

Isu dan Cabaran Pelajar Atlet dalam Mengimbangi Pencapaian Akademik dan Sukan

(Issues and Challenges of Student Athletes in Balancing Academic and Sports Achievement)

Muhammad Hazim Mohd Judan^{1*}, Mohd Mahzan Awang², Norasmah Othman³

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: p107275@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: mahzan@ukm.edu.my

³Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: lin@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):

Muhammad Hazim Mohd Judan
(p107275@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Pelajar atlet
Keseimbangan
Pencapaian akademik
Pencapaian sukan

KEYWORDS:

Student athlete
Balance
Academic achievement
Sports achievement

CITATION:

Muhammad Hazim Mohd Judan, Mohd Mahzan Awang, & Norasmah Othman. (2022). Isu dan Cabaran Pelajar Atlet dalam Mengimbangi Pencapaian Akademik dan Sukan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001682. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i8.1682>

ABSTRAK

Penglibatan pelajar sekolah di dalam bidang sukan sering kali dikaitkan dengan pencapaian akademik mereka. Aktiviti kokurikulum seperti sukan pada asasnya turut merupakan satu cabang pencapaian dalam menentukan kejayaan seseorang individu. Sukan juga penting dalam pembangunan kemenjadian pelajar dalam membentuk seseorang individu yang holistik. Namun, bukan mudah bagi seseorang pelajar yang melibatkan diri di dalam sukan untuk mengimbangi kedua-dua pencapaian akademik dan sukan. Semestinya mereka akan melalui pelbagai isu dan cabaran. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti isu dan cabaran pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Kajian ini menggunakan kaedah temu bual dan pemerhatian secara ikut serta untuk mendalami isu dan cabaran yang dilalui. Hasil kajian menunjukkan bahawa keletihan fizikal dan mental, kekeliruan menyusun prioriti, hilang semangat untuk belajar dan kurang fokus di dalam kelas merupakan antara isu dan cabaran yang perlu dihadapi pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Kesemua isu dan cabaran yang dinyatakan boleh menggugat pencapaian salah satu bidang terutamanya pencapaian akademik atau kedua-dua bidang sekiranya tidak ditangani dengan baik. Cadangan terhadap kajian yang menyeluruh juga boleh dijalankan seperti melihat bagaimana sesebuah institusi itu boleh menguruskan kecemerlangan akademik dan sukan pelajar dengan baik.

ABSTRACT

The involvement of school students in sports is often associated with their academic achievement. Co-curricular activities such as sports are basically also a branch of

achievement in determining the success of an individual. Sport is also important in the development of students' potential in shaping a holistic individual. However, it is not easy for a student involved in sports to balance both academic and sport achievement. For sure they will go through various issues and challenges. Therefore, this study aims to identify the issues and challenges of student athletes in balancing academic and sport achievement. This study uses methods of interviews and observation by getting along to deepen the issues and challenges encountered. The results show that physically and mentally fatigue, confusion of arranging priorities, loss of motivation to learn and lack of focus in classes are among the issues and challenges that student athletes have to face in balancing academic achievement and sports. All the issues and challenges mentioned can jeopardize the achievement of one of the areas especially academic achievement or both areas if not addressed properly. Suggestions for a comprehensive study can also be carried out such as looking at how an institution can manage students' academic and sports excellence well.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada analisis logik berkaitan isu dan cabaran yang perlu dilalui oleh pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Isu dan cabaran yang dikenal pasti boleh dijadikan rujukan kepada pelajar atlet, ibu bapa, guru, jurulatih dan institusi pendidikan dalam mendepaninya.

1. Pengenalan

Kekuatan sesebuah proses pengajaran dan pembelajaran untuk membentuk kemenjadian pelajar sekolah boleh berlaku dengan mengimbangi elemen-elemen bilik darjah dan juga elemen-elemen luar seperti aktiviti kokurikulum (Suhairullah et al., 2019). Ia secara tidak langsung memberikan satu tanggungjawab kepada pelajar untuk berperanan mengimbangi proses pembangunan diri seperti pembentukan sahsiah, pembentukan disiplin, pengetahuan am, penerapan nilai, peningkatan jati diri, dan pembentukan fizikal. Pelajar juga perlu menyedari bahawa pembangunan mereka bukan hanya tertumpu di dalam bilik darjah semata-mata. Sukan merupakan satu aktiviti di luar bilik darjah dan dianggap sebagai satu wadah tambahan dalam pembangunan diri seseorang pelajar (Suhairullah et al., 2019).

Pembelajaran bersifat akademik di bilik darjah mampu mendedahkan pelajar kepada teori dan amali di dalam pelbagai disiplin ilmu. Pembelajaran akademik rasmi seseorang pelajar itu kemudiannya akan diukur melalui pelbagai pentaksiran dalam menentukan sesebuah pencapaian (Allen, 2005). Pencapaian akademik dilihat sebagai suatu bentuk pencapaian yang penting masa kini kerana ia merupakan satu asas penilaian utama untuk menentukan merit seseorang individu sama ada diterima atau tidak di sesebuah institusi pengajian, organisasi kerja dan komuniti (Noraizah & Shahrifudin, 2004). Dalam pada masa yang sama, sukan pula mampu mendedahkan pelajar kepada pelbagai elemen-elemen kemenjadian seperti meningkatkan daya saing, kecergasan, disiplin, dan interaksi sosial yang turut akan membantu kekuatan merit peribadi (Zarrett et al., 2009).

