

Sukan Lompat Bergalah dalam Lensa Sejarah Lisan: Nor Sarah Adi.

Farzana Razak¹, Nurul Natasha Jamaluddin², Mohd Zairul Masron^{3*}, dan Jafalizan Md Jali⁴

¹ Kolej Pengajian Perkomputeran, Informatik dan Matematik, Universiti Teknologi MARA, Kampus Puncak Perdana, Selangor, Malaysia.; rfarzana0302@gmail.com

² Kolej Pengajian Perkomputeran, Informatik dan Matematik, Universiti Teknologi MARA, Kampus Puncak Perdana, Selangor, Malaysia.; nurulntsha06@gmail.com

³ Kolej Pengajian Perkomputeran, Informatik dan Matematik, Universiti Teknologi MARA, Kampus Puncak Perdana, Selangor, Malaysia.; zairul_masron@uitm.edu.my;  0009-0000-6272-6892

⁴ Kolej Pengajian Perkomputeran, Informatik dan Matematik, Universiti Teknologi MARA, Kampus Puncak Perdana, Selangor, Malaysia.; jafalizan@uitm.edu.my;  0009-0009-7236-9863

⁴ Correspondence: zairul_masron@uitm.edu.my; +6013-273 5104

Abstrak: Artikel ini mengkaji perjalanan kerjaya dan sumbangan Nor Sarah Adi, atlet lompat bergalah yang menjadi ikon sukan Malaysia. Pendekatan sejarah lisan digunakan untuk mendokumentasikan pengalaman beliau dalam mencapai pelbagai kejayaan, termasuk memenangi pingat emas dalam acara lompat bergalah di Sukan SEA 2021. Kajian ini merangkumi cabaran peribadi yang dihadapi, seperti menjalani latihan tanpa jurulatih tetap, kesulitan logistik, dan pengorbanan semasa Ramadan, yang menjadi sebahagian daripada usaha beliau untuk mengharumkan nama negara. Penyelidikan ini juga meneliti peranan sukan dalam membentuk perpaduan sosial, meningkatkan kesihatan masyarakat, dan menyumbang kepada pertumbuhan ekonomi negara. Hasil kajian mendapati bahawa Nor Sarah Adi bukan sahaja menjadi inspirasi kepada generasi muda tetapi juga merupakan contoh teladan dalam membangunkan semangat kesukanan di Malaysia. Dokumentasi ini diharapkan dapat menjadi rujukan berharga untuk generasi akan datang serta memacu lebih banyak kajian mengenai tokoh-tokoh sukan negara.

Kata kunci: Lompat Bergalah, Nor Sarah Adi, Sejarah Lisan, Sukan Olahraga, Sukan Sea.

DOI: 10.5281/zenodo.14995014



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. PENGENALAN

Sukan sering kali dikaitkan sebagai cara mudah untuk memupuk perpaduan sosial di semua negara termasuk Malaysia. Hal ini kerana terdapatnya kepelbagaian budaya dan etnik yang unik di negara ini. Walaupun berbeza latar belakang dari segi fahaman politik, agama dan bangsa, perbezaan itu tidak dipertikaikan apabila berkumpul bersama untuk mengambil bahagian atau bersorak menyokong atlet dan pasukan kegemaran masing-masing. Sebagai contoh ketika musim Sukan SEA, Olimpik, Piala Malaysia, dan banyak lagi. Jelaslah bahawa secara realitinya, sukan mampu menjadi instrumen berharga dalam memupuk perpaduan antara kaum di negara Malaysia. (Ilyana, 2023)

Selain dinilai sebagai arena bagi mengeratkan perpaduan sesama masyarakat, sukan juga memainkan peranan yang sangat penting dalam beberapa perkara lain. Contohnya, pembangunan ekonomi negara Malaysia. Sukan dapat menyumbang kepada pertumbuhan ekonomi Malaysia seperti acara berbasikal GFNY Kuala Lumpur yang berjaya mencatat nilai hasil RM6 juta menerusi penyertaan. (Aziz, 2023). Pada masa yang sama, kesihatan masyarakat Malaysia juga dapat dibentuk menjadi lebih

produktif dan sihat yang bertepatan dengan slogan “Badan Cergas, Minda Cerdas”. Maka dengan itu, masyarakat Malaysia perlulah melakukan senaman sekurang-kurangnya tiga kali seminggu seperti dengan berjoging. Hal ini kerana kegiatan senaman mampu menggerakkan otot-otot supaya sistem imun serta pendarahan tubuh meningkat. (Cikgu Linah, 2011)

Kejayaan atau pencapaian olahragawan dan olahragawati merupakan aset berharga bagi sebuah negara. Oleh itu, dokumentasi yang baik perlulah dilakukan agar dapat menjadikannya sebagai warisan negara yang patut dibanggakan setiap lapisan masyarakat. Hal ini kerana perkembangan atlet olahraga lelaki mahupun wanita amat penting untuk didokumentasikan sebagai langkah untuk merekodkan sejarah sukan Malaysia. Aspek ini sama pentingnya dengan sejarah awal kewujudan olahraga. Jika tiada pendokumentasian asal usul olahraga, maka berkemungkinan sukan ini tidak akan diteruskan. Hal ini kerana penglibatan atlet Malaysia dalam bidang sukan peringkat antarabangsa sangat banyak. Antaranya Sukan Komanwel, Sukan SEA, Sukan Olimpik, Sukan Asia, dan sebagainya. Malaysia bukan sahaja menghantar atlet dari acara sukan olahraga tetapi turut mewakilkan atlet dalam pelbagai acara sukan yang lain seperti badminton, berbasikal, berenang, dan lain-lain. (nurasilah8584, 2021)

Bersesuaian dengan jenis acara sukan olahraga pada tajuk kajian, lompat bergalah merupakan acara olahraga yang melibatkan seseorang itu menggunakan galah panjang sebagai alat bantuan untuk melakukan lompatan bagi melepasi palang pada ketinggian tertentu. Alat tersebut digunakan untuk memudahkan gerakan meloncat. Penggunaan galah pertama yang diperbuat daripada buluh adalah pada tahun 1857, dan tiang daripada keluli telah dibuat pada tahun 1940-an untuk digunakan ketika melakukan lompatan. (Jingga Irawan, 2024). Setiap atlet bagi acara ini akan diberikan peluang sebanyak tiga (3) kali untuk melompat bagi beberapa ketinggian. Jika mereka gagal berturut-turut setiap peluang itu, maka mereka akan langsung disingkirkan. Hal ini kerana sukan ini memerlukan kecepatan, kekuatan dan ketepatan dalam bergerak untuk melompat palang. Jelaslah bahawa latihan yang konsisten dan kerap dapat membantu atlet untuk menguasai kemahiran dan teknik lompatan. (Zulfa Azza Adhini, 2024).

Semua acara dalam sukan mempunyai teknik tersendiri yang perlu dikuasai untuk mencapai kejayaan yang baik, termasuklah lompat bergalah. Pertama sekali, atlet perlu memegang hujung galah dengan cara tangan kuat di atas, manakala tangan lain di bawah. Hal ini kerana itu akan mempengaruhi pergerakan untuk membawa badan. Kemudian, cara atlet membawa galah juga amat penting. Galah yang paling kuat perlu diletakkan di hujung tiang atau atas, dan sebelah tangan lagi berada di bawah atau di sekeliling hadapan dada. Atas bahu adalah kedudukan tangan yang paling kuat untuk mengangkat ting agar tidak mencecah tanah. (Mochamad Sadheli, 2022).

Nor Sarah binti Adi merupakan atlet kebanggaan negara dalam bidang olahraga iaitu lompat galah. Beliau telah mencatatkan pencapaian yang mengharumkan dunia olahraga Malaysia. Melalui projek sejarah lisan ini, kami ingin mendokumentasikan beliau terutamanya dari aspek perjalanan kesukanan beliau dengan lebih dalam lagi. Hal ini kerana atlet ini adalah antara tokoh sukan olahraga yang patut dikenali ramai atas prestasi yang telah ditunjukkan. Antara kejayaan yang tidak beliau sangka akan diperoleh adalah memenangi pingat emas ke-19 buat kontinjen negara menerusi acara lompat bergalah pada temasya Sukan SEA 2021 yang telah berlangsung di Stadium Nasional My Dinh. Beliau berkata demikian memandangkan beliau hadir ke sukan tersebut bagi menyertai acara 4x100 meter (m). (Sukhairi Thani, Fadhli Ishak dan Ferzalfie Fauzi, 2022).

