereh, Segamat.

AAM: Bagaimana pula dengan adik beradik atok?

JHMH: Bilangan adik beradik ialah lapan(8) orang, semuanya lapan(8) orang, meninggal dua(2) tinggal lima(5). Baru-baru meninggal seorang lagi, bermakna tinggal empat(4).

AAM: Aaaa, boleh saya tahu sudah berapa lama atok berumahtangga?

JHMH: Atok bermula berumahtangga ni[in]i dalam seribu sembilan ratus errmm(berfikir) enam puluh lima(1965)-----.

AAM: Boleh saya tahu nama ayah atok dan juga ibu atok?

JHMH: Nama ayah atok ialah unik sikit iaitu Haji Mohammad Haris bin Kuik, KUIK(menjeja satu persatu), dan nama ibu ialah Esah binti Hassan.

AAM: Aaaa, boleh atok ceritakan serba sedikit tentang isteri atok?

JHMH: Isteri atok ialah berasal daripada kampung tebing tinggi, jalan muar, Segamat.

AAM: Aaaa, berapakah bilangan anak atok sekarang?

JHMH: Bilangan anak atok adalah empat(4) orang, meninggal sorang[seorang] tinggal tiga(3), (suara penemuramah) semuanya laki-laki[lelaki]-----.

AAM: Nama-nama anak atok?

JHMH: Ialah, nama dia jefry Jaafar, Azhar almarhum, meninggal, Azhar bin Jaafar, Sharum bin Jaafar, dan Mohammad Anuar bin Jaafar, yang bosu[bongsu].

AAM: Almarhum Azhar ni[in]i, dye meninggal pada tahun?

JHMH: Atok tak[tidak] ingat, kurang lebih dalam enam(6), tujuh(7) tahun lepas, dia excident[kemalangan] di Kuala Lumpur dengan motorsikalnya.

AAM: Aaaa, boleh saya tahu berapa bilangan cucu atok?

JHMH: Cucu atok sejauh ni[in]i, pada masa ini ialah tiga belas(13) orang.

AAM: Aaaa, saya nak[hendak] tahu serba sedikit tentang hobi atok dimasa lapang.

JHMH: Pada, pada sekarang, pada masa dulu lah[ialah] yer[ya], pada masa dulu hobi atok adalah terhad iaitu pada masa tu[itu] atok keadaan yang kurang sihat, selalu sakit, jadi hobi dalam sukan ni[in]i adalah tiada langsung pada masa itu, tahun, tahun---, sehingga atok berjumpa dengan bapak[bapa] sedara atok yang nama Hassan, Hassan----. Hassan--- ni[in]i dia yang menyuruh atok, menggalakkan atok supaya mencari satu sukan yang sesuai bagi diri atok, dia sorang[seorang] guru di Muar, bersara dah[sudah].

AAM: Boleh saya tahu tentang pekerjaan atok?

JHMH: Atok sekarang bersara daripada jabatan telekom tahun seribu sembilan ratus sembilan puluh lima(1995) dah[sudah] bersara dah[sudah].

AAM: Sekarang pekerjaan sambilan atok?

JHMH: Sambilan atok, selain daripada menolong isteri berniaga, atok ada buat-buat kerja sedikit bersihkan kebun, kebun-kebun yang ada----.

AAM: Boleh saya tahu serba sedikit tentang latar belakang keluarga atok?

JHMH: Keluarga atok boleh katakana sederhana sahaja, dan sederhana, segala-gala sederhana tidak ada dari segi kekayaan, sederhana sahaja.Hanya boleh beli apa(berfikir), menyesuaikan diri zaman sehingga ke hari ni[ini]

AMM: Sekarang kita sudah habis aaaa, dalam bahagian pengenalan diri, sekarang kita bermula pada bahagian aaaa, ape ni[ini](berfikir) kepada----. Boleh saya tahu apakah nama panggilan atok ketika menjadi ahli bina badan?

JHMH: Pada masa tu[itu], persatuan ahli ataupun[atau] ahli bina badan tak[tidak] ada, semua atok amik sendirian sahaja masa tahun, tahun, tahun lima puluh lapan(58), lima puluh tujuh(57), lima puluh lapan(58) atok dah mula berlatih dah[sudah] kerana dorongan daripada bapak[bapa] sedara, sepupu yang bernama cikgu Hassan----, dia duduk di Muar.

AAM: Ada nama panggilan atok ketika itu?

JHMH: Atok, Atok(ketawa kecil) dulu, sebab atok apa ni[ini] aktif dengan angkat berat besi ini, diorang panggil atok Jaafar Besi, Jaafar Besi(ketawa kecil).

AAM: Aaaa, pada tahun berapakah bermulanya sukan ini atok ceburi?

JHMH: Atok mula menceburi diri atok dalam serius dalam sukan ini adalah dalam tahun seribu sembilan ratus lima puluh lapan(1958) lagi.

AAM: Sebelum itu atok.

JHMH: Sebelum itu atok ada cuba membuat ape[apa] ni[ini] aaaa(berfikir) mengambil sukan lumba basikal tapi tak[tidak] Berjaya pasal[disebabkan] keadaan atok pada masa itu tidak mengizinkan, atok kurus dan selalu sakit.

AAM: Aaaa, saya nak[hendak] tahu bagaimana atok mula berkecimpung dalam sukan ini?

JHMH: Pada mulanya minat itu semuanya datang sendiri, pada masa tu ada sorang[seorang], dua(2) kawan-kawan yang ada aktif dalam bina badan ni[ini] di, di rumah sendiri dengan mempunyai bilangan besi yang terhad, jadi atok cuba mengingat kan diri atok, arwah dah[sudah] sekarang nama dia Abu Bakar bin, Abu Bakar, arwah Abu Bakar bin tak[tidak] ingat, bin kassim saya ingat, atok ingat. Dia lah[ialah] yang mempunyai bilangan besi yang terhad untuk dia main sorang dan kita pon[pun] tengok-tengok. Daripada situ jugak lah[ialah](suara penemuramah), selepas itu atok mula muafakat dengan kawan-kawan-----, semuanya dah[sudah] baya[berusia] macam atok, aaaa membeli sedikit sebanyak besi bilangan, dalam

bilangan, weight[berat] dia kita panggil dalam bilangan pound, panggil dalam kilogram sekarang--, pada masa itu tiga puluh(30) sen dalam satu pound, tiga puluh(30) sen (suara penemuramah), tiga puluh(30) sen dalam satu pound, sekarang kilogram.

AAM: Boleh saya tahu apakah faktor atok menceburi dalam bidang bina badan ini?

JHMH: Pada mulanya atok saja-saja[sahaja] mengikut, mengikut rentak kawan-kawan yang mempunyai, yang telah berlatih lebih awal daripada atok mempunyai susuk badan yang menarik, jadi dari situ atok datang minat mendalam untuk menceburinya dan mendalami selok belok seni bina badan ini. Kiranya daripada, atok tertarik dengan cara diorang[mereka] bersukan(suara penemuramah). Ya cara bersukan, tengok susuk badan dye dalam setahun dua tahun badan dia cantik, pon nak jadi macam itu, kita buat pakatan di kampung---, buat satu pondok, disitu lah[ialah] bermula.

AAM: Boleh saya tahu siapakah idola atok dalam ini?

JHMH: Idolah atok masa tu[itu] ialah yang terkenal, macam Malek Nor ini dengan ape ni[ini](berfikir). Sazali Samad(suara penemuramah). Tidak wujud lagi dibawah atok, tu[itu] Osman, Osman Samad nama dia, Mr. Kedah, orang kedah, orang utara, dia adalah idola pasal apa[disebabkan] pada masa dipuncak kejayaan dia iaitu dia hendak pergi ke England, dia hendak menghadiri di, ape ni[ini] pusat pertandingan sukan bina badan ini iaitu katagori Phantom pada---- tiada duit. Kita, persatuan belum ada, jadi kita dengan kawan kawasan kita memberi sedikit sebanyak sumbangan kepadanya dan seterusnya dia berjaya di England, mendapat nombor tiga(3) Mr. England Universe bahagian katagori Phantom. Osman Ali nama dia.

AAM: Selain Cikgu Hassan tadi, ada sesiapa yang memberi dorongan atok dalam bidang ini?

JHMH: Pada masa itu selain daripada cikgu Hassan, Said, Said Tahar, Said Ahmad nama dia pun[juga] mencempung[menceburi] dalam sukan bina badan ini bersendirian sendiri di rumah tapi[tetapi] semua cantik-cantik badan. Disitu idola kita nampak, dia tidak ada ambil apa-apa persatuan, peetandingan tapi dia, bentuk badan dia itu kita anggap sebagai idola.

AAM: Aaaa, apakah respon keluarga atok ketika atok menceburi bidang ni[inini]?

JHMH: Ohhh. Pada masa tu[itu] orang kita masih lagi berpandangan ke belakang, macam arwah orang tua saya memang seorang imam di surau kampung gubah, dia dengan puak-puak dia memang menentang keras. Katanya ini sukan orang putih[inggeris], tak[tidak] patut orang melayu kita amik[ambil], jadi kenapa tak[tidak] amik[ambil] silat, sepak raga, sepak takraw, sepak raga dulu. Jadi atok tak[tidak] minat dalam tu, jadi dia galak dua sukan itu, atok tak[tidak] minat, atok minat sukan ni. Jadi kuat melawan, kuat tentangan dia.

AAM: Selepas tu[itu] macam mana atok memberi respon yang positif kepada keluarga untuk menceburi dalam bidang ini dan mereka memberi sedikit dorongan.

JHMH: Atok pon[mahupun] tiada jalan lain, jadi atok panggil bapak[bapa] sedara atok di muar tu[itu] cikgu Hassan tu[itu] turun ke segamat memberitahu kepada dia, mengatakan sukan bina badan ini ataupun bodybuilder ini sukan yang amat baik sekali untuk kesihatan. Pada masa tu[itu] atok selalu sakit, jadi disitu arwah orang tua respon dengan cakap cikgu Hassan, dia pun tak[tidak] komen apa-apa terus dan atok pon teruskan. Kumpul kawan-kawan berlatih satu tempat dan seterusnya dengan rezeki yang ada, sorang[seorang] dermawan, dermakan sebuah rumah lama. Dulu rumah atap daun tu[itu] tau[tahu], atap nipah. Sekali dia dermakan---- dia kontraktor yang berjaya, dia dermakan sebuah rumah, dia bukak, dia buat satu rumah. Disitulah

kita training[berlatih], dia buat kan sekali dekat tanah orang tua lah, disitulah atok berjaya disitu.

AAM: Kiranya rumah itu ermm, menyediakan sekali barang-barang—

JHMH: Barang-barang kita sendiri, umah[rumah] saja[sahaja]. Sebuah rumah yang agak besar tiga puluh(30) dua puluh(20) begitulah, memang besar. Kitalah isi barang sikit-sikit.

AAM: Pada masa tu[itu] ketika atok berlatih dalam satu rumah tu[itu], berapa bilangan orang yang terlibat?

JHMH: Pada masa tu[itu] minat budak melayu pun kurang tiga(3) empat(4) orang, empat(4) orang lah betul-betul. Semua berjaya, keempat empat(4) orang tu[itu] semuanya berjaya mendapat kejayaan dalam (batuk), dalam bertanding tu[itu] masuk menang, pada masa tu[itu] saingan kurang Muar kurang, dimana mana negeri Johor ni[ini] kurang, Johor Bharu sahaja ada respon.

AAM: Tapi dia punya pertandingan ni[ini] kerap sepanjang tahun, mesti ada la?

JHMH: Selalunya ada, tapi dia ni[ini] tidak dikategorikan pada contest[konteks] macam pada harini, dulu dia open[terbuka], besar kecil, besar besar, sedang kecil, dia open[terbuka] lepas[selepas] tu[itu] dia pilih-pilih yang ni[ini] orang ni[ini] bahagian ni[ini] belum tahu lagi diorang nak tetapkan phantom, flyweight atau apa weight tak[tidak] ada pada masa tu[itu]. Bodybuilder[bina badan] ni[ini] orang pandang sendiri dia tak[tidak] ada, orang sukan bola sepak pandang. Bodybuilder[bina badan] ni[ini] orang tak[tidak] pandang pasal apa, orang takut, perbelanjaannya amat besar sekali pemkanan. Atok tak[tidak] peduli, atok tak[tidak] ada duit, atok kumpul duit sekolah ataupun atok pergi mintak orang tua masa, atok sekolah macam awaknya, atok pergi menorah kebun getah dia. Dia ada lapan(8) ekar,

dapat duit beli ubat dia advance[terbaru] sekali super protein ninety(90) produk yang dikeluarkan oleh amerika syarikat. Daripada Kanada iaitu----- terkenal ubat tu[itu], tak[tidak] mahal lapan(8) ringgit, kita nak kumpul lapan(8) ringgit tu pengsan. Dulu besar harga dia tu[itu](suara penemuramah). HUUUU dah habis tu[itu], mana aku nak cari duit, mana aku nak cari duit, duit sekolah sepuluh(10) sen satu(1) hari, bukan macam awak, ptptn(ketawa). Ni[ini] tak[tidak] ada nak pinjam, mak modal kata harini engkau ada lima(5) sen aje belanja sekolah, habis esok mak beri dua puluh(20) sen. Pegi[pergi] jugak sekolah, dia takut kita tak pergi sekolah, susah.

AAM: Atok lepas sekolah terus pergi menorah getah untuk mencari duit lebih?

JHMH: Aaaa, kalau tak[tidak] sekolah, pada masa itu negeri johor hari jumaat, hari sabtu tutup sekolah. Kalau bulan puasa ni sebulan tak[tidak] sekolah. Ohhh yeke(suara penemuramah). Atok pergi menorah, dengan duit tu[itu] atok mewah dengan ubat pulak[pula]. Sekali jual bahagi dua(2) dengan arwah orang tua. Lapan(8) ekar, atok menorah dua(2) orang kampung jawa, dekat padang lalang, kampung jawa tadi ada tak[tidak] padang lalang kampung jawa mesti orang--- tahu, itulah.

AAM: Boleh saya tahu adakah ketika atok dalam bidang bina badan ini, adakah atok sudah berkahwin?

JHMH: Sebelum berkahwin. Sebelum berkahwin, lepas tu[itu] dalam tiga(3), empat tahun(4) baru atok kahwin.----- begitulah lima(5), dekat lapan(8) tahun atok baru berkahwin.

AAM: Aaaa, apakah doronga isteri atok ketika itu?

JHMH: (ketawa kecil) dia tak[tidak] ada, orang kampung dia tengok badan besar dia takut, badang kahwin dengan aku ni[ini]. Jadi tangan besar, tangan tujuh belas point

satu(17.1) besar, jadi bantal kat[dekat] kepala, dia tido[tidur] atas sini aje[sahaja](ketawa) isteri atok cakap betul. Jadi badan besar, sedara dia kata ko[engkau] kahwin dengan badan besar yer[ya]. Tapi atok tak[tidak] rasa besar, pasal atok rasa, atok pandang jauh lagi, atok belum dapat Mr. Johor----. Atok ni[ini] sekarang dalam tahun enam puluhan(60an), atok dalam, bolehla dikategorikan atok ni[ini] seorang juara kampung, di muar menang, di tangkak menang(bunyi motorsikal lalu). Train[berlatih] hard[kuat] sikit, serius sikit baru pergi johor, umur dah[sudah] lanjut. Itu piala paling besar tu[itu] lah kan(suara penemuramah). Ada sekali, ada semua Mr. Segamat dah[sudah] hilang, apabila hadiah cup dia pakai gini[begini](sambil menunjukkan bentuk piala itu), dia betul-betul tembaga, kita nak basuh dia selalu lama-lama atok pun fed-up[begang](bunyi motorsikal) ----- atok kata benda ni[ini] menyemak je[sahaja] atas ni[ini], taruk[meletakkan], ikat-ikat taruk[meletakkan] dalam guni di bawah rumah, hilang -----.

AAM: Aaaa, apakah anugerah yang telah atok perolehi?

JHMH: Mula-mula atok dapat Mr. Segamat pada tahun enam puluh satu(61) begitu, lepas[selepas] tu[itu] atok pergi ke johor bharu. Pada masa tu[itu] pantai lidur, sekarang, dulu kita panggil pantai lidur, sekarang kita panggil danga bay,---- awak orang negeri sembilan, danga bay sebenarnya sekarang, sekarang danga bay tu[itu] dah[sudah] hilang, dah[sudah] ghaib, laut dah kena tutup pantai darat, disitulah kita berkelah, mandi manda, disitu jugak[juga] atok bekerja sebagai kerani pos permulaan atok kerja johor bharu. Disana atok terdedah dengan kawan-kawan yang banyak atok kagumi dalam bidang bodybuilder[bina badan], yang pertama sekali di jalan kampung wardiyana, semua tu[itu] berketurunan arab, badan semua besar-besar tak[tidak] ada sukan lain, semua main besi, situ[disitu] atok cuba----- syed Ali, syed Hashim tu[itu] semua----- dia pun takut atok datang kat sana, atok pun dah mula bina badan----. Jadi kerja pejabat pos ni[ini] atok bekerja lebih dalam lima(5) atau enam(6) tahun.