Umum mengetahui bahawa mengimbangi pencapaian akademik dan sukan bukanlah sesuatu perkara yang mudah. Ini kerana ia melibatkan dua fokus yang berbeza tetapi dijalankan pada jangka masa yang hampir sama. Untuk pencapaian akademik, pelajar perlu memberi fokus kepada ilmu pengetahuan subjek yang akan dinilai melalui pentaksiran sementara pencapaian sukan pula ditafsir melalui kejayaan dalam kejohanan. Untuk berjaya dalam setiap bidang (akademik dan sukan), pelajar perlu memberi komitmen yang tinggi untuk mengulang kaji atau berlatih. Perkara ini selalu menimbulkan kesukaran kepada pelajar (Diersen, 2005). Kesannya maka wujud ketidakseimbangan pencapaian akademik dan sukan. Selalunya dilaporkan kejayaan dalam satu bidang boleh menjurus kepada kejatuhan di dalam pencapaian bidang satu lagi (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017). Perkara ini sering dialami pelajar atlet yang menunjukkan prestasi gred peperiksaan akademik yang kurang memberangsangkan akibat daripada aktiviti akademik dan sukan yang bercanggah serta tiada pengurusan keseimbangan yang baik. Pelajar atlet yang terlibat dengan aktiviti sukan seperti mewakili sekolah di dalam sesebuah acara sukan kebiasaannya gagal menghadiri kelas formal malah kurang masa untuk mengulang kaji pelajaran (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017).

Pelajar atlet selalu berada dalam keadaan dilema. Mereka berdepan dengan pelbagai isu dan cabaran (Cuffe et al., 2014). Menurut Radhiah dan Ahmad Zabidi (2017), cabaran-cabaran yang dihadapi pelajar atlet adalah besar berbanding pelajar bukan atlet jika mereka ingin mendapatkan pencapaian akademik yang cemerlang. Antaranya, pelajar atlet terpaksa memilih sama ada untuk menjalani latihan sukan bagi mempersiapkan diri untuk kejohanan kompetitif bertaraf tinggi atau menghadiri kelas akademik formal bagi mempersiapkan diri untuk peperiksaan umum. Malah emosi mereka juga selalu terganggu kerana pelbagai pihak seperti ibu bapa, guru atau jurulatih mengharapkan kejayaan mereka dalam sukan (Moen, 2014).

2. Sorotan Literatur

2.1. Pencapaian Akademik

Pencapaian akademik merupakan mekanisme asas dalam menentukan kesejahteraan sesebuah keluarga, komuniti dan negara pada masa hadapan (Noraizah & Shahrifudin, 2004). Pelajar yang mempunyai pencapaian akademik yang baik mampu meningkatkan kualiti kehidupannya dan sekaligus memberi impak yang positif kepada masyarakat sekeliling. Di dalam sesebuah masyarakat yang maju, pencapaian akademik memainkan peranan penting dalam menentukan khidmat dan tanggungjawab seseorang individu kepada masyarakat (Allen, 2005).

Pencapaian akademik mewakili hasil prestasi yang menjurus kepada seseorang pelajar yang berjaya mencapai sesuatu objektif berdasarkan fokus terhadap aktiviti pembelajaran (Allen, 2005). Oleh kerana bidang di dalam pencapaian akademik adalah sangat luas dan merangkumi pelbagai hasil pendidikan, pencapaian akademik adalah bergantung kepada sesuatu indikator pengukuran. Di dalam pelbagai kriteria pengukuran, terdapat pengukuran yang berlaku secara umum seperti pemberian gred dan nilai skor. Terdapat juga pengukuran pencapaian akademik yang berlaku secara pentauliahan seperti pemberian status lulus atau gagal, dan ijazah atau sijil (Allen, 2005). Kesemua kriteria pengukuran yang dinyatakan mewakili intelektual serta mencerminkan kebijaksanaan dan merit seseorang individu itu.

Di Malaysia dan di sekolah menengah secara khususnya pencapaian akademik diukur dan dinilai melalui peperiksaan dan pentaksiran umum. Pentaksiran melalui peperiksaan pertengahan tahun dan peperiksaan akhir tahun bagi setiap tingkatan adalah untuk pihak sekolah meneliti dan menilai kemampuan serta ilmu pengetahuan yang ada pada seseorang pelajar itu secara berkala. Selain itu, terdapat peperiksaan umum mengikut piawaian rasmi kebangsaan seperti Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Hasil pencapaian SPM akan dijadikan nilai merit untuk seseorang pelajar itu melanjutkan pelajaran ke sesebuah institusi pendidikan atau untuk diserap memegang tanggungjawab terhadap sesebuah organisasi (Mohamad Fhaizal et al., 2015).