Seterusnya, setiap pencapaian yang digenggam pasti ada perjuangan yang dilakukan. Walaupun telah terdapat beberapa surat khabar dalam talian yang menceritakan tentang cabaran beliau ketika menyertai acara olahraga bagi membawa kebanggaan kepada nama Malaysia. Sebagai contoh, Nor Sarah Adi sedia menerima sebarang tindakan yang mungkin dikenakan ke atasnya iaitu perlu keluar daripada Program Podium kerana beliau memutuskan untuk meneruskan latihan di

bawah kendalian Mohd Manshahar Abdul Jalil, bekas ketua jurulatih olahraga kebangsaan. Hal ini disebabkan oleh Sarah tidak mempunyai sesiapa selain *coach* Manshahar yang memang tahu situasi serta kemampuannya. (Mohd Hilmi Hussin, 2023). Oleh itu, dengan adanya temubual ini, keperibadian beliau dalam bidang kesukanan sebagai seorang atlet negara dapat dirangkumkan menjadi dokumentasi kerana setiap perjuangan pasti ada hasilnya.

Di samping itu, perjalanan Nor Sarah Adi bagi menuju ke puncak prestasi beliau yang sekarang ternyata bukanlah sesuatu hal yang mudah. Dapat dilihat bahawa beliau telah membuktikan segala usaha dan kerja kerasnya dalam menjalani latihan yang disiplin untuk berada di titik tinggi ini. Sebagai contoh, pengorbanan beliau ketika mengikuti latihan dan masih belum berada di bawah Program Podium (BERNAMA, 2024). Hal ini dikatakan demikian kerana bagi menjalani sesi latihan yang cukup panjang dan memenatkan untuk atlet muda tentunya sukar. Lebih-lebih lagi jika melibatkan nama negara kerana semua individu yang bergelar atlet profesional negara pasti mahukan yang terbaik demi mengharumkan nama negara di serata dunia. Begitu juga dengan Nor Sarah Adi yang telah terlibat dalam sukan olahraga sejak usia nya masih muda.

Selain itu, prestasi Nor Sarah Adi merupakan antara prestasi yang membanggakan negara Malaysia. Hal ini kerana beliau mampu meraih pelbagai pencapaian terbaik bagi Malaysia dalam sukan olahraga seperti memperolehi pingat emas dalam Sukan SEA 2021 (Majlis Belia Negeri Pahang, 2022). Kejayaan beliau tersebut telah menjadi bukti yang cukup jelas bahawa atlet-atlet Malaysia mampu serta boleh bersaing di peringkat tinggi acara sukan. Usia bukanlah penghalang untuk beliau mengasah bakatnya sejak awal dalam sukan olahraga dan ini telah terbukti apabila beliau banyak memenangi pingat dengan pencapaian yang bagus kepada negara.

Dalam pada itu, atlet muda seperti Nor Sarah Adi dapat menjadi insprasi kepada generasi mudah yang mempunyai bakat atau minat dalam bidang olahraga. Hal ini demikian kerana atlet adalah antara contoh teladan yang boleh diikuti. Setiap kemenangan yang mereka perolehi, ada proses yang perlu dijalani tanpa kenal erti menyerah walaupun ada cabaran yang hadir. Contohnya, Sarah tidak mempunyai jurulatih ketika menjalani latihan bagi menyertai acara lompat bergalah di Sukan SEA Hanoi, Vietnam. (Aida Adilah Mat, 2023). Bukan itu sahaja, peristiwa ketika beliau menerima Latihan pada bulan Ramadan juga boleh dijadikan iktibar. Oleh kerana pada ketika itu beliau tidak berada di bawah Program Podium, beliau perlu ulang-alik berjalan kaki dari stesen LRT ke tempat latihan setiap hari dan juga perlu menumpang rumah ibu saudaranya kerana tiada penginapan disediakan. (BERNAMA, 2024). Dengan adanya suri teladan yang bagus seperti ini untuk generasi muda, negara mampu untuk melahirkan lebih ramai lagi atlet profesional meskipun usia mereka masih muda.

Oleh itu, atlet olahraga ini menarik perhatian kami untuk di temubual sebagai tokoh bagi projek ini. Hal ini kerana, walaupun usianya yang masih muda, beliau telah menunjukkan kematangan dalam menghadapi cabaran yang hadir ketika bergelar seorang atlet negara Malaysia. Selain itu, beliau dipilih kerana pencapaiannya yang bagus dan banyak dalam sukan olahraga seperti lompat galah. Dokumentasi tentang beliau akan mampu untuk menginspirasi generasi muda yang berminat dan mempunyai bakat dalam bidang yang sama agar terus berjuang.

2. PERMASALAHAN KAJIAN

Permasalahan kajian merupakan isu berkaitan dalam bidang yang hendak dikaji oleh penyelidik yang menyebabkan kajian itu perlu dijalankan. Terdapat beberapa kepentingan permasalahan kajian, antaranya adalah dapat memantapkan objektif kajian, dapat menarik perhatian pembaca terhadap tajuk kajian, dan juga dapat menyakinkan pembaca bahawa masalah dalam kajian yang dipilih amat penting untuk diselesaikan. Isu yang berbangkit telah menarik perhatian penyelidik untuk melakukan kajian kerana ini merupakan antara faktor pertimbangan yang utama bagi

mendapatkan keputusan akhir sama ada mahu meneruskan kajian ataupun tidak. Kesannya, fokus dapat diberikan terhadap tajuk kajian yang akan dijalankan. Memandangkan kajian ini melibatkan temubual dengan dua tokoh iaitu Nor Sarah Binti Adi dan Mohd Isa Bin Ismail, terdapat permasalahan kajian berbeza yang dihadapi.

Nor Sarah Adi merupakan atlet olahraga negara yang sangat berpotensi dan telah mencipta banyak kejayaan dalam sukan ternama. Meskipun usianya masih muda, beliau telah banyak meraih kejayaan dalam sukan olahraga. Walaubagaimanapun, pendokumentasian tentang beliau boleh dikatakan hampir tiada kerana kurangnya penceritaan pencapaian beliau terhadap negara dalam acara olahraga seperti lompat bergalah, 4x100 meter, 100 meter, dan lompat jauh.

Pertama sekali, berlaku kekurangan penghargaan atau pengiktirafan terhadap kejayaan yang telah Nor Sarah Adi capai. Pencapaian yang tidak direkodkan dengan betul sering tidak mendapat pengiktirafan yang sewajarnya dari setiap lapisan masyarakat atau dari kerajaan sendiri. Hal ini dapat menyebabkan kehilangan data asli tentang pencapaian terbaik beliau sepanjang bergelar atlet olahraga. Kesannya, negara kekurangan rekod atau maklumat tentang atlet ini dalam setiap pencapaiannya. Walaupun ada beberapa artikel surat khabar dalam talian yang berkongsi kejayaan beliau dalam sukan ternama, namun masih tiada maklumat lengkap tentang pencapaian beliau.

Seterusnya, akan berlaku kesukaran untuk membandingkan atau mengukur pencapaian atlet. Hal ini dikatakan demikian kerana tanpa data dan maklumat yang tepat, amat sukar untuk menilai pencapaian Nor Sarah Adi dengan atlet olahraga yang lain tanpa mengira peringkat. Kesannya, negara akan menghadapi cabaran dalam mengukur kemampuan atlet untuk sukan-sukan berikutnya. Jika diletakkan sasaran yang terlampau tinggi, maka sukarlah untuk atlet mencapainya dalam jangka masa yang pendek. Begitu juga sebaliknya, jika diletakkan harapan yang rendah, atlet berkemungkinan beranggapan dirinya tidak layak bertanding demi negaranya.

Bagi tokoh kedua, Mohd Isa Bin Ismail, permasalahan kajian yang dihadapi turut mempengaruhi aspek kajian penyelidikan. Hal ini dikatakan demikian kerana bagi mendapatkan tokoh sokongan untuk di temubual adalah sukar atas faktor perlu fokus terhadap tajuk kajian penyelidikan. Tokoh ini merupakan seorang pendidik di Sekolah Kebangsaan Desa Aman, Selangor, Malaysia. Pemilihan bagi menemu bual Mohd Isa atas faktor profesion beliau dalam bidang pendidikan bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, serta penglibatan beliau dalam sukan.

