



EON Inspirasi
Mohammad Nasrul

Breast Cancer
Are Men at Risk?

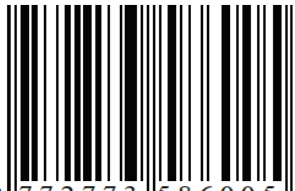
Men vs Women
A Genetic Perspective

Outdoor Recreation
Trends among Youth

From Jogging
to Ka-Ching!



ISSN 2773-5869



9 772773 586005



Perspektif

Aktiviti Luar: Riadah Rekreasi Kaum Lelaki

Oleh

IZA FARADIBA BINTI MOHAMMAD PATEL¹
FARIHANA BINTI ABDUL RAZAK² DAN
AFIDAH BINTI OSOMAN²

¹Akademi Pengajian Bahasa, UiTM
Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar,
Bandar Baru Seri Iskandar, 32610 Seri
Iskandar, Perak

²Jabatan Undang-undang, UiTM Cawangan
Perak, Kampus Tapah, Tapah Road, 35400
Tapah, Perak

lza325@perak.uitm.edu.my

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Golongan lelaki lelaki di Malaysia

sangat sinonim dengan aktiviti rekreasi dan sukan. Beberapa contoh sukan yang popular di Malaysia termasuk bola sepak, badminton, bola keranjang dan golf. Aktiviti luar seperti mendaki, memancing dan berkhemah turut digemari oleh mereka. Selain daripada itu, Malaysia mempunyai pantai yang panjang dan indah. Ini sekaligus menjadikan sukan air seperti meluncur, berkanu dan snorkeling begitu popular di kalangan lelaki. Sukan kembara juga semakin mendapat tempat di hati kaum lelaki Malaysia sebagai salah satu aktiviti rekreasi. Aktiviti seperti panjat tebing, *zip-lining* dan *bungee jumping* juga semakin popular di Malaysia. Aktiviti rekreasi yang dipilih oleh kaum lelaki adalah bergantung kepada kecenderungan peribadi serta lokasi kegemaran masing-masing. Terdapat beberapa aktiviti rekreasi yang popular iaitu aktiviti sukan seperti golf, bola keranjang, bola sepak; aktiviti luar seperti berkhemah, mendaki, memancing atau memburu; dan aktiviti dalaman seperti permainan

video, permainan papan, membaca atau menonton filem. Aktiviti popular lain termasuk gim, bermain alat muzik, sukarelawan dan mengambil bahagian dalam hobi seperti kerja kayu atau fotografi juga menjadi pilihan. Mengikut pemerhatian penulis, golongan lelaki Malaysia lebih gemar melakukan aktiviti luar kerana faktor kesesuaian cuaca dan aspek cabaran yang diperolehi dengan melakukan aktiviti tersebut.

Aktiviti Perkhemahan

Perkhemahan ialah salah satu aktiviti rekreasi luar yang popular, terutamanya di kawasan yang mempunyai landskap semula jadi yang indah seperti Taman Negara, Gunung Pulai dan Cameron Highlands. Aktiviti lasak ini memberi peluang untuk mereka keluar dari hiruk pikuk dan kesibukan bandar bagi menikmati alam semula jadi yang mendamaikan. Aktiviti perkhemahan ini sesuai dilakukan secara bersendirian, bersama rakan atau keluarga. Perkhemahan di Malaysia memerlukan persediaan dan perancangan yang rapi, termasuk aspek persediaan seperti mengemas dan menyediakan peralatan dan bekalan yang diperlukan seperti khemah, beg tidur, makanan serta pakaian yang sesuai dengan keadaan cuaca. Malaysia menawarkan pelbagai pengalaman perkhemahan yang berbeza bergantung kepada kawasan tapak perkhemahan yang dipilih.

Antara kawasan yang sesuai untuk perkhemahan adalah seperti di dalam hutan, perkhemahan di pantai dan perkhemahan di kawasan beraltitud tinggi seperti di kawasan pergunungan. Semasa berkhemah, kaum adam boleh melakukan aktiviti seperti mendaki, memancing, memasak di atas api, dan menerokai kawasan sekitar. Semua aktiviti sampingan ini boleh menjadi pengalaman santai, atau terapi diri serta meditasi. Tidak dinafikan, aktiviti perkhemahan boleh dianggap sebagai satu aktiviti pengembaraan yang mencabar fizikal, bergantung kepada jenis perkhemahan yang dilakukan. Selain daripada itu, aktiviti perkhemahan juga boleh dilakukan sebagai satu bentuk terapi untuk detoks sebentar daripada gadget dan dunia maya.