2.2. Pencapaian Sukan

Pencapaian sukan yang cemerlang boleh membuatkan seseorang pelajar itu menerima biasiswa khas ke sekolah-sekolah sukan atau institut pengajian tinggi yang menekankan aspek tambahan sukan sebagai pencapaian dan merit untuk kemasukan ke institusi mereka (Tajularipin, 2022). Selain itu, pelajar yang aktif di dalam penglibatan sukan juga akan dikenal pasti sebagai seseorang individu yang mempunyai nilai tambah (Aflah, 2022; Tajularipin, 2022). Misalnya, jika sesebuah institusi pendidikan seperti Sekolah Berasrama Penuh (SBP) ingin membuat pilihan dua pelajar yang mempunyai pencapaian akademik yang sama, maka, pelajar yang lebih aktif di dalam sukan akan mempunyai kelebihan berbanding pelajar yang tidak aktif di dalam sukan (Muhammad Yusri, 2021).

Mengukur pencapaian sukan terbahagi kepada beberapa aspek iaitu melalui penglibatan acara, perlawanan dan prestasi semasa. Menurut Cumming et al. (2008), seseorang atlet atau sesebuah pasukan dinilai mempunyai pencapaian yang baik sekiranya menjuarai sesuatu acara sukan yang dipertandingkan. Selain itu, seseorang atlet atau pasukan turut dinilai melalui kekalahan atau kemenangan di dalam sesebuah perlawanan menentang pihak lawan. Dalam pada masa yang sama, prestasi semasa yang menunjukkan peningkatan berbanding sebelumnya dan bakat yang semakin lama semakin berkembang turut diukur sebagai pencapaian sukan oleh kerana kejayaan mencapai objektif latihan atau hasil melalui sesebuah pengalaman (Cumming et al., 2008).

2.3. Keseimbangan Akademik dan Sukan

Keseimbangan di dalam akademik dan sukan bukan sahaja dapat melahirkan modal insan yang cemerlang akan tetapi turut mampu menjadikan seseorang itu serba boleh dalam mengharungi pelbagai masalah di dalam kehidupan (Aflah, 2022). Dengan kata lain, Mengekalkan keseimbangan antara akademik dan sukan adalah amat penting untuk perkembangan holistik seseorang pelajar.

Aspek akademik melalui pembelajaran teoretikal dan latihan di bilik darjah memberikan pelbagai pengetahuan dan perkembangan daya untuk seseorang itu belajar berfikir dan menyelesaikan sesuatu masalah (Cachia et al., 2018). Dalam pada masa yang sama, sukan juga dikatakan mampu mendidik seseorang dengan pelbagai kemahiran seperti kerja berpasukan, kepimpinan, ketekunan, dan pengurusan tekanan (Brunelle et. al, 2007).

Namun begitu, bukan mudah bagi seseorang pelajar atlet itu untuk mengimbangi keduanya terutama apabila terdapat pertembungan antara peperiksaan dan kejohanan sukan. Perkara ini akan mengakibatkan pelajar atlet terpaksa membuat pilihan sama ada

peperiksaan atau sukan. Jika mereka memilih untuk mengikuti sukan, kebanyakan mereka akan gagal atau mendapat keputusan yang rendah dalam akademik. Perkara ini merupakan isu dan cabaran yang sentiasa dihadapi pelajar atlet ([Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017](#)).

3. Metod Kajian

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif dengan menggunakan temu bual secara bersemuka bagi mengumpul maklumat. Kaedah temu bual dipilih bagi mendapatkan reaksi secara langsung daripada pelajar atlet. Menurut [McNamara \(1999\)](#), kaedah temu bual sangat berguna dan sesuai jika kajian tersebut ingin mendapatkan maklumat secara mendalam mengenai sesuatu perkara daripada responden. Melalui kaedah ini, diharap responden akan berkongsi pengalaman mereka dengan pengkaji ([McNamara, 1999](#)).

Seramai tiga orang responden dari Sekolah Menengah Kebangsaan Sri Ampangan, Seremban, N. Sembilan telah dilibatkan dalam kajian. Sekolah Menengah Kebangsaan Sri Ampangan, Seremban telah dipilih sebagai lokasi kajian kerana ekosistem pendidikan dan sukannya yang bersistematik apabila melibatkan pelajar atlet. Sekolah Menengah Kebangsaan Sri Ampangan merupakan sebuah sekolah projek bagi sukan spesifik bola sepak di daerah Seremban yang menempatkan pelajar atlet dalam sukan bola sepak yang terbaik di dalam daerah. Sementara jumlah responden ditentukan seramai tiga orang pula adalah kerana maklum balas yang diterima daripada mereka didapati sudah tepu. Selain itu, kesemua responden yang dilibatkan dalam kajian adalah mereka yang terlibat dengan Program Latihan Daerah (PLD) bagi sukan spesifik bola sepak yang dikelolakan oleh Majlis Sukan Negara (MSN) dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Kementerian Belia dan Sukan (KBS) ([Shahrizal, 2022](#)). Kesemua responden ini terlibat secara konsisten dengan program latihan bola sepak sebanyak tiga kali seminggu selain perlu mengikuti kejohanan kompetitif yang dilaksanakan secara berkala. Sampel juga telah berpengalaman sebagai pelajar atlet sekurang-kurangnya dua tahun.