Selain daripada itu, maklumat yang diperolehi sebelum menemu bual Mohd Isa Bin Ismail adalah sedikit. Walaubagaimanapun, beliau tetap dipilih kerana keterlibatan beliau yang aktif dalam sukan bermula dari sekolah menengah sehingga kini. Kekurangan data tentang keperibadian beliau sebelum di temubual menyebabkan penyelidik menghadapi kesukaran bagi menyediakan soalan temubual bersesuaian. Hal ini kerana sesi temubual bersama tokoh sokongan perlu dilakukan selama tiga puluh (30) minit sehingga satu (1) jam. Biarpun kedengaran seperti singkat tempoh masa tersebut, tetapi soalan temubual sangat mempengaruhi sesi tersebut.

3. OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian merupakan matlamat jelas yang ingin dicapai melalui penyelidikan. Hal ini kerana ini adalah seperti sebuah peta yang akan membimbing penyelidik dalam mencapai matlamat. Oleh itu, objektif kajian perlu sentiasa jelas, relevan, serta boleh dicapai kerana asas penyelidikan dapat memastikan agar penyelidik mampu memperoleh data dan menganalisis hasil kajian dengan baik.

Bagi sesi temubual bersama tokoh Nor Sarah Binti Adi, terdapat tiga (3) objektif kajian yang ingin dikaji atas faktor kekurangan maklumat dari segi fizikal mahupun digital. Pertama sekali adalah untuk mengkaji latar belakang Nor Sarah Adi. Objektif kedua, mendokumentasikan sumbangan Nor Sarah Adi dalam sukan olahraga. Hal ini kerana maklumat berkaitan pencapaian beliau dalam sukan adalah sukar untuk dicari. Seterusnya adalah bagi menganalisis cabaran Nor Sarah Adi dalam kesukuan.

Mohd Isa Ismail yang merupakan tokoh sokongan dalam kajian ini dipilih atas beberapa objektif kajian. Pertama sekali adalah untuk mengkaji latar belakang beliau kerana masih aktif dalam bidang sukan walaupun berkarier sebagai seorang pendidik. Selain itu, bagi mendokumentasikan sukan secara umum. Hal ini kerana Mohd Isa Ismail boleh dikatakan mahir dalam sukan atas faktor keterlibatan beliau. Oleh itu, penyelidik memilih beliau untuk di temubual bagi memperolehi maklumat bersesuaian tentang sukan.

4. PERSOALAN KAJIAN

Persoalan kajian merupakan pertanyaan khusus yang akan ditanya melalui penyelidikan. Hal ini kerana ini adalah seperti pertanyaan utama yang akan membawa penyelidik dalam memperolehi jawapan kajian yang diperlukan. Aspek ini berkait rapat dengan objektif kajian iaitu ingin mencapai matlamat, maka kedua-dua aspek akan terarah kepada matlamat kajian.

Terdapat tiga (3) persoalan kajian terhadap tokoh pertama iaitu Nor Sarah Adi. Persoalan pertama adalah berkaitan sejarah awal Nor Sarah Adi menceburi diri dalam bidang olahraga. Kedua, langkah yang diambil oleh Nor Sarah Adi bagi menaikkan prestasinya atas faktor sumbangan beliau dalam sukan olahraga. Persoalan terakhir adakah tentang tindakan yang diambil oleh Nor Sarah Adi ketika menghadapi cabaran dalam sukan olahraga.

Seterusnya, bagi Mohd Isa Ismail, turut terdapat tiga (3) persoalan kajian berdasarkan tajuk penyelidikan. Persoalan pertama adalah sama iaitu tentang sejarah awal tokoh berkecimpung dalam bidang sukan. Persoalan kedua berkaitan pandangan Mohd Isa Ismail terhadap sukan secara umum dari pelbagai aspek seperti individu, atlet, serta negara. Persoalan terakhir iaitu tentang cara atau langkah yang beliau lakukan bagi menarik minat murid-murid beliau untuk bersukan.

5. KEPENTINGAN DAN SUMBANGAN KAJIAN

Kajian berkaitan dua orang tokoh mempunyai kepentingan dalam banyak aspek. Kepentingan pertama kajian adalah dalam aspek sukan. Hal ini kerana, faktor keterlibatan dalam sukan dapat dikenalpasti iaitu dengan memahami faktor dalaman dan luaran yang membantu individu dalam bidang sukan untuk meningkatkan prestasi mereka. Aspek tersebut dapat dijadikan contoh dari segi mental dan fizikal. Hasil kajian ini juga dapat diterapkan bagi mengembangkan program sukan kepada pelbagai lapisan masyarakat agar lebih efektif.

Seterusnya, kesedaran dalam masyarakat tentang kesukuan juga dapat ditingkatkan. Hal ini kerana segelintir masyarakat gemar untuk menjatuhkan semangat atlet atau individu yang terlibat dalam sukan serta memandang rendah terhadap pencapaian yang mereka peroleh. Melalui kajian ini, masyarakat dapat mengetahui betapa pentingnya untuk memberi semangat kepada mereka kerana dapat membantu menguatkan keyakinan mereka dalam berjuang membanggakan negara dalam bidang kesukuan.

Kepentingan kajian kepada negara adalah dapat memahami potensi masyarakat di negara kita agar dapat mengukur prestasi mereka dengan lebih teliti. Selain daripada itu, pelbagai dasar baru dalam membangunkan program untuk atlet turut dapat diperolehi daripada kajian ini supaya pencapaian mereka lebih baik. Sumbangan atlet kepada negara mampu memberi peluang bagi mengembangkan sukan olahraga di Malaysia.

6. TINJAUAN LITERATUR

NO.	SUMBER	PENERANGAN
1.	<i>YouTube</i>	1. Berita RTM. - Sebagai sebahagian daripada usaha penyelidikan untuk pendokumentasian sejarah lisan mengenai pembangunan sukan dan atlet, salah satu video yang ditonton melalui platform YouTube ialah ANALISIS – KEPENTINGAN SUKAN KEPADA NEGARA [15 OGOS 2017] yang diterbitkan oleh Berita RTM. Video tersebut menampilkan Dr. Wirdawati Mohd. Radzi, seorang pensyarah Pengurusan Sukan dari Universiti Malaya (UM), yang membincangkan secara mendalam pelbagai aspek penting berkaitan kepentingan sukan kepada negara. Video yang berdurasi 11:02 minit ini telah dimuat naik pada 15 Ogos 2017 dan memberikan pelbagai maklumat yang bernilai untuk pengetahuan penyelidik. Antara isu utama yang dibincangkan ialah bagaimana sukan dapat menyatukan rakyat dan menjadi alat penting dalam agenda pembangunan sosial negara. Selain itu, sukan juga dilihat sebagai platform yang berkesan untuk mengharumkan nama Malaysia di peringkat dunia, seperti yang dibuktikan melalui pencapaian cemerlang atlet-atlet terkemuka seperti Dato' Nicol David, Dato' Lee Chong Wei, Azizul Hasni Awang, dan Cheong Jung Hoon. Di pentas Sukan Paralimpik Rio 2016, kejayaan luar biasa atlet paralimpik negara seperti Muhd Ridzwan Muhd Fuzi, Muhd Ziyad Zulkifli, dan Abdul Latif Romli telah mencipta sejarah yang sangat membanggakan dan mengharumkan nama Malaysia di arena antarabangsa. Pencapaian mereka yang cemerlang tidak hanya menonjolkan semangat juang yang tinggi tetapi juga membuktikan keupayaan atlet negara untuk bersaing di peringkat dunia. Walaupun video ini bersifat ringkas, ia memberikan beberapa maklumat baharu yang relevan tentang sukan dan kejayaan atlet negara yang dapat dimanfaatkan sebagai tinjauan literatur dalam