AAM: Masa ketika itu atok training[berlatih] sekali dengan orang arab tu[itu]?

JHMH: Saya dengan syed, keturunan arab, syed. Atok petang-petang, kadang-kadang diorang ajak tido[tidur] rumah, kita bujang kan. Kita pejabat pos sejam jalan, jalan Ibrahim, sultan Ibrahim, depan. Sekarang, kalau awak tak[tidak] pernah pergi johor. Pernah sekali(suara penemuramah). Pos ofis dia dah kebelakang, dulu depan, situlah atok mula-mula bekerja. Atok kerja pada skudai batu sepuluh(10), lepastu[selepas itu] atok bekerja di gelang patah. Akak atok ada sorang[seorang] staffness[staf] di sana, di hospital, jadi atok makan minum senang disitu.

AAM: Aaaa, kan dalam bina badan ada kategori-kategori.

JHMH: Dalam tahun tujuh puluhan(70an) dah[sudah] kategori-kategori tu[itu] wujud. Bila, bila persatuan bina badan negeri johor, Selangor, mana-mana semua negeri bergabung buat kategori daripada flyweight, daripada phantom, lagi banyak kategori hingga ke superheavyweight, heavyweight dua ratus(200) kilo keatas badan dia. Kiranya(suara penemuramah). Heavyweight dia sembilan puluh(90) ke seratus(100) kilo. Flyweight tu[itu] dia(suara penemuramah). Rendah, kecik[kecil] aja[sahaja] badan dia dalam, dia punya berat dalam empat puluh lima kilo kebawah, dia yang phantom ni[ini] tujuh puluh lima(75) kebawah, phantom, atas phantom je[sahaja] walau satu(1) weight[berat] pun, satu(1) kilo pun dia di kategori lain(orang membuka pintu)(orang memanggil atok untuk membuka pintu).

AAM: Okay kita sambung bahagian tadi, kategori tadi, aaaa, yang macam saya tanya tadi kategori.

JHMH: Atok terikat dengan kategori phantom, bila dia mula, bila----- weight[berat] badan atok pernah mencecah sampai sembilan puluh lima(95) kilogram, kuat, besar,

jadi bila nak contest[pertandingan] kita diet turunkan dia sampai ke tujuh puluh lima(75).

AAM: Aaaa, ketika itu atok dulunya daripada, dulu atok daripada kurus, sakit, bila atok (bunyi kerusi) bina badan ni[in]i start[bermula] bila atok perasan badan atok sedang berubah?

JHMH: Bila kita terus menerus berlatih bina badan ni[in]i, sebenarnya dia mempunyai satu kesan yang betul-betul positif, atok daripada selalu sakit tu[itu] kan, terus sihat, jarang sakit, jarang demam.

AAM: Tu[itu] kiranya atok boleh nampak dalam masa yang singkat ataupun memakan masa?

JHMH: Memakan masa kurang lebih[lebih kurang] dalam masa setahun dua, lepas itu tak[tidak] da[ada] lagi sempit ataupun lelah.

AMM: Boleh saya tahu rakan-rakan atok ketika atok bina badan dulu?

JHMH: Aaaa, ramai, separuh daripadanya sudah meninggal, banyak meninggal macam said-, arwah abu bakar, kassim hitam, kassim hitam tu[itu] memang cantik orangnya, lawa orangnya, body[badan] dia cantik. Tapi[tetapi] dia takut nak masuk contest[pertandingan], dia kadang-kadang bodybuilder[bina badan] ni[in]i dia dah[sudah] jadi, dia takut masuk contest[pertandingan], dia takut kalah, dia sukan ni[in]i kita jangan takut kalah, kalah kita terima, menang kita terima, tu[itu] baru sporting[bagus]. Janji confident[berani](suara penemuramah). Haaa kita confident[berani], kita masuk mesti nak menang, tapi kalau dah[sudah] kalah kita terima, jangan dia fed-up[begang], macam dia takut, ada bodybuilder[bina badan] yang takut, ada bodybuilder[bina badan] yang hisap rokok kuat.

AAM: Kiranya ada orang yang hisap rokok tu[itu] macam ada apa-apa effect[kesan] kepada diorang?

JHMH: Memang ada effect[kesan], bila kita hisap jadi smoker[perokok], smoker[perokok] yang kuat dia tak[tidak] boleh menandingi kita semasa kita berlatih, pasal[disebabkan] paru-paru dia penuh dengan tar, (bunyi kenderaan lalu) ---, sempit dia, dia tak[tidak] boleh kejar dengan orang yang bersih paru-paru, itu satu kelebihan orang yang tak[tidak] rokok dan menghisap rokok, memanglah rokok satu bahaya pada ketika ini. Kita hisap rokok, ajak dia lari sekali, tinggal dia belakang, pasal[disebabkan] oksigen intake[sedut] dia tak[tidak] boleh nak[hendak] masuk, tar dah, ada orang terlampau banyak tar, potong paru-paru buang, tinggal satu, ada, ada.

AMM: Dan macam bilanya diorang dah susah untuk training[berlatih] cepat penat, kiranya masa, jangka masa untuk diorang berlatih lagi lama ke atok?

JHMH: Macam mana?

AAM: Kiranya macam kononya atok---, aaaa, maybe[mungkin] macam atok kuat, dan dia macam slow[perlahan] buat, dan dia makan masa lebih, lama tak[tidak].

JHMH: Dibanding dengan apa? Heavy smoker[perokok tegar] ni[ini]?. Ya heavy smoker[perokok tegar](suara penemuramah). Heavy smoker[perokok tegar] ni[ini], kita selalunya dapat lebih daripada dialah, kita boleh angkat berat, dia tak[tidak] boleh angkat berat, kita boleh substain[bertahan], orang kata bertahan, dia tak[tidak] boleh tahan, pasal energy[tenaga] dia tak[tidak] sama macam kita, silap dia itulah hisap rokok----.

AAM: Atok, ni[ini] macam daripada pengetahuan saya atok, bila jantung laju, hisap rokok tu[itu] boleh jadi kanser?

JHMH: Dia jantung ni[ini] dengan paru-paru lain, jantung ni sebenarnya karberator keseluruhan pada badan kita, dia ni[ini] pam darah seluruh badan(bunyi motorsikal) termasuk kepala kita, paru-paru ni[ini] oksigen intake[masuk] and[dan] outake[keluar], untuk amik[ambil] oksigen tapis, untuk energy[tenaga], untuk tenaga, untuk dia tu[itu] untuk berjalan, berfikir waras, tu[itu] yang atok tahu--, atok ni[ini] bukan doctor, tapi paru-paru ni[ini] dia punya, dia punya fungsinya ini caranya, jantung amatlah penting, dia punya fungsinya, memang fungsinya untuk menjalankan darah keseluruh badan.

AAM: Tapi bila atok dah[sudah] cuba dalam bidang bina badan ni[ini], atok mesti serba sedikit tahu tentang – badan.

JHMH: Memanglah tahu serba sedikit macam -, overtrain[lebih latihan], overtrain[lebih latihan] tu[itu] macam kita train[berlatih] -, kita train - , ataupun tak[tidak] mengambil peduli tentang apa ni[ini] berat besi pun timbang juga, macam berat besi pun kita nak[hendak] ambil tahu juga, kadang-kadang kita ni[ini] tak[tidak] terdaya, kita ni[ini] kategori sebuah kereta yang kancil seratus(100)cc, kina nak[hendak] berlumba dengan ferari, sedangkan kita energy[tenaga] kita kurang, tenaga kita kurang ada, budak-budak bila masuk je[sahaja] gym, semua nak main berat, atok tegur, dia dengar atok (bunyi lori)----, dia main besi ni[ini], main bodybuilder ni[ini] sebenarnya bukan macam weightlifter[angkat berat]. Weightlifter[angkat berat] ni[ini] dia angkat berat, berat, berat. Bodybuilding[bina badan] ni[ini] boleh substain[kekalkan], daripada light, medium, high, tinggi, kita panggil hardcore, itu last[akhir] sekali, dia main berat aja[sahaja] lepastu[selepas itu] dia dah main kebawah pula, dia main ringan, dia ada dia punya sistem—bila bina badan ni[ini] dia nak terus angkat seberat mungkin tu[itu] weightlifter[angkat berat], bodybuilding[bina badan] ni[ini] serupa bina rumah, amik papan sekeping ketuk.

AAM: Kononnya atok kata mula pada bawah, dia kena ikut pada segi badan ke?

JHMH: Tidak dia ikut kepada tenaga dan apa, kalau kata---- la berat badan kita empat puluh(40) gram alahai kurus kan, tak[tidak] kan[akan] kita nak angkat seratus(100) kilo, kita angkatlah sepuluh(10), dua puluh(20) kilo dahulu, bila kita dah biasa, badan kita biasa dengan exercise[latihan] tu[itu] dalam dua(2) tiga(3) bulan kita anjak dia ke atas sikit[sedikit], tambah, sehingga maksima yang kita boleh. Lagi satu nak[hendak] beritahu, manusia, watak manusia ialah daripada awal kita muda kekuatan dia akan ending[berakhir] dalam empat puluh(40) dia dah[sudah] tua dah[sudah], ini penting, atok dah kaji benda itu, ada kawan-kawan begitu, dia naik muda macam awak tenaga dia, empat(4), tiga puluh lima(35) je[sahaja] dia dah kerap menurun dah, pada level[tahap] dia. Dia turun tu[itu] dari segi tenaga kita(suara penemuramah). Kalau kita aktifkan kita punya, kita punya aktiviti, sukan ke ape, dia akan substain[kekal], dia akan turun dengan lambat, tapi kalau kita duduk rumah makan tengok tv[lelevisyen], kenyang, tido[tidur], dia akan turun, turun, turun,----. Ya, bila kita umur lagi, kita punya nearve system[salur darah] dah kurang.

AAM: ---- macam kiranya daripada mula, daripada muda tu[itu] kena maintain[kekalkan] sampai----

JHMH: Kekuatan kita diberi Allah subhanallah taala, daripada umur kita sejak beranak, tak[tidak] angkat besi la, kita remaja tu[itu] dalam lima belas(15) tiga belas(13) tu[itu] dah mula dah kekuatan kita dah ada, sampai la kita antara tiga puluh lima(35) ke empat puluh lima(45) mudah kita turun. Kalau kita tak[tidak] aktifkan masa dia menurun ni[ini] bermakna badan kita lemah la, atok basikal, racing[lumba] kayuh basikal ke, jalan kaki, jogging. Janji keluarkan peluh(suara penemuramah). Semasa kita muda, kita tak[tidak] kira peluh tak[tidak] keluar pun kita masih sihat pasal[disebabkan] organ-organ dalam badan kita masih fresh[baru] lagi, kuat, tekanan darah baik, apa baik, -----, dia tak[tidak] kering.

AAM: Boleh saya tahu time[semasa] tu[itu] atok berlatih, siapakah jurulatih atok?

JHMH: pada masa tu[itu] atok tak[tidak] ada jurulatih sebenarnya, permulaan tak[tidak] ada, atok berlatih mengikut panduan daripada buku yang atok order[pesan] daripada amerika syarikat. Dia buku tu -, chest-, arm-,-, dan keseluruhannya, tu[itu] nama cost tu[itu] pun ada dua(2) cost. Lagi satu cost john-, satu lagi cost, weather cost, sampai ke harini atok ikut itulah weather cost. Weather cost tu sistem dia, sistem cost. – weather ni[ini] terkenal dengan Mr. Amerika dia, dia sistem dia, ape yang dia buat tu[itu] lah sistem dia, itu kita panggil –weather cost ataupun--, banyak orang pakai, berjaya.

AAM: Kiranya atok dan kawan-kawan atok gunakan?

JHMH: Semua guna tu[itu], beli satu, tu jam[semasa itu] nak beli tiga puluh(30) ringgit, duit kita seratus la, pengsan simpan duit, -----(bunyi motorsikal). Ok harini kita nak besarkan shoulder[bahu] kita tengok dia punya cost.

AAM: Dia dalam buku tu[itu] ada tunjukkan cara-cara?

JHMH: Ada, ada gambar sekali siap, itu pasal jangan pergi main, main bina badan ni[ini] terus gitu[begitu], cost tak[tidak] ada tanpa apa-apa jurulatih memang diorang main tiga(3) empat(4) bulan, kita main setahun, kita rojak, ada mee ada rojak, ada macam-macam(perumpamaan), pada dia mesti ada sistem.

AAM: Contohnya harini atok kena buat shoulder[bahu] just[hanya] focus tu[itu]---

JHMH: Dengan mulanya daripada begineer[bawahan] dia kata overall[keseluruhan], kesemua sekali, lama pun enam(6) bulan, dari atas sampai bawah dia main sikit, sikit,

sikit, arm[lengan] skit,--, calf sikit, sampai enam(6) bulan, enam(6) bulan dia dah ada dah bentuk baru kita amik[ambil] specialize[istimewa] cost, chest[dada] cost, arm[lengan] cost, shoulder[bahu] cost. Dia ada hari-hari ke tok[atok], macam hari isnin ni[ini](suara penemuramah). Ya ada, hari selasa katakan main arm[lengan], arm[lengan] ni[ini] kan kasi sama dia punya sistem, chest[dada] ni dia punya sistem ini pickup[angkat]--. Tapi atok dia ada harini, harini dia tak[tidak] kisah(suara penemuramah). Dia ada khusus, harini kita tak[tidak] ada mood[semangat], budak-budak pun tidak meransang-----, selalu kita buat set tapi kita buat empat(4) atau lima(5) set, weight[berat] dia medium.

AAM: Aaaa, dia, seperti atok bagitahu tadi berlatih rumah yang diberi oleh dermawan, selain itu ada tempat lain tak[tidak]?

JHMH: Ada, selain daripada tempat tu[itu] gym di Bandar segamat sudah mula dah bukak[buka], dah[sudah] mula bukak dengan tak[tidak] ada jurulatih, jadi banyak kawan-kawan kata tolong tunjuk ajar sikit, atok kata nantilah atok datang. Atok bekerja telekom susah, petang atok habis keje tujuh(7) (bunyi kerusi) sampai jam tiga(3) sahaja. Dia datang ni[ini] daripada lapan(8) sampai pukul lima(5), time[masa] dia tu[itu] sudah lari, pukul tiga(3) dah siap, dah siap pergi gym rakyat, kerajaan bagi dua ratus(200) sebulan elaun, dia dah sukat.

AAM: Aaaa, kiranya orang yang bukak gym tersebut adalah kawan-kawan atok, daripada.

JHMH: Banyak daripada mulanya atok yang mulakan jadi jurulatih jadi dalam ramai-ramai tu[itu] dia sorang[seorang] yang muncul, sorang[seorang] budak cina nama dia ah kok, dia keje[kerja] bank, jadi dia tu[itu] apa yang atok buat semua dia buat, sistem atok (bunyi kenderaan lalu) beri[bagi]. Jadi atok Tarik diri tiga tahun, masukkan dia jadi jurulatih tiga(3) empat(4) tahun. Dia ada bukak[buka] gym(suara penemuramah). Tidak dia tidak, disitu dia mengajar. Lepas tu[selepas itu] agaknya banyak kerenah,

dia orang cina, orang melayu ni dia banyak songeh[alasan], ni[ini, ni[ini], ni[ini], ni[ini], dia pun malas jadi jurulatih, dia pun tarik diri, dah tak[tidak] lagi jadi jurulatih. Tak[tidak] ada jurulatih dia ada panggil atok datang, atok malas, atok dah bersara, tu jam[masa itu] tahun sembilan puluh(90) atok dah bersara jadi atok kata atok tolak buat kat[dekat] rumah sendiri lah. Selepas itu dia macam swasta. Kiranya siapa yang masuk kena bayar lah?(suara penemuramah). Swasta, dan jurulatihnya sorang budak lah, dia pun bukannya ada apa-apa title[kemenangan] tapi dia buat jurulatih. Kiranya semua mengajar mengikut pengalaman(suara penemuramah). Pengalaman.

AAM: Aaaa, boleh saya tahu berapa lama tempoh latihan atok?

JHMH: Dua(2) jam, tiap-tiap hari dua(2) jam.

AAM: Aaaa, dalam tempoh tersebut tu[itu] aaaa, macam mana cara-cara daripada, macam first-first[mula-mula] sekali atok kena buat apa?