Transkripsi temu bual informan dianalisis secara manual. Kemunculan tema tertentu dalam transkripsi temu bual digunakan untuk mengecam kenyataan yang berkaitan ([McLellan et al., 2003](#)). Analisis data temu bual telah dilaksanakan dengan melihat konteks-konteks yang relevan sebagai isu dan cabaran yang sering dihadapi pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan.

Kesemua responden adalah dikira layak sebagai informan yang memberikan data serta bersesuaian untuk mencapai objektif kajian ini oleh kerana kesahan yang diperolehi daripada pihak ibu bapa responden dan Majlis Sukan Negara (MSN) mengesahkan kesemua responden merupakan seorang pelajar atlet dalam sukan spesifik bola sepak.

Di dalam menentukan kebolehpercayaan dan menyokong dapatan temu bual, kesemua responden bersama-sama pengkaji telah melalui sebuah program pembangunan melalui pertandingan liga anjuran Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM). Ia dikenali sebagai Liga Suparimau bagi kategori bawah 16 tahun yang melibatkan perlawanan kompetitif secara mingguan ([Syafiq, 2022](#)). Semakan di lapangan selama empat bulan dengan turut serta bersama pelajar atlet adalah untuk memastikan data temu bual yang diterima adalah stabil dan bermakna. Pemerhatian dan catitan nota telah dijalankan untuk melihat sendiri sama ada isu dan cabaran yang dihadapi adalah logik dan relevan. Pengkaji juga merupakan bekas pelajar atlet semasa di sekolah menengah dan merupakan jurulatih bola sepak bertauliah daripada Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM).

Setiap responden juga telah diberikan maklumat dan penerangan tentang objektif kajian agar kesemuanya dapat memahami tujuan mereka di temu bual.

4. Hasil Kajian

Hasil temu bual dengan kaedah ikut serta telah dilaksanakan bagi tujuan mengenal pasti apakah isu dan cabaran yang dilalui pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Hasil kajian ini, empat tema telah dikenal pasti. Tema-tema ini dipilih apabila didapati semua responden menyebutnya secara berulang kali. Malah, melalui pemerhatian ikut serta berdasarkan catatan nota, kesemua tema berkaitan isu dan cabaran pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan juga didapati sama. Empat tema tersebut adalah: 1. keletihan fizikal dan mental; 2. kekeliruan menyusun prioriti; 3. hilang semangat untuk belajar dan 4. kurang fokus di dalam kelas.

4.1. Tema 1: Keletihan Fizikal dan Mental

Bagi tema pertama, keletihan fizikal dan mental adalah isu dan cabaran yang sering diharungi pelajar atlet. Kesemua responden menyifatkan bahawa keletihan adalah isu dan cabaran pertama pelajar atlet. Keletihan ini kerana pelajar atlet selalu terlibat dengan perlawanan sukan, ditambah dengan jadual latihan yang padat sehingga tidak membenarkan mereka berehat untuk mengulang kaji pelajaran. Keadaan menjadi lebih buruk apabila pelajar terlibat dengan kecederaan. Melalui pemerhatian ikut serta juga, pelajar atlet dilihat sering kali mengadu keletihan melalui pertuturan langsung, melalui penghantaran pesanan menggunakan telefon bimbit, reaksi muka dan bahasa badan. Ada kalanya mereka juga tidak dapat memberikan prestasi bermain bola sepak dengan sebaiknya akibat keletihan yang melampau. Kenyataan ini terbukti jelas melalui petikan temu bual responden dalam paparan di [Jadual 1](#).

Jadual 1: Petikan Temu Bual melibatkan Tema 1: Keletihan Fizikal dan Mental

Responden	Petikan Temu Bual
1	"Selalunya memang letih dan penat. Lagi-lagi kalau baru lepas <i>game</i> (perlawanan) semalam"
2	"Letih sebab jadual padat"
3	"Letih sampai nak pergi sekolah dan buat kerja sekolah pun jadi malas lagi-lagi kalau baru lepas <i>injured</i> (cedera)"

4.2. Tema 2: Kekeliruan Menyusun Prioriti

Bagi tema kedua iaitu kekeliruan menyusun prioriti, kesemua responden menyifatkan berlaku kesukaran dalam menilai dan membuat keputusan apabila diminta mereka membuat pilihan sama ada fokus kepada pencapaian akademik atau sukan. Kekeliruan atau kesukaran ini disifatkan sebagai isu dan cabaran yang turut boleh menggugat pencapaian akademik. Perkara ini dapat dilihat berdasarkan petikan temu bual responden di [Jadual 2](#). Melalui pemerhatian ikut serta juga, pengkaji telah memberikan dua jenis tugas kepada pelajar-pelajar atlet iaitu tugas berasaskan bola sepak dan tugas berasaskan akademik. Kesemua responden dilihat mengalami kesukaran untuk menyelesaikan kedua-dua tugas yang diberikan. Dapat dilihat juga tugas berasaskan akademik yang diberikan terpaksa diabaikan untuk menyiapkan tugas berasaskan bola sepak terlebih dahulu.

