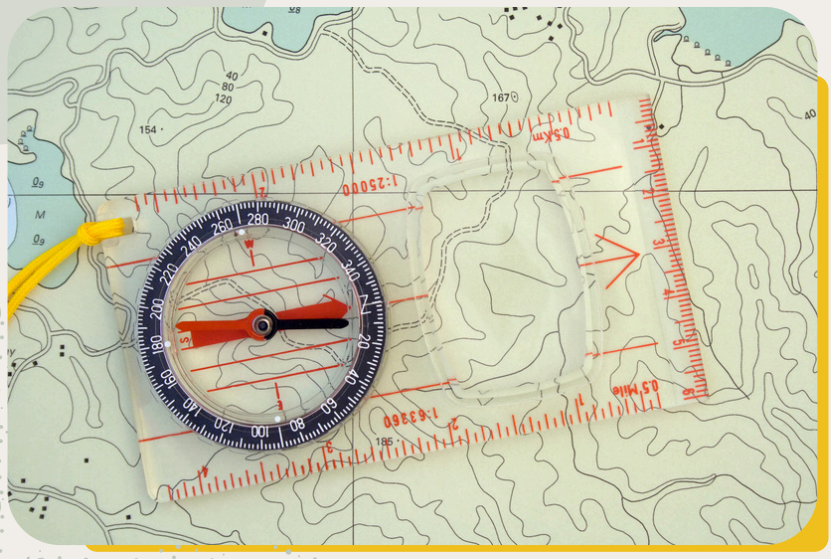
REKREASI PELANCONGAN

ORIENTEERING





Zuraida Yaacob
Sharifuddin Mohd Yusof

REKREASI PELANCONGAN

ORIENTEERING

Zuraida Yaacob
Sharifuddin Mohd Yusof

Edisi Pertama 2026
©Politeknik Merlimau, 2026

Semua hak terpelihara. Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, diedarkan, atau dihantar dalam apa jua bentuk atau dengan apa cara sekalipun, termasuk fotokopi, rakaman, atau kaedah elektronik atau mekanik lain, tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada penulis, kecuali dalam kes petikan ringkas yang terkandung dalam ulasan dan kegunaan khusus bukan komersial yang lain.

ZURAIDA YAACOB
SHARIFUDDIN BIN MOHD YUSOF

Pembaca Pruf:
FAIZAH BINTI YUSOF

Diterbitkan oleh:
Politeknik Merlimau Melaka
KM 2.5, Jalan Merlimau - Jasin
77300 Merlimau Melaka

Tel : 06 - 263 6687
Fax : 06 - 263 6678
Laman Sesawang: www.pmm.mypolycc.edu.my

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati dari Perpustakaan Negara Malaysia

eISBN 978-629-7737-62-1

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah SWT kerana dengan limpah rahmat dan keizinan-Nya, buku Rekreasi Pelancongan: Orienteering ini dapat disempurnakan.

Kami merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sokongan secara langsung mahupun tidak langsung dalam menjayakan penerbitan buku ini. Jutaan terima kasih ditujukan kepada rakan-rakan pensyarah serta pelajar yang sentiasa memberikan dorongan dan idea-idea bernas sepanjang proses penulisan.

Tidak dilupakan juga kepada pihak institusi yang menyediakan kemudahan dan sokongan moral, serta keluarga tercinta yang menjadi sumber inspirasi dan kekuatan dalam setiap langkah penulisan ini. Semoga buku ini memberi manfaat kepada semua pembaca, khususnya dalam bidang rekreasi pelancongan dan aktiviti orienteering.

Akhir sekali, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para pembaca dan pelajar yang akan mendapat manfaat daripada buku ini kerana kecintaan mereka terhadap pembelajaran mendorong kami untuk terus berusaha ke arah matlamat pendidikan kami.

PRAKATA

Buku ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang aktiviti luar seperti orienteering yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat, terutamanya dalam sektor pelancongan berasaskan rekreasi dan pendidikan luar.

Buku ini ditulis bagi memberikan pemahaman asas yang kukuh tentang orienteering, dari segi sejarah, jenis-jenis, serta peralatan dan kemahiran yang diperlukan untuk melaksanakannya secara berkesan dan selamat.

Penulisan ini disusun secara sistematik bermula dengan pengenalan kepada orienteering, diikuti dengan aspek teknikal seperti peta, kompas, serta istilah-istilah yang relevan. Penekanan turut diberikan kepada manfaat orienteering dari segi fizikal, mental dan sosial, menjadikannya aktiviti yang sesuai untuk pelbagai lapisan umur.

Kami berharap buku ini bukan sahaja menjadi bahan rujukan kepada pelajar dalam bidang pelancongan dan rekreasi, tetapi juga sebagai panduan praktikal kepada penggiat aktiviti luar, pendidik, dan sesiapa sahaja yang ingin menerokai dunia orienteering secara lebih mendalam.



ISI KANDUNGAN



- Pengenalan 1
- Sejarah Orienteering 5
- Jenis-jenis orienteering 9
- Terminologi dan Alatan 19
- Peta 28
- Kompas 34
- Faedah Orienteering 38
- Rujukan 40



1

PENGENALAN

DEFINISI ORIENTEERING

Orienteering merupakan aktiviti pandu arah yang bergerak dari satu tempat ke satu tempat secara individu atau berkumpulan berpandukan kompas atau peta.