JHMH: Aaaa, mula-mula stretching[panaskan badan] la, warm-up[panaskan badan] lepas itu[selepas itu] baru kita bolehkan apa yang kita tengok, yang kita nak tackle[buat]. Selalunya kita, kalau bina badan ni[ini] kita tackle[buat] bahagian kaki, bahagian peha, pasal[sebab] peha ni[ini] kalau dah kita tinggalkan belakang dia dah tamat latihan kita lari berlatih je[sahaja] gitu[begitu], jadi peha ni[ini] makin lama makin kecil[kecil], jadi attack[serang] yang bawah dulu baru kita amik[ambil] yang atas.

AAM: Aaaa, ketika dirumah, apakah rutin atok untuk kekalkan bentuk badan dan stamina atok?

JHMH: Masa dirumah tak[tidak] ada buat apa lah, cuma ada preweight sedikit, buat-buat exercise[latihan]. Jarang atok aaaa ni[ini] rehat panjang, bina badan ni[ini] tak[tidak] boleh rehat panjang.

AAM: Kiranya macam saya pernah dengar katanya minum air batu tu[itu] bahaya.

JHMH: Pada atok tak[tidak]---, pada atok tak[tidak] ada pantang sampai ke harini pun budak-budak minum supplyment pun shake dengan air batu juga.

AAM: Kira supplyment tu sebenarnya elok ke tak[tidak] elok?

JHMH: Supplyment memang perlu, masa dulu kita nak[hendak] cari supplyment macam ni[ini] tak[tidak] dapat, oleh sebab modern[moden] ni[ini] supplyment ni[ini] dia buat macam-macam nak match[sesuai] semua bodybuilder[bina badan], produk dia macam ada Weiss, ada super mach, macam-macam nama dia, dulu tak[tidak] da[ada]. Itu pasal[sebab] budak-budak sekarang main tak[tidak] sampai tiga(3) tahun dah[sudah] menjadi, sistem baik, supplyment baik, rajin, rajin training[berlatih], supplyment baik, sistem ada dikatakan baik tak[tidak] baik, sistem tu[itu] jagan rojak, rojak lah mesti jadi dalam tiga(3) tahun, dia bukannya sekelip mata, setahun frame[bentuk], setahun sentengah ok, tengok pada supplyment berapa kuat, supplyment sekarang memang up to date[baharu], tapi harga memang la mahal. Dalam seratus(100) lebih(suara penemuramah). Seratus lebih boleh kata murah. Ada lagi mahal?(suara penemuramah). Ada, dua ratus setengah(250), empat ratus(400) itu juga, diorang nak cepat ada lagi guna ubat lain steroid. Yang itu lagi bahaya la tu[itu]?(suara penemuramah). Steroid ada yang bahaya ada yang tidak steroid ni[ini]. Dari segi macam mana?(suara penemuramah). Steroid ni[ini] bahagian untuk hormon tak[tidak] bahaya, dia untuk hormon tu[itu], dia bagi hormon tu[itu] lebih dari apa yang kita ada dalam badan. Umur tu seolah-olah kita mcam umur lima belas(15) tahun, enam belas(16) tahun, itu yang kita macam rimau[harimau], besi tu[itu] nampak kecik[kecil] aje[sahaja]. Steroid yang bahaya tu[itu]?(suara penemuramah). Sterois yang bahaya ni[ini] adalah steroid yang instant(cepat), bila kita makan dua(2), tiga(3) biji je[sahaja] dia dah macam hilang akal, besi ni dah dia nampak kecik[kecil] aje[sahaja]. Betul, budak-budak yang guna ni[ini], tapi dia ada circle[rantaian] dia, ada masa dia akan kurang balik, refresh[segar] balik, dia berhenti dalam- lepas

tu[selepas itu] dia ambil balik, kejap je[sahaja] macam apam[sejenis kuih] badan, atok tak[tidak] main itu la, atok main supplyment. Kalau macam pertandingan kan atok, dia ada check[periksa] ke?(suara penemuramah). Ada, sekarang memang ketat, kau dah dapat nombor satu ok, nombor satu(1) nobor dua(2)(bunyi motorsikal) tiga(3) akan tunggu sekejap turun bawah terus---- kau sangkut, title[kedudukan] tarik balik, nak[hendak] yang itu ke nak yang mana?, diorang buat juga, main dalam empat(4) bulan nak contest[pertandingat] dia berhenti,---- ada dia ngelat[tipu], tapi time[masa] itu tak[tidak] ada, dalam gym je[sahaja](bunyi ambulan lalu) dalam satu haribulan satu(1/1) tahun enam puluh(60) katakana, pada masa itu tahun enam puluh dua(62)--- jadi dia kaji balik training[latihan].

AAM: Dia supplyment yang lebih baik tu[itu] dari segi macam mana?

JHMH: Dia mesti ada protein yang tinggi, nanti atok tunjukkan yer(atok pergi mengambil salah satu supplyment yang ada). Atok sekarang dah menurun badan, ----- Yang ni[ini] harga berapa atok?(bunyi kerusi atok duduk)(suara penemuramah). Harga dia dua ratus(200) lebih. Lima point lapan(5.8) kilo, yang ni[ini] nak letak--- (suara penemuramah). ---- atok train[berlatih] dalam dua(2) tiga(3) bulan dia dah, ini supplier, dia content[kandungan] dalam tu ada tercatat, fact[fakta] nama dia nutrition fact[fakta nutrisi]. Yang ini atok beli sendiri la atok?(suara penemuramah). Ada, ada atok makan ni[ini] atok masukkan ke dalam botol, atok ingat supplyment ni[ini] tiap-tiap bulan tak[tidak] boleh lari dalam tiga ratus(300) ringgit la, supplyment atok ni[ini], dengan susunya, tu[itu] pun atok save[jimat], memang save[jimat] berniaga kedai, telur kurang-kurang pon sebiji satu hari, telur rebus, atok buat. Dia ada mcam(suara penemuramah). Dia macam warna merah buang merah, ada jugak yang buat, dia ambil yang putih tu[itu], dia kacau-kacau minum yang merah buang.

AAM: Aaaa, macam daripada pengetahuan saya la atok yang aaaa, suppyment ni[ini] dia ada mass, weight.

JHMH: Weight--, protein juga tapi nama dia weight, ini protein juga nama dia multimass, muscle[otot], -, gainernaikkan]--- macam engkau makan habis satu ni[ini], kalau engkau katakan ada dalam. Tujuh puluh lapan(78)(suara penemuramah). Tujuh puluh lapan(78) akan naik. Ooo, confirm[memang] naik la(suara penemuramah). Confirm[memang] naik, kena besi dia lagi pulak[pula] dia lagi strength[kuat], dia lagi cantik. Kena train[berlatih] dengan besi badan kita dia membentuk dengan cepat, dia respon.

AAM: Kononnya minum ni[ini] sahaja tanpa train[berlatih] jadi gemuk ke atok?

JHMH: Tak[tidak] elok, mesti nak elokkan, buat-buat je cycling[berbasikal] ke apa ke pucat, nak kena train[berlatih], ini pasal bodybuilding[bina badan] ni[ini] kena ambil ni[ini] sebenarnya benda ni[ini] serius, satu-satu sukan yang betul-betul serius. Pemakanan yang baik, Malek Nor pernah, tanya dia masa dia balik dari amerika, dia amik[ambil] ijazah bahagian pemakan-, dia kata atok--, dia dulu contest[pertandingan] atok dulu yang jadi judges[pengadil], dia kata saya makan tiap-tiap hari antara lapan puluh(80) ringgit ke seratus(100) ringgit, breakfast[sarapan] pagi. Breakfast[sarapan] pagi sahaja?(suara penemuramah). Ayam dada dua, dengan pil dia, dengan suppyment, dengan itu ini, dia tetap ada protein, atok ini aje[sahaja] dengan vitamin mineral aje[sahaja], tu[itu] aje[sahaja].

AAM: Aaaa, ketika, adakah atok membuat jadual rutin harian atok daripada segi masa atok?

JHMH: Memanglah, kita mesti training[berlatih] dalam seminggu kita train[latih] tiga(3) hari, satu(1) hari berehat, ataupun kita train[latih] dua(2) hari, sehari rehat,

mesti nak rehat, badan kita ni[in] memerlukan rehat untuk membesar, untuk berehat. Tanpa rehat dia terus aje[sahaja] jangan harap, dia tak[tidak] akan naik.

AAM: Dia macam berapa (bunyi atok batuk) waktu rehat atok, macam kononnya harini atok. Dalam dua(2) jam tu[itu]?(suara JHMH).

JHMH: Dalam dua jam tu[itu] atok rehat masa kita minum air sikit dan normal breathing[bernafas], itu aje[sahaja] berehat kita, minum air sikit, supply[memberi] air sikit dalam badan, normal breathing[bernafas] kita start[mula] main---

AAM: Jadi kononnya orang itu macam cepat lelah, dia masa angkat berat, dia macam mana nak dapatkan normal breathing[bernafas] tu[itu] balik?

JHMH: Itu, ada juga orang berpenyakit juga datang ke gym, dia tak[tidak] boleh, dia tu[itu] tidak boleh di bawah kepada heavyweight exercise[latihan], dia mesti pergi ke kardio exercise[latihan]. Ooo, kardio ada jugak[juga], kardio tu[itu] dia macam mana?(suara penemuramah). Dia cycling[berbasikal] banyak-banyak, haa itu kardio, itu kurang-kurang tiga bulan, bila dia breathing[bernafas] dia dah bagus, dia dah makan ubat, breathing[bernafas] dia takde[tidak ada] sempit dah, dia naik tangga pun dah ok, kita tarik dia perlahan lahan pergi ke heavyweight exercise[latihan].

AAM: Aaaa, time[masa] tu[itu], atok ada ambil anak murid?

JHMH: Pada masa tu[itu]?, pada masa kampung dulu tak[tidak] ada, diorang datang sendiri aje[sahaja] untuk berkatih, tui juga --, dia dah masuk ahli, pergi dekat bidang sukan, dia bertanding, atok ajar tunjuk dia sistem dia. Ajar dia, beritahu dia dalam seminggu tu[itu] kita kena duduk kat[dekat] dia, dia satu group--- penat, dia dah tahu, esok kita tengok dia, dia main sistem tu[itu], itulah yang kita nak (bunyi motorsikal), kalau kita tunjuk dia masih main lain, get lost[pergi], cari pasal, dia tak[tidak] akan

berjaya, orang ini dia ikut sistem kita, tiga bulan dah jadi, ada dia punya kesan----- (bunyi motorsikal), ada anak cina yang kaya bawa besi, dia bagus, oii ini bagus.

AAM: Itu macam supplyment pun kalau tak[tidak] ada supplyment ni[in]i boleh ke?

JHMH: Boleh, kita ada----- (bunyi motorsikal)--- baja, biar dia sekuntum kita sepuluh(10) kuntum, faham tak[tidak]? Kita tanam bunga, orang tu[itu] tanam bunga, kita taruk[bubuh] baja, orang tu[itu] tak[tidak] bubuh baja, bunga kita berkuntum kuntum, bunga dia sekuntum aje[sahaja], dia bunga juga, bermakna orang yang seorang bina badan ini tanpa supplyment yang betul ataupun protein yang banyak, -- boleh mendatangkan masa, ketinggalan siapa yang tak[tidak] sayang duit beli supplyment Insya Allah senang kita, ada tu[itu] oooo duit tu[itu] tak[tidak] boleh tok, padahal gaji dia beribu, oooo ini entah-entah atok--, tapi kalau dia beli lain berates ratus pulak[pula], ada. Kiranya kita bina badan ini kena keluarkan duit jugak la?(suara penemuramah). Kita tak[tidak] boleh sayang, ini untuk diri kita, kita jagan kedekut pada diri kita, atok ni[in]i duit je[sahaja] tidak ada.

AAM: Aaaa, selain itu, adakah keluarga atok yang mewarisi.

JHMH: Ada, anak atok sorang tu, dia mewakili polis, pasal polis dia pernah pergi Mr. junior Malaysia di sabah dapat nombor dua(2). Dia mewakili Malaysia la?(suara penemuramah). Ada, ada, atok pon tak[tidak] galakkan pada masa itu dia kerja Selangor, dia kerja kilang Kawasaki, kilang untuk motor Kawasaki, jadi disana dia dah train[berlatih] dekat kampung klang (bunyi motorsikal)--, ada satu gym,-- dia pergi dua beradik, dua beradik, dia train[berlatih], train[berlatih], train[berlatih] tengok bila pulak[pula] dia ikut tapak kaki aku ni[in]i, dia kuat poster[tiru] kita kan, ikut belakang kita, darah atok mengalir kat[dekat] situ, ni[in]i ada cucu atok kat[dekat] johor, ikut bapak dia Mr. wakil Selangor mula dah dia turun, turun, turun mesti ada genetik dia tu[itu], macam atok kita ler[la] batuk kering, bapak kita

tak[tidak] kena, kita pulak[pula] yang kena, genetik, bapak[bapa] kita gila, atok kita gila, kita pula gila, ada genetik, jangan main-main dia mengalir dalam darah.

AMM: Aaaa, boleh saya tahu tak[tidak] macam mana corak latihan atok sehinggakan dapat bentuk badan seperti atok nak.

JHMH: Atok, masa kita panjang juga antara tiga(3) ke empat(4) tahun, barulah atok boleh step in[memasuki] untuk segamat, tu jam[masa itu] kita punya contest[peserta] tak[tidak] ramai, jadi atok bersepakatlah untuk bina badan(bunyi kenderaan)--, tak[tidak] macam harini, tak[tidak] ada advance[kehadapan] macam ini, apa yang ada Insya Allah, Alhamdulillah atok dapat.menang segamat, begitu juga---, lepas tu[selepas itu] atok kena pergi ke johor bharu ada peserta contest[pertandingan] pantai lidur, atau peserta danga bay, tu jam[masa itu] foreign[pendatang luar] dah masuk dah, Singapore, orang Singapore, Singaporean, tu jam[masa itu] Singapore dengan Malaysia dia bercantum lagi tahun berapa tu[itu], haaa berpisah tahun berapa,--- dia masih lagi duit kita duit sepuluh(10) ringgit sama, lepas[selepas itu] cina, melayu, budak klang, mula-mula dia open[terbuka], lepas tu[selepas itu] dia open[terbuka] dengan tu[itu], atok dapat nombor empat(4), lepas tu[selepas itu] atok dapat nombor satu(1), dia tak[tidak] ada kategori phantom, dia tengok je[sahaja] dah, laga, laga, laga, laga,----. Jadi pengalaman dia(suara penemuramah). Dari situ atok mula suka, kenapa, bukan cari makan, bodybuilder[bina badan] tak[tidak] boleh cari makan, pasukan badminton, bola sepak gaji----- (bunyi lori) ada masa itu gaji satu ribu(1000) lebih, tak[tidak] payah[perlu] sekolah, sepak bola je[sahaja], tak[tidak] betul kena tengking, kena rotan.

AAM: Aaaa, time[masa] atok berlatih, berapa berat maksimum atok pernah angkat?

JHMH: Ermm, yang maksimum sekali, berat sekali dalam pound, lima ratus(500) pound. Berapa kilo situ? Dalam empat(4), tiga(3) ratus kilo lah, itu yang hebat sekali, yang kuat sekali sampai besi tu[itu], bar dia tu[itu] bengkok, bengkok, eh hh bar atok

dah bengkok, kita tak[tidak] rasa yang kekuatan masih ada, tu jam[masa itu] atok berumur tiga puluh lapan(38).

AAM: Macam saya dulu pernah berlatih untuk buat train[latihan] macam kita kononya tidak boleh angkat berat tu[itu], dia kena support[bantuan] jugak[juga] kan atok?

JHMH: Dia gini[begini], bina badan ni[ini] kalau kita ambil, take[ambil] serius kita ikut satu cost ataupun satu sistem seelok eloknya dah[sudah] ada partner[rakan], kawan, masa kita terkial kial[susah] tu[itu] dia datang support[bantu], kita perlu support[bantu] dia pun, bukannya boleh seratus peratus(100%), Cuma twenty percent[dua puluh peratus](20%) daripada ten percent[sepuluh peratus](10%) ehh twenty percent[dua puluh peratus](20%), sikit aja[sahaja] apabila kita dah[sudah]—tinggi dia kena turun. Orang support[bantu] pun nak pandai, dia terer[hebat] daripada kita, haaa(ketawa kecil) dia pulak[pula] yang angkat pulak[pula], dia turun naik, kita ehh, eh hh mana boleh, dua puluh(20) baru boleh, dia yang lebih, haa itu bukan support, support ni[ini] memang dia moderate[serata]---. Kita terasa pressure[tekanan] kita tu masih ada pada tu[itu].