Jadual 2: Petikan Temu Bual melibatkan Tema 2: Kekeliruan Menyusun Prioriti

Responden	Petikan Temu Bual
1	"Susah nak buat keputusan nak buat kerja sekolah atau simpan tenaga untuk perlawanan penting"
2	"Kekeliruan tu memang ada bila ada tugasan bercanggah dari guru dan jurulatih"
3	"Saya akan minta pandangan keluarga kalau nak buat keputusan pasal tugasan belajar dan bola"

4.3. Tema 3: Hilang Semangat Untuk Belajar

Tema ketiga adalah hilang semangat untuk belajar. Kesemua responden menyatakan bahawa mereka hilang semangat untuk belajar terutama selepas melibatkan diri di dalam aktiviti sukan. Responden ke tiga pula menyifatkan akan hilang semangat untuk belajar sekiranya ada subjek yang kurang diminatinya. Perkara ini dapat dilihat berdasarkan petikan temu bual responden di [Jadual 3](#). Melalui pemerhatian ikut serta juga, pengkaji telah menjalankan dua bentuk pengajaran dan pembelajaran iaitu latihan bola sepak secara praktikal dan kelas teoretikal akademik untuk melihat data secara empirikal serta menyokong dapatan dari temu bual. Dua bentuk pengajaran dan pembelajaran iaitu latihan bola sepak secara praktikal di padang dan secara teoretikal bersifat akademik di dalam kelas dijadikan sebagai eksperimen untuk menguji tahap semangat pelajar atlet. Hasil eksperimen mendapati kehadiran dan keseronokan pelajar atlet pada latihan secara praktikal di padang adalah jauh lebih memberangsangkan berbanding kelas teoretikal. Perkara ini membuktikan bahawa kurangnya motivasi bagi pelajar-pelajar atlet untuk melibatkan diri di dalam pembelajaran akademik berbanding latihan sukan.

Jadual 3: Petikan Temu Bual melibatkan Tema 3: Hilang Semangat Untuk Belajar

Responden	Petikan Temu Bual
1	"Kadang-kadang tu kalau lepas habis <i>tournament</i> (kejohanan) bila esoknya nak ke sekolah memang lambat sikit nak dapatkan semangat belajar tu. Lambat nak <i>move on</i> (beransur) lagi-lagi kalau saya tak bermain dengan baik" - "Kalau menang pun sama juga mesti ambil masa sedikit nak <i>move on</i> (beransur) tu"
2	"Pernah seminggu saya langsung tak ada semangat nak belajar sebab nak rehat"
3	"Kalau subjek yang saya minat <i>okay</i> (baik) tapi kalau subjek yang kurang minat memang selalunya saya abaikan"

4.4. Tema 4: Kurang Fokus di dalam Kelas

Tema ke empat adalah kurang fokus di dalam kelas. Perkara ini juga adalah salah satu isu dan cabaran yang kerap di lalui pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Kesemua responden menyifatkan berlakunya kesukaran dalam memberikan perhatian atau tidak dapat memberikan fokus yang sepenuhnya di dalam kelas. Ia dapat dilihat berdasarkan petikan temu bual responden di [Jadual 4](#). Melalui pemerhatian ikut serta di dalam kelas juga, dapat dilihat bahawa pelajar atlet seringkali leka, menguap, perlu diberikan arahan secara berulang dan memerlukan bantuan guru atau rakan untuk menyelesaikan sesuatu tugasan di kelas.

Jadual 4: Petikan Temu Bual melibatkan Tema 4: Kurang Fokus di dalam kelas

Responden	Petikan Temu Bual
1	"Banyak kali juga saya tak faham apa yang di pelajari dalam kelas"
2	"Banyak mengelamun dalam kelas dan kadang-kadang tertidur"
3	"Hilang fokus dalam kelas tu memang saya selalu rasa" – "Kadang-kadang dalam kelas pun terfikir pasal bola je" – "Bila <i>coach</i> (jurulatih) kata ada pemilihan haritu, memang dalam kelas pun rasa tak tenang dan risau tak terpilih"