- Orienteering juga boleh dijadikan sebagai aktiviti rekreasi atau pertandingan.

- Orienteering juga boleh dilakukan semasa aktiviti perkhemahan, kursus, kepimpinan, sukan, motivasi atau lain-lain aktiviti jati diri.

- Orienteering bermaksud peta, hutan dan *adventure*.



DEFINISI SUKAN ORIENTEERING



- Sukan orienteering merupakan aktiviti sukan rekreasi yang memerlukan peserta mengemudikan dari satu titik kawalan ke satu titik kawalan yang lain dengan berpandukan kepada peta dan kompas yang diberikan yang telah ditandakan di atas peta dan ditentukan dipermukaan bumi mengikut susunan tertentu.

- Sukan ini boleh diibaratkan gabungan antara sukan merentas desa (*cross-country*), pandu arah dan acara mencari ahrta karun (*tressure-hunt*).

- Ia meliputi berbagai bidang latihan, kaedah mainan dan pertandingan disamping meyediakan ruang eksplorasi, cabaran dan risiko tersendiri

BADAN PENGAWAL

- Antara badan yang bertanggungjawab menganjurkan orienteering di Malaysia ialah:





2

SEJARAH ORIENTEERING

SEJARAH ORIENTEERING

- Orienteering mula diperkenalkan di negara-negara Scandinavia pada awal abad ke 19.
- Pada tahun 1918, Major Ernst Killander telah mengubahsuai orienteering tersebut menjadi sukan yang lebih kompetatif, berperaturan dan boleh diterima ramai.
- Beliau telah digelar sebagai “Bapa Orienteering”.
- Orienteering mengikut Model Killander merangkumi pelbagai aspek termasuklah:

01 Memerlukan daya ketahanan

02 Stamina

03 Kecekapan berlari

04 Kekuatan mental

05 Penggunaan skil navigasi dalam bentuk mukabumi yang lebih mencabar

SEJARAH ORIENTEERING

Pada tahun 1961, Persekutuan Orienteering Antarabangsa (IOF) telah ditubuhkan di Copenhagen Denmark dengan 10 negara yang terlibat.

Banyak kejohanan-kejohanan dunia yang telah dianjurkan oleh IOF, antaranya ialah :

01 **World Orienteering Championships (WOC)**

02 **World Cup (WC)**

03 **Junior World Orienteering Championships (JWOC)**

04 **Asia-Pacific Orienteering Championships (APOC)**

05 **World Masters Orienteering Championships (WMOC)- 35 tahun ke atas**

Acara orienteering terbesar yang dianjurkan adalah O-Ringen (Swedish Five-Days) yang melibatkan penyertaan antara 15000 hingga 25000 orang.

SEJARAH ORIENTEERING DI MALAYSIA

1983

Bermula dari satu bengkel orienteering yang dikendalikan oleh En. Wan Sabri Wan Mansor (Dr), Pensyarah UPM bertemapt di Hutan Simpan Air Hitam, UPM pada tahun 1983.

1983

Diikuti dengan Penubuhan Persatuan Orienteering Pulau Pinang (POA) juga dalam tahun 1983.

1986

Seterusnya, sukan orienteering makin berkembang dengan penubuhan Persatuan Orienteering Selangor & Wilayah Persekutuan (WOA) pada tahun 1986.

1988

Pada tahun 1988, satu Kejohanan Orienteering Terbuka Malaysia (MOOC) yang pertama telah diadakan.

1992

Manakala pada tahun 1992, Malaysia juga telah bergabung dengan IOF melalui WOA

1994

Pada tahun 1994, Persatuan Orienteering Malaysia (MOA) ditubuhkan.

1996

Seterusnya pada tahun 1996, sebanyak 5 buah cawangan telah ditubuhkan iaitu di negeri Kedah, Johor, Terengganu, Selangor dan Wilayah Persekutuan.

1997

Sukan orienteering makin berkembang di Malaysia dengan penubuhan MOA Cawangan Pulau Pinang dan MOA Cawangan Sabah pada tahun 1997.

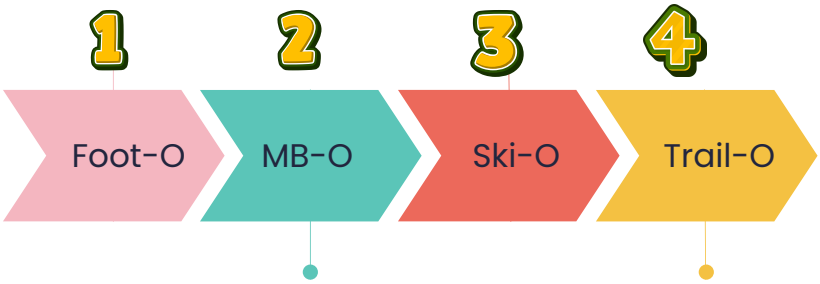


3

JENIS-JENIS ORIENTEERING

KAEDAH ORIENTEERING

Terdapat empat (4) kaedah orienteering yang dijalankan mengikut ketetapan Persekutuan Orienteering Antarabangsa (IOF) iaitu :