AAM: Macam time[masa] training[berlatih]kan macam kita angkat berat, bila dah rasa lenguh sangat, kita dah tak[tidak] rasa apa.

JHMH: Itu something wrong[sesuatu yang tidak kena] nerve[saraf] sistem ni[ini], selalunya kita buat senamam yang begitu, blood[darah], blood pressure[tekanan darah] kita dah menyeluruh, dia tak[tidak] ada kena mengena dengan lenguh apa tak[tidak] ada, rasa diri macam penat ada, keupayaan kita ada tapi lenguh, lemah ni[ini] something[sesuatu] – sistem, saraf.

AAM: Aaaa, dalam sesi atok pernah lakukan, pernah[pernah] atok lakukan mengalami sebarang kecederaan?

JHMH: Ada patah. Patah sebab?(suara penemuramah). Patah terkeluar---- pergi hospital jahit balik, dia bind[rapikan]. Tu jam[masa itu] atok tak[tidak] rasa apa, kekuatan atok meningkat, time[masa] tu[itu] besi kita rasa kecik[kecil] je[sahaja]. Seratus lapan puluh(180) pound, berat tu[itu], seratus lapan puluh(180) poun tak[tidak] terasa jugak[juga] atok pergi main dalam dua belas(12) kali, brass bandit nama dia, kepuup, terus terkulai besi, atok jatuh kesan tulang terkeluar macam ini(menunjukkan sikunya), tapi atok tak[tidak] sakit, dia dalam kulit(bunyi motorsikal)---. Dah terkeluar daripada, dia terkeluar ni[ini] kan tajam ni[ini](menunjukkan kesan luka di siku). Yang tajam ni ada kena(suara penemuramah). Dia kena belah balik, tarik balik. Tiga(3) bulan tak[tidak] main, tak[tidak] ada simen, balut(bunyi ambulan)--- jam tu[macam itu] aja[sahaja] tiga(3) bulan, banyak bercampur pada ubat tradisional----, memang baik. Dia buat ape atok?(suara penemuramah). Dia kata engkau jangan simen, kalau nak ubat aku jangan simen, hospital tak[tidak] apa katanya jahit sebab dia dah tarik dah, ada bubuh minyak, ---- pantang dia tak[tidak] boleh patah ranting, dia balik semua sehingga kita dah, dah terubat. Atok balik—pengerasnya ape sikit, garam sikit, ni[ini] bagi ni[ini] tok pengeras, duit ikhlas, dia makan garam dengan--- dah, kau nak patahkan apa kau patahkanlah, katanya. Boleh, atok senang main, lama-lama kekuatan ni[ini] dia datang sendiri, patah lepas tu[selepas itu] tiga(3) bulan empat(4) bulan – tengok kawan-kawan. Dalam tiga(3) bulan tu[itu] atok tak[tidak] boleh buat(suara penemuramah). Memang tak[tidak] boleh, main dumbbell(pemberat) sikit-sikit, yang ni[ini] tak[tidak] boleh buat apa. Atok masa latihan tu[itu] atok kena buat—balik tak[tidak]?(suara penemuramah). Buat, kena buat stamina balik.

AAM: Aaaa, anggaran kasar berapa perbelanjaan atok dalam bina badan ini?

JHMH: Tak[tidak] tahulah --- tiap-tiap hari atok punya supplyment pagi-pagi adalah telur lima(5) hingga sepuluh(10) biji atok ambil, susu tin(bunyi sesuatu), lebih kurang sebulan dia belanja dalam dua ratus(200) ringgit la. Susu biasa?(suara penemuramah). Susu tepung la, yang susu everyday yang lemak, haa tu[yang itu].

AAM: Aaaa, yang supplyment ni[in]i campur dengan susu ke?

JHMH: Dia campur-campur(bunyi kenderaan)—sebij sehari la----. Ambil yang pil?(suara penemuramah). Yang tu[itu] vitamin mineral(bunyi kenderaan), kalau dekat tu[itu] palmamol, vitamin mineral---- bapak[bapa] engkau pun kuat, palmamol, palmamol dia lebih--. Sebab yang tu[itu] dia memang vitamin dari A sampai Z(suara penemuramah). Haa ya[iya] tu[itu] tak[tidak] payah[perlu] kita makan ikan kering ke, tapi tu sampai z, satu biji satu kan, ada sampai harini. Dulu pun ada ke atok?(suara penemuramah). Dulu tak[tidak] ada, palmamol ni[in]i dia ada dalam tahun lapan puluhan(80an). Ada orang suggestkan[cadangkan] dekat atok la suruh makan(suara penemuramah)----- (bunyi kenderaan) mahal tak[tidak] terbeli kita, seratus(100) lebih, seratus(100) lebih, ini palmamol---- satu botol sembilan puluh(90) ringgit, ada jual yang ---, sepuluh(10) ringgit. Tak[tidak] ada tak[tidak] boleh, dalam dua(2) tiga(3) hari mesti ada.

AAM: Dia macam kononnya supplyment ini untuk menambah kita punya vitamin.

JHMH: Ada makanan kita kadang-kadang kita makan apa yang dapat----- harini kita makan sedap, makan daging, ayam, daging, ayam pun tak[tidak] juga. Kita kadang-kadang ambil sayur ke, kadang-kadang kita punya selera tak[tidak] makan---- dia kalsium vitamin---makan sehari je[sahaja] makan sebij dah.

AAM: Aaaa, boleh saya tahu tak[tidak] apa rancangan atok selepas menamatkan penglibatan dalam bina badan.

JHMH: Pasal atok tak[tidak] ada benda (bunyi motorsikal)---- Cuma itu la, menggalakkan budak-budak muda ni, kalau dia nak latihan jurusan bina badan dia minta nasihat, atok nasihat lah.

AAM: kiranya kedai ni[ini] atok buat lepas atok bina badan ke?

JHMH: Aiiii, ini baru tiga(3) empat(4) tahun, bina badan ni[ini] kita dari muda dulu, kira kedai ni[ini], daripada sedara dulu dia berniaga kita ambil balik lah ni[ini] baru.

AAM: Armm, macam mana atok disiplinkan diri untuk menjaga masa dengan keluarga, rakan dan juga kerja?

JHMH: haha(ketawa kecil) kebetulan percakapan kita dah betul da, pasal disiplin diri----- (bunyi motorsikal), macam anak-anak atok sekarang dia bukan macam anak lagi, dia dah macam sahabat, empat puluh(40) empat lima(45) kita dah anggap sebagai kawan, yang muda tiga puluh(30) lebih, dah macam kawan, kalau dia bawak[bawa] pergi johor baru yang master tu[itu] kan, dia pimpin atok macam kawan lah, so(jadi) kita ikut lah, lain beza macam----- (bunyi kerusi) pada anak-anak dari kecil sampai dia pergi sekolah macam mana aku cam dia masih lagi anak bila dah--- dia dah tukar dah, dia macam kawan, dia tahu la ayah, tapi lama-lama kita berkawan -----.

3.3 AUDIO TIGA (3)

AAM: (Aaa) Apakah pengalaman atuk yang boleh atuk terapkan dalam kehidupan seharian atuk dalam bidang bina badan ni (ini)?

JHMH: Alhamdulillah lah, kita dalam bina badan ni bukan sahaja kita dapat [aaa] satu satu kepuasan dalam bentuk bentuk bentuk fizikal kita, kesihatan tu [itu] baik, [aaa] apabila kita pergi hospital ke pape, [aaa] jarang hospital ada buat complaint [aduan] dgn pape bila dia tengok kita punya pressure --- kecuali, kecuali anulah kelemahan kita yang ada biasalah macam gigi atuk selalu sakit ha, mata atuk buat operation sebelah sebelah ni [ini] belum, itu aje [sahaja] kelemahan lain-lain fizikal Alhamdulillah lah sehari dua ni. Kalau nak bandingkan dengan kawan-kawan atuk kalau masa kita masa buat gotong royong, atuk boleh boleh pam racun sampai empat (4) lima (5) enam (6) lapan (8) pam, umur yang macam atuk tengok takut. Atuk boleh pegang chainsaw [gergaji] yang berat dia lima belas (15) kilo [kilogram] tu [itu] boleh pegang lama lah dorang pegang sekejap urghhh [tunjuk keadaan sakit] benda tu berat [suara penemuramah]. Ha tu [itu] lah kelebihan kesihatan kita. Semuanya [suara penemuramah] anugerah daripada Allah S.W.T. macam harini lepas atuk buat dalam dua (2) tiga (3) empat (4) jam kat kubur tu --- balik ingat cat dah beli haa beli cat, buat cat ada tinggal separuh.

AAM: Kiranya bina badan ni [ini] kesihatan ---- untuk jangka masa lama lah?

JHMH: sebab dia effect [kesan] pada masa yang anu, walaupun kita dah berumur, badan kita nampak macam menurun kecut sikit, tapi kesihatan dalaman tu [itu] memang ada. Kita disiplin je [sahaja] kita buat disiplin mingguan.

AAM: (Aaa) Kiranya --- ada macam tabiat pemakanan atuk, atuk selalu amalkan apa yang pada dulu [dahulu] sampai sekarang?

JHMH: (Bunyi kereta) Atuk makan ni sebenarnya takde [tiada] pilihan, takde [tiada] banyak pilhan, Cuma mengelak daripada minyak jela [sahaja lah], minyak, manis itu je [sahaja]. Sedap tak [tidak] sedap situ juge [juga]. Tapi benda (makanan) tu [itu] berlenang dengan minyak tu [itu] tuk [atuk] kalau dapat elak, elak lah. Kalau dah [sudah] dapat bedal juge [juga]. Begitu juga macam kita pergi rumah orang di buat kopi kita tu [itu] manis mana nak [hendak] elak takkan [tidak akan] eeehh (tunjuk isyarat tidak mahu) kopi kau [engkau] ni [ini] --- kita jaga dia minum juga sikit.

AAM: Macam minyakkan tuk [atuk], dia akan effect [kesan] apa?

JHMH: Minyak dia mendatangkan kesan kepada badan kita lah, dia susah larut dalam badan kita [suara penemuramah] haa minyak ni. Begitu juga garam terlebih sangat kang [nanti] darah tinggi, haa tu, gula kang [nanti] kencing manis. Dah [sudah] berumur lah, macam muda-muda ni [ini] kita punya sistem dalam dalaman masih kuat boleh lawan lagi. Tapi still [masih] kena jaga juga lah? [suara penemuramah]tapi kena jaga pada awal sampai tua, Alhamdulillah bagus.

AAM: Tapi macam dulu atuk elak daripada berminyak dan gula. Atuk mesti makan makanan yang rebus tu [itu] kan tuk?

JHMH: Aaa rebus tu [itu] atuk tak [tidak] berminat makan rebus-rebus. Banyakkan yang salai [suara penemuramah] salai itu bakar haa tu [itu], itu cukup dua. Kalau nak makan ayam tu [itu] kan, atuk suka kalau pergi itu jam kita ada macam bulan puasa ni [ini] ada orang salai ayam tu [itu], atuk suka tu [itu], sekor tu [itu] habis. Ayam golek [suara penemuramah] bukan ayam golek, ayam golek madu hahaha (berjenaka) dekat-dekat sana jalan buluh kasap sana kawan atuk dia, dia bersara dari telekom dia niaga, dia nampak atuk selalu free [lapang] malas pergi kedai dia berebut-rebut kita nak

[hendak] bayar berebut-rebut dia taknak dia tolak. Pasal dia datang ke segamat dulu tumpang rumah atuk duduk nak [hendak] kerja telekom tumpang lah tiga (3) bulan empat (4) bulan macam tu [itu] jadi dia ingat orang ingat bukan dia tak [tidak] ingat. -

-

AAM: Aaa ada makan lain tak tuk macam daripada makanan traditional macam ulam-ulam ke, atuk ada makan?

JHMH: Haa ya, haa tu [itu] kalau dapat, benda tu [itu] je takde [tiada] (suara penemuramah) macam tapi timun, kacang kacang kacang tu [itu] (suara penemuramah) kacang bendi --- kalau dapat buat ulam muda-muda. Macam ulam raja (suara penemuramah) ha tu [itu] kalau ada.

AAM: Aaa adakah atuk mengambil kira setiap makanan yang atuk makan?

JHMH: tengok lah kalau kita dalam dalam katakan atuk dalam serius atau dalam tengah rajin --- training setiap pemakanan dia lain ---. Kira-kira ni [ini] ada setiap content [kandungan] protein --- carbo [karbohidrat] semua dah [sudah] ada. Haa ni [ini] katakan ulam, ulan banyak vitamin c vitamin b, kita makan.

AAM: Aaa dari segi air pulak, berapakah banyak air yang diperlukan setiap ahli bina badan.

JHMH: mengikut kesihatan memang banyak minum air, tapi atuk tak [tidak] tahu berapa banyak (tergelak) setakat sebotol dua botol tu [itu] habis. Nak [hendak] tidur minum, mana kalau malam kita lepas kita tidur kita banyak minum air, kita nak [hendak] buang air, kita digest [mencerna] dalam perut tu [itu], mudah senang kita buang air. Kiranya (suara penemuramah) air memang nak [hendak] banyak. Takda [tiada] pantang pantang larang air ni. Dia takda. Kalau orang gemuk minum air

bertambah gemuk la dia. Tapi body builder, orang exercise minum air banyak. Masa training tu pun atuk ambil dua botol kadang air soya yang jual tu [itu] penjual tu [itu] kan tutup habis atuk sorang minum.

AAM: Macam atuk, aa macam mana atuk hindarkan diri dari makan makanan yang tak [tidak] sihat di rumah? Atau atuk masak sendiri ke?

JHMH: takda [tiada], sebenarnya semua ni [ini] bergantung kepada perempuan lah, apa yang dia masak tu [itu], itu lah kita makan, dan kita bila kita nak [hendak] pesan nak [hendak] teragak sesuatu benda kan, harini katakan masak sayur ni [ini], sayur ni [ini], haa dia buat lah. Itu je, (suara penemuramah) janganlah memerintah sangat. Atuk dalam rumah ni [ini] ---. Kau tu [itu] aku ingatkan kau, jangan esok dah [sudah] kawin weh weh weh (tunjuk cara memerintah isteri) aku nak [hendak] burger aku nak [hendak] ini buat ini buat ini, teng (tunjukkan gaya kena ketuk kepala dengan senduk) apa yang dia masak semua ok bedal je [sahaja].haa

AAM: Macam kan ha apa yang kadang-kadang kita ada pantang yang tak [tidak] boleh makan something tu [itu], macam mana atuk tahan diri untuk tahan diri untuk taknak [tidak hendak] makan, macam atuk kata atuk mungkin suka manis-manis sikit ke, macam mana atuk nak [hendak] tahan kan diri tu [itu] tuk [atuk]?

JHMH: Hehehe (gelak besar), aku ni [ini] tolak besi dengan kayu je [sahaja]. Sebenarnya kalau dah [sudah] berumur macam ni [ini], haa kita takut macam high blood pressure (tekanan darah tinggi) dengan kencing manis. Pergi rumah orang kahwin, daging berketul-ketul kita cubit sikit je [sahaja] dah [sudah]. Tapi ayam boleh makan banyak, ikan boleh makan banyak. Daging, daging pantang, blood pressure (tekanan darah) akan melonjak (suara penemuramah) kambing begitu juge. Makan lah, berpada-pada lah, janganlah makan sampai hilang --- hilang dunia kita nak [hendak] makan --- segala-gala sup dalam periuk kita dah [sudah] bedal, siap kau gaut.

AAM: Aaa ketika bulan puasa, macam mana atuk buat latihan untuk bina badan?

JHMH: Termasuk harini, harini lah sampai harini lah, belum training [buat latihan] lagi. Budak-budak dah biru dah [tunggu lama] --- semalam – apa haritu ramai budak-budak datang nak bertanya, nantilah. Aku ikut aku punya mood. Kalau bulan puasa macam ni.

AAM: Kalau masa dulu?

JHMH: haa dia ada sistem dia ada program dia, satu (1) dua (2) puasa tu [itu] kita puasa lah, hari ketiga tu [itu] kita puasa kita ambil belah [sebelah] pagi sekejap. Sebab pagi tenaga kita tengah banyak. Kalau kita tak [tidak] kerja lah. Kalau kerja telekom dulu, petang balik pukul tiga pergi sekejap satu jam ataupun setengah jam [bunyi kenderaan], cuit [buat] sikit stop [berhenti] balik.

AAM: Atuk takda [tiada] buat latihan lepas berbuka [bunyi kenderaan] takda [tiada] lah?

JHMH: Takda [tiada], peluh turuntegak mata (penat teramat), jangan tengok air jelah. Turun kering badan, sebab dia banyak berpeluh sampai kaki ni [ini] berpeluh. Dia turun ke kaki.

