

SUKAN DAN REKREASI

73

Sukan merupakan segala aktiviti atau kegiatan yang memerlukan ketangkasan atau kemahiran serta tenaga seperti permainan bola sepak, berenang, tenis, lumba lari, badminton dan sebagainya. Sukan dilakukan sebagai acara hiburan iaitu sama ada untuk tujuan pertandingan mahupun kegiatan untuk menyihatkan badan. Manakala senaman adalah merupakan latihan gerak badan.

Rekreasi pula adalah suatu kegiatan yang menyeronokkan yang boleh menyegarkan kembali kesihatan badan dan melapangkan fikiran. Sebagai contoh aktiviti perkhemahan, *rock climbing*, *scuba diving*, *abseiling* dan *jungle tracking*.

Sumber: Kamus Dewan edisi keempat



Sukan Di Kalangan Belia dan Masyarakat

Kajian penglibatan belia dan masyarakat dalam sukan telah dilaksanakan ke atas 3,545 orang yang berumur 15 tahun hingga 60 tahun ke atas di seluruh Malaysia. Hasil kajian tersebut mendapati bahawa peratus masyarakat dewasa Malaysia yang aktif melakukan aktiviti fizikal dalam seminggu adalah rendah secara keseluruhan iaitu sebanyak 34%. Selain itu, hanya 22% masyarakat belia remaja aktif melakukan aktiviti fizikal.

Nota:

- a) Jumlah responden masyarakat dewasa ialah 3,081 orang berumur antara 19 hingga 60 tahun*
- b) Jumlah responden belia remaja ialah 464 orang berumur 15 hingga 18 tahun*

Antara lain, dapatan kajian mendapati motif utama golongan remaja bersukan adalah kerana didorong oleh faktor penguasaan kemahiran, sementara penduduk dewasa banyak didorong oleh motif penguasaan kemahiran dan intelektual.

*Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)*

Masa Bersukan di Kalangan Belia dan Masyarakat

Kategori	Kategori Umur	Lelaki (minit seminggu/ min)	Perempuan (minit seminggu/ min)
Belia	15-18 tahun	283	155
	19-22 tahun	235	115
	23-27 tahun	184	104
	28-33 tahun	171	119
	34-40 tahun	168	128
Bukan Belia	41-45 tahun	175	123
	46-60 tahun	162	109
	60 tahun ke atas	103	77

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)



Aktiviti Sukan/Senaman Yang Paling diminati Golongan Lelaki

Berdasarkan kajian yang dijalankan, didapati daripada 1,821 responden lelaki, sebanyak 29.9% berminat dengan sukan bola sepak, 15% berminat dalam sukan badminton, sebanyak 5.2% berminat dengan aktiviti futsal dan sebanyak 4.8% berminat dengan aktiviti jogging.

Selain itu, golongan lelaki juga meminati sukan sepak takraw (3.9%), bola keranjang (3.3%), ping pong 2%, renang 2%, ragbi 1.6%, bola tampar 1.5%, lain-lain aktiviti sukan 14.1% dan sebanyak 16.7% tidak menyatakan jenis aktiviti sukan yang diminati.

Aktiviti Sukan	Bilangan	Peratus (%)
Bola sepak	544	29.9
Badminton	273	15.0
Futsal	94	5.2
Jogging	88	4.8
Sepak takraw	71	3.9
Bola keranjang	60	3.3
Ping pong	37	2.0
Renang	36	2.0
Ragbi	29	1.6
Bola tampar	28	1.5
Lain-lain	256	14.1
Tidak dinyatakan	305	16.7

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

Aktiviti Sukan/Senaman Yang Paling Diminati Golongan Perempuan

Berdasarkan kajian yang dijalankan ke atas aktiviti sukan yang paling diminati, didapati daripada 1,724 responden perempuan, sebanyak 25.3% berminat dengan sukan badminton, sebanyak 10.2% berminat dengan bola jaring, sebanyak 6.8% berminat dengan aktiviti jogging, sebanyak 4.2% berminat dengan aktiviti renang.

Selain itu sebanyak 3.8% berminat dengan sukan bola tampar, sebanyak 2.9% berminat dengan aktiviti senamrobik, 2.3% berminat dengan aktiviti futsal, sebanyak 2.2% berminat dengan aktiviti berbasikal, 2.1% berminat dengan bowling, 1.8% berminat dengan olahraga dan 13% lain-lain aktiviti sukan. Manakala selebihnya sebanyak 25.4% tidak menyatakan aktiviti sukan yang mana paling diminati.

