Experts

Tak Hebat Tak Apa: 5 Sebab Anda Patut Bersukan Hari Ini

Wed, 07/30/2025 - 16:37

Pernah rasa malu ataupun segan untuk bermain futsal kerana takut tersilap sepak? Atau menolak ajakan hiking sebab bimbang tidak cukup stamina? Dan yang paling kerap dijadikan alasan atau mengambinghitamkan ialah tuntutan kerja yang tak habis-habis. Jika ya, ketahuilah anda bukan keseorangan. Ramai antara kita beranggapan hanya yang ‘pro’ sahaja layak bersukan. Namun, realitinya jauh berbeza. Bersukan bukan soal hebat atau tidak, menang atau kalah, tetapi tentang mencari keseimbangan hidup yang lebih sihat, tenang dan menggembirakan.

Menurut laporan *The Star (2024)* berdasarkan Survei Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2023, hampir 30 peratus rakyat Malaysia tidak aktif secara fizikal dan hampir separuh menghabiskan lebih dua jam sehari dengan gaya hidup sedentari seperti duduk atau baring terlalu lama. Statistik ini menunjukkan gaya hidup aktif semakin dilupakan dalam kesibukan harian kita. Dalam dunia serba digital, dengan skrin sentiasa di depan mata dan jadual yang padat, tubuh kita jarang diberi peluang untuk bergerak. Sedangkan, sedikit gerakan pun boleh menjadi langkah awal kepada perubahan besar. Berita baiknya? Anda tak perlu jadi ‘pro’ untuk mula bersukan. Anda hanya perlu meluangkan waktu dan memberi ruang untuk mencuba. Biar perlahan, asalkan bermula.

1. Tak Mahir? Tak Mengapa. Kesihatan Tetap Dapat!
Badan kita tak peduli sama ada kita hebat bermain tenis atau cuma tahu main lompat tali. Yang penting kita bergerak. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2020), senaman ringan seperti berjalan, berbasikal atau bermain dengan anak-anak pun sudah cukup untuk mengurangkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan obesiti.

Gerakan kecil, kesan besar.

2. Sukan Ubat Tekanan Paling Murah
Bayangkan ini; selepas seharian sibuk di pejabat, anda turun ke gelanggang bermain badminton santai dengan rakan-rakan. Gelak ketawa, peluh yang mengalir, dan detik-detik tumpuan itu secara tak langsung membantu otak anda berehat. Ini kerana semasa bersukan, tubuh menghasilkan hormon endorfin iaitu sejenis hormon yang dikategorikan sebagai mood booster semula jadi yang menjadikan anda rasa lebih tenang dan positif (Biddle & Asare, 2011).

Sukan bukan sekadar aktiviti fizikal tetapi sukan juga merupakan terapi minda.

3. Lebih Rapat, Lebih Ceria
Sukan bukan hanya untuk mereka yang hebat tetapi merupakan jambatan untuk membina hubungan baharu. Aktiviti santai seperti bola jaring, futsal hujung minggu atau hiking bersama komuniti tempatan membuka peluang interaksi sosial, membina empati dan melahirkan semangat kerjasama. Aktiviti seperti inilah yang secara tidak langsung membuka pintu-pintu baharu kepada kita. (Eime et al., 2013).

Bersukan, berkenalan, bergelak tawa, semua di dalam satu aktiviti.

4. Belajar Sabar dan Yakin Diri

Menjadi lebih baik dalam apa sahaja termasuk sukan adalah proses. Setiap kali anda cuba menendang dengan lebih tepat, berlari sedikit lebih jauh, atau berdiri semula selepas jatuh, anda sebenarnya sedang membina daya tahan dan keyakinan diri. Sekali gus, mampu menyemai sifat sabar dan yakin diri. Usaha kecil ini memberi kesan besar dalam membentuk sikap positif (Weiss, 2000).

Dalam sukan, kita belajar: Jatuh itu biasa, bangkit itu luar biasa.

5. Lawan Musuh Gaya Hidup Moden

Kita duduk terlalu lama di meja kerja, di hadapan skrin dan di dalam kereta. Gaya hidup tidak aktif ini telah menjadi ‘pembunuh senyap’ era moden. Menurut CDC (2022), kekurangan aktiviti fizikal menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan kronik. Oleh sebab itulah, kita harus mula bersukan dan menjadikan gaya hidup aktif ini sebagai pola hidup moden yang baharu.

Bersukan walaupun seminggu sekali boleh menjadi senjata utama menentang gaya hidup sedentari.

Kesimpulan: Tak Hebat? Mulakan Saja

Bersukan bukan hanya untuk mereka yang bersaing di podium. Sukan adalah hak milik semua tidak kira golongan remaja, dewasa, warga emas; mahir atau tidak. Apa yang penting, keberanian untuk mencuba, bukan untuk menjadi sempurna. Buat anda yang baharu mula berjinak-jinak untuk bersukan dan mungkin juga anda yang sudah memberikan nama untuk menyertai Kejohanan Sukan Antara Jabatan UMPSA 2025, tahniah, anda sedang melakukan perubahan positif. Kepada semua kontinjen Pusat Tanggungjawab (PTJ) yang bakal bertanding di Kejohanan Sukan Antara Jabatan UMPSA 2025, selamat melangkah ke gelanggang dengan hati terbuka dan semangat berkongsi keceriaan. Tak perlu jadi jaguh untuk menyumbang; hadir, mencuba dan menyokong pun sudah cukup bermakna. Jadikan kejohanan ini ruang untuk kita sama-sama bergerak, berkenalan dan merasai semangat UMPSA yang inklusif dan