4. Perbincangan Kajian

Sebagai pelajar atlet yang aktif dengan penglibatan sukan secara berkala, keletihan yang dialami boleh berlaku apabila mereka melalui intensiti latihan yang sangat tinggi pada sesuatu masa sehingga menyebabkan berlakunya kesakitan otot yang melemahkan aspek fizikal dan juga mental. Menurut [Coutts \(2016\)](#) keletihan boleh berlaku apabila seseorang atlet itu terlibat dengan sesuatu kecederaan fizikal seperti kekejangan otot, kecederaan di bahagian lutut atau kepala yang menyebabkan perlunya penggunaan tenaga yang banyak untuk menahan kesakitan dan melalui proses pemulihan. Selain itu, keletihan juga boleh berpunca apabila pelajar atlet terlibat dengan sesuatu kejohanan kompetitif berimpak tinggi. Keletihan berlaku akibat daripada perjalanan program termasuk perlu ke lokasi yang jauh serta berlakunya kejohanan di dalam jangka masa hari dan waktu yang berpanjangan malah berturut-turut ([Coutts, 2016](#)). Mengambil kira pula aspek keletihan dari kedua-dua sudut akademik dan sukan, jadual yang padat serta tidak mendapat rehat yang secukupnya menjadikan pelajar atlet sering kali berasa lemah dan keletihan ([Brown et. al, 2014](#)). Aspek cabaran keletihan ini adalah sangat besar dan perlu diberikan perhatian sebaiknya bagi pelajar atlet. Ini kerana, keletihan yang berlebihan boleh membawa pula kepada pelbagai masalah lain yang lebih meruncingkan seperti gangguan emosi, hilang minat terhadap perkara yang sering dilakukan, dan lebih merbahaya adalah boleh membawa kepada masalah kesihatan fizikal dan juga mental ([O'Donoghue & Neil, 2015](#)).

Bagi membincangkan pula aspek kekeliruan menyusun prioriti. Kekeliruan yang dilalui pelajar atlet boleh berlaku apabila menerima arahan atau permintaan yang bercanggah daripada pelbagai pihak. Selain itu kekeliruan juga boleh berlaku apabila perlu meneliti sesuatu tugas untuk disiapkan terlebih dahulu. Kekeliruan merupakan satu kondisi di mana seseorang itu berada di dalam keadaan tidak pasti tentang apa yang sedang berlaku dan tidak memahami tujuan sesuatu perkara itu diadakan malah membuat kesimpulan yang salah ([Shelat, 2020](#)). Ia boleh berlaku secara mengejut atau secara berperingkat. Menurut [Stoppler \(2019\)](#), daripada aspek kesihatan, kekeliruan boleh berpunca daripada pelbagai sebab termasuk kecederaan kepala, kondisi kesihatan, pengambilan perubatan dan faktor sekeliling. Di dalam situasi kajian ini, pelajar atlet yang aktif dengan aktiviti fizikal, terdedah kepada kecederaan kepala dan elemen sekeliling yang pelbagai didapati sebagai punca yang boleh membuatkan berlakunya kekeliruan yang di alami. Menurut [Brown et. al. \(2014\)](#), pelajar atlet menghadapi masalah kekeliruan akibat informasi yang berlebihan serta bercanggah. Aspek kekeliruan tidak boleh dipandang remeh oleh kerana ia melibatkan aspek psikologi dan pemikiran. Ini kerana, menurut [Palmer \(2008\)](#), kekeliruan merupakan salah satu aspek kesihatan mental yang perlu diberikan tumpuan sewajarnya. Kekeliruan berpanjangan yang melampau serta tidak dibendung dalam hubungan interpersonal boleh membawa pula kepada masalah emosi yang tidak seimbang ([Palmer, 2008](#)).

Tema yang seterusnya adalah isu dan cabaran hilang semangat untuk belajar. Salah satu punca hilang semangat untuk belajar menurut responden adalah oleh kerana perlu mengambil masa selepas melalui sesuatu kejohanan sukan. Perkara ini turut berkait rapat dengan psikologi pemikiran. Manusia sememangnya perlu mengambil masa untuk kembali kepada matlamat asal setelah melalui sesuatu peristiwa atau tragedi yang menyentuh jiwa dan perasaan sama ada peristiwa tersebut menyedihkan atau peristiwa yang menggembirakan (Fisher & Cooper, 1990). Menurut Fisher dan Cooper (1990) juga, ia bergantung kepada individu di mana ada yang akan mengambil masa yang lama dan ada yang hanya mengambil masa yang singkat. Selain itu, pelajar atlet juga dilihat mempunyai motivasi yang kurang untuk mempelajari sesuatu subjek akademik itu oleh kerana hilang minat atau tidak menyedari akan kepentingannya (Simons et al., 1999). Pelajar atlet yang meminati sukan lebih daripada subjek akademik juga membuatkan mereka lebih bersemangat untuk melibatkan diri di dalam sukan berbanding melibatkan diri di dalam pembelajaran akademik (Simons et al., 1999). Menurut Simons et al. (1999) juga, pelajar atlet yang kurang semangat di dalam kelas perlu diberikan motivasi dan rangsangan secukupnya daripada ibu bapa dan guru untuk mereka kembali bersemangat. Mereka juga perlu didedahkan akan kepentingan pembelajaran akademik untuk kegunaan masa hadapan.