AAM: Atuk tak [tidak] buat macam latihan aaa bina badan atuk pada waktu lepas berbuka?

JHMH: Ada memang buat, dulu zaman dulu ada zaman dulu kan, pasang lampu [tunjuk cara pasang lampu gasolin]. Lepas terawih, ha kita buatlah itu pun tak [tidak] berapa sambutan ramai. Macam sini begitu juga, atuk pergi bawa itu hari, ada lah dua

tiga orang, bila dah [sudah] atuk dah [sudah] terawih ataupun tak [tidak] terawih, dah [sudah] makan kenyang, mak kau (nenek) tengok tv, tidur lah. Membuta tak membuta lah.

AAM: Aaa macam mana pula aaa pola makanan atuk time [masa] puasa? Kiranya atuk ambil protein kesemua time ...

JHMH: Protein ni [ini] ambil time [masa] masa nak tidur je [sahaja], mesti nak [hendak] tidur atuk ambil satu tu [itu] ambil blend [kisar] dengan pisang ke apa ke dengan telur lepas tu ambil tidur lah. Tapi masa awal-awal berbuka macam biasa lah. Ada air sirap bandung bedal lah, hahaha yang ada kuih makan lah.

AAM: Pisang masuk sekali dalam tu [itu] untuk apa tuk?

JHMH: blend [kisar], blend [kisar] sekali dalam tu cap (tunjuk tutup mesin pengisar) blend [kisar] jadi dia pisang pun ada (ambil bungkusan protein)

AAM: Ohh dia blend [kisah] sekali tu [itu] untuk tambah...

JHMH: Blend [kisar] lah, nanti kadang atuk bubuh telur sebijik. Dia ada banana [pisang] ye? (sambil menunjukkan perisa di bungkusan protein) haa dia dah ada content [kandungan] dah tapi kita nak [mahu] sedap. Dia ni [ini] rasa coklat. Dia kalau benda nak [mahu] sedap vanilla, vanilla sedap. Atuk oder vanilla takda [tiada], dia stock dia yang ini je. Ambil jelah

AAM: Ni coklat ye tuk [atuk]?

JHMH: Coklat. Atuk coklat tak [tidak] berapa gemar, dia coklat kalau banyak makan, keluar jerawat pada badan belakang.

AAM: Aaa pada pendapat atuk kan tuk [atuk], aa adakah disiplin dalam diri amat penting bagi menjadikan seseorang itu menjadi ahli bina badan yang amat disegani?

JHMH: Penting, bila kita --- dalam --- dalam sukan ini, apabila mula kita dah [sudah] mula muncul ke depan disiplin dah [sudah] patut [batuk] [bunyi plastic protien] yang pertama pada atuk lah, tak [tidak] boleh keluar malam, berfoya-foya, haa hisap rokok, boleh hisap rokok tapi, bagi-bagi yang hisap rokok tu [itu] dia ketinggalan, tidur awal Sembilan [9] jam. Kalau kita tengah serius ini, tengah nak [hendak] naik tu [itu] [bunyi kenderaan] --- Sembilan jam (9) malam, awal pagi sembilan jam (9) lapan (8) mestinya ada baru fresh badan.

AAM: Dia kalau macam orang tu [itu] dia memang jenis yang senang bangun pagi, macam mana dia nak [hendak] kekalkan Sembilan (9) jam tu [itu] untuk tidur?

JHMH: Dia, tengah hari dia boleh ambil nap [rehat] satu (1) dua (2) jam tengah hari lepas makan tidur satu jam setengah jam, [bunyi kenderaan] --- lebih

AAM: Bolehkah atuk ceritakan serba sedikit tentang rakan seperjuangan atuk atau rakan karib yang sentiasa ada dalam seni bina badan ini?

JHMH: Sekarang ini semuanya dah [sudah] bersara, semua dah [sudah] bersara tinggal atuk je [sahaja], sorang je [sahaja] boleh bertahan, tu [itu] pun ialah takda

[tiada] serius macam dia orang, dia orang ada macam aaa Cik Hashim badan masih tegap lagi, besi ada sikit-sikit dekat rumah, warm up sikit, aaa lain itu ada yang duduk Penang tak [tidak] tahu apa khabar ---- Hashim Hitam, dia masa tu polis, dan master Penang duduk Penang.

AAM: Kiranya atuk still [masih] jumpa...

JHMH: Kiranya satu-satu group la masa kita training [latihan] di segamat bila dia...

AAM: Duduk segamat juga lah?

JHMH: Dulu-dulu, satu kampung eh satu tempat dia training-training [latihan-latihan] ada jadi imam, ada juga yang training-training [latihan-latihan] jadi imam besar, dia sekolah arab, ada masa jadi khadi, ada jadi jurutera, jadi doktor, [bunyi kenderaan]

AAM: Tapi ada ke sampai sekarang atuk masih jumpa?

JHMH: Sekarang ini, ada, tapi dia tak [tidak] aktif lagi langsung tak aktif. Dia tumpukan cari duit.

AAM: Berniaga lah?

JHMH: kebun kebun kebun, kecik badan dia.

AAM: Dah susut la?

JHMH: Susut betul.

AAM: Aaa pengalaman pahit atuk time [masa] bina badan ini ?

JHMH: ---[bunyi kenderaan] cedera lah, masa cedera. Lain takda. Duit kais kais kais ada juga, tapi kecederaan lah.

AAM: Kecederaan tu memang beri impak dekat atuk la?

JHMH: Haa iye, memang kita tumpu pada [tunjuk siku] dah [sudah] tu [itu] cedera pula, dua tiga bulan mana nak [hendak] bangun, mana pass pass [tangguh tangguh].

AAM: Pernah tak [tidak] atuk terlintas untuk berhenti dari menceburi dari bidang ini?

JHMH: Takda langsung terlintas, sebab sukan ini baik untuk kesihatan --- baik minat dan baik untuk kesihatan, mana nak berhenti [batuk]

AAM: Ketika atuk dalam bidang ini, apakah masalah yang sering atuk hadapi?

JHMH: Kewangan, kita nak [hendak] ni [ini] [tunjuk makanan tambahan] katakana ada supplement baru datang, ---

AAM: Dia takda dana kea pa-apa ke?

JHMH: Takda, pada masa tu, --- body building [bina badan] ni, body builder [bina badan] ataupun bina badan, takda pada masa tu [tunjuk isyarat tiada]. Sekarang ni je baru, sekarang macam masuk contest [pertandingan] di segamat itu hari, atuk jadi

judges [pengadil], dan tolong sebahagian dari ahli jawatankuasa, hadiah dia bagus, seribu (1000), lima ratus (500), tiga ratus (300). Dulu takda [tiada] duit, Cuma haa dia bagi satu tin milo, lepastu cup [cawan] kecik sahaja. Haa dah [sudah].

AAM: Sebab minat eh tuk?

JHMH: ha jadi judges [pengadil], baginya duduk satu hotel, makan tengah hari makan malam. Dah. Duit takda. Kadang-kadang dia ada bagi duit lah, sepuluh (10) ringgit, dua puluh (20) ringgit. Sekarang, pergh. Judges [pengadil] datang je seribu (1000).

AAM: Aaa dari pengalaman atuk, pengalaman apa yang atuk rasa paling manis atuk dalam bidang bina badan ini tuk?

JHMH: Aaa, paling manis apabila kita masuk sesuatu pertandingan itu, Berjaya. Berjaya lah, takda [tiada] kecewa, datang pergi je Muar dapat nombor satu (1) Muar, pergi Gemas dapat nombor satu (1) Gemas, pergi Tampin dapat Mr.Tampin. Alhamdulillah lah. Happy lah, kita ingat kita kalah, menang. Masuk Tangkak, menang. Ha itulah, itulah rasanya dunia ini terapung-apung gitu aaa Alhamdulillah, syukur, usaha aku yang berapa lama itu, terbayar. Yang apa nama orang pandang rendah. Orang kata kadang-kadang orang kata, body building ini mana orang pelajaran dia kurang --- [bunyi motosikal] kata dia akal rendah, orang ni takkan tinggi. Tinggi serupa juga lima (5) kaki lima (5) atuk ni sebenarnya. Takda [tiada] rendah takda [tiada] tinggi pun, dah [sudah] memang baka dah [sudah] tu je. Kalau tinggi tinggi lah kita, kalau enam (6) kaki, enam (6) kaki lah. Ada yang kata sampai mencarut pun ada. Konek pendek. Takda [tiada] juga. Macam itu juga konek. Iye ada, orang anggap dia. Dia takda sokan [sukan] takda [tiada] apa, tapi dia macam kau angkat ini nanti kau pendek nanti kau kawin macam mana. Ada tu semua. Kawan-kawan tak aktif la yang minda dia tu fikiran negatif.

AAM: Aaa atuk mula bertanding pada tahun bila tuk?

JHMH: tahun enam puluh (60), seribu sembilan ratus enam puluh (1960), lima lapan (58), lima [bunyi motosikal dan kucing] sembilan (59), enam puluh (60), tiga (3) tahun.

AAM: Di Pantai Libo?

JHMH: Di Segamat dahulu lepas itu di Johor Bahru. Lepas itu mula menyalir tahun lima lapan (58) dan tahun enam puluh tiga (63), enam puluh empat (64).

AAM: Tahun Sembilan belas enam puluh tu (1960), itu pertandingan pertama yang diadakan di segamat ke tuk?

JHMH: Iye

AAM: Aaa apakah hadiah paling istimewa yang pernah atuk dapat? Hadiah paling istimewa hadiah yang atuk rasa paling berharga betul.

JHMH: Hadiah di segamat itu harga dia itu kira kurang lebih dua ratus (200). Itu jam duit dua ratus (200) besar. Dia cup [piala]. Hadiah cup [piala] dia dulu itu macam ini [tunjuk bentuk hadiah] dia ada tangkai gitu [begitu], besar. Itu ini, eh dua ratus (200) ni [ini]. Sekarang orang tak [tidak] pandang dua ratus (200) ni. Sekarang contest [pertandingan] emm ini menang Mr.Malaysia --- menang lima ribu (5000), tiga ribu (3000), dua ribu (2000), Mr.Universe dua puluh ribu (20'000) haa. Dulu takda [tiada] duit, eh dulu dulu dulu takda [tiada] duit, Cuma persatuan adakan hadiah. Ha itu je [sahaja].

AAM: Apakah perkara yang membuatkan atuk ingin ulang dalam bidang ini?

JHMH: Bila dapat kejayaan, kita sayang la bidang ini. Berhenti tak [tidak] lama --- berhenti sebenarnya ada sampai setahun, dua tahun kadang-kadang malas ehh. Itu jam besi ada dekat rumah, atuk ada mini gym dulu, --- Malek Nor beri separuh, barang-barang atuk ada separuh, sebab nak buat high-way [jalan raya] jalan high-way [jalan raya] Muar Segamat, benda duduk tepi jalan, mana nak taruk [letak]. Haa panggil satu kawan panggil tiga ribu (3000), haa ambil lah, satu lori barang. Sayang. Time [masa] nak [hendak] beli bukan main mahal, sekeping besi itu, enam puluh [60] ringgit, satu kilo, ehh satu kilo enam ringgit. Sepuluh kilo enam puluh ringgit. Mahal. Sayang betul. Atuk ada la dalam seribu kilo.

AAM: Itu memang atuk kumpul dari dulu sampai sekarang...

JHMH: Tak [tidak], separuh atuk separuh Malek Nor bagi. Dia buka gym baru itu jam dia beri atuk.

AAM: Aaa apakah perkara yang membuatkan atuk ingin dibetulkan dari perkara lalu?

JHMH: macam mana eh?

AAM: Macam, contohnya atuk mungkin atuk pernah patah tulang, then [lepas itu] atuk patutnya atuk nak [hendak] perbetulkan keadaan itu ke, patutnya atuk tak [tidak] payah [perlu] angkat berat-berat lagi ke, dari patah tulang itu ke atuk belajar dari kesilapan

JHMH: Apabila peristiwa yang menimpa pada diri atuk tu, satu peristiwa yang yang tak boleh lupa lah, apabila kita sekarang tak boleh lagi lah, sekarang nak main berat dah dah tahu ini tak boleh ini berat ini lagi berat pada aku. Berat ini berat lebih dari tenaga aku ini boleh mengalahkan beban. Ha itu, kita timbang pada otak kita lah, kalau kita kata ini berat, aku punya kapasiti kekuatan aku banyak ini, aku pun dah injured [cedera] ini takboleh. Ha tu lah. Berganti- ganti lah. Bagi orang lain yang kapasiti kekuatan badan dia kuat tu kita syorkan boleh buat buat lah.

AAM: Aaa bagaimana pula cara atuk untuk membakar lemak dalam masa yang singkat?

JHMH: Ohh 'Fat Burner', ada satu supplement nama dia 'Fat Burner'. Baru-baru ini ada supplement di keluarkan oleh pengusaha bumiputra di Terengganu, aaa apa nama dia eh. Aaa apa nama dia lupa. Ekstropik. Ekstropik. Dia fat burner, dia ada ginseng dengan tongkat ali. Memang power [bunyi lori] badan macam mana lemak suppp dia turun. Dia pil. Atuk ada rasa dia sikit.

AAM: Kiranya fat burner itu kan tuk [atuk] dia bagi jantung lagi laju kan tuk [atuk]?

JHMH: tak. Fat burner dia pergi pada nerve system [system saraf] kita --- dia rasa macam mengecut pada muscle [otot] kita.

AAM: Masa atuk bina badan, apakah perkara paling atuk tak [tidak] suka bila dalam bidang ini?

JHMH: apa dia?

AAM: Macam cara atuk [bunyi motorsikal] kononnya contoh macam atuk tak suka training [berlatih] masa kaki ke, macam training [berlatih] tak suka buat bahagian itu bahagian itu

JHMH: Ada, semua orang ada gitu. Ada orang dia suka tumpu satu bahagian, ada satu bahagian. Tapi atuk tak pernah. Atuk kalau dapat bahagian atas sampai bawah tu bahagikan sama lah. Ikut program. --- kita sikit-sikit lah. Macam kita dah main bahagian atas bawah pun nak kena main sampai culf [otot kaki].

AAM: Aaa time [masa] atuk aaa dalam bina badan, siapakah pesaing atuk ketika itu?

JHMH: Ramai. Di Negeri Sembilan, catatlah nama ni, Arffin Samad adalah pesaing yang hebat. Ariffin Samad orang Negeri Sembilan. Sekarang hidup ke tak hidup tak tahu lah, wallahualam. Tapi umur dia macam atuk lah. Dia ni dapat – masa Negeri Sembilan, Kolumpo [Kuala Lumpur] pun dapat, masa Port Dickson itu jam beradu di Port Dickson aaa dia dalam ketegori lain. Nasib baik dia dalam ketegori lain. Dia tak jaga berat badan dia, dia atas atuk. Atuk phantom [kategorinya badan].

AAM: Atas phantom apa atuk?

JHMH: Aaa alah apa nama dia, apa nama weight [berat], lupa na [sangat] lah nama dia. Atuk tak [tidak], dia lapan puluh (80) kg. atuk tujuh puluh (70).

AAM: Kiranya setiap kali pertandingan dia lah yang..

JHMH: Dia di Negeri Sembilan orang memang tabik dia lah sampai kolumpo [Kuala Lumpur] ke atas, dia tak [tidak] jejak Johor Bahru.

AAM: Dia memang selalu menang ke tuk?

JHMH: Dia ini setaraf, sama sama sama umur, aktif sama juga lah tahun tu. Sekarang umur dia tujuh puluh lebih kalau dia hidup lah. Ariffin Samad kenal? Dia duduk dia kat Tampin kalau tak [tidak] salah. Dia pegang Mr kalau pantai tu kalau ketegori tu tah berapa tahun bukan main lama.

AAM: Aaa jap eh tuk, aaa adakah atuk mendapat tajaan dari mana-mana [bunyi telefon] pada masa itu?

JHMH: takda [tiada]. Atuk takda [tiada]. Orang pandang sepi lah bina badan, pada tahun ini lah, baru-baru inilah, kebelakangan ini lah ada.

AAM: Kiranya sekarang ini atuk ada dapat tajaan...

JHMH: Kalau, kalau atuk nak pergi kemana-mana, atuk tak [tidak] masuk contest lagi lah, tinggal lagi kalau atuk nak [hendak] pergi ambil kos ini, penilaian ini, nak ambil kursus aaa sebagai pengadil. Dia orang ada hantar.

AAM: Yang tu [itu] atuk akan dapat duit lah...