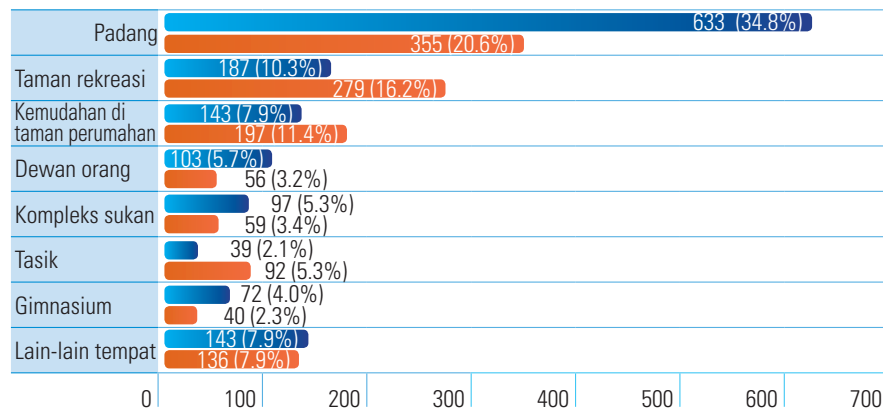
Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

Aktiviti Sukan	Bilangan	Peratus (%)
Badminton	436	25.3
Bola jaring	176	10.2
Jogging	117	6.8
Renang	72	4.2
Bola Tampar	65	3.8
Senamrobik	50	2.9
Futsal	40	2.3
Basikal	38	2.2
Bowling	37	2.1
Olahraga	31	1.8
Lain-lain	224	13.0
Tidak dinyatakan	438	25.4

Lokasi Aktiviti Sukan Berdasarkan Jantina

Aktiviti Sukan	Lelaki		Perempuan	
	Bilangan	Peratus (%)	Bilangan	Peratus (%)
Padang	633	34.8	355	20.6
Taman rekreasi	187	10.3	279	16.2
Kemudahan di taman perumahan	143	7.9	197	11.4
Dewan orang ramai	103	5.7	56	3.2
Kompleks sukan (KBS)*	97	5.3	59	3.4
Tasik	39	2.1	92	5.3
Gimnasium	72	4.0	40	2.3
Lain-lain tempat	143	7.9	136	7.9

*KBS (Kementerian Belia dan Sukan)



Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

■ Lelaki
■ Perempuan

Lokasi Aktiviti Sukan berdasarkan Kategori Umur

Aktiviti Sukan	15 - 18 tahun		18 tahun ke atas	
	Bilangan	Peratus (%)	Bilangan	Peratus (%)
Padang	253	54.5	735	23.9
Taman rekreasi	46	9.9	420	13.6
Kemudahan di taman perumahan	28	6.0	312	10.1
Dewan orang ramai	15	3.2	144	4.7
Kompleks sukan (KBS)*	14	3.0	142	4.6
Tasik	13	2.8	118	3.8
Gimnasium	4	0.9	108	3.5
Lain-lain tempat	36	7.8	243	7.9

*KBS (Kementerian Belia dan Sukan)

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

Lokasi Aktiviti Sukan berdasarkan Tempat Tinggal

Aktiviti Sukan	Bandar		Luar Bandar	
	Bilangan	Peratus (%)	Bilangan	Peratus (%)
Padang	988	27.9	488	31.8
Taman rekreasi	466	13.1	165	10.5
Kemudahan di taman perumahan	340	9.6	61	3.9
Dewan orang ramai	159	4.5	84	5.4
Kompleks sukan (KBS)*	156	4.4	49	3.1
Tasik	131	3.7	45	2.9
Gimnasium	112	3.2	28	1.8
Lain-lain tempat	279	7.9	136	8.7

*KBS (Kementerian Belia dan Sukan)

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

Motif Bersukan Golongan Remaja

Analisa ini telah dijalankan ke atas golongan remaja seramai 464 orang iaitu yang berumur 15 hingga 18 tahun berhubung motif bersukan di kalangan remaja.



Motif Bersukan	Peratus (%)	Faktor
Membentuk kecergasan fizikal	93	Kemahiran
Menjadi aktif	91	Kemahiran
Mengurangkan tekanan	88	Pengelakkan
Mengembangkan minat	85	Intelektual
Menjalin persahabatan	84	Sosial
Membuat perkara bermakna	82	Intelektual
Belajar mengenai perkara sekeliling	83	Intelektual
Merasai kejayaan	75	Kemahiran
Relaks daripada kepenatan fizikal	78	Pengelakkan
Bersama orang lain	62	Sosial
Membantu orang lain	57	Sosial
Berehat	58	Pengelakkan

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)

Motif Bersukan Golongan Dewasa

Dapatan ini diperolehi melalui analisa yang dijalankan ke atas golongan dewasa seramai 3,081 orang iaitu yang berumur 19 hingga 60 tahun berhubung motif bersukan di kalangan masyarakat dewasa.

Motif Bersukan	Peratus (%)	Faktor
Membentuk kecergasan fizikal	90	Kemahiran
Menjadi aktif	86	Kemahiran
Mengurangkan tekanan	87	Pengelakkan
Mengembangkan minat	72	Intelektual
Menjalin persahabatan	79	Sosial
Membuat perkara bermakna	82	Intelektual
Belajar mengenai perkara sekeliling	70	Intelektual
Merasai kejayaan	58	Kemahiran
Relaks daripada kepenatan fizikal	77	Pengelakkan
Bersama orang lain	65	Sosial
Membantu orang lain	43	Sosial
Berehat	58	Pengelakkan

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia-UPM
(Kajian Penglibatan Belia dan Masyarakat Dalam Sukan-2009)