

Penglibatan Aktiviti Sukan Rekreasi Dalam Kalangan Pelajar

Hasmiza Abdul Majeed

Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, UiTM Kampus Seremban

Borhannudin Abdullah (Dr.), Rozana Dev Omar Dev (Dr.) & Aini Marina Ma'rof (Dr.)

Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia

Sukan rekreasi merupakan rekreasi fizikal yang dilakukan pada waktu lapang, tanpa sebarang paksaan, dan bermatlamat untuk mencari kesejahteraan. Penglibatan dalam sukan rekreasi dapat memberi banyak kebaikan dan kemaslahatan kepada segenap lapisan masyarakat termasuk golongan pelajar. Ianya dapat memberi kesan yang positif daripada sudut psikologi dan sosial (Eime et al., 2013), kebaikan dari aspek mental dan fizikal, (Gísladóttir et al., 2013) mengurangkan tekanan dan kemurungan (Sabiston et al., 2016), dan kebaikan dalam aspek akademik serta fungsi sosial (Van Boekel et al., 2016).



Namun dalam era globalisasi ini, penglibatan aktiviti sukan rekreasi dilihat semakin berkurangan dalam kelompok masyarakat termasuklah dalam kalangan para pelajar. Tambahan lagi, kurangnya penglibatan anggota masyarakat dan golongan pelajar dalam aktiviti sukan dilihat semakin ketara ketika pandemik COVID-19 seperti yang dilaporkan oleh beberapa kajian yang telah dilakukan oleh Ammar et al. (2020), Ruíz-Roso et al. (2020), dan Pišot et al. (2020). Keadaan ini sepatutnya tidak berlaku dan tidak boleh dipandang ringan kerana aktiviti sukan dan rekreasi ini dapat memberi pelbagai manfaat dan faedah dalam kehidupan manusia seperti yang telah dinyatakan.



Oleh yang demikian, terdapat beberapa faktor yang perlu diberi perhatian dalam menangani isu kurangnya penglibatan dalam sukan rekreasi ini. Faktor-faktor ini telah dilihat dapat menjadi pemangkin dan menggalakkan penglibatan seseorang individu itu dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Faktor ini terdiri daripada dua faktor utama: faktor sokongan sosial dan faktor persekitaran. Faktor sokongan sosial merujuk kepada sokongan rakan-rakan dan juga ahli keluarga.

Faktor sokongan sosial yang dimaksudkan adalah sokongan daripada rakan-rakan yang dilakukan dengan cara memberi kata semangat, memberi khidmat nasihat dan bimbingan, bersama-sama menonton serta turut terlibat dalam aktiviti sukan dan rekreasi tersebut. Selain itu, sikap berkongsi alatan sukan juga merupakan satu bentuk sokongan yang boleh ditunjukkan oleh rakan-rakan.

Sokongan daripada ahli keluarga pula dipamerkan dengan memberi sokongan dari beberapa aspek samada sokongan moral, kewangan dan sama-sama meluangkan masa untuk berekreasi. Ini secara tidak langsung dapat mengeratkan lagi hubungan kekeluargaan dan juga menjalinkan kemesraan, kasih sayang dalam kalangan ahli keluarga. Ibu bapa perlu memberikan sokongan kewangan kepada anak-anak yang masih belajar bagi membolehkan anak-anak mereka melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan rekreasi yang memerlukan keperluan peralatan sukan dan pengangkutan. Ibu bapa juga haruslah membantu menguruskan masa anak-anak bagi menyeimbangkan perkembangan mereka agar kekal aktif dan berjaya dalam pelajaran. Ibu bapa atau ahli keluarga juga boleh menjadi contoh teladan (*role model*) yang berfungsi sebagai pendorong dalam melibatkan diri dengan aktiviti sukan dan rekreasi.

Selain itu, faktor persekitaran juga dapat mempengaruhi penglibatan seseorang individu di dalam aktiviti sukan dan rekreasi. Antara faktor persekitaran tersebut adalah seperti faktor kemudahan atau prasarana serta keselamatan. Kemudahan atau prasarana yang disediakan perlu lah dalam kuantiti yang mencukupi bagi menggalakkan penglibatan semua pihak dalam aktiviti sukan dan rekreasi ini. Aspek keselamatan persekitaran bersukan juga perlu diambil berat dalam memastikan keselamatan adalah-

terjamin di samping menggalakkan lagi penglibatan seseorang individu di dalam aktiviti sedemikian. Tambahan lagi, aspek keselamatan seperti aspek kebersihan tangan, dan penjarakan sosial juga perlu diambil kira dalam situasi negara yang telah memasuki fasa peralihan ke endemik.

Akhir kalam, setiap lapisan masyarakat termasuklah golongan pelajar perlulah melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan rekreasi kerana aktiviti tersebut memberi banyak kemaslahatan dan kebaikan kepada manusia. Semoga niat murni pihak berkuasa bagi melahirkan keluarga Malaysia dan generasi muda yang sihat, cergas dan berkualiti akan tercapai.



Rujukan

Ammar, A. et al. (2020). Effects of covid-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19 international online-survey. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20072447>.

Eime, R. M. et al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Gísladóttir, T. L. et al. (2013). The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. *Journal of Sports Sciences*, 31(10), 1139-1145. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.773402>

Pišot et al. (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *European Journal of Public Health*, 30(6), 1181-1186. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa157>

Ruíz-Roso, M. B. et al. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during Covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(8), 2289. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>

Sabiston, C. M. et al. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2015-0175>

Van Boekel, M. et al. (2016). Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 46, 31-40. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.05.002>

Zirawaga, et al. (2017). Gaming in education: Using games as a support tool to teach history. *Journal of Education and Practice*, 8(15), 55-64.