



## KEBAIKAN MENYERTAI AKTIVITI SUKAN

Oleh Ivan Avannus Jacob Jimbangan, Kolej Tuanku Ja'afar, Negeri Sembilan.

**T**AHUKAH anda bahawa sukan kebangsaan negara kita yang sebenarnya ialah sepak takraw? Sukan merupakan kegiatan yang menyeronokkan, mencabar dan memerlukan kemahiran yang cekap, ketangkasan yang pantas serta tenaga yang tinggi. Aktiviti fizikal ini memainkan peranan yang cukup dominan dalam kehidupan manusia sejagat. Manusia dan sukan berpisah tiada kerana kegiatan sukan bermula sejak zaman sejarah purba.

Di Malaysia, aktiviti bersukan menggalas tugas yang cukup imperatif dalam melahirkan masyarakat yang holistik. Faedah bersukan yang paling ketara ialah dapat melahirkan individu yang sihat. Riadah baik untuk pelajar kerana dengan bersukan boleh menguatkan otot dan tulang serta menyihatkan badan. Selepas bersukan, badan kita akan memperbaiki atau menggantikan serat otot yang rosak melalui sebuah proses yang menggabungkan serat otot untuk membentuk gentian protein otot baharu yang dikenali sebagai miofibril.

Miofibril yang telah diperbaiki akan meningkat dari segi ketebalan dan bilangan untuk membenarkan proses hipertrofi otot. Sekiranya tidak bersukan, pastinya badan kita akan mudah dijangkiti oleh penyakit kerana sistem imunisasi badan tidak cukup kuat akibat kekurangan antibodi yang terbentuk dalam darah yang dapat mencegah pembiakan bakteria mahupun memusnahkannya.

Kesannya, sistem kekebalan tubuh kita yang lemah tidak dapat mengidentifikasikan dan meneutralkan benda asing seperti bakteria dan virus yang mampu memudaratkan kesihatan. Buktiinya, pelajar yang aktif bersukan jarang-jarang demam atau selesema berbanding dengan pelajar yang tidak bersukan. Produk sisa metabolik seperti urea dan asid laktik di dalam badan yang mengandungi toksik juga akan disingkirkan melalui peluh ketika bersenam.

Amalan bersukan pada setiap petang akan membakar lemak yang berlebihan dalam badan. Aktiviti bersukan akan meningkatkan kadar degupan jantung dan seterusnya membakar kalori yang berlebihan dalam badan. Tekanan yang dihadapi oleh pelajar juga dapat dikurangkan kerana aktiviti bersenam dapat menghasilkan endorfin, iaitu sejenis bahan kimia dalam otak yang berfungsi sebagai ubat penahan sakit semula jadi. Masa tidur pelajar juga akan terjaga rapi dan menjadi lebih nyenyak kerana mereka sudah keletihan kerana menjalani latihan sukan pada waktu siang. Tuntasnya, amalan bersukan mampu meningkatkan darjah kesihatan seseorang pelajar.

Sukan juga mampu membentuk serta memantapkan disiplin yang terpuji dalam diri pelajar. Disiplin diri dalam konteks ini ialah suatu keperluan asas hidup yang amat penting kepada pelajar sebagai persediaan untuk masa depan dan seterusnya membolehkan pelajar mencapai kejayaan dalam segala bidang yang diceburi pada masa akan datang.

Amalan bersukan juga dapat membentuk individu berfikiran positif. Dari aspek psikologi, amalan bersukan dapat memberikan keyakinan yang tinggi kepada diri pelajar. Dengan aktif bersukan, seseorang itu dapat berfikir secara rasional dan berkeyakinan tinggi. Seseorang itu juga tidak akan cepat berputus asa dalam sesuatu perkara walaupun menghadapi cabaran, bak peribahasa Melayu, genggam bara api biar sampai jadi arang.

Kesimpulannya, amalan bersukan mampu menjanakan pelajar yang bukan sahaja sentiasa berfikiran positif, malah dapat melahirkan individu yang sihat. Selain itu, pelajar yang berbakat dapat dilahirkan sebagai pasukan pelapis kepada atlet negara pada masa depan. Akhir kata, majulah sukan untuk negara! 🇲🇾