1 FOOT-O (TRADITIONAL)

Jenis orienteering ini menggabungkan mendaki atau berlari dengan navigasi untuk melengkapkan kursus atau menerima mata sebanyak mungkin

2 MB-O (MOUNTAIN BIKE)

Orienteering basikal gunung (MTBO) menggabungkan berbasikal gunung dengan navigasi, memfokuskan terutamanya pada pilihan laluan. Mountain Bike Orienteers disediakan dengan peta topografi yang menunjukkan laluan yang menunjukkan kebolehlayaran mereka untuk menunggang. Peta itu dibawa dalam pemegang peta yang dipasang pada basikal. Pesaing sering dilarang meninggalkan laluan

3 SKI-O

Orienteering ski menggabungkan ski merentas desa dengan navigasi memfokuskan terutamanya pada pilihan laluan. Pelancong ski disediakan peta topografi yang menunjukkan kebolehlayaran laluan di salji. Peta itu dibawa menggunakan pemegang peta yang diikat pada dada. Pesaing kadangkala mungkin dilarang meninggalkan laluan.

4 TRAIL-O

Variasi ini melibatkan pembacaan tepat peta dan rupa bumi. Orienteers jejak mesti mengenal pasti umpan dan kawalan yang sesuai ditunjukkan pada peta. Ia biasanya dijalankan di laluan dan boleh diakses oleh peserta yang kurang upaya dari segi fizikal. Tiada masa antara titik atau sebarang pilihan laluan. Ketepatan adalah objektif variasi ini.

JENIS-JENIS ORIENTEERING

Di negara ini, hanya kaedah Foot-O yang mudah untuk dilakukan, antaranya adalah :-

01 Orienteering Merentas Desa (Cross-Country Orienteering)

02 Orienteering Bermarkah (Score Orienteering)

03 Orienteering Jalanraya (Street Orienteering)

04 Orienteering Bukit (Mountain Orienteering)

05 Orienteering Malam (Night Orienteering)

06 Orienteering Berganti-ganti (Relay Orienteering)

07 Norwegian Event

JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Merentas Desa (Cross-Country Orienteering)

- Merupakan bentuk orienteering yang paling popular di dunia.
- Peserta bergerak berjalan atau berlari melalui kawasan semula jadi seperti hutan, ladang, bukit dan taman rekreasi untuk mencari checkpoint mengikut turutan yang ditetapkan.
- Laluan tidak ditanda dan peserta bebas memilih laluan terbaik berdasarkan kemahiran membaca peta dan kompas.



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Bermarkah (Score Orienteering)

- Dalam Orienteering bermarkah, setiap checkpoint mempunyai nilai markah yang berbeza.
- Peserta bebas memilih laluan dan checkpoint yang ingin dikunjungi dalam tempoh masa yang ditetapkan biasanya 60 minit.
- Markah tertinggi akan menentukan pemenang, dan kelewatan biasanya dikenakan penalti masa.
- Orienteering jenis ini sesuai untuk peserta pemula/baru



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Jalanraya (Street Orienteering)

- Street Orienteering dijalankan di kawasan bandar, pekan, kampus universiti atau kawasan warisan.
- Peserta menggunakan peta bandar untuk mencari checkpoint yang ditempatkan pada bangunan, monumen, taman atau lokasi bersejarah.
- Penanda kawalan biasanya tidak digunakan, sebaliknya peserta perlu encatat butiran atau maklumat yang terdapat di sesuati titik kawalan seperti nombor pili bomba dan sebagainya.
- Jenis ini amat sesuai digunakan dalam pelancongan bandar (urban tourism) kerana peserta dapat mengenali tarikan pelancongan sambil menjalankan aktiviti navigasi.



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Bukit (Mountain Orienteering)

- Dijalankan di kawasan berbukit atau tanah tinggi yang mempunyai bentuk muka bumi lebih mencabar.
- Peserta perlu menggabungkan kemahiran navigasi dengan ketahanan fizikal untuk menamatkan laluan.
- Acara ini juga dijalankan melebihi dari satu hari yang mana peserta perlu membawa bersama-sama peralatan bermalam.
- Orienteering jenis ini memerlukan peserta yang berpengalaman dan tahap fizikal yang agak tinggi memandangkan landasan acara ini yang mencabar serta memerlukan navigasi dan daya keyakinan yang mantap.



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Malam (Night Orienteering)

- Night Orienteering merupakan pertandingan yang dijalankan selepas matahari terbenam.
- Dijalankan di kawasan terbuka seperti di taman-taman dengan jarak landasan yang pendek demi keselamatan para peserta serta masa yang terhad
- Peserta perlu menggunakan lampu kepala (headlamp) sebagai sumber pencahayaan utama untuk membaca peta dan mencari penanda kawalan.