		kajian ini. Oleh itu, video ini bukan sahaja membantu penyelidik memahami peranan sukan dalam konteks pembangunan negara tetapi juga menyediakan perspektif yang lebih luas mengenai sumbangan sukan kepada imej Malaysia di peringkat antarabangsa. Video ini berfungsi sebagai sumber rujukan yang penting untuk mengukuhkan lagi hujah dan analisis dalam kajian berkenaan (Sumber: Arkib Sukan RTM). 2. BULETIN TV3 - Video lain yang ditonton melalui <i>YouTube</i> sebagai penyelidikan adalah sebuah video <i>Podcast</i> yang berjudul "Rangkuman Prestasi Sukan Negara 2024 & Gelora Harimau Malaya, Faisal Halim Jadi Mangsa" yang dipengerusikan oleh Hasnida Hanim Ahmad Kamil dan Fariz Fikri Zolkarnain. Mereka turut menjemput Mohd Sadek Mustaffa, seorang Pensyarah Kanan Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi dari UiTM Shah Alam, sebagai tetamu jemputan. Video berdurasi 56:41 minit ini dimuat naik pada 28 Disember 2024 oleh Buletin TV3 dan membincangkan pelbagai isu penting dalam dunia sukan negara. Podcast ini merangkumi rangkuman prestasi sukan negara untuk tahun 2024, termasuk prestasi skuad Harimau Malaya dan permasalahan berkaitan atlet yang menunjukkan kurang semangat patriotisme. Selain itu, ia turut membincangkan isu-isu penting seperti bajet peruntukan sukan untuk tahun 2024 dan 2025, pencapaian cemerlang dan kegagalan atlet, serta pencapaian terbaik yang dicatatkan oleh Malaysia pada tahun tersebut. Video ini juga memberikan penekanan kepada peranan jurulatih dalam pembangunan sukan serta insiden tragis yang menimpa Faisal Halim, yang disimbah asid. Tidak ketinggalan, pengurusan sukan oleh Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM) turut dibincangkan dalam podcast ini. Dapatan daripada video ini memberi maklumat yang sangat berguna dan padat mengenai pelbagai aspek dalam pembangunan sukan dan atlet di negara ini. Sebagai sumber rujukan, podcast ini memainkan peranan penting dalam memperkaya pemahaman penyelidik terhadap isu-isu terkini dalam bidang sukan negara serta membantu mencari tinjauan literatur yang lebih sesuai untuk kajian ini (Sumber: Buletin TV3)
--	--	---

2.	ResearchGate	Platform ResearchGate juga digunakan dalam tinjauan ini untuk mendapatkan lebih banyak bahan rujukan yang berkaitan dengan pembangunan sukan dan atlet. Walaupun demikian, hasil dapatan tinjauan menunjukkan kurangnya pendedahan atau maklumat yang relevan mengenai topik ini, terutama artikel yang membincangkan secara mendalam tentang sukan dan atlet. Hasil carian hanya menunjukkan sumber-sumber yang terhad, iaitu dari 1 hingga 10 sahaja. Walaupun terdapat beberapa sumber yang berkaitan dengan sukan dan olahraga, namun selepas dianalisis secara teliti, kesemua sumber tersebut tidak memberikan maklumat yang diinginkan, menyebabkan kesukaran dalam mendapatkan bahan yang benar-benar mendalam dan dapat digunakan untuk kajian ini. Oleh itu, usaha untuk menggali maklumat lebih lanjut mengenai sejarah dan perkembangan sukan serta pencapaian atlet Malaysia memerlukan pendekatan dan sumber lain yang lebih meluas serta relevan.
3.	<i>Online Finding Aid (OFA)</i>	Laman web ini sangat membantu penyelidik untuk mendapatkan maklumat yang diperlukan. Mengikut hasil carian kata kunci yang dipilih oleh penyelidik iaitu sukan, terdapat hasil keputusan yang berlainan bagi pelbagai sumber yang ada. Pertama sekali sejumlah 14 927 bagi dokumen, 5 025 bagi gambar, 232 audio, 230 video, dan 68 artifak. Terdapat dua (2) kategori bagi semua sumber yang wujud di dalam platform ini iaitu arkib awam dan arkib persendirian. Ini merupakan hasil carian berkaitan sukan secara umum. Maka, banyak sumber yang boleh diakses oleh penyelidik bagi menjalankan tinjauan. Beberapa contoh sumber yang ada adalah berkaitan kompleks sukan, Sukan SEA, dan lain-lain. Walaubagaimanapun, kebanyakan sumber hanya mempunyai kata yang sama, dan bukanlah maklumat yang ingin diselidik.
4.	<i>Google Scholar</i>	Platform <i>Google Scholar</i> turut digunakan bagi tujuan peninjauan maklumat. Carian dilakukan dalam Bahasa Inggeris kerana lebih mudah untuk mendapatkan sumber yang diinginkan memandangkan laman ini lebih banyak maklumat dalam bahasa tersebut. Berdasarkan hasil keputusan, terdapat hampir 278,000 carian yang mempunyai kata kunci sukan secara umum di Malaysia. Kepelbagaian sumber ini menunjukkan banyak maklumat yang berlainan terhadap sukan di Malaysia. Semua artikel yang mempunyai kaitan dengan sukan di dalam laman ini memberikan maklumat yang berbeza sama ada mengenai pendapat mahupun pandangan mereka terhadap sukan di Malaysia.

5.	<i>Emerald Insight</i>	Pangkalan data <i>Emerald Insight</i> juga digunakan dalam tinjauan ini. Namun begitu, hasil dapatan tinjauan adalah sama seperti sebelum ini apabila menggunakan OFA. Meskipun ada beberapa sumber bagi carian berkaitan sukan tetapi tiada maklumat yang diingini setelah dianalisis semua sumber yang muncul. Perbezaan bahasa juga mungkin merupakan faktor ketiadaan data yang diperlukan.
6.	Forum	Lain daripada itu adalah tinjauan melalui forum dalam talian. Setelah diselidik, terdapat satu (1) forum yang diadakan secara langsung di dalam platform <i>Facebook</i> Jabatan Belia dan Sukan Negeri Kedah. Berdasarkan tajuk, forum ini yang memfokuskan kepada tema pembudayaan sukan untuk semua ke arah kecemerlangan sukan dan impak kepada industri sukan. Banyak maklumat yang dapat diperoleh melalui forum sebegini rupa. Forum berbentuk video ini berdurasi selama satu (1) jam lima puluh lima (55) minit dan lima puluh satu (51) saat. Biarpun video ini panjang masanya tetapi semua maklumat yang dikongsi dapat diterapkan bersama oleh setiap lapisan masyarakat. Forum ini dijalankan secara langsung dalam talian pada 5 Julai 2022.
7.	Astro Awani	Laman sesawang astro awani juga ditinjau oleh penyelidik. Di dalam platform ini, sudah tersedia bahagian berita untuk sukan. Oleh itu, segala berita berkaitan sukan di Malaysia sama ada berita lama ataupun terkini, semuanya wujud di astro awani. Berdasarkan hasil carian, terdapat banyak berita yang dikeluarkan oleh laman ini. Jelaslah bahawa pembahagian jenis berita juga turut mempengaruhi tinjauan kajian dilakukan. Hal ini dikatakan demikian kerana setiap kaedah untuk memperolehi maklumat adalah penting untuk semua penyelidik bagi memastikan kajian dapat diteruskan dengan adanya maklumat yang boleh dirujuk ketika diperlukan. Melalui berita astro awani dalam talian ini, semua orang dapat membaca berita serta mendapatkan maklumat yang banyak berkaitan sukan di Malaysia dalam pelbagai aspek dan acara.
8.	Sinar Harian	Sinar Harian dalam talian juga digunakan sebagai tinjauan. Melalui hasil dapatan carian kata kunci sukan, terdapat banyak berita berkaitan sukan. Antaranya ialah berita tentang kemenangan atlet dalam pelbagai acara sukan, berita terkini tentang sukan-sukan ternama yang diwakili atlet Malaysia, perkongsian tentang langkah yang perlu jurulatih atau belas atlet lakukan bagi mencari lapisan atlet, dan banyak lagi. Selain itu, terdapat juga berita-berita lain disiarkan yang melibatkan atlet Malaysia misalnya dari segi kehidupan peribadi mereka. Setelah dianalisis, platform ini

		turut memberi banyak input berkaitan berita dan sentiasa memastikan ada berita terkini. Bukan hanya berita tentang atlet mahupun sukan di Malaysia sahaja yang dikeluarkan melalui laman ini, tetapi terdapat juga berita berkaitan sukan dan atlet negara lain. Jadi, semua berita yang dikongsi oleh Sinar Harian dapat membantu untuk menjalankan kajian sekiranya tajuk memfokuskan kepada sukan.
9.	<i>Malaysian Athletics Federation</i> atau Kesatuan Olahraga Malaysia	Lain daripada itu, tinjauan turut dijalankan melalui laman web yang khusus tentang olahraga di Malaysia iaitu <i>Malaysian Athletics Federation</i> atau Kesatuan Olahraga Malaysia. Walaubagaimanapun, tiada maklumat yang dapat diperolehi berkaitan Nor Sarah Adi. Oleh itu, amat jelas bahawa kurangnya perkongsian pencapaian dan kejayaan atlet olahraga ini. Kesannya, penyelidikan tentang tokoh sukan dalam bidang ini akan terbatas.

7. METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan sejarah lisan sebagai kaedah kualitatif untuk merakamkan pengalaman, pandangan, dan ingatan dua tokoh dalam dunia sukan melalui temu bual. Tokoh pertama adalah Nor Sarah Adi, seorang atlet yang telah mencatatkan pelbagai kejayaan dalam acara lompat bergaluh dan lari berganti-ganti 4x100m, manakala tokoh kedua ialah Mohd Isa Ismail, seorang guru Pendidikan Jasmani yang turut menyumbang kepada pembangunan sukan di Malaysia. Pendekatan sejarah lisan dipilih kerana ia menyediakan peluang untuk mengumpulkan maklumat yang mendalam, unik, dan sering kali tidak terdapat dalam rekod bertulis.

Kaedah ini melibatkan temu bual semi-struktur, di mana soalan disusun berdasarkan tema seperti latar belakang keluarga, permulaan kerjaya dalam bidang sukan, cabaran yang dihadapi, serta kejayaan dan impak mereka terhadap pembangunan sukan di Malaysia. Temu bual semi-struktur ini membolehkan soalan susulan diajukan berdasarkan jawapan responden, memberikan ruang untuk perbincangan yang lebih mendalam. Temu bual dirancang untuk diadakan secara bersemuka dan secara dalam talian. Interaksi ini membantu membina kepercayaan antara penemu bual dan tokoh, menjadikan suasana lebih santai dan mesra. Rakaman audio berkualiti tinggi digunakan semasa sesi temu bual untuk memastikan ketepatan dan integriti data. Hasil temu bual ini bukan sahaja menjadi dokumen sejarah tetapi juga akan disimpan sebagai sumber rujukan untuk generasi akan datang. Kaedah ini sangat sesuai untuk objektif utama kajian ini, iaitu mengkaji latar belakang, sumbangan dan cabaran yang dihadapi oleh Nor Sarah Adi seperti latihan tanpa jurulatih tetap, pengorbanan semasa Ramadan, dan perjuangannya untuk kekal cemerlang dalam sukan meskipun berdepan dengan banyak rintangan. Sementara itu, pengalaman Isa Ismail dalam mendidik dan melatih pelajar dalam bidang sukan, serta peranannya dalam memupuk semangat sukan di kalangan generasi muda, akan diterokai dengan lebih mendalam. Data yang diperolehi akan dianalisis secara tematik untuk memastikan setiap aspek pengalaman, pandangan, dan sumbangan mereka dapat disampaikan dengan tepat dan terperinci.

Prosedur pengumpulan data dalam kajian ini melibatkan beberapa fasa utama yang meliputi kedua-dua tokoh, Nor Sarah Adi dan Encik Isa Ismail. Fasa pertama adalah persediaan awal, yang melibatkan kajian literatur mengenai pencapaian, cabaran, dan latar belakang kedua-dua tokoh. Sumber-sumber seperti laporan berita, artikel jurnal, laman web rasmi, dan video temu bual dalam

talian disemak untuk mendapatkan maklumat asas tentang subjek kajian. Kajian literatur ini bertujuan untuk membantu penyelidik mengenal pasti isu utama yang akan dibincangkan dalam sesi temu bual.

Langkah kedua ialah perancangan sesi temu bual. Penyelidik menghubungi Nor Sarah Adi dan Encik Isa Ismail untuk mendapatkan persetujuan dan menetapkan masa serta lokasi temu bual. Temu bual dengan Nor Sarah Adi dirancang untuk dilakukan secara bersemuka selama dua jam bagi memastikan interaksi yang lebih mesra dan mendalam. Sementara itu, temu bual dengan Encik Isa Ismail dijadualkan secara dalam talian menggunakan platform Google Meet selama tiga puluh minit, dengan mempertimbangkan kekangan masa dan lokasi. Sebelum sesi bermula, kebenaran bertulis daripada kedua-dua tokoh diperoleh untuk merakam temu bual dan menggunakan data tersebut dalam kajian. Langkah ketiga adalah pelaksanaan sesi temu bual. Temu bual dengan Nor Sarah Adi dijalankan dalam suasana yang kondusif dan mesra untuk memastikan beliau selesa berkongsi pengalaman. Temu bual semi-struktur digunakan untuk memudahkan perbualan terbuka dan mendalam, sementara rakaman audio digunakan bagi memastikan setiap perincian direkodkan. Untuk Encik Isa Ismail, sesi dalam talian dijalankan dengan cara yang sama, walaupun dalam tempoh yang lebih pendek. Dalam kedua-dua sesi ini, perhatian juga diberikan kepada elemen bukan lisan seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh yang dapat memberi dimensi tambahan kepada data yang dikumpulkan.

Langkah terakhir adalah analisis dan dokumentasi. Data yang diperoleh dari kedua-dua temu bual dianalisis secara tematik untuk mengenal pasti pola dan tema utama dalam pengalaman hidup Nor Sarah Adi dan Encik Isa Ismail. Proses ini melibatkan transkripsi rakaman, pengekodan data, dan analisis tematik untuk menyusun naratif yang koheren dan bermakna. Hasil akhir kajian ini akan disusun dalam bentuk laporan yang lengkap, termasuk transkrip temu bual, analisis mendalam, dan cadangan untuk kajian masa depan. Dengan pendekatan ini, kajian ini tidak hanya menjadi dokumentasi sejarah tetapi juga berfungsi sebagai sumber inspirasi untuk generasi muda, terutamanya dalam bidang olahraga. Nor Sarah Adi dan Encik Isa Ismail dilihat sebagai simbol dedikasi, ketekunan, dan keberanian, yang boleh menjadi teladan kepada atlet dan pendidik muda di Malaysia.

8. HASIL KAJIAN

8.1 SEJARAH AWAL PENGLIBATAN NOR SARAH ADI DALAM SUKAN OLAHRAGA

Nor Sarah Adi sudah mula terlibat dalam sukan sejak tadika lagi. Hal ini kerana beliau telah diberikan pendedahan terhadap sukan seperti bola jaring, hoki, dan sukaneka pada ketika itu. Kemudian, beliau semakin aktif dalam pelbagai sukan olahraga apabila berada di sekolah rendah. Ia bukanlah pilihan beliau semata-matanya tetapi juga atas faktor bakatnya yang terserlah dan dapat dilihat oleh cikgu serta ibu bapa beliau. Antara acara sukan olahraga yang pernah beliau sertai ketika di sekolah rendah adalah lompat jauh, seratus (100) meter, dua ratus (200) meter, dan empat kali seratus (4x100) meter. Sejak beliau berumur lapan (8) tahun lagi sudah dibawa untuk bermain bawah sepuluh (10), dan seterusnya bermain bawah dua belas (12). Oleh itu, beliau masih menyertai banyak acara sukan olahraga setelah berada di sekolah menengah memandangkan dirinya adalah harapan sekolah. Semasa berada di sekolah menengah harian biasa, beliau akan bermain tiga (3) acara individu iaitu seratus (100) meter, dua ratus (200) meter, serta lompat jauh dan dua (2) acara berkumpulan iaitu empat kali seratus (4x100) meter dan empat kali empat ratus (4x400) meter. Kesemua acara tersebut hanya disertai sehingga peringkat daerah kerana beliau mewakili banyak acara dalam satu sukan.

Walaupun bagaimanapun, beliau dibahagikan ke acara yang spesifik ketika belajar di Sekolah Sukan Malaysia (Pahang) iaitu acara lompat bergalah. Pemilihan tersebut adalah berdasarkan penglihatan jurulatih terhadap potensi beliau dalam acara tersebut. Walaupun kurang pendedahan

tentang acara ini di sekolah-sekolah biasa, beliau tetap mencuba untuk bermain. Pada mulanya, ayah beliau tidak menyetujui keputusannya yang ingin melanjutkan pelajaran ke sekolah sukan kerana beranggapan bahawa sekolah sukan hanyalah sukan semata-mata. Tetapi, beliau berjanji dengan ayahnya untuk menyeimbangkan pelajaran dan sukan kerana sekolah sukan tersebut juga mengutamakan perkara itu tetapi tidak berubah keputusan ayah beliau. Namun begitu, pada awal pagi hari pendaftaran, ayah beliau mengubah kata putus untuk melepaskan Nor Sarah Adi berdaftar masuk dalam sekolah sukan atas faktor ingin menyokong minat anaknya dalam bidang sukan. Maka dari itu, bermula perjalanan beliau sebagai atlet lompat bergalah.