Hilang fokus di dalam kelas atau dengan kata lain tidak memberikan perhatian sepenuhnya semasa proses pengajaran dan pembelajaran merupakan salah satu isu dan cabaran yang dilalui pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Selain daripada keletihan melampau atau tidak meminati sesuatu perkara itu, kekurangan fokus juga boleh berpunca daripada kekurangan nutrisi dan tidur yang tidak mencukupi (Chapman, 2013). Perkara ini berbalik kepada isu keletihan akibat jadual yang padat dan tugas berlebihan yang sering dialami pelajar atlet. Selain faktor keletihan, gangguan minda terhadap perkara-perkara lain juga boleh menjadi punca seseorang itu hilang fokus akan sesuatu perkara (Moran, 2012). Pelajar atlet yang sering memikirkan tentang bola sepak boleh membuatkan perhatian mereka di dalam kelas terganggu. Menurut Simons et al. (1999), pelajar atlet sering mengalami masalah kekurangan fokus di dalam kelas akademik akibat keletihan dan melalui pelbagai masalah berkaitan sukan yang sukar untuk dilupakan. Isu dan cabaran ini juga adalah aspek yang perlu diberikan perhatian oleh kerana kehilangan fokus boleh membuatkan seseorang itu terdedah kepada tidak dapat berfikir dengan baik, tidak dapat menganalisis situasi dengan baik, sering membuat kesalahan, gagal membuat keputusan dengan baik, dan tidak dapat mengingat sesuatu perkara yang baru diterima (Nall, 2019).

Kesemua isu dan cabaran yang diperbincangkan boleh membawa kepada implikasi yang buruk seperti masalah kesihatan dan perencatan pembangunan individu sekiranya tiada intervensi dilakukan. Pelajar-pelajar atlet yang sering mengalami isu dan cabaran yang diperbincangkan boleh membuatkan mereka gagal di dalam pencapaian akademik. Kegagalan di dalam pencapaian akademik akan seterusnya membuatkan pelajar atlet sukar untuk mendapatkan sesuatu kelayakan bagi menyambung pengajian atau mencari pekerjaan dan tidak dapat membina kemenjadian diri secara holistik.

5. Kesimpulan

Pelajar atlet disifatkan sebagai pelajar yang perlu bekerja keras dalam memastikan pencapaian akademik dan sukan dapat diseimbangkan (Radhiah & Ahmad Zabidi, 2017).

Untuk mengimbangnya, akan berlakunya jadual yang padat dan penggunaan tenaga yang lebih daripada biasa. Dapat dilihat bahawa keletihan fizikal dan mental, kekeliruan menyusun prioriti, hilang semangat untuk belajar dan hilang fokus di dalam kelas merupakan antara isu dan cabaran yang perlu diharungi pelajar atlet dalam mengimbangi pencapaian akademik dan sukan. Kesemua isu dan cabaran yang diperbincangkan boleh membawa kepada implikasi yang tidak baik terhadap kesihatan pelajar atlet yang seterusnya boleh membawa pula kepada kegagalan pencapaian di dalam salah satu bidang terutamanya pencapaian akademik.

Dalam memastikan kesemua cabaran-cabaran yang diperbincangkan dapat diatasi atau dikurangkan, kesemua pihak yang terlibat termasuk kerajaan, institusi pendidikan, ibu bapa, guru, dan jurulatih perlu memainkan peranan dan memberikan perhatian berdasarkan tanggungjawab masing-masing. Misalnya, perlu di adakan perjumpaan dan komunikasi antara ibu bapa, guru, dan jurulatih agar kesemua pihak dapat mencari idea untuk memastikan pencapaian akademik dan sukan seseorang pelajar atlet itu dapat diseimbangkan.