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Orienteering Berganti-ganti (Relay Orienteering)

- Relay Orienteering merupakan pertandingan secara berkumpulan 3 atau 4 orang dalam satu pasukan.
- Setiap ahli pasukan akan menamatkan landasan sendiri terlebih dahulu sebelum digantikan oleh rakan sepasukan di satu tempat penggantian yang telah ditetapkan
- Setiap peserta di dalam sesuatu pasukan akan melaui landasan yang berbeza.
- Masa keseluruhan pasukan menentukan kedudukan.



JENIS-JENIS ORIENTEERING

Norwegian Event

- Norwegian Event ialah format latihan dan pertandingan yang berasal daripada negara Norway, yang terkenal sebagai antara pelopor pembangunan sukan orienteering moden.
- Format ini memberi penekanan kepada pembelajaran navigasi secara progresif, pembangunan kemahiran membaca peta dan pengalaman peserta, khususnya dalam kalangan peserta baharu dan pelajar sekolah.





4

TERMINOLOGI DAN ALATAN

TERMINOLOGI DAN ALATAN

- Orienteering merupakan aktiviti rekreasi dan sukan navigasi yang memerlukan peserta bergerak dari satu titik kawalan (control point) ke titik kawalan yang lain dengan menggunakan peta orienteering dan kompas.

- Bagi memastikan peserta dapat menavigasi dengan tepat dan selamat, mereka perlu memahami istilah-istilah khusus (terminologi) serta mengetahui fungsi setiap alatan yang digunakan.



TITIK KAWALAN (CONTROL POINT)



- Titik kawalan adalah suatu kedudukan yang tetap yang telah ditentukan di atas peta yang wajib dilawati oleh peserta sepanjang pertandingan..

- Titik kawalan biasanya ditempatkan pada ciri bentuk muka bumi semulajadi seperti puncak bukit, batu, knol dan sebagainya atau buatan manusia seperti bangunan, pagar, tangki air dan sebagainya yang dapat dikenal pasti dengan jelas.

- Dalam peta orienteering, lokasi titik kawalan ditunjukkan dengan bulatan berwarna ungu/magenta.

- Pusat bulatan menunjukkan kedudukan tepat tempat penanda kawalan diletakkan.

PENANDA KAWALAN (CONTROL MARKER)

- Penanda kawalan ialah penanda fizikal yang ditempatkan di lokasi control point untuk membolehkan peserta mengenal pasti bahawa mereka telah sampai ke lokasi kawalan yang betul.

- Penanda kawalan biasanya berbentuk bendera segi empat sama berwarna putih dan oren yang mudah dilihat oleh peserta.

- Penanda kawalan ini diletakkan dalam lingkungan 10 m dan biasanya mempunyai tiga saiz berbeza iaitu
  - 30x30 cm
  - 15x15 cm dan
  - 6x6 cm

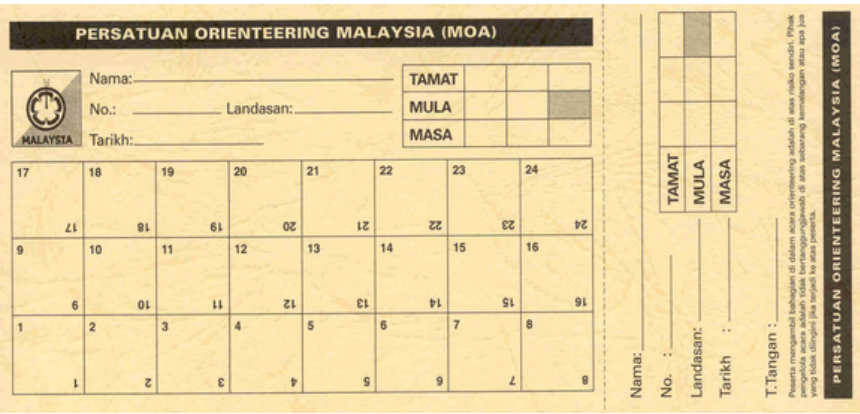
- Mempunyai kod nombor kawalan tersendiri dan penebuk lubang (puncher) yang unik.



- Kod kawalan digunakan untuk membezakan satu kawalan dengan kawalan yang lain.
- Dalam peraturan IOF 2024, nombor kawalan yang digunakan mestilah jelas dan tidak kurang daripada 31

- Tujuannya bagi membantu peserta tiba ke destinasi yang betul.

KAD KAWALAN (CONTROL CARD)





- Kad kawalan ialah medium yang digunakan untuk merekodkan bukti bahawa peserta telah mengunjungi semua titik kawalan yang ditetapkan.

- Kad kawalan merupakan sekeping kertas yang mengandungi butiran nama, tarikh, landasan, masa mula/tamat dan petak-petak untuk menebuk.

- Setiap peserta perlu membawa bersama-sama kad kawalan ketika menyertai acara sebagai bahan bukti atau pengesahan.

- Kad ini perlu diserahkan kepada penjaga masa digarisan penamat untuk dicatatkan masa penamat.

- Dalam pertandingan moden, fungsi kad kawalan biasanya digantikan atau dilaksanakan melalui kad elektronik (electronic control card/e-card), seperti sistem SportIdent.