Aktiviti Memancing

Memancing merupakan aktiviti riadah yang popular kerana Malaysia terletak di kawasan yang mempunyai laluan air yang banyak seperti sungai, tasik, dan pinggiran pantai. Memancing adalah salah satu cara untuk mereka berehat dan menikmati aktiviti luar yang mencabar. Seperti berkhemah, aktiviti ini juga boleh dilakukan secara bersendirian, bersama rakan atau sebagai aktiviti keluarga. Di Malaysia, aktiviti memancing ekstrem, di sesetengah kawasan memerlukan lesen memancing di mana ianya boleh diperolehi daripada pihak berkuasa tempatan.

Manakala bagi peralatan pula, ianya terdiri daripada peralatan memancing yang ringkas kepada peralatan yang canggih dan mahal, bergantung kepada jenis aktiviti memancing yang dilakukan dan pilihan peribadi si kaki pancing itu tadi. Tempat memancing yang popular termasuk Taman Negara, Sungai Perak dan Selat Johor. Kawasan-kawasan yang popular ini menawarkan peluang untuk pelbagai jenis aktiviti memancing, termasuk memancing di air tawar, air masin, dan memancing dari pantai, bot atau jeti. Oleh kerana perairan negara terkenal dengan kepelbagaian spesies ikan, termasuk barramundi, siakap dan ikan kakap, ini menjadikan Malaysia destinasi yang menarik untuk mencabar kemahiran si pemancing untuk mencuba nasib atau sekadar untuk berekreasi.



Aktiviti Berbasikal lasak – Mountain Biking

Berbasikal lasak ialah aktiviti luar yang mencabar dan mengujakan di mana ia melibatkan skil menunggang basikal yang direka khas di atas rupa bumi yang kasar, seperti denai berbatu, tanjakan curam dan halangan. Aktiviti ini sesuai bagi lelaki yang gemarkan cabaran adrenalin dan fizikal dengan berbasikal di laluan serta jalan yang mencabar. Aktiviti ini memerlukan tahap kecergasan dan kemahiran fizikal tertentu, dan sudah semestinya pemain perlu dilengkapi dengan peralatan perlindungan yang betul dan sesuai, termasuk topi keledar, sarung tangan, dan mungkin perlu memakai pad lutut dan siku.

Berbasikal lasak boleh dilakukan secara bersendirian atau bersama kumpulan, dan kebanyakan daripada mereka yang gemarkan sukan lasak ini mudah menjalinkan persahabatan atau *networking* terutama ketika pertandingan. Terdapat pelbagai jenis aktiviti semasa berbasikal lasak, antaranya ialah merentas desa, menuruni bukit serta tunggangan bebas, dan ramai lelaki gemar menerokai denai dan rupa bumi yang berbeza demi untuk mencapai kepuasan di dalam aktiviti yang mereka gemari.

Tidak dinafikan bahawa aktiviti rekreasi ini mampu membantu melepaskan tekanan setelah penat bekerja serta memberikan ruang untuk melakukan sesuatu di luar rutin harian. Semoga kaum lelaki dapat memanfaatkan masa dengan aktiviti yang berfaedah ini.

Kesimpulannya, keterlibatan golongan lelaki di Malaysia dalam pelbagai aktiviti rekreasi dan aktiviti luar merupakan pilihan utama mereka mengikut pengamatan penulis. Terdapat tiga jenis aktiviti yang popular dikalangan mereka iaitu aktiviti perkhemahan, memancing dan berbasikal. Setiap jenis aktiviti mempunyai keunikan yang tersendiri seperti dapat merehatkan minda dan mengeratkan silaturrahim. Tidak kurang juga ada yang mencabar ketahanan fizikal serta kecergasan mereka.

Untuk senarai rujukan, imbas saya:

