

## [KOLUMNIS] Kembalikan kegemilangan permainan rakyat di rumah

Dr Abdul Motalib Embong, Wan Zulkifli Wan Kassim  
03/10/2024 16:00 MYT



*Bermain layang-layang antara permainan tradisional yang kian dilupakan dek pengaruh peranti elektronik seperti telefon pintar dan tablet, yang kini lebih menarik perhatian kanak-kanak. -Gambar hiasan/Bernama*

BAGI ibu bapa kepada generasi Alpha yang anak mereka berada di sekolah rendah, golongan ini berkemungkinan berusia dalam dalam lingkungan akhir 20-an atau awal 30-an.

### **Ringkasan AI**

- Ibu bapa generasi Alpha, yang kini berusia akhir 20-an atau awal 30-an, mempunyai kenangan indah bermain permainan tradisional seperti tarik upih, sepak raga, teng-teng, dan lompat getah semasa kecil. Permainan ini membina kemahiran sosial, fizikal, dan mental.
- Kini, peranti seperti komputer riba, tablet, dan telefon bimbit menggantikan permainan tradisional. Penggunaan berlebihan peranti ini boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti radang tengkuk, rabun, obesiti, dan masalah emosi seperti ketagihan dan agresif.
- Ibu bapa perlu menggalakkan anak-anak untuk bermain permainan tradisional dan menjalani gaya hidup sihat. Ini penting untuk perkembangan jasmani, emosi, rohani, dan intelek yang seimbang, seperti yang disarankan oleh Falsafah Pendidikan Negara.

Dalam bahasa mudah, mereka ini mempunyai pendedahan terhadap permainan rakyat pada zaman kanak-kanak mereka, sama seperti generasi terdahulu.

Tentu ramai juga yang tersenyum mengingatkan saat terjun ke sungai selepas kelas mengaji. Bagi kanak-kanak lelaki, main perang, layang-layang, dan berendam lumpur itu sesuatu yang dinantikan.

Sememangnya memori kanak-kanak itu amat indah untuk dikenang. Bermain dan meneroka tanpa sempadan adalah pengalaman berharga yang tidak dapat dijual beli.

Permainan berbentuk pertandingan seperti tarik upih dan sepak raga bulatan akan lebih meriah apabila kanak-kanak lelaki sanggup bertandang ke kampung sebelah bagi mencabar lawan.

Bagi kanak-kanak perempuan, mereka lebih berminat dengan permainan yang lebih lembut sifatnya seperti teng-teng dan lompat getah.

Selain itu, bermain patung kertas yang dilukis sendiri dan diikat dengan batang aiskrim sebenarnya dapat membentuk jiwa keibuan dalam kalangan mereka.



Apabila musim hujan pula, aktiviti berubah kepada permainan anjung seperti batu seremban, congkak, tutup botol, dan dam aji.

Permainan ini memerlukan kemahiran mengira dan sentiasa taakul demi kemenangan.



Natijahnya, permainan rakyat memerlukan penggunaan imaginasi dan kreativiti. Selain membina kemahiran sosial dan merapatkan hubungan, ia juga memberi faedah fizikal dan mental.

Namun ibarat langit dan bumi, semuanya sudah berubah. Berbanding dengan alat mainan berasal dari alam semulajadi, peranti seperti komputer riba, tablet, dan telefon bimbit mula mengambil tempat.

Peranti ini juga mampu memberi sentuhan ajaib supaya anak-anak akan diam kusyuk tanpa pantauan.

Namun, kita dapat lihat kanak-kanak yang sedemikian akan kurang menggunakan koordinasi pergerakan anggota badan yang boleh menyebabkan mereka cepat penat, kurang aktif, dan mudah sakit.

Kajian unit Paedtrik dan Neonatologist sebuah hospital tempatan melaporkan bahawa penggunaan telefon pintar dan komputer memberi lebih banyak kesan negatif berbanding kesan positif kepada pembesaran kanak-kanak.

Dari segi kesihatan pula, kajian Lembaga Kesihatan Universiti Morgannwg, Wales mendapati generasi muda berhadapan masalah radang pada bahagian tengkuk dan belakang badan akibat penggunaan komputer, permainan video dan telefon pintar yang keterlaluan.

Daniel Goleman, penulis buku "Emotional Intelligence", menegaskan dari segi emosi, penggunaan berlebihan peranti teknologi menunjukkan kes ketagihan dan agresif yang boleh mengundang kecederaan.

Kanak-kanak yang belum matang gagal membuat pertimbangan dan tidak dapat membezakan antara kenyataan dan khayalan.

Beliau menambah bahawa sifat terlalu menyendiri dengan peranti dan kurang bersosial, boleh menyebabkan kanak-kanak menjadi ganas, tidak sabar, dan tiada empati terhadap orang lain.





Selain itu, sudah menjadi lumrah pada masa kini, melihat anak kecil berkaca mata kerana rabun. Rabun dikaitkan dengan pendedahan anak mata yang melampau dengan cahaya dari laptop ataupun komputer.

Masalah rabun dalam kalangan kanak-kanak ini perlu ditangani segera pada usia awal bagi mengelakkan mereka mengalami penyakit mata malas (*lazy eyes*).

Seperkara lagi yang perlu diberi perhatian adalah masalah berat badan atau obesiti dalam kalangan kanak-kanak yang terlalu taksu dengan peranti dan kurang beriadah.

Percaya atau tidak, obesiti kanak-kanak mengundang kepada masalah kesihatan yang biasanya dikaitkan dengan masalah orang dewasa, seperti tekanan darah tinggi dan paras kolesterol tinggi.

Statistik Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan peningkatan jumlah pesakit diabetes dalam kalangan remaja. Hal ini amat membimbangkan kerana faktor usia bukan lagi faktor utama kepada penyakit ini.

Keadaan sebegini tidak akan berlaku sekiranya anak-anak didedahkan dengan pemakanan dan gaya hidup sihat.

Ibu bapa masa kini lebih mengambil sikap mudah dengan menyediakan kudapan dan makanan ringan buat anak-anak. Bagi si anak pula, mereka gemar mengambil makanan sedemikian sambil menggunakan peranti.



Berbanding zaman dahulu, kaum ibu akan menyediakan makanan berat sebelum keluar ke kebun. Bagi sang anak pula, memanjat pokok jambu bagi buahnya adalah nikmat yang tidak terperi.

Selain menguatkan kordinasi tangan dan pergerakan, sumber dari alam yang dimakan mempunyai khasiat tinggi dalam piramid makanan.

Justeru, kanak-kanak zaman itulah paling jarang sekali mempunyai masalah obesiti dan semuanya kurus-kurus belaka.

Pergaulan ketika zaman kanak-kanak banyak membentuk karakter seseorang apabila dewasa. Walaupun tanpa peranti, kita membesar dengan tabiat dan cara berfikir yang banyak dipengaruhi dari suasana bermain sewaktu zaman berkenaan.

Keseronokan bermain dengan alam semulajadi ketika itu adalah pelajaran kehidupan yang sangat berharga. Ia menjadi kekuatan dalam menempuh alam kehidupan dari satu zaman ke zaman.

Bagi ibu bapa, masih belum terlewat untuk menghabiskan masa berkualiti menggolek biji guli atau menyambut batu seremban dengan anak-anak.

Sememangnya, ia amat mengasyikkan apabila dapat bermain sorok-sorok tanpa perlu keluar dari rumah.

Nostalgianya, banyak lagi permainan rakyat ini boleh dihidupkan kembali bagi membentuk sebuah keluarga yang sihat dan sejahtera.

Apa yang lebih utama, permainan rakyat ini dapat melahirkan anak-anak yang positif dari segi perkembangan jasmani, emosi, rohani, dan intelexnya sebagaimana yang disarankan oleh Falsafah Pendidikan Negara.

Jikalau kita bersikap seperti diam penggali berkarat, ilmu warisan ini akan lupus buat selama-lamanya. Generasi akan datang juga akan rugi kerana kealpaan ini.

---

**Wan Zulkifli Wan Kassim dan Abdul Mutalib Embong adalah pensyarah dari RIG 4 (Kelestarian Hidup), Pusat Pendidikan Asas & Lanjutan (PPAL), Universiti Malaysia Terengganu (UMT).**

Kenyataan di dalam artikel ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan sidang pengarang Astro AWANI.