Berdasarkan temubual bersama tokoh sokongan iaitu Mohd Isa Bin Ismail, beliau pula mula aktif dalam sukan ketika berada di sekolah menengah kerana beliau menetap di asrama. Pada ketika itu, sukan pingpong menjadi sukan kesukaannya memandangkan tidak menggunakan kos besar dan popular dalam kalangan pelajar asrama. Selain meminati pingpong, beliau juga berminat dengan sepak takraw dan bola sepak. Namun begitu, beliau hanya akan bermain secara santai bagi dua (2) sukan tersebut. Walaupun beliau kini merupakan seorang guru, beliau masih kekal aktif dalam sukan sehingga kini sebagai pemain veteran bola sepak dan pingpong. Selain itu, beliau juga melatih murid dalam dua bidang tersebut. Mohd Isa ada menyatakan bahawa minat dalam sukan telah memudahkan beliau dalam menjalankan kerjaya sebagai guru Pendidikan Jasmani, terutamanya dalam melatih murid dan membentuk pasukan.

Jelaslah bahawa Nor Sarah Binti Adi dan Mohd Isa Bin Ismail menunjukkan bagaimana minat dalam sukan mampu membawa kejayaan dalam bidang masing-masing. Nor Sarah Adi berani mengejar impiannya sebagai atlet olahraga dan Mohd Isa Ismail yang bermula dengan aktif bermain pingpong sehingga menjadi pendidik yang kini melatih generasi muda dalam sukan. Kedua-dua tokoh ini membuktikan perjalanan awal mereka yang bermula dari minat dan usaha gigih dalam sukan mampu membuka peluang serta membawa kejayaan.

8.2 LANGKAH YANG DIAMBIL OLEH NOR SARAH ADI BAGI MENAIKKAN PRESTASI

Nor Sarah Adi mengambil pelbagai langkah strategik bagi terus meningkatkan prestasinya dalam sukan lompat bergalah dan olahraga walaupun telah mencatatkan sumbangan yang banyak dalam arena sukan. Antara langkah utama ialah menjalani latihan berterusan bersama jurulatih berpengalaman iaitu Manshahar dan Roslinda Samsuddin. Kehadiran jurulatih berperanan penting dalam memperhalusi serta memperbaiki teknik yang perlu Nor Sarah Adi kuasai. Selain itu, beliau juga sentiasa menyesuaikan penggunaan galah mengikut beberapa aspek iaitu kelajuan, kelenturan, dan faktor persekitaran seperti cuaca dan angin ketika pertandingan berlangsung.

Sebagai seorang atlet berprestasi tinggi, Nor Sarah Adi sentiasa berusaha meningkatkan penguasaan teknik asas lompatan yang melibatkan kelajuan, kekuatan fizikal serta kemahiran menggunakan galah. Latihan yang konsisten menjadi keutamaan untuk memantapkan kebolehan beliau dalam acara ini. Hal ini kerana beliau sendiri telah menetapkan matlamat untuk memecahkan rekod kebangsaan lompat bergalah dengan menjadikan kejayaan jurulatihnya, Roslinda sebagai sumber inspirasi. Tokoh sokongan dalam kajian ini, Mohd Isa Ismail, seorang guru Pendidikan Jasmani yang aktif dalam bidang sukan, menegaskan bahawa kejayaan atlet seperti Nor Sarah Adi bergantung kepada latihan berstruktur yang memberi penekanan kepada peningkatan aspek teknikal dan mental. Beliau turut menekankan pentingnya sistem pendidikan yang menyokong minat dan bakat atlet sejak usia muda. Melalui pengalaman beliau melatih murid-murid dalam sukan pingpong dan bola sepak, Mohd Isa memahami keperluan untuk merancang latihan secara sistematik dan mengaplikasikan pendekatan motivasi dalam membimbing generasi muda. Beliau juga menekankan bahawa faktor mental adalah elemen penting untuk memastikan atlet dapat kekal fokus dan bersemangat walaupun menghadapi tekanan pertandingan. Pandangan Mohd Isa Ismail ini selari dengan langkah-langkah

yang diambil oleh Nor Sarah Adi, yang mencerminkan dedikasi dan usaha gigih seorang atlet dalam mencapai prestasi tinggi dan mengharumkan nama Malaysia di persada antarabangsa melalui sukan lompat bergalah.

8.3 TINDAKAN YANG DIAMBIL OLEH NOR SARAH ADI KETIKA MENGHADAPI CABARAN DALAM SUKAN

Sebagai seorang atlet muda yang berjuang dalam dunia olahraga, Nor Sarah Adi telah menghadapi pelbagai cabaran, terutamanya ketiadaan jurulatih tetap. Beliau pernah membuat keputusan penting untuk terus berlatih di bawah bimbingan Mohd Manshahar Abdul Jalil, bekas ketua jurulatih olahraga kebangsaan, meskipun tindakan ini berpotensi menyebabkan beliau dikeluarkan daripada Program Podium. Keputusan ini menunjukkan kesungguhan beliau dalam memilih jurulatih yang benar-benar memahami kemampuannya dan dapat membantu meningkatkan prestasi. Seperti yang dinyatakan oleh tokoh sokongan, Mohd Isa Ismail, seorang guru Pendidikan Jasmani, jurulatih memainkan peranan kritikal dalam membentuk struktur pasukan dan memastikan setiap individu memanfaatkan potensi mereka. Tanpa jurulatih, pasukan atau atlet sering kehilangan arah dan fokus, yang boleh menjejaskan prestasi mereka.

Selain itu, kekurangan fasiliti latihan juga menjadi cabaran besar bagi Nor Sarah Adi. Ketika tidak berada di bawah Program Podium, beliau terpaksa mengharungi kesukaran logistik, termasuk berjalan kaki dari stesen LRT ke tempat latihan setiap hari serta menumpang di rumah ibu saudaranya kerana tiada kemudahan penginapan disediakan. Walaupun menghadapi cabaran ini, beliau tetap konsisten menjalani latihan intensif. Beliau juga terpaksa menyesuaikan dirinya dengan keadaan persekitaran yang serba mencabar, seperti cuaca tidak menentu dan kekurangan kelengkapan asas untuk latihan. Peranan jurulatih dan fasiliti yang lengkap diakui penting oleh tokoh sokongan, Mohd Isa Ismail, yang menyatakan bahawa tanpa peralatan dan sokongan sekolah, semangat untuk bersukan akan berkurang. Ini menjelaskan bahawa keupayaan seseorang atlet untuk berjaya tidak hanya bergantung pada bakat, tetapi juga infrastruktur sokongan yang tersedia.

Nor Sarah Adi menunjukkan disiplin tinggi dan fokus yang berterusan dalam menangani tekanan mental dan fizikal. Keupayaannya untuk menyesuaikan diri dengan keadaan sukar membuktikan dedikasinya terhadap sukan. Sebagai contoh, walaupun menjalani latihan semasa bulan Ramadan yang memerlukan pengorbanan tenaga dan masa, beliau tetap melaksanakan latihan dengan tekun. Kecekanan Nor Sarah Adi untuk terus berusaha, meskipun menghadapi pelbagai cabaran, telah menjadi sumber inspirasi kepada generasi muda. Selain itu, beliau turut menghadapi tekanan mental yang datang daripada harapan tinggi masyarakat serta komitmen besar sebagai atlet negara. Beliau perlu mengimbangi latihan intensif dengan tekanan untuk mengekalkan prestasi cemerlang di pentas antarabangsa. Walaupun begitu, beliau terus menjalani latihan dengan penuh disiplin dan fokus, menunjukkan kekuatan mental yang luar biasa. Di samping tekanan dalaman, Nor Sarah Adi juga berdepan dengan cabaran luar seperti persepsi masyarakat yang kadangkala meremehkan usaha atlet muda. Namun, keazaman beliau untuk terus maju, walaupun menghadapi rintangan besar, akhirnya membuahkan hasil pada akhirnya. Hal ini membuktikan bahawa kejayaan hanya boleh dicapai melalui kesabaran, usaha gigih dan kecekanan yang berterusan.