JHMH: Kos menjadi pengadil ini kalau tak salah lima ratus (500) ringgit. Dia orang tanggung. Dia orang nak tanggung. Apa ni, ala apa ni, [berfikir] belia dan sukan haritu Segamat ni [ini], atuk nak [hendak] pergi atuk boleh pergi bila-bila masa. Tapi masa itu takda [tiada], pergi tiga (3) hari. Makan tanggung, hotel semua tanggung, lepastu pergi praktikal pula di kolumpo [Kuala Lumpur].

AAM: Praktikal cara menguruskan...

JHMH: Ha cara menguruskan dia [peserta]. Ha tu yang fikir dua (2) kali nak pergi tu [itu].

AAM: Aaa time [masa] atuk, dalam pertandingan bina badan, negeri mana yang banyak hantar wakil?

JHMH: Johor. Selangor. --- Negeri Sembilan kurang. Negeri Sembilan Kurang. Johor ini merata-rata lah Batu Pahat, Kluang, Segamat akan hantar wakil. Yang dia orang gerun negeri Johor lah.

AAM: Siapa orang nya?

JHMH: itu jam orang sini dia Malek Nor dengan ini Sazali waktu tu dia takut tu otai itu semua itu. ---

AAM: Masa dulu tuk?

JHMH: dulu dulu, haa ni Muakip, Hassan Kewel haa sebaya atuk.

AAM: itu sekali dengan atuk la tu?

JHMH: Hassan Kewel, Segamat atuk, ketika dia pergi, Johor, ha ini, haa wakil Johor lah pergi kolumpo [Kuala Lumpur]. Hassan Kewel, ada nama, ada orang nama Hassan Kewel itu orang Muakip.

AAM: Aaa yang macam tadi saya ada dengar nama kawan atuk yang, apa tu hitam?

JHMH: Kasim Hitam

AAM: Haa Kasih Hitam. – dia ini sekali ke tuk?

JHMH: Dia ni tak [tidak]; dia ni [ini] lepas dapat Mr [gelaran] apa nama tu Mr.Segamat ada open [pertandingan] itu hari, tahun haa dalam tujuh puluhan (70), sebab dia masuk polis. Dia masuk polis dia hilang lah dia duduk di Pulau Pinang. Contest [pertandingan] dia telepon la kita, dia kata dia ada masuk contest [pertandingan] di Pulau Pinang. Alhamdulillah [bunyi kenderaan]

AAM: Ketika pertandingan, aspek apa yang dititik beratkan tuk?

JHMH: Kepentingan dekat overall [semua], semua. Tang [bahagian] pusing, musclecular [berotot], pose [gaya], gaya-gaya pose [gaya]. Haa anu [itu] kebersihan kulit, tengok kalau ada kudis-kudisan kulit, takda kurap, dengan berjerawat. Yang tu bahagian perempuan. Ada perempuan judge [adili]. Perempuan. Dia tengok je, dia tak tengok benda lain dia [bunyi kenderaan] --- ada mengerutu-rutu tak [tidak], ada kurap dekat peha-peha ada kurap tak [tidak]. Ada jerawat tak [tidak]. Ha tu [itu] bukan lelaki, lelaki dia musclecular, cara pose [bergaya]. Dia tak ramai, empat (4) org. Pengadil dia empat orang. Seorang mesti ada perempuan. Itu pun authorize (di beri kuasa) itu. Yang diiktiraf.

AAM: Kiranya macam kalau ada jerawat belakang tu [itu] semua dia akan pergi threatment [rawatan] jela tuk [atuk]?

JHMH: Ha?

AAM: Kalau sebelum pertandingan datang pulak jerawat dekat badan macam mana?

JHMH: Takda, [bunyi motorsikal]. Kalau dia orang tu, jerawat macam mana nak buang. Cara threatment [rawatan] dia salah, cara makan dia salah. Banyak minum koko coklat ini tumbuh jerawat. Tapi boleh masuk, takda [tiada] masalah, tapi kurang lah. Orang yang kulit dia bersih, clean [bersih], cantik, itu yang itu yang ada markah disitu itu pada perempuan.

AAM: Aaaa Jap ye tuk, boleh atuk terangkan tak, aaa jenis-jenis gaya yang ditekankan ketika pertandingan.

JHMH: Dia ada dua (2) tiga (3) gaya lah. front pose [gaya hadapan], ha, side pose [gaya bahagian tepi], back pose [gaya belakang] haa pose yang, dia empat (4). Itu pose [gaya] yang wajib la. Pose [gaya] yang wajib ini maksudnya pose [gaya] yang kita suka sekarang daripada diri kita. Kalau front pose [gaya hadapan], lap pose [gaya bahagian kaki] eh lap pose [gaya bahagian kaki], front side pose [gaya bahagian tepi depan], back pose [gaya] dia pose [gaya] bahagian belakang yang kepak gitu [begitu].

AAM: dia setiap daripada pose tu markah dia semua sama jela cuma..

JHMH: ye sama, cara kita kita mengaya kan dia tu ---

AAM: Aaa bagaimana pula dengan cara pemarkahan?

JHMH: ha?

AAM: Cara pemarkahan dia?

JHMH: engkau, dia ada borang, tak boleh atuk ceritakan dekat sini... Dia ada kategori dia dengan cara pemarkahan dia cenggini. Tak boleh cakap dekat sini, dekat paper kita nak cakap.

AAM: Aaaa, contohnya atuk pergi bertanding dalam masa sebulan, sebulan sebelum itu apa persediaan atuk untuk bersedia untuk pertandingan tersebut?

JHMH: kurang nak masuk pertandingan itu, tiga bulan itu kita dah buat siap, buat persiapan. Tiga bulan bukan sebulan. ---[bunyi kenderaan]

AAM: dalam masa tiga bulan tu dari segi latihan itu...

JHMH: Aaa latihan dia berbeza betul, pagi petang.... Pagi petang, pagi petang rest [rehat], pagi petang pagi petang rest [rehat]. Kena ada rest [rehat]. Training hard [berlatih bersungguh-sungguh]. Tiga bulan itu nasib lah. Kalau kita agak kita boleh mengatasi dia orang kita menang lah. Kita tak [tidak] pergi keluar ni, Muar ke, Johor Bahru ke. Orang sana okay juga, preparation [persediaan] lagi bagus. Bahagian Larkin sana, ohh.

AAM: Aaa apakah yang aspek-aspek yang diperlukan untuk menjadi juara seperti atuk?

JHMH: Dia nak [hendak] yang pertama sekali mesti percaya pada diri sendiri lah. Penting sekali. Ha. Cara-cara gaya kita. Ambil supplement [makanan tambahan] penting juga. Cara-cara kita training [berlatih] tu [itu], dia jangan malas. Kalau tengah rest [rehat], seminggu kita dalam tujuh hari tu kita rest [rehat] sahaja dua hari sahaja.

Jangan rest [rehat] banyak-banyak lah. Seminggu tujuh hari, lima hari lah kita main. --
- [bunyi kenderaan]

AAM: Jika atuk tidak menceburi dalam bidang bina badan ini, [bunyi kenderaan] apakah yang atuk lakukan selain dalam bidang bina ini?

JHMH: takda [tiada], sekarang atuk kira macam takda [tiada] la mencuba [bunyi kenderaa] serius sangat Cuma atuk jaga maintainent pada diri atuk.. Maintainent. Mana-mana body builder [bina badan] lama nak datang balik atuk galak, ---

AAM: Atuk ada bidang lain ke yang atuk suka selain bina badan....

JHMH: Takda. Memang ni [ini] satunya

AAM: Pernah tak [tidak] atuk, orang-orang ternama seperti Malek nor, Shazali Samad menjadi persaingan atuk dalam pertandingan bina badan?

JHMH: Ehh tak [tidak] pernah. Dia ni junior [baru]. Atuk ni orang purba, orang purba. Ni [ini] pendatang baru ini. Malek Nor pernah datang Segamat dahulu jumpa atuk. Dia, dia baru. Baru era moden. Body builder era moden ni. Atuk orang lama. Tu [itu] atuk cakap macam atuk ni, juara kampung tahun lima puluhan (1950), tahun enam puluhan (1960). Malek Nor pun tak [tidak] wujud. Shazali Samad dalam tahun lapan puluhan (1980) keatas. Lapan puluh (1980). Sembilan puluh (1990).

AAM: Aaa siapakah tokoh-tokoh ahli bina badan yang atuk kenal di Segamat ini?

JHMH: Rasanya tak [tidak] ramai la masa itu, saingan atuk. Satu budak cina tu [itu] tah [entah] apa nama dia. Boleh tahan juga. Dia kata atuk boleh tahan, boleh tahan besar lah. Atuk satu itu satu. Takda persaingan lah. Pasal Segamat ini, satu bandar yang agak kecil, tak [tidak] macam Johor Bahru, tak macam kolumpo [Kuala Lumpur]. Bila atuk pergi Johor Bahru, persaingan tu [itu] cukup ramai. Masa atuk kerja pos [pejabat pos] sana. Sama je [sahaja] orang arab. Tapi dorang ini takut masuk contest [pertandingan].

AAM: Takut masuk contest?

JHMH: Ha takut pula buka baju, takut. [batuk]

AAM: Aaa apakah anugerah yang pernah atuk sandang ketika dalam bidang bina badan ini?

JHMH: Pertama Mr. Segamat. eh. Mr. Segamat, Mr. Muar, Mr. Tangkak, Mr. Gemas, Tampin. Itu yang lama dulu eh. Lepas itu barulah atuk mengorak langkah ke kolumpo [Kuala Lumpur], Selangor bahagian veteran. Haaa Mr. Johor, veteran. Haa adalah lagi-lagi contest [pertandingan] tak ingat lagi dah. Tapi dah keluar dari daerah Segamat dah. Beradu dengan Koraisami. Koraisami tu seorang india yang outstanding [cemerlang], yang dia advance [lebih] lah. Orang susah miskin, tapi body building [bina badan]. Anak Sembilan (9). Kerja tukang kebun, tukang kebun di Perak. Tapi dia gigih. Dia buat gym dekat rumah. Macam atuk lah.

AAM: Pada pandangan atuk, apakah pandangan atuk terhadap anak muda sekarang yang menceburi bidang bina badan ini atuk?

JHMH: Atuk sokong. Budak-budak, budak-budak muda yang nak [hendak] training [berlatih] bagus lah. Sekarang semua dah [sudah] bertambah dah [sudah], gym pun dah bertambah di Segamat ini. Rasa di taman yayasan ada satu, engkau pergi lah melawat satu hari nanti. Ada satu Pakistan. Katanya lima ratus ribu (RM500'000) punya modal.

AAM: Dia buat satu gym lah?

JHMH: Ha dia buat satu gym dekat Taman Yayasan. Dia ada restoran dia ada ni [ini]. Nama dia... sini satu (1), dua (2) tiga (3). Sini saja tak [tidak] kurang ada empat (4). Lima (5) lah termasuk gym rakyat.

AAM: Haa apakah matlamat atuk dalam, pada anak murid sekarang ini.

JHMH: Mana yang menceburi dalam bina badan ini, dia tak [tidak] boleh anggap benda ni [ini] satu sukan yang, sukan ni serius ni. Betul. Bukan macam lumba basikal lepas tu berhenti. Takda [tiada]. Dia terus, dia masa dia, kau hujan ke, panas ke, dia tetap berjalan. Angin ke, ribut ke. Badminton ada dia dia dia punya gelombang. Bola sepak pun ada gelombang dia. Ini terus terus, ini serius ni. Perbelanjaan pun besar, kalau tak betul-betul ha, kalau tak rajin, supplement [makanan tambahan] kurang duit pun susah juga ah bina badan ini. Satu bidang yang, aduh tak [tidak] tahu nak [hendak] cakap macam mana.

AAM: Kalau boleh atuk macam nak [hendak] anak muda sekarang ikut jejak langkah atuk la ye?

JHMH: Yela, tengok ada tapi tak [tiada] ada. Budak-budak muda kita suka merempit. Haa. Merempit tak [tidak] payah, tengok dekat sini malam-malam dekat seratus (100) orang merempit, ada jatuh patah pinggang haritu seekor [mat rempit]. ngeng ngeng ngeng [contoh bunyi motorsikal] angkat dengan motor-motor hempap dia. Jalan dah tak boleh sebab patah pinggang. Orang kata dah [sudah] tak [tidak] boleh jalan dah [sudah] tu [itu] atuk angkat. Itu lah merempit, merempit buang masa. Bukannya sukan. Kalau sukan kau masuk lah tu ha kaprix [kejohanan motorsikal] ke apa ke, semua ada kan. Taknak [tidak] takut. Buat lah lipat lah, baring lah atas jalan. Ha itu lah dia. Jadi siapa yang berminat dalam sukan bina badan ini, atuk galakkan lah, --- satu bidang yang betul-betul tak [tidak] boleh main-main.

AAM: Bagaimana pula dengan impian atuk dalam bidang ini tuk [atuk]? Kan macam dulu [dahulu] atuk kata orang tak [tidak] pandang sangat, mentaliti orang sekarang...

JHMH: Impian atuk kalau dapat bina badan ni [ini], bahagian kerajaan lah, bahagian belia dan sukan, ambil berat lah. Bimbing budak-budak ini. Dan sekian ada bertanding ke apa, beri dia hadiah yang baik lah, kalau setakat seribu (1000) tak [tidak] cukup. Itu hari dapat seribu (1000), budak ada satu (1). Ubat sahaja dah [sudah] habis tah [entah] berapa ribu. Protein melambak-lambak tong bukan main banyak. Bapak dia kata, modal anak aku beribu. Tapi takpa [tidak apa] lah, dia ni [ini] senang dapat nombor satu juga. Dia nak benda ni [ini] berjaya. Berjaya ni [ini] satu, satu, satu... macam kita memancing kita dapat seekor huuuu [seronok] dunia ini aku punya. Dia kepuasan.

AAM: Ini last. Bagaimanakah atuk menarik minat anak muda sekarang untuk menceburi bidang ini?

JHMH: Selalunya kalau atuk jumpa budak-budak yang dia minat tapi duduk, atuk kesian. Aku mula daripada enam puluh (60), lima puluh (50), empat puluh (40) kilogram. Kurus. Macam atuk dulu [dahulu] main basikal, lumba basikal. Badan sakit-sakit. Badan kurus na [sangat], tak [tidak] pernah menang. Jadi daripada sini, daripada badan yang macam ini kita boleh bina badan yang sasa. [bunyi geseran kerusi] kau kena ingat yang terutama penting pada minat, kalau kita main sahaja takda [tiada] minat, disiplin diri tak [tidak] ada, keupayaan kewangan pun tak [tidak] ada, payah tau.

AAM: Dia macam, atuk, atuk rasa apa yang kalau boleh anak-anak muda sekarang, apa yang hendak atuk nasihatkan kepada dia orang?

JHMH: Daripada buang masa merempit sana sini baik kita ambil sukan. Sukan macam-macam ada, sukan advance [lebih] bola sepak, cycling [berbasikal], memanah semua bagus lah. Body building [bina badan] ni [ini] pun satu sukan yang agak rumit, sensitif, tapi memuaskan masa memuaskan diri kita. Kalau Shazali Samad ha ni anu [itu] pun dah [sudah] mula dapat duit dah dua puluh ribu (RM20'000), dua puluh lima ribu (RM25'000) dah [sudah] banyak duit dah [sudah]. Shazali Samad dah [sudah] dapat Dato'dah [sudah] pangkat dia. Shazali Samad. Dah [sudah] mula dah [sudah] dapat hadiah. Kerajaan dah [sudah] ambil berat dah [sudah]. Dia mewakili negara, itu wakil negara. Kalau tak [tidak] wakil negara, wakil negeri kita pun cukup lah Segamat Johor ini jadi lah. Kurang-kurangnya kesihatan kita. Ha lagi apa? Dah [sudah]?

AAM: Jap ye tuk [atuk], dia macam, contohnya lah, mungkin anak-anak muda sekarang, mungkin mereka takda [tiada] duit, dan ingin menceburi bidang bina badan ini, atuk rasa protein ni semua kena ada ke? ----

JHMH: Kebanyakan budak-budak yang training [berlatih] tu [itu], dia punya nafsu kepuasan dia tu berat. Kalau mana yang sekolah-sekolah tu mana nak [hendak] cari duit, ---- minat. Ada takda [tiada] atuk Cuma beri nasihat jela [sahaja lah], nak protein kita --- [bunyi kenderaan], nak [hendak] ubat kita ada ubat, apa yang ada dekat rumah tu [itu], semua protein ada, daging protein telur protein. Ambil itu dulu. Itu basic [permulaan] dia. Tapi kita training jangan terlampau melampau batas pula. Bila kita ada supplement [makanan tambahan] yang baik, vitamin mineral yang baik itu semua baru kita tingkatkan. Protein dekat rumah je, kadang kalau emak masak telur, telur lah. Itulah kita makan. Yang ada. Telur putih tu protein juga, tapi protein dia lain, ni protein di proses dia buat ha macam ni semua segala ada, protein ha semua dah [sudah] ada. [sambil baca kandungan di kota protien] Enam puluh dua (62) grams fat protein, tiga puluh dua (32) gram BCCA [vitamin tambahan] ni [ini] macam itu ini apa. Macam-macam. [bunyi kenderaan]. Seribu (1000) calories, kita nak [hendak] ambil berapa je [sahaja] calories. Seribu (1000). Kita Cuma enam ratus (600) tak salah. Normal [biasa] orang normal [biasa]. Ni [ini] seribu (1000) tak [tidak] terbakar badan. Haa seribu enam puluh (1060) calories. Content [isi kandungan] protein ha, miss mass [jenis protein] macam- macam. Incredible addictive taste [rasa ketagihan yang luar biasa]. Dia sedap. Memang sedap.