Kajian yang menyeluruh terhadap isu serta cabaran yang dihadapi pelajar atlet juga boleh diperluaskan kepada aspek lain seperti melihat bagaimana sesebuah institusi itu mampu mengimbangi pencapaian akademik dan sukan seseorang pelajar atlet dengan baik. Dengan kata lain, berjaya dengan cemerlang di dalam kedua-dua bidang akademik dan sukan. Misalnya adalah membuat kajian di Sekolah Berasrama Penuh (SBP) atau Maktab Rendah Sains Mara (MRSM) yang mempunyai ekosistem kecemerlangan akademik mahupun sukan yang baik ([Tajularippin, 2022](#)). Ia secara tidak langsung dapat membantu pelajar-pelajar atlet untuk lebih memahami pengurusan cabaran yang dihadapi mereka.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden, ibu bapa responden, Astara Academy, Majlis Sukan Negara (MSN) serta penyelia dan pensyarah Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang telah memberikan bantuan dan kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Allen, J. D. (2005). Grades as valid measures of academic achievement of classroom learning. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 78(5), 218-223.
- Aflah Jamaluddin. (2022, 22 Mac). Kegiatan kokurikulum mampu bentuk kemahiran insaniah. *Berita Harian*: <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2022/03/936997/kegiatan-kokurikulum-mampu-bentuk-kemahiran-insaniah>
- Brown, G. T., Hainline, B., Kroshus, E., & Wilfert, M. (2014). Mind, body and sport: Understanding and supporting student-athlete mental wellness. *Indianapolis, IN: National Collegiate Athletic Association*.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied developmental science*, 11(1), 43-55.
- Cachia, M., Lynam, S., & Stock, R. (2018). Academic success: Is it just about the grades?. *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 434-439.
- Chapman, S. (2013, 17 Januari) Healthy Brain, Healthy Decisions. *University of Texas Dallas Center for Brain Health*: http://www.utdallas.edu/news/2013/1/17-21611_Study-Finds-That-Age-Does-Not-Impair-Decision-Maki_article-wide.html
- Coutts, A. J. (2016). Fatigue in football: it's not a brainless task!. *Journal of sports sciences*, 34(14), 1296-1296.
- Cuffe, H., Waddell, G., & Bignell, W. (2014). Too Busy for School? The Effect of Athletic Participation on Absenteeism. *IZA*: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2502266
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F. L., Standage, M., & Grossbard, J. R. (2008). Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 686-703.
- Diersen, B. A. (2005). *Student-athlete or athlete-student*. Master Thesis, University of Wisconsin-Stout.
- Fisher, S., & Cooper, C. L. (Eds.). (1990). *On the move: The psychology of change and transition*. John Wiley & Son Limited.
- McNamara, C. (1999). General guidelines for conducting interviews, authenticity consulting, LLC. *Recuperado de*: <http://www.managementhelp.org/evaluatn/interview.htm>.
- McLellan, E., MacQueen, K. M., & Neidig, J. L. (2003). Beyond the qualitative interview: Data preparation and transcription. *Field methods*, 15(1), 63-84.
- Moen, F. (2014). The coach-athlete relationship and expectations. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(11), 29-40.
- Moran, A. (2012). Concentration: Attention and performance. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, Chapter 6, 117-130.
- Mohamad Fhaizal Mohamad Bukhori, Rohaiza Daud, Nur Fazliana Rahim, Nor Amalina Ahmad, Mohd Aminudin Mustapha, Farah Liyana Azizan, Mohd Alhafizh Zailani & Dhana Jay Raja Gopal (2015). Kajian Empirikal Awal Terhadap Pola Kecenderungan Pemilihan Aliran Pengajian Peringkat Pra-Universiti oleh Pelajar Lepas Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). *Jurnal Personalia Pelajar*, 18(1), 23-34
- Muhammad Yusri Muzamir (2021, 15 November). KPM perkukuh dasar pengambilan ke SBP. *Berita Harian*: <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/11/887835/kpm-perkukuh-dasar-pengambilan-ke-sbp>

- Nall R. (2019, 16 September), What Makes You Unable to Concentrate?, *Healthline*: <https://www.healthline.com/health/unable-to-concentrate>
- Noraizah Damiri, & Shahrifudin Ismail (2004). *Ciri-ciri personaliti dalam pemilihan kerjaya pelajar, gaya pembelajaran pelajar dan hubungannya dengan pencapaian akademik*. Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia.
- O'Donoghue, P.G. & Neil, R. (2015). Relative age effect on behavioural regulation, burnout potential and anxiety of sports students. *European Journal of Human Movement*, 35, 1-11.
- Palmer, V. (2008). Mental health: diffuse, confuse and refuse. *Social Alternatives*, 27(4), 3-5.
- Radhiah Muda, & Ahmad Zabidi Abdul Razak. (2017). Pengurusan Paradoks dalam Menyeimbangkan Tanggungjawab Akademik dan Penglibatan Sukan Golongan Murid Atlet. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 4(2), 21-28.
- Shahrizal Ahmad Zaini. (2022, 19 Julai). Impak positif NFDP. *Sinar Harian*: <https://www.sinarharian.com.my/article/211928/BERITA/Sukan/Impak-positif-NFDP>
- Shelat (2020, 2 April). Confusion. Medline Plus: <https://medlineplus.gov/ency/article/003205.htm#:~:text=Confusion%20is%20the%20inability%20to,%2C%20remembering%2C%20and%20making%20decisions>
- Simons, H. D., Van Rheezen, D., & Covington, M. V. (1999). Academic motivation and the student athlete. *Journal of College Student Development*, 40, 151-162.
- Stoppler (2019, 10 September). Confusion: Symptoms & Signs. MedicineNet: <https://www.medicinenet.com/confusion/symptoms.htm>
- Suhairullah Omar Ramih, Roslee Talip & Muhamad Suhaimi Bin Taat. (2019). Hubungan Peranan Jurulatih dengan Interaksi Sosial di dalam Pendidikan Luar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 4(4), 91 – 97
- Syafiq Aznan (2022. 23 Januari). Pembangunan akar umbi jadi agenda utama FAM. *Berita Harian*: <https://www.bharian.com.my/sukan/bola/2022/01/914832/pembangunan-akar-umbi-jadi-agenda-utama-fam>
- Tajularipin Sulaiman (2022, 1 Februari). Pilih Sekolah Bersesuaian potensi diri minat anak. *Berita Harian*: <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2022/02/918032/pilih-sekolah-bersesuaian-potensi-diri-minat-anak>
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2009). More Than Child's Play: Variable- and Pattern-Centered Approaches for Examining Effects of Sports Participation on Youth Development. *Developmental Psychology*, 45(2), 368-382.