Dengan mendokumentasikan pengalaman beliau, cabaran-cabaran ini bukan sahaja memberikan perspektif baharu tentang realiti kehidupan seorang atlet negara, tetapi juga menjadi panduan berharga kepada atlet lain yang mungkin menghadapi rintangan serupa dalam kerjaya mereka. Ia juga menonjolkan pentingnya sokongan berterusan dari segi bimbingan jurulatih, fasiliti lengkap, dan sokongan masyarakat dalam membangunkan sukan negara ke tahap yang lebih tinggi.

9. KESIMPULAN

Sukan adalah platform yang membuktikan bahawa usia muda bukan penghalang untuk mencapai kecemerlangan. Kecekalan, semangat juang, dan disiplin tinggi adalah elemen utama yang perlu ada pada setiap individu yang ingin berjaya dalam bidang ini. Kajian terhadap perjalanan atlet dan pendidik sukan telah menunjukkan bagaimana kesungguhan dan dedikasi mampu melahirkan individu yang cemerlang dalam pelbagai aspek kehidupan. Tidak kira sama ada sebagai seorang atlet yang bersaing di peringkat antarabangsa atau seorang pendidik yang membentuk generasi muda, kejayaan dalam sukan adalah hasil usaha gigih, pengorbanan, dan ketekunan yang berterusan. Melalui temubual dan kajian mendalam, dapat dilihat bahawa cabaran dalam sukan bukan hanya terletak pada latihan fizikal, tetapi juga pada aspek mental dan sokongan infrastruktur. Kekurangan jurulatih berpengalaman, kemudahan latihan yang tidak mencukupi, serta tekanan untuk mengekalkan prestasi adalah antara cabaran utama yang perlu dihadapi. Walau bagaimanapun, individu yang komited kepada bidang ini tetap mampu mengatasi halangan tersebut dan mencapai kecemerlangan yang membanggakan. Kajian ini juga menekankan pentingnya sejarah lisan dalam mendokumentasikan perjalanan dan pencapaian individu dalam sukan. Sejarah lisan bukan sahaja berfungsi untuk merekodkan kejayaan, tetapi juga untuk memberikan perspektif baharu tentang realiti kehidupan atlet dan pendidik sukan. Dokumentasi yang berkesan dapat menjadi rujukan kepada generasi akan datang, memberikan motivasi kepada mereka untuk terus berusaha dan tidak mudah berputus asa. Dengan memperkukuh usaha dalam mendokumentasikan kisah-kisah inspirasi ini, masyarakat dapat menghargai lebih mendalam peranan sukan dalam membentuk individu yang berdaya tahan dan berwawasan.

Acknowledgments:

Assalamualaikum w.b.t and greetings,

First and foremost, we thank and praise Allah S.W.T. for making it simpler for us to do this oral history documentation project for pairing assignments. Next, we are grateful to Sir Jafalizan Bin Md Jali, our lecturer on Oral Documentation (IMR604), for his excellent guidance, which was helpful in every aspect of this article. We also want to sincerely thank our supervisor, Sir Mohd Zairul Bin Masron, for his steady encouragement and enlightening criticism.

Sincerely appreciate both partners' commitment in making this project achievable. Other than that, we would like to acknowledge our family members for their support, whether financial or moral, during this challenging time. Their encouragement helps to boost our motivation for our studies. Last but not least, we would like to thank anybody else who helped us complete this task, directly or indirectly. Their willingness to help and cooperate ensures the success of this project.

RUJUKAN

(2021). Astroawani.com. <https://www.astroawani.com/topic/sukan-malaysia>

(2023). Astroawani.com. <https://www.astroawani.com/berita-sukan>

(2024). Astroawani.com. <https://www.astroawani.com/topic/nor-sarah-adi>

3 *Masalah Kajian dan Pernyataan masalah.pdf*. (2022, November 16). Wwww.slideshare.net. <https://www.slideshare.net/SITINORANISSBINTIMOH/3-masalah-kajian-dan-pernyataan-masalahpdf>

abdulrahman. (2023, February 3). Sukan Asas Pembentukan Jati Diri Pemimpin Masa Hadapan – Malaysiaaktif. Retrieved from Malaysia Aktif website: <https://malaysiaaktif.my/2023/02/sukan-asas-pembentukan-jati-diri-pemimpin-masa-hadapan/>

AHMAD, H. F. (2022, May 18). Semangat bapa iringi kejayaan Nor Sarah. Retrieved October 17, 2024, from Utusan Malaysia website: https://www.utusan.com.my/berita/2022/05/semangat-bapa-iringi-kejayaan-nor-sarah/#google_vignette

- Aida Adilah Mat. (2023, April 13). NOR SARAH TETAP PILIH MANSHAHAR. <https://www.hotfm.audio/nor-sarah-tetap-pilih-manshahar/>
- Aziz, I. H. (2023). Burung enggang diancam kepupusan. *Berita Harian*, 1(1). https://doi.org/1009103/BH_300x250
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psycnet.apa.org; American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001>
- BERNAMA. (2023, February 2). - PENGLIBATAN MAHASISWA DALAM SUKAN MAMPU LAHIRKAN GRADUAN DINAMIK DAN HOLISTIK. Retrieved from BERNAMA website: <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=2161087>
- Bernama. (2023, January 8). KBS kenal pasti fasiliti sukan yang perlu dibaik pulih. Retrieved from Astroawani.com website: <https://www.astroawani.com/berita-sukan/kbs-kenal-pasti-fasiliti-sukan-yang-perlu-dibaik-pulih-400875>
- BERNAMA. (2024, March 12). Kisah Perit Nor Sarah Adi Patut Jadi Iktibar Atlet | Suara Sarawak. Retrieved October 17, 2024, from Suara Sarawak website: <https://suarasarawak.my/kisah-perit-nor-sarah-adi-patut-jadi-iktibar-atlet/>
- Carian Umum. (2017). Dbp.gov.my. <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=lompat+galah&d=41812&>
- Carian Umum. (n.d.). Prpm.dbp.gov.my. <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=atlet>
- Carian Umum. (n.d.). Prpm.dbp.gov.my. <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=olahraga>
- CariDotMy. <https://b.cari.com.my/forum.php?mod=viewthread&tid=5174108>
- Cikgu Linah. (2011, October 26). *ANJUNG BAHASA*. Blogspot.com. <https://cikgulinah.blogspot.com/2011/10/>
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2017). *Carian Umum*. Prpm.dbp.gov.my. <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=sukan>
- dr. Fadhli Rizal Makarim. (2020, July 7). *Olahraga*. Halodoc. https://www.halodoc.com/kesehatan/olahraga?srsId=AfmBOoogL5Q-vRIhrVVVo65acQj1y_eUUC-OWmevyJOQpW3zRVsg5LFH3
- Dr. Hadafi Fitri Mohd Latip. (2024, August 5). Menang pingat Olimpik, tiada manfaat kepada ekonomi negara? Retrieved January 19, 2025, from Stadiumastro.com website: <https://stadiumastro.com/sukan-lain/menang-pingat-olimpik-tiada-manfaat-kepada-ekonomi-negara-270330>
- Facebook Live. (2023). Facebook.com. https://www.facebook.com/jbsnkedah/videos/forum-tema-pembudayaan-sukan-untuk-semua-ke-arah-kecemerlangan-sukan-dan-impak-k/1290593735015020/?locale=ms_MY
- Gauth. <https://www.gauthmath.com/solution/1801884632522757/d-Lompat-bergalah-ialah-acara-olahraga-di-mana-seseorang-menggunakan-galah-panja>
- Google Scholar. (2024). *Google scholar*. Google.com. <https://scholar.google.com/>
- Google Scholar. (2025). Google.com. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=sport+in+general+at+malaysia&btnG=
- Harian, S. (2025, January 20). *Sukan Sinar Harian*. Sinar Harian . <https://www.sinarharian.com.my/sukan>
- Harun, A. (2023, April 22). Sukan pemacu ekonomi negara. Retrieved from Stadiumastro.com website: <https://stadiumastro.com/rencana/sukan-pemacu-ekonomi-negara-191221>
- Home. (n.d.). Ofa.arkib.gov.my. <https://ofa.arkib.gov.my/portal/index.php/en/>
- HUSSIN, M. H., & HUSSIN, M. H. (2023, April 14). *Sukan SEA 2023 : Sarah Adi kekal fokus, tidak kisah bentuk hukuman KOM*. Flashsukan.com.my. <https://www.flashsukan.com.my/sukan-sea-2023-sarah-adi-kekal-fokus-tidak-kisah-bentuk-hukuman-kom/>
- Ipendidikan. (2020, September 5). *Faedah-faedah bersukan kepada masyarakat*. Ipendidikan.my. <https://www.ipendidikan.my/faedah-bersukan-kepada-masyarakat.html>
- Izwan Abdullah. (2023, September 2). Pembangunan industri sukan bukan hanya untuk kejar pingat - Hannah Yeoh. Retrieved from Berita Harian Online website: <https://www.bharian.com.my/sukan/lain-lain/2023/09/1147788/pembangunan-industri-sukan-bukan-hanya-untuk-kejar-pingat-hannah>
- Jalil, M. A. (2023, June 5). *Nor Sarah sasar beraksi di Olimpik*. Harian Metro; New Straits Times. <https://www.hmetro.com.my/arena/lain/2023/06/974290/nor-sarah-sasar-beraksi-di-olimpik>