AAM: Macam anak atuk, aaa dia ikut jejak langkah atuk, [bunyi plastic protein] kiranya sistem bina badan ini sama juga?

JHMH: Sama juga. Weider system [nama sistem angkat berat]. Weider system [nama sistem angkat berat]. W e i d e r [ejaan weider] weider system. Atuk beli buku tu tebal macam ni [ini] [tunjuk ketebalan buku].

AAM: So [jadi] sekarang atuk masih ada buku itu?

JHMH: Dah [sudah] habis koyak rabak dah [sudah]. Dah [sudah] kemana pergi tak [tidak] tahu. Orang ni [ini] pinjam, orang ni pinjam pinjam pinjam pinjam [ramai meminjam]. Buku tu [itu] siap dengan gambar. Gambar Arnold Swisgar [tokoh bina badan] tu [itu] semua ada. Dia menang pada course weider [jenis bahagian] lah.

AAM: Kiranya zaman Arnold Schwarzenegger [tokoh bina badan negara luar] tu pada zaman atuk la ye?

JHMH: Haaa Schwarzenegger baru, baru datang tapi yang betul betul Joe Weider [tokoh bina badan negara luar]. Joe Weider [tokoh bina badan negara luar] dah takda dia tukar ke adik dia, Bil Weider [tokoh bina badan negara luar].

AAM: Adakah atuk rasa aa sukan ini diterapkan di setiap institusi. Macam sekarang ini di institusi telah menerapkan dalam sukan bola [bola sepak], sukan badminton, atuk rasa patut kah....

JHMH: Bina badan ni [ini] ni [ini] sebenarnya nak [hendak] diterapkan lagi bagus, tapi macam awak pelajar di institusi pelajaran tinggi ini, sebenarnya game [permainan] ini game [permainan] besi ini sebenarnya untuk fitness [kecergasan] sahaja. Body building ini dia lain sikit, kategori dia lain sikit. Dia keluar dari fitness [kecergasan] awak tu. Macam awak bila dapat aaa training [berlatih] dengan free weight [jeins sistem angkat berat] dia size, tapi body building dia fitness [kecerdasan]. Dengan fitness [kecerdasan] yang awak ada macam bola sepak, bola jarring, boxing [tinju], apa semua. Body building ini dia kategori main macam itu tapi sistem dia lain tapi dia dah keluar dari fitness [kecerdasan] ni untuk sukan. Dia ni sukan khas sukan untuk dia. --- besi dia pun cara dia pun lain cara rentak dia pun lain. Fitness [kecerdasan] ni boleh main ringan boleh main berat. Lain. Dan bila kita dapat

kesihatan kekuatan macam ini, kita boleh bolehkan dia main bola sepak, ramai budak-budak ambil kursus bola sepak. Nak [hendak] kuatkan kaki ke apa. Tapi bukan body builder [bina badan]. Itu nak tahu kelainan dia. Datang sepuluh (10) orang, datang dekat gym rakyat tu sampai berteragur [kacau] orang lain tapi dia dari belia dan sukan tiada buat apa pun okay je [sahaja]. Tuk [atuk] saya nak [hendak] duduk sini tiga (3) bulan saya nak [hendak] main bola sepak. Dapatkan peha. Stamina [daya ketahanan] pumping [tekan tubi] stretching [panas badan] breathing [cara bernafas] kena kuat tu [itu] ha tu [itu]. Bahagian abdominal [perut] kena kuat tu.

AAM: Tapi kalau breathing [bernafas] tu [itu] tuk [atuk], dia kononnya kita berenang dia akan tambah lagi aaa macam paru-paru kita ni lagi besarkan tuk?

JHMH: Ye betul. Breathing [bernafas] ni [ini], dia berenang ni [ini] satu exercise [latihan] yang baik juga, tapi berenang ni bukan weight [berat] semua Cuma kederat dia macam fitness [kecerdasan] juga lah. Tu [itu] selalu berenang sebab tu [itu] badan kita sihat.

AAM: Atuk dulu [dahulu] ada buat latihan berenang ke atuk?

JHMH: Takda [tiada], atuk kampung je [sahaja], terjun sungai berenang itu sahaja. Boleh. Macam budak-budak dulu [dahulu] pernah pernah terjun dalam sungai, mandi sungai. Kampung.

AAM: Aaa sukan ini atuk rasa sesuai bermula pada umur berapa atuk?

JHMH: Umur muda lah. Umur dalam lima belas (15) tahun keatas. Lima belas (15) tahun keatas.

AAM: Tapi macam umur muda sekarang ini pun dah dalam umur lima belas tu jarang nak masuk dalam bidang ni [ini] kan tuk?

JHMH: Dia seelok-eloknya lima belas (15) tahun keatas. Sebab time [masa] tu [itu] atuk umur lapan belas (18). Lima belas (18) keatas ni [ini] dengan minat la, jangan main-main kita paksa dia tak [tidak] boleh. Kadang-kadang budak sekarang ni [ini] banyak suka pada bola sepak. Dia nak [hendak] apa semua mesti ada fitness [kecerdasan] dan mesti main dengan besi juga. Mesti. Free weight [jenis latihan] exercise [latihan] buat cardio [kaedah latihan dalaman] apa semua. Itu penting.

AAM: Kiranya macam, setiap bidang dia orang itu ada dia punya latihan dia kan atuk ---...

JHMH: Kadang kita nak [hendak] main bola sepak, kita takda [tiada] besi takda [tiada] apa, takda [tiada] apa-apa, kita bawa basikal pun bagus juga. Cycling [berbasikal] dua puluh (20) tiga puluh (30) batu boleh exercise [berlatih] juga.

AAM: Macam dulu atuk aaa, atuk pernah tak [tidak] macam berbasikal jauh-jauh?

JHMH: Takda [tiada] basikal time tu, basikal atuk nak [hendak] kena ada bapak atuk nak kena bantai [pukul]. Dia nak [hendak] pergi menoreh ke mana. Dulu mana ada motor. Tu pasal atuk cakap zaman lima puluhan (1950) enam puluhan (1960) melayu kita ni [ini] miskin tegar, takda [tiada] apa, duduk tepi paya je [sahaja] semua, tepi sungai je [sahaja] semua, atuk siang-siang berani cakap lah atuk-atuk moyang awak semua duduk tepi-tepi hutan, sungai. Kategori abang awak, bapa awak dah [sudah] keluar dari kepompong sikit. Ha bapa umur berapa?

AAM: Bapa umur 42 eh 52.

JHMH: Ha dia dah [sudah] lari dah [sudah] dari kepompong kemiskinan. Cuba dia baya atuk, tahun empat puluh (1940) dia beranak, itu lah sambal belacan kita makan.

AAM: Macam itulah yang tidak boleh lari daripada kehidupan atuk eh? Sebab kemiskinan...

JHMH: Makan haa ulam benda biasalah, petai jering ke apa-apa benda itu. Ikan memang sumber protein yang banyak. Ikan cukup banyak masa tu, kita tahan itu parit macam tu sahaja, adooi. Atuk tak [tidak] makan ikan haruan tenggiri atau keli tak [tidak] makan haa atuk geli pulak. Belut semua itu, tapi ikan putih ke apa, memang favourite atuk tangkap ikan.

AAM: Bakar la tuk?

JHMH: Salai lah, makan. Itu jam kita tak [tidak] buat bina badan itu semua, belum semua lagi. Kalau orang pergi meluba. Tahu meluba? Meluba tu sejenis akar kayu, dia ramai- ramai dia macam pesta. Bubuh dalam sungai masukkan dalam sampan terbalikkan sampan air tu mengalirkan, ikan besar-besar, ikan baung, mabuk bukan mati dia mabuk. Akar, akar tuba. Bukan racun, boleh makan. Ikan baung bukan kecik-kecik, sekarang ni ikan ketek-ketek [kecik-kecik] ini besar-besar atuk bawa ha salai. Orang tua dulu salai dengan pekasam. Special [khas]. Pekasam itu agak-agak dia dalam satu takar itu satu tempayan tu [itu] kan, aku bawa dekat mana eh, sekali bawa seekor ikan, macam-macam ikan. Besar-besar, atuk dulu ikut macam orang tua je [sahaja]. Orang tua dia suka tangkap ikan. Orang kampung. Ha atuk pergi, kalau pergi sungai muar sana kalau orang mula-mula itu jam bayar seringgit (RM1) huu payahnya cari duit. Seringgit (RM1) ha. Kumpul-kumpul dapat duit sikit pagi kau ambil lah satu tan ke setengah tan ke pikulkan kadang bawa balik pinjam basikal orang tua, orang tua tak pergi kebun, daripada depan sampai belakang penuh dengan ikan. Ikan bukan

kecik-kecik pula tu, ada satu atuk dapat satu ikan itu, nama dia ikan belida... ha. Daripada, atuk sangkut kan pada handle [pemegang basikal] itu atuk tak [tidak] boleh naik basikal, penuh dengan ikan mengeret [seret] sampai ke bawah. Basikal kampung dulukan tinggi kan, itu berat kurang-kurang dua puluh (20) kilo [kilogram] tu. Ikan tu [itu] dah [sudah] mabuk, berebut sana berebut sana. Atuk ada satu senapang tau [tahu], dia macam --- atuk diam, [bunyi kenderaan] ikan ni [ini] mana [bunyi kenderaan besar] --- timbul tenggelam timbul tenggelam. Sekali tu atuk penat, ikan banyak ini, nak [hendak] hantar ke basikal lagi, sekali dia timbul dekat atuk, timbul mendongak ke atuk, dia mabuk, atuk pun kait [ambil] janggut dia panjang. Atuk tarik misai dia, ingat lagi taruk dekat pasir kan. Terlentangkan, ha. Tikam sekali, nak [hendak] keluarkan dia payah pulak, pasal dia daging lebar macam ni [sambil menunjukkan size kelebaran ikan] atuk angkat dua puluh (20) kilo [kilogram]. Atuk heret dari tepi sungai nak ke basikal, kemain kemain payah lagi. Itu jam kita budak ye, body weight [berat badan] dia dengan body weight [berat badan] kita dah [sudah] nak [hendak] sama, itu jam tiga puluh (30) empat puluh (40) kilo [kilogram], dia ni dua puluh (20) kilo [kilogram]. Berat. Sekali angkat, huuu dari jalan Muar sana atuk jalan kaki tu terus balik sampai ke rumah. Sampai ke rumah. ---- salaikan, salaikan masak lemak, berpoloh dek ei [berpeluh adik oi] orang Negeri Sembilan kata. Sedap salai, ikan salai, daging salai, ha apa lagi?

AAM: Ini soalan last lah, boleh tak [tidak] atuk cerita serba sedikit tentang kejayaan anak atuk ketika beliau ceburi bidang ini?

JHMH: Yang nama Shahrom itu, dia banyak ---kejayaan [bunyi kenderaan], dalam diam dia telah dapat Mr.Junior, Mr. Selangor tahun itu atuk tak [tidak] ingat. Atuk jarang pergi kolumpo [Kuala Lumpur]. Dia ini kerja di kilang Kawasaki motor di Shah Alam. Jadi bila dia dapat title Mr.Junior Mr. Selangor, kerajaan Selangor dah [sudah] ambil perhatian. Jadi dia kerja, dia kerja gaji tak [tidak] potong lah, dia tak [tidak] kerja. Dia berlatih sahaja untuk wakil Mr.Selangor lawan di Sabah. Mr. Malaysia di Sabah. Bahagian Phantom. Train train train [latihan], tapi sana dia kalah lah sana dia dapat nombor dua (2) eh dia wakil Selangor. Ha dia wakil Selangor.

AAM: Dia dapat tajaan ye tuk?

JHMH: Eh dapat naik kapal terbang atuk pun tak [tidak] pernah naik kapal terbang. Wakil Selangor. Haa yang nombor dua (2) tu dia Mr. Selangor juga tapi dia bahagian tinggi bahagian lapan puluh (80) kilogram keatas, apa nama [berfikir] payah na [sangat] lupa na [sangat] dia punya kategori itu. Dia lapan puluh (80) kg, dia berat dan besar, besar daripada atuk dia. Dari atuk besar. Dia tinggi besar.

AAM: Dia dapat title Selangor...

JHMH: Sekali je [sahaja]. Tu [itu] je [sahaja]. Lepas tu [itu] dia ambil kursus aerobik khas terus kadang-kadang masuk iklan Telekom kan dalam-dalam tv [televisyen] selalu dia masuk.

AAM: Yang macam tadi yang anak atuk ke Sabah itu itu saja lah dia punya hadiah yang dia dapat?

JHMH: Itu lah sekali Mr. Selangor dah [sudah] masuk final di sana lepastu dia balik sini, minat dia dah [sudah] menurun menurun menurun dia dapat kerja dengan satu cina, kontraktor eh kawin dengan orang Penang.

AAM: So sekarang dia duduk di Penang lah?

JHMH: Di Johor Bahru dia duduk di Skudai kuaters. Skudai yang atas sana tingkat sepuluh. Bini dia dulu nurse [juru rawat], dia berhenti nurse [juru rawat] kerja di Singapore punya health center [tempat bekerja] gaji dua ribu lima (\$2500) ribu berapa sekarang?

AAM: Singapore sekarang ni sepuluh ribu (RM10'000) lah.

JHMH: Ha. Itu duduk kondo [kondominium]. Duduk di Malaysia habis tiga ribu (RM3000) tiga ribu (RM3000) dia dapat. Sana lima ribu (\$5000) Singaporian. Tiga (3) kali lima (5) lima belas (15). Eh? Ada tiga ringgit (RM3) ada? Dua ringgit (RM2) lebih?

AAM: Sekarang apa ni [ini], satu dollar (\$) Singapore sama dengan dua ringgit lapan puluh sen (RM2.80) tak [tidak] silap saya sekarang.

JHMH: kalau lima ribu (\$5000) berapa ha?

AAM: Lima ribu (\$5000) dalam sepuluh ribu (RM1000) dalam belas macam tu lah.

JHMH: Ha lebih kurang la, tapi dia kontraktor. Anak atuk dia kontraktor. Dia buat rumah dia tengok cina tu berjaya dengan dia buat tapak apa semua. Boleh lah hidup. Tapi anak dia pula jadi pula. Terikut pula. Ni ikut siapa ni [ini], ikut darah atuk la. Darah ayah la.

AAM: Umur anak atuk tu [itu] berapaa tuk?

JHMH: dalam empat puluh (40) lah.

AAM: Saya rasa itu sahaja. Terima kasih

JHMH: Sama-sama

LOG TEMUBUAL

4.0 LOG TEMUBUAL

Berikut adalah log temubual yang mana catitan masa sepanjang temubual di jalankan.