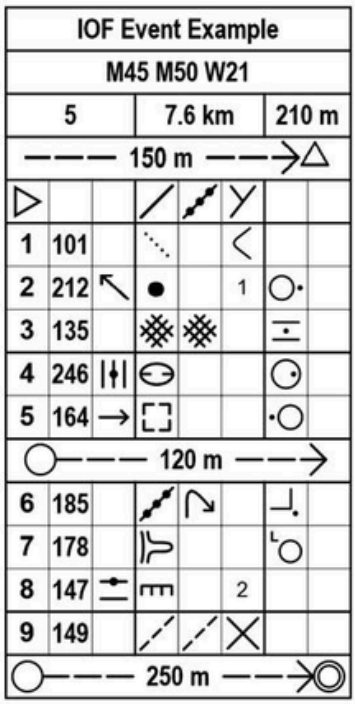
- IOF kini membenarkan sistem electronic punching yang diluluskan dalam pertandingan rasmi.

KETERANGAN KAWALAN (CONTROL DESCRIPTION)

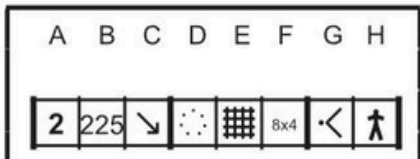
- Sekeping kertas yang mengandungi enerangan standard yang memberikan maklumat tambahan tentang lokasi sebenar sesuatu titik kawalan dalam bentuk simbol.

- Mengandungi siri no., kod, jarak, arah, ketinggian dan kedudukan titik kawalan.

- Keterangan ini menggunakan simbol antarabangsa IOF, bukannya ayat panjang, bagi membantu peserta mengenal pasti kedudukan tepat penanda kawalan.



	Length 7.6 km	Height climb 210 m
Distance to Start Triangle 150 m		
Start		Road, wall junction
1	101	Narrow marsh bend
2	212	North western knoll,1m high, east side
3	135	Between thickets
4	246	Middle depression, east part
5	164	Eastern ruin, west side
Follow taped route 120 m away from control		
6	185	Stone wall, ruined, south east corner (outside)
7	178	Spur, north west foot
8	147	Upper cliff, 2m high
9	149	Path crossing
Follow taped route 250 m from last control to finish		



A	Control number
B	Control code
C	Which of any similar feature
D	Control feature
E	Appearance
F	Dimensions / Combinations / Bend
G	Location of the control flag
H	Other information

LANDASAN (COURSE)

- Landasan adalah panduan arah perjalanan dari permulaan titik kawalan ke titik kawalan yang lain mengikut susunan tertentu hingga kepenamat.

- Landasan ini akan dilukis diatas peta utama dan akan disalin oleh peserta kemudiannya.

- Ia mempunyai simbol tempat mula/tamat, kemudahan yang disediakan dan nombor titik-titik kawalan.

- Tanda yang berkenaan landasan adalah :-

01. Titik permulaan ditandakan dengan tiga segi.



02. Titik kawalan dengan tanda bulatan.



03. Titik penamat dengan tanda 2 bulatan bertintih.



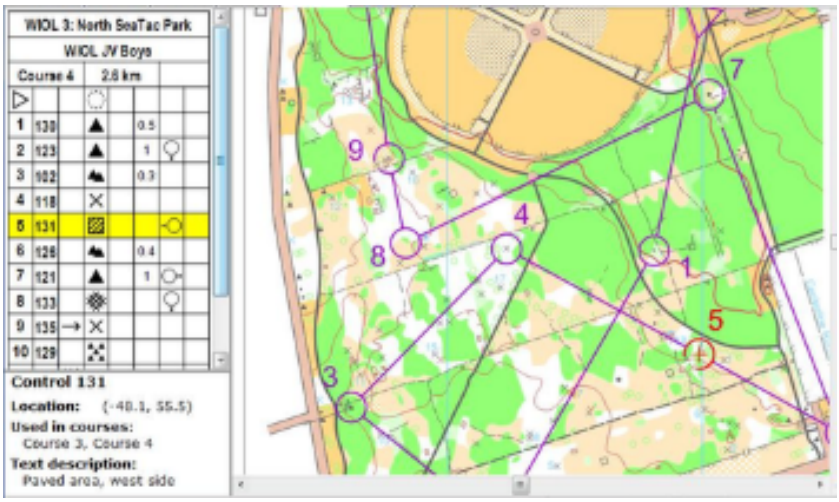
04. Titik mula & tamat ditandakan dengan bulatan tiga segi



05. Leg adalah perjalanan diantara 2 titik kawalan.



PETA UTAMA (MASTER MAP)



- Peta utama ialah sekeping peta khas yang dihasilkan mengikut piawaian antarabangsa yang telah ditandakan dengan landasan dan disertakan dengan keterangan kawalan yang disediakan oleh pihak Penganjur.

- Ia mengandungi maklumat terperinci tentang bentuk muka bumi, tumbuh-tumbuhan, laluan, bangunan, sungai serta ciri-ciri geografi lain.

- Peta induk mengandungi maklumat peta yang diperlukan untuk menentukan:



KOMPAS (COMPASS)



- Kompas ialah alat navigasi yang kedua terpenting dalam sukan orienteering.

