Experts

# Sukan Lasak Terunggul: Mengapa Adventure Race Kian Popular di Malaysia

Tue, 12/30/2025 - 11:54

Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, landskap sukan dan rekreasi di Malaysia telah mengalami perubahan yang ketara. Peminat aktiviti luar semakin beralih arah daripada sukan konvensional kepada cabang yang lebih ekstrem dan mencabar iaitu bukan sahaja dari sudut fizikal, malahan mental, emosi dan daya kepimpinan. Di antara pelbagai disiplin sukan lasak yang muncul, Adventure Race (AR) kini mencatat peningkatan minat yang luar biasa, bukan sahaja di kalangan atlet profesional, malah juga dalam kalangan pencinta alam, pengembara, dan komuniti rekreasi tempatan.

AR merujuk kepada sukan pelbagai disiplin yang biasanya melibatkan larian denai, berbasikal lasak, berkayak atau berenang merentasi sungai, serta elemen navigasi menggunakan peta dan kompas. Apa yang menjadikan sukan ini unik ialah sifatnya yang tidak menentu iaitu tiada laluan tetap, tiada rehat yang dijadualkan, dan keputusan perlu dibuat secara masa nyata dalam keadaan yang ekstrem. Setiap pasukan perlu saling menyokong antara satu sama lain sepanjang tempoh perlumbaan yang boleh menjangkau antara enam jam hingga tiga hari.

Fenomena AR ini dilihat semakin menonjol di Malaysia atas beberapa faktor utama. Pertama, geografi negara kita yang begitu kaya dengan pelbagai bentuk muka bumi menjadikannya lokasi ideal untuk penganjuran AR. Hutan hujan tropika, sungai berliku, gunung-ganang yang mencabar dan pantai berbatu menawarkan cabaran semula jadi yang tidak perlu diubahsuai. Kawasan seperti Janda Baik, Hulu Langat, Royal Belum, Maliau Basin, dan Gopeng telah menjadi destinasi utama perlumbaan sebegini, menarik penyertaan dari dalam dan luar negara.

Kedua, selepas tempoh pandemik, ramai individu mula mencari aktiviti yang lebih bermakna iaitu bukan sekadar bersenam, tetapi juga memupuk semangat kendiri, hubungan dengan alam, serta keupayaan mental yang ampuh. Dalam AR, peserta akan melalui keletihan melampau, kekangan masa, masalah teknikal, dan keputusan taktikal dalam persekitaran yang mencabar. Ini menjadikan pengalaman tersebut satu bentuk ritual pembentukan identiti yang dikategorikan sebagai satu pencapaian yang lebih mendalam berbanding sekadar menyelesaikan larian maraton.

Selain itu, AR juga menyerlah kerana sifatnya yang kolaboratif. Penyertaan secara berkumpulan memerlukan komunikasi efektif, pengagihan peranan, dan kesepakatan dalam tekanan. Ia membina kepercayaan dan kepimpinan yang sukar dilatih dalam suasana biasa. Ramai peserta mengakui bahawa pengalaman menyertai AR bukan sahaja menguatkan fizikal, malahan memperkasa hubungan interpersonal dalam kehidupan harian mereka.

Dari sudut pelancongan dan ekonomi setempat, AR memberi impak yang signifikan. Penganjuran acara seperti Iron Bound, Hulu Selangor Adventure Challenge, Raid De Gombak, dan Muse Eco Challenge bukan sahaja mempromosikan pelancongan domestik, malah menghidupkan ekonomi luar bandar. Penduduk tempatan terlibat secara langsung melalui penyediaan penginapan homestay,

perkhidmatan pengangkutan, logistik, makanan tempatan dan sokongan teknikal. Ini membuka peluang pekerjaan sementara serta meningkatkan kesedaran terhadap pemuliharaan alam sekitar.

Namun, bukan semua cabaran dapat diatasi dengan kekuatan fizikal semata-mata. Risiko kecederaan, perubahan cuaca yang drastik, gangguan teknikal, dan kesukaran membaca peta boleh menjadi faktor utama kegagalan pasukan. Oleh itu, latihan pra-perlumbaan, strategi perancangan, dan pemilihan peralatan menjadi komponen kritikal. Sukan ini tidak sekadar bergantung kepada stamina, namun ia memerlukan kebijaksanaan dan strategi.

Secara keseluruhannya, peningkatan minat terhadap AR di Malaysia mencerminkan transformasi gaya hidup yang lebih sihat, dinamik dan mencabar. Ia menunjukkan satu peralihan paradigma dari sukan sebagai hobi kepada sukan sebagai bentuk pertumbuhan diri dan interaksi sosial yang signifikan. Malaysia kini sedang berdiri di hadapan pentas dunia sebagai destinasi AR yang berpotensi besar, baik dari segi pembangunan atlet, ekopelancongan mahupun inovasi sukan masa hadapan.



**Oleh: Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris**
**E-mel:** rabiatull@umpsa.edu.my

**Penulis adalah Pensyarah Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**

**Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**

TAGS / KEYWORDS

Sukan Lasak

- 133 views

View PDF