MASA	SUBJEK	NAMA-NAMA & PERKATAAN PENTING
Audio 1	Pengenalan	-Jaafar bin Hj. Mohd Haris - Jaafar Besi
Audio 2 00.29	Tarikh dilahirkan dan tempat dilahirkan	- 23 Febuari 1940 - Kampung Tok Gubah, Segamat, Johor
00.44	Latar belakang pendidikan	- Sk. Melayu & Inggeris (SRP)
02.49	Anak-anak	- 7 orang - Jeffery - Azhar - Sharom - Mohd Anuar
03.36	Latar belakang keluarga	- 15 orang -Berniaga kecilan - Keluarga sederhana - Puan Arfah Bt Arshad - Berkahwin tahun 1963
5.39	Permulaan bina badan	- Jaafar besi - 1958 - Terlalu kurus dan selalu demam - Cikgu Hassan - Keluarga melarang keras - Belum berkahwin semasa itu - Mr. Segamat

		- Wakili gemas, tampin
20.39 Tamat Audio 2		
Audio 3 000.35	Latihan bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Tiada jurulatih - Di sebuah pondok di kampung - 2 jam sehari(5 hari seminggu) - Cuma berehat sepenuh masa - Jabatan telekom Malaysia - Selepas pulang kerja
13.50	Pengalaman menbina badan	<ul style="list-style-type: none"> - 3 tahun - Rehat 8 jam semuanya - Ada membuat jadual - Anak 2 orang mewarisi - Ajar seperti atok buat - Disiplin diri tekun berlatih
15.07	Ketika sesi latihan bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan terusan dan sederhana - 500 pound - Patah tulang siku kiri - Kecederaan mengganggu sesi latihan selama 3 bulan - RM 500 - Jati diri - Disiplin
36.48	Pemakanan bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Protein - Telur - Vitamin mineral pil - Air banyak sekali - Rasa sikit sahaja - Disiplin diri adalah diutamakan - Sekolah pagi setengah jam - Latihan bulan puasa seperti biasa - Disiplin diri dan rajin berlatih - Pengalaman patah tulang siku

		- Tidak terfikir untuk berhenti
53.50	Pengalaman semasa bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Masaalah kewangan - Pengalaman manis setelah dapat kemenangan - 1960 - Dorongan sendiri dan rakan - Mr. Segamat 1960 - Kesihatan badan - pantang rokok, dadah - Protein, dan vitamin mineral - Fat burner - Pesaing pendatang baru - Kesihatan dan elak dari dadah
59.32	Latihan bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Striching ringan - Ringan dan berat - Mengikuti kursus yang betul dan berkesan
01.00.02	Aspek semasa pertandingan bina badan	<ul style="list-style-type: none"> - Di pantai Lido JB - Tiada tajaan - Negeri Johor, N. Sembilan dan Selangor - Pesaing hebat Selangor - Posture muscle - Chest post - Diet turunkan berat - Berlatih terusan - Malek Nor tiada lagi semasa itu
01.15.45	Tokoh, anugerah dan pesanan	<ul style="list-style-type: none"> - Menaikkan nama segamat di penang - Top 10 di selangor - Rajin berlatih, disiplin diri - Bersukanlah demi menjaga kesihatan
Tamat audio 3 01.34.46		

BIODATA TOKOH

5.0 BIODATA TOKOH

Nama Sebenar : Jaafar bin Hj. Mohd Haris
Nama panggilan : Jaafar Besi
Tarikh Lahir : 1940
Tempat Lahir : Kampung Tok Gubah, Segamat
Nama isteri : Puan Arfah binti Arshad
Bilangan anak : Empat orang
Bilangan adik-beradik: Tujuh orang (dua meninggal)
Agama : Islam
Bangsa : Melayu
Pekerjaan sekarang : Bekerja di Restoran D' Anjung Segamat
Pendidikan : Sekolah Melayu Inggeris (SRP)
Anugerah : Mr. Segamat
 Mr. Tampin
 Mr. Gemas
 Mr. Muar

**SENARAI
SOALAN
TEMUBUAL**

6.0 SENARAI SOALAN TEMUBUAL

Berikut adalah soalan temubual yang disoal semasa sesi temubual dijalankan.

Pengenalan diri

- Nama penuh
- umur
- Tarikh lahir
- Tempat lahir
- Latar belakang pendidikan
- Alamat rumah kediaman
- Adik beradik
- Sudah berapa lama berumah tangga
- Berapa bilangan anak
- Nama-nama anak
- Berapa orang cucu
- Hobi
- Pekerjaan sekarang
- Pekerjaan sambilan
- Latar belakang keluarga
- Nama isteri
- Tarikh perkahwinan

1. Apakah nama panggilan atuk ketika jadi ahli bina badan?
2. Pada tahun berapakah bermulanya sukan ini?
3. Bagaimanakah atuk mula berkecimpung dalam sukan ini?
4. Apakah yang factor atuk menceburi bidang bina badan?
5. siapakah idola atuk dalam bidang bina badan?
6. Siapakah yang memberi dorongan atuk dalam bidang ini?
7. Apakah respon keluarga atuk ketika atuk menceburi bidang ini?
8. Adakah atuk sudah berkahwin ketika dalam bidang bina badan ini?
9. Apakah dorongan isteri atuk ketika itu?
10. Apakah anugerah yang telah atuk perolehi?
11. Kategori apakah atuk wakili?
12. Siapakah rakan atuk ketika membina badan?
13. Siapakah jurulatih atuk ketika itu?
14. Dimanakah tempat latihan atuk?
15. Berapa lamakan tempoh latihan atuk?
16. Ketika dirumah apakah rutin atuk untuk menekalkan bentuk badan dan stamina atuk?
17. Adakah atuk bekerja ketika itu?
18. Bagaimanakah atuk membahagikan masa untuk berlatih dan bekerja?
19. Berapakah tempoh atuk untuk mendapatkan posture badan yang cantik?
20. Berapakah waktu rehat atuk ?
21. Adakah atuk membuat jadual rutin harian atuk?
22. Ketika atuk didalam bidang ini, adakah atuk mengambil anak murid untuk diajar?
23. Adakah ahli keluarga atuk yg mewarisi aktiviti bina badan ini?
24. Bagaimanakah atuk membendung beliau untuk bina badan?
25. Bagaimanakah cara atuk mendidik anak atuk?
26. Apakah corak latihan yg dato' lakukan sehinggakan mendapat bentuk badan seperti itu?
27. Berapakah berat maximum yang boleh atuk angkat?
28. Dalam sesi latihan yang dilakukan, pernahkah dato' mengalami sebarang kecederaan?
29. Adakah kecederaan tersebut mengganggu prestasi atuk ketika sesi latihan?
30. Berapakah banyak perbelanjaan semasa latihan dan menjelang pertandingan yang telah dato' keluarkan dalam mendapatkan badan yang diimpikan ini?
31. Apakah rancangan dato' selepas menamatkan penglibatan dalam bina badan ini?

32. Bagaimanakah dato' mendisiplinkan diri untuk menjaga masa antara keluarga, rakan-rakan dan kerjaya?
33. Apakah pengalaman yang boleh atuk terapkan dalam kehidupan seharian atuk dalam bidang ini?
34. Apakah tabiat pemakanan yg dato' amalkan selama menjadi ahli bina badan hingga ke sekarang ini?
35. Apakah makanan traditional yang atuk ambil untuk badan?
36. Adakah atuk mengambil kira setiap makanan yang atuk makan?
37. Berapakah air diperlukan setiap hari oleh ahli bina badan?
38. Berapakah BMI yang sesuai untuk menjadi ahli bina badan?
39. Bagaimanakah atuk menghindari dari makan makanan yang tidak sihat?
40. Bagaimanakah atuk menahan diri dari tarikan keluarga ataupun sahabat dari makan makanan yang tidak sihat?
41. Ketika bulan puasa, bagaimanakah atuk membuat latihan?
42. Bagaimanakah pola pemakan atuk ketika bulan puasa?
43. Adakah disiplin dalam diri amat penting bagi membolehkan seseorang itu menjadi ahli bina badan yang amat disengani seperti dato'?
44. Bolehkah dato' menceritakan serba sedikit tentang rakan seperjuangan ataupun rakan karib yang sentiasa ada dalam bidang seni bina badan yang dato' ceburi ini?
45. Pengalaman pahit atuk ketika di bidang ini?
46. Pernahkah atuk terlintas untuk berhenti dari menceburi bidang ini? Mengapa?
47. Apakah masalah yang sering dihadapi ketika dalam bidang ini?
48. Pengalaman paling manis sepanjang karier atuk
49. Pada tahun bilakah atuk bermula bertanding?
50. Siapakah yang memberi dorongan untuk atuk memasuki pertandingan?
51. Apakah perasaan atuk pada pertandingan pertama atuk?
52. Apakah hadiah paling istimewa pernah atuk rasai
53. Apakah perkara yang membuat atuk ingin ulangi dalam bidang ini?
54. Apakah perkara yang membuat atuk ingin dibetulkan dari perkara lalu?
55. Apakah pantang larang ketika bina badan?
56. Adakah atuk pernah mengambil makanan tambahan seperti protein atau sebarang pil?
57. Bagaimanakah care atuk untuk membakar lemak dalam masa singkat?
58. Apakah perkara yang paling tidak disukai oleh ahli bina badan?
59. Siapakah perasaing atuk ketika dalam bidang ini? Mengapa?

60. Adakah gaya hidup atuk sebagai polis memberi dorongan dalam bidang ini?
61. Apakah cara warmup atuk sebelum mulanya membina badan?
62. Apakah jenis2 latihan atuk?
63. Apakah latihan khas untuk pembina badan?
64. Corak latihan apakah yang paling disukai atuk?
65. Corak latihan apakah yang paling atuk tidak suka?
66. Dimanakah tempat pertama pertandingan atuk ceburi?
67. Adakah atuk mendatang tajaan dari mana2 organisasi?
68. Apakah yang ditaja oleh organisasi tersebut?
69. Dinegeri manakah yang pernah atuk bertanding?
70. Negeri manakah paling banyak menghantar wakil?
71. Dari negeri manakah yang mempunyai pesaing hebat?
72. Ketika pertandingan apakah aspek yang dititik beratkan?
73. Terangkan jenis2 gaya yang dititik beratkan ketika bertanding?
74. Bagaimanakah cara permarkahan dilakukan ketika pertandingan?
75. Apakah persediaan atuk sebulan sebelum pertandingan?
76. Apakah aspek yang diperlukan untuk menjadi juara?
77. Apakah pengalaman pertama atuk dalam pertandingan?
78. Jika atuk tidak menceburi dalam bidang bina badan, apakah yang atuk lakukan selain bidang ini?
79. Apakah bidang sukan lain yang atuk suka?
80. Pernahkah orang2 ternama seperti malek nor ataupun sazali samad menjadi pesaing atuk dalam pertandingan?
81. Siakah tokoh2 ahli bina badan yang atuk kenal di segamat?
82. Apakah anugerah yang pernah atuk sandang ketika dalam bidang bina badan ini?
83. pada pandangan atuk, apakah pandangan atuk terhadap anak muda sekarang yang menceburi bidang bina badan ini?
84. Apakah matlamat atuk pada anak muda sekarang?
85. Adakah atuk mengambil anak murid?
86. Apakah impian atuk dalam bindag ini?
87. Bagaimanakah atuk menarik minat anak-anak muda sekarang untuk menceburi bidang ini?

KRONOLOGI TEMUBUAL

7.0 KRONOLOGI TEMUBUAL (DIARI)

Berikut merupakan catitan aktiviti sepanjang proses permulaan tugasan sehingga akhir

NO.	TARIKH/MASA	AKTIVITI	ORANG YANG TERLIBAT
1	17/3/15 10.00 p.m.	Perbincangan memilih RP yang sesuai	Adim dan Imran
2	23/3/15 12.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk meminta pandangan.	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
3	23/3/15 10.00 p.m.	Perbincangan untuk menukar RP	Adim dan Imran
4	14/4/15 4.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk meminta pandangan.	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
5	15/4/15 11.00 p.m.	Perbincangan memilih RP yang betul-betul sesuai: - Jaafar bin Hj. Mohd Haris	Adim dan Imran
6	16/4/15 9.00 p.m.	Membuat kajian mengenai RP lebih teliti	Adim dan Imran
7	22/4/15 9.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk mendapatkan pengesahan	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
8	23/4/15 11.00 a.m.	Menghubungi RP kali pertama: Meminta izin untuk di temubual daripada pembantu peribadinya.	Adim dan Imran
9	8/5/15 11.00 a.m.	Pergi menemuramah RP untuk kali pertama (preliminary interview)	Adim, Imran, dan Jaafar bin Hj. Mohd Haris
10	10/5/15 9.00 a.m.	Membuat kajian berdasarkan temuramah yang pertama	Adim dan Imran
11	11/5/15 12.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk meminta pandangan dan nasihat	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
12	12/5/15 9.00 p.m.	Perbincangan untuk membuat soalan temubual	Adim dan Imran

13	18/5/15 12.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk memberi pandangan tentang soalan temubual	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
14	20/5/15 11.00 a.m.	Menghubungi Jaafar bin Hj. Mohd Haris untuk menetapkan tarikh temubual yang ke dua.	Adim, Imran dan Jaafar bin Hj. Mohd Haris
15	24/5/15 9.00 p.m.	Perbaiki soalan temubual	Adim dan Imran
16	25/5/15 1.00 p.m.	Berjumpa En. Zul Azmi untuk memberi pandangan tentang soalan temubual dan meluluskan soalan dan meminta nasihat.	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi
17	15/6/15 9.00 p.m.	Menyediakan barang-barang untuk dibawa semasa temubual	Adim dan Imran
18	22/6/15 10.00 a.m.	Sesi temubual dimulakan oleh Imran	Adim, Imran dan Jaafar bin Hj. Mohd Haris
19	22/6/15 11.00 a.m.	Sesi temubual bahagian kedua oleh Adim sehingga tamat Penyampaian cenderahati	Adim, Imran dan Jaafar bin Hj. Mohd Haris
20	23/6/14 – 24/6/15 10.00 a.m.	Membuat transkrip temubual Menyemak Membuat pengubahsuaian akhir	Adim dan Imran
21	24/6/15 9.00 a.m.	Membuat hard cover transkrip di Melaka	Membuat hard cover transkrip di Melaka
22	30/6/15	Penyerahan transkrip kepada En. Zul Azmi	Adim, Imran, dan En. Zul Azmi

RALAT

8.0 RALAT

Ketika temuramah ini sedang dijalankan, terdapat beberapa yang dikesan yang mana mengganggu serba sedikit sesi rakaman temuramah tersebut. Ralat adalah gangguan yang disebabkan gangguan teknikal daripada alat rakaman dan juga persekitaran. Berikut adalah beberapa ralat yang dapat dikesan semasa sesi temuramah bersama Jaafar bin Hj. Mohd Haris:

- Bunyi motorsikal
- Bunyi ambulan
- Bunyi kerusi
- Bunyi orang memanggil
- Bunyi lori
- Bunyi kereta
- Bunyi telefon
- Bunyi percakapan
- Bunyi batuk

Walaupun terdapat ralat, gangguan tersebut tidak merosakkan suara semasa sesi temuramah dan masih lagi boleh didengar. Secara keseluruhannya sesi rakaman temuramah bersama Jaafar bin Hj. Mohd Haris berada dalam kualiti yang baik.

RUJUKAN

9.0 BIBLIOGRAFI

Malaysian muscle(2015) bina badan retrieve from <http://www.malaysianmuscle.com/>

Matbinabandan (2009) Panduan Bina Badan retrieve from <http://www.panduan-bina-badan.blogspot.com/>

LAMPIRAN

10.0 LAMPIRAN



Jaafar bin Hj. Mohd Haris



Piala yang telah dimenangi



Gambar kenangan bina badan



Salah satu piala yang dimenangi



Semasa sesi temu bual



Antara dua piala yang dimenangi



Gambir protein yang diambil setiap hari

INDEK

11.0 INDEKS**A**

Azhar, 7

Alamat, 5

Ariffin Samad, 46, 47

B

Berniaga, 8, 24, 32, 40

Berat, 8, 9, 15, 17, 18, 19, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 44, 45, 46, 49, 55, 56, 58, 59, 62, 63

Bertanding, 12, 26, 43, 51, 55

Body building, 41, 42, 53, 56, 58

Berenang, 59

Back pose, 50

Berlatih, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 46, 51, 54, 57, 58, 60, 62

C

Cucu, 27

Cikgu Hassan, 8, 10, 11

Cedera, 30, 41, 45

Contest, 12, 15, 16, 24, 25, 28, 41, 43, 47, 49

D

Dorongan, 8, 10, 11

Disiplin, 32, 33, 39, 56

Diet, 15

E**F**

Front pose, 50

Fat burner, 45

G

Gemas, 42, 53

Gaya, 32, 33, 39, 56

H

Hassan Kewel, 48

I

Ikan, 61, 62

Intake, 17, 18

J

Jurulatih, 20, 21, 22

Johor Bahru, 43, 46, 51, 53

Jadual, 25

K

Kassim Hitam, 16, 49

Kebersihan, 49

L

Latihan, 19, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 37, 40, 51, 59, 60, 62

M

Makanan, 25, 31, 34, 36, 38, 41, 51, 54, 57

Malek Nor, 10, 25, 44, 48, 52

Muar, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 42, 44, 51, 53, 61, 62

N

Negeri Sembilan, 14, 46, 48, 52

O

P

Pil, 12, 25, 31, 34, 35

Pose, 49, 50

Polis, 27, 40, 49

Paru-paru, 17, 18, 59

Q

R

S

Side pose, 50

Shazali Samad, 52, 56

Selangor , 15, 27, 48, 53, 62, 63

T

Tampin, 42, 47, 53

Telekom, 7, 21, 34, 35, 37, 63

U

V

Vitamin mineral, 25, 31, 57

W

Wakil, 27, 48, 56, 62, 63

X

Y

Z