- Ia digunakan untuk menentukan arah berdasarkan kutub atau magnet bumi.

- Dalam orienteering, kompas digunakan bersama peta untuk mengorientasikan peta, menentukan arah perjalanan dan mengambil bearing.

- IOF menyatakan bahawa peta dan kompas merupakan alat asas navigasi dalam foot orienteering, dengan kompas orienteering lazimnya terdiri daripada jenis baseplate compass dan thumb compass.



5

PETA

PETA

Peta adalah lukisan bagi gambaran bentuk muka bumi bagi sesebuah kawasan yang dilihat dari udara.

Peta adalah sumber maklumat bagi kawasan berkenaan.

Setiap peta mempunyai butiran seperti berikut:

- tajuk
- kontor
- skala
- petunjuk
- garisan melaras, dan
- kod warna yang akan memberi kemudahan dan tangkapan yang tepat mengenai rupa bumi kawasan berkenaan.





source : Orienteering USA

JENIS-JENIS PETA

Terdapat bebrapa jenis peta yang digunakan dalam aktiviti orienteering iaitu seperti berikut:



Peta-peta ini menunjukkan tempat dan bearing tempat yang hendak dituju.

MEMBACA PETA

Proses menafsirkan maklumat yang tergamabr di atas peta kepada maklumat sebenar yang mewakilinya

Peta yang selau digunakan dalam aktiviti oroenteering ialah peta topografi.

Kandungan dalam peta orienteering ialah seperti berikut:



Maklumat Peta

Maklumat yang seperolehi dari peta terbahagi kepada dua iaitu:

1. Maklumat bingkai - iaitu maklumat yang terdapat di luar dari gambar peta
2. Maklumat gambar peta - iaitu maklumat yang menerangkan gambaran sebenar keadaan muka bumi dan kegunaan tanah.

WARNA-WARNA DALAM PETA

Terdapat enam (6) warna yang ditentukan mengikut standard IOF.

Warna tersebut adalah seperti berikut:

HITAM
Ciri-ciri buatan manusia & batu

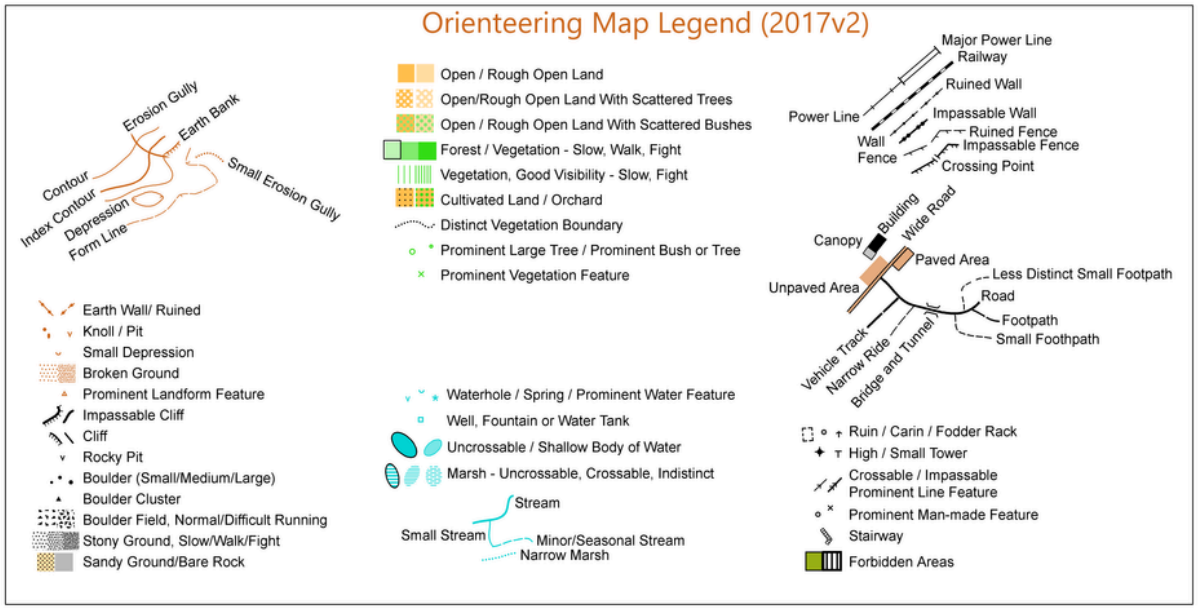
PERANG
kontor & jalanraya

KUNING
keadaan tumbuhan : lapang dan terbuka

PUTIH
keadaan tumbuhan : berpokok/boleh berlari

HIJAU
keadaan tumbuhan :berjalan/redah

BIRU
kawasan berair



source : Orienteering USA

BENTUK MUKA BUMI DALAM PETA

Garisan kontor dalam peta akan menerangkan maksud paras ketinggian yang samarata bagi keadaan mukabumi berkenaan.