- Jingga Irawan. (2024). *Lompat Galah: Pengertian, Sejarah, Teknik dan Peraturan*. Sacindonesia.com. <https://www.sacindonesia.com/r/942/ompat-galah-pengertian-sejarah-teknik-dan-peraturan>
- KASSIM, A. S. (2023, September 8). 'Jangan mudah koyak' | Sinar Harian. Retrieved January 19, 2025, from Sinar Harian website: https://www.sinarharian.com.my/article/277815/suara-sinar/analisis-sinar/jangan-mudah-koyak#google_vignette
- Kepentingan Sukan | PDF*. (n.d.). Scribd. <https://www.scribd.com/document/59583303/Kepentingan-Sukan>
- KESATUAN OLAHRAGA MALAYSIA - MALAYSIA ATHLETICS FEDERATION. (2024). KESATUAN OLAHRAGA MALAYSIA - MALAYSIA ATHLETICS FEDERATION. <https://mafmalaysia.com/>
- Kisah Perit Nor Sarah Adi Patut Jadi Iktibar Atlet | Suara Sarawak*. (2024, March 12). Suara Sarawak. https://suarasarawak.my/kisah-perit-nor-sarah-adi-patut-jadi-iktibar-atlet/#google_vignette
- Latip, D. H. F. B. M. (2021, August 23). *Sukan dan Pandemik : Norma Baharu Olimpik | UTM NewsHub*. <https://news.utm.my/ms/2021/08/sukan-dan-pandemik-norma-baharu-olimpik/>
- liyana. (2023, December 6). *Faedah Bersukan Kepada Masyarakat - Isi Penting & Contoh*. ECentral. <https://ecentral.my/faedah-bersukan-kepada-masyarakat/>
- Lompat Galah, Kenali Aturan Main, Teknik, dan Manfaatnya*. (2023, December 28). Hello Sehat. <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/ompat-galah/>
- Mahaizura Abd Malik. (2021, October 21). Penuhi masa anak muda dengan aktiviti berfaedah elak terjebak dadah. Retrieved from Metro website: https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2021/10/768809/penuhi-masa-anak-muda-dengan-aktiviti-berfaedah-elak-terjebak-dadah#google_vignette
- Majlis Sukan Negara Malaysia. (2023, December 12). *Sembang Sukan Siri 32 bersama Nor Sarah Adi (Atlet Olahraga)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xzN-91kprGc>
- Mochamad Sadheli. (2022, April 6). *Teknik Dasar Lompat Galah*. KOMPAS.com; Kompas.com. <https://www.kompas.com/sports/read/2022/04/07/01000058/teknik-dasar-lompat-galah>
- MUHAMMAD ZUHAILY BADLISHAH, & MUHAMMAD ZUHAILY BADLISHAH. (2023, November 19). Sarah Adi "berguru" di Eropah, Australia?. Retrieved October 17, 2024, from Kosmo Digital website: https://www.kosmo.com.my/2023/11/19/sarah-adi-berguru-di-eropah-australia/#google_vignette
- nor sarah adi - KESATUAN OLAHRAGA MALAYSIA*. (2024). Mafmalaysia.com. <https://mafmalaysia.com/?s=nor+sarah+adi>
- Nor Sarah ADI | Profile | World Athletics*. (2022). Worldathletics.org. <https://worldathletics.org/athletes/malaysia/nor-sarah-adi-14859379>
- NUR AINA DAMIA AHMAD SHARBANI. (2024, July 1). *NOR SARAH ADI: ATLET NEGARA MALAYSIA (PERMULAAN SEBAGAI ATLET)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=a15SwHWyVro>
- nurasilah8584. (2021, October 11). *KEJAYAAN MALAYSIA DALAM BIDANG SUKAN - Membalik Buku Halaman 1-10 | AnyFlip | nurasilah8584*. Anyflip.com; nurasilah8584. <https://anyflip.com/zzozl/tsto/basic>
- Online Finding Aids - Umum*. (n.d.). Ofa.arkib.gov.my. https://ofa.arkib.gov.my/ofa/group/index?OfaSolr_page=1&pageSize=10
- PENGENALAN OLAHRAGA*. (n.d.). Selamat Datang Ke Dunia Olahraga :). <https://olahraga-tahun4.weebly.com/pengenalan-olahraga.html>
- PERNYATAAN MASALAH GB6013*. (n.d.). https://www.farizakhalid.com/uploads/3/0/7/7/30779151/pernyataan_masalah_.pdf
- Prof Madya Dr Mohamad Nizam Nazarudin . (2024, August 31). Minda merdeka atlet, jurulatih dan pengurus cipta kejayaan tertinggi. Retrieved from Berita Harian Online website: <https://www.bharian.com.my/rencana/lain-lain/2024/08/1292360/minda-merdeka-atlet-jurulatih-dan-pengurus-cipta-kejayaan>
- ResearchGate. (2024). *ResearchGate | share and discover research*. ResearchGate; ResearchGate. <https://www.researchgate.net/>
- Salleh, H. (2024, January 4). Kuasa Sukan: Komunikasi Dan Perpaduan - Malaysiaaktif. Retrieved from Malaysia Aktif website: <https://malaysiaaktif.my/2024/01/kuasa-sukan-komunikasi-dan-perpaduan/>
- Scribendi Inc. (2024). *Search Our Services | Scribendi*. Scribendi.com. <https://www.scribendi.com/search>
- Single Sign On Perpustakaan Tun Abdul Razak*. (2024). Uitm.edu.my. <https://mykm.uitm.edu.my/v4/p4g3s/report.php?r=031>

- Sukhairi Thani, & Ferzalfie, dan. (2022, May 16). *Nor Sarah raih pingat emas ke-19 negara*. Berita Harian. <https://www.bharian.com.my/sukan/olahraga/2022/05/956260/nor-sarah-raih-pingat-emas-ke-19-negara>
- Sukhairi Thani. (2023, March 25). Sarah tekad buktikan kejayaan di Hanoi bukan nasib. Retrieved October 17, 2024, from Berita Harian website: <https://www.bharian.com.my/sukan/olahraga/2023/03/1081701/sarah-tekad-buktikan-kejayaan-di-hanoi-bukan-nasib>
- SupermanTerbang. (2025, January 19). Kepentingan Sukan Terhadap Ekonomi. Retrieved January 19, 2025, from Blogspot.com website: <https://mikepjuduworld.blogspot.com/2012/09/kepentingan-sukan-terhadap-ekonomi.html>
- Syafiq Aznan. (2023, November 21). Nor Sarah mahu lupakan kekecewaan 2023. Retrieved October 17, 2024, from Berita Harian website: <https://www.bharian.com.my/sukan/olahraga/2023/11/1179905/nor-sarah-mahu-lupakan-kekecewaan-2023>
- Tahniah Nor Sarah Adi – Majlis Belia Negeri Pahang. (2022, May 17). Beliapahang.org. <https://www.beliapahang.org/tahniah-nor-sarah-adi/>
- Team, D. (2021). *Sarah tidak berjaya pertahan emas - CariDotMy*. CARI Infonet; CariDotMy. <https://b.cari.com.my/forum.php?mod=viewthread&tid=5174108>
- UiTM Library. (2024). *UiTM Library e-Resources*. Oclc.org. <https://www-emerald-com.uitm.idm.oclc.org/insight/>
- ukk. (2024, May 14). *103 Jenis Sukan*. KBS. <https://www.kbs.gov.my/103-jenis-sukan>