Antara maklumat yang perlu diketahui adalah:

SUSUH BUKIT (SPUR)

Sejalur tanah yang menganjur keluar

CERUK (RE-ENTRANT)

Berlawanan dengan susuh bukit

PERMATANG (RIDGE)

Tanah tinggi yang memanjang

PELANA (SADDLE)

suatu lekukan yang terletak di antara dua bukit

KNOL

Tanah yang lebih besar dari busut tetapi kecil dari anak bukit



6

KOMPAS

KOMPAS

Kompas adalah alat pengemudian arah yang mempunyai jarum magnetik merah hitam serta ditandai dengan ukuran sama dalam mil atau darjah.

Ia merupakan alat bantu dalam sukan orienteering.

Ketetaapn sesuatu kompas adalah bergantung kepada kepekaan jarumnya yang mudah dipengaruhi oleh keadaan sekeliling terutama badan besi dan magnet.



KEGUNAAN KOMPAS ORIENTEERING

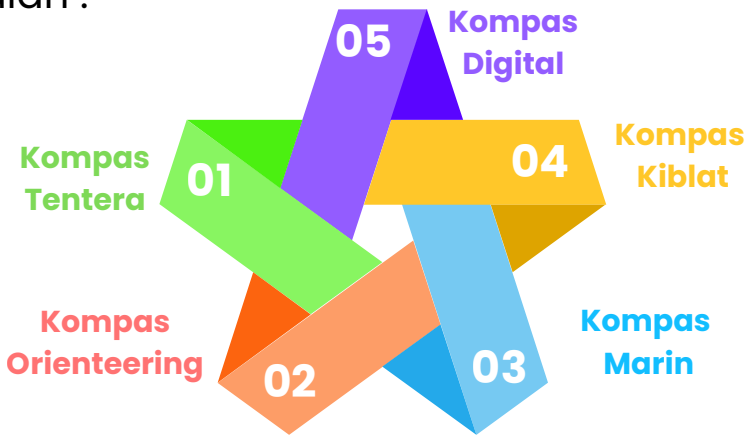
Kompas orienteering boleh digunakan untuk tujuan berikut :

1. Mengukur jarak
2. Menentukan kedudukan
3. Mencari arah

JENIS-JENIS KOMPAS

Terdapat berbagai jenis kompas dan jenama yang dikeluarkan untuk tujuan navigasi.

Antaranya adalah :



Kompas orienteering pula terdapat dalam berbagai bentuk dan jenama antaranya ialah seperti berikut:

- *baseplate compass,*
- *thumb compass* dan
- *clip compass.*



Suunto buatan Finland

Ianya direkacipta agar lebih mudah dan praktikal.

Dua jenama yang popular adalah seperi berikut:

- Suunto
- Silva

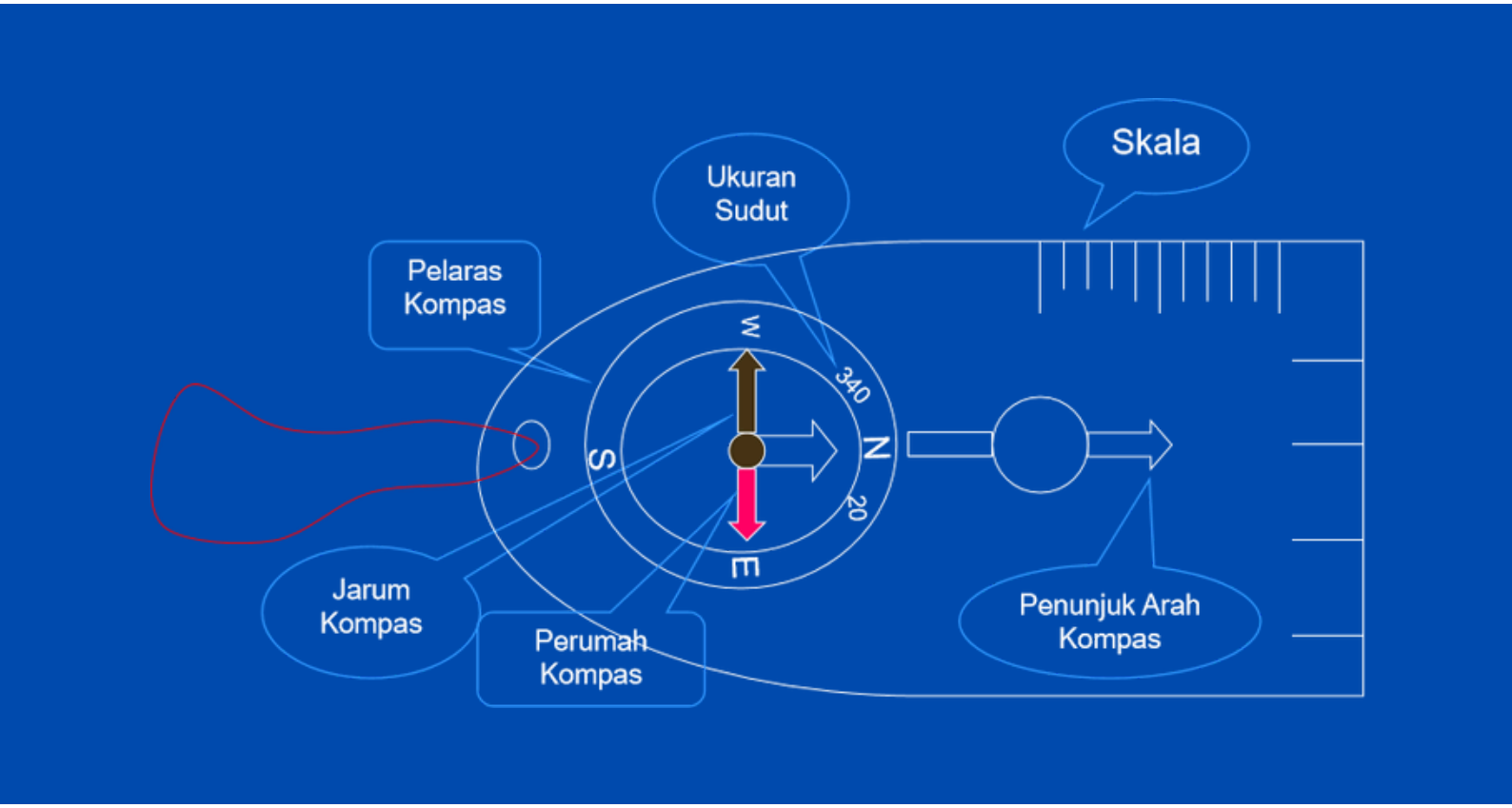


Silva buatan Sweden.

ANATOMI KOMPAS

Terdapat berbagai jenis kompas dan jenama yang dikeluarkan untuk tujuan navigasi.

Antaranya adalah :





7

FAEDAH SUKAN ORIENTEERING

FAEDAH SUKAN ORIENTEERING

01 Mengisi masa lapang dengan cara yang berfaedah

02 Mengenali alam sekitar terutamannya flora dan fauna

03 Memupuk nilai kesabaran, ketabahan dan tidak mudah putus asa

04 Membina keyakinan diri

05 Meningkatkan daya tahan mental dan konsentrasi

06 Mengamalkan semangat untuk menyelesaikan sesuatu masalah

07 Sukan untuk semua

08 Keseronokan dan menguji kemahiran seseorang peserta

09 Memupuk sifat keberanian dan ketenangan dalam keadaan cemas



8

RUJUKAN

Rujukan

Charles Ferguson & Robert Turbyfill (2013). Discovering Orienteering : Skills, Techniques and Activities. Orienteering USA

Carol Mc Neill (2014) Orienteering : Skills - Techniques - Training. Crowood Sports Guides

International Orienteering Federation (IOF). Orienteering dicapai dari https://orienteering.sport/orienteering/ pada 1 Januari 2026.

James Ang Jit Eng (2013). Pengurusan Aktiviti Luar Sekolah: Panduan Pengurusan Aktiviti Murid di Luar Sekolah. PTS Akademia, Selangor.

Manual Rekreasi Luar Kebangsaan (2014). Kementerian Belia dan Sukan Malaysia, Putrajaya.

Mohd Zaini Ujang (2005). Persatuan orienteering Malaysia (MOA).

Pasquale De Marco (2025). Navigate Like a Pro: MAstering the Art of Orienteering. Pasquale De Marco copyright.

Steven Boga (1997). Orienteering : The Sport of Navigating with Map & Compass. Stackpole books.

Pasquale De Marco (2025) Navigating and surviving in the wilderness with map and compass. Pasquale De Marco copyright.

REKREASI PELANCONGAN

ORIENTEERING

Rekreasi Pelancongan: Orienteering membawa anda menyelami dunia aktiviti luar yang mencabar dan menyeronokkan. Ditulis khusus untuk pelajar, pengajar, serta penggemar rekreasi, buku ini memperkenalkan asas-asas orienteering — satu aktiviti navigasi menggunakan peta dan kompas yang menguji daya fizikal dan ketajaman mental.

Dari sejarah perkembangan orienteering hingga ke jenis-jenis dan peralatan yang digunakan, buku ini sarat dengan maklumat berguna, ilustrasi asas serta tips praktikal untuk menjadikan pengalaman orienteering lebih bermakna dan selamat. Sesuai dijadikan rujukan akademik atau panduan lapangan, buku ini adalah pilihan tepat bagi mereka yang ingin meneroka orienteering sebagai aktiviti rekreasi dan pelancongan yang unik.

REKREASI PELANCONGAN

ORIENTEERING

Rekreasi Pelancongan: Orienteering membawa anda menyelami dunia aktiviti luar yang mencabar dan menyeronokkan. Ditulis khusus untuk pelajar, pengajar, serta penggemar rekreasi, buku ini memperkenalkan asas-asas orienteering — satu aktiviti navigasi menggunakan peta dan kompas yang menguji daya fizikal dan ketajaman mental.

Dari sejarah perkembangan orienteering hingga ke jenis-jenis dan peralatan yang digunakan, buku ini sarat dengan maklumat berguna, ilustrasi asas serta tips praktikal untuk menjadikan pengalaman orienteering lebih bermakna dan selamat. Sesuai dijadikan rujukan akademik atau panduan lapangan, buku ini adalah pilihan tepat bagi mereka yang ingin meneroka orienteering sebagai aktiviti rekreasi dan pelancongan yang unik.

eISBN 978-629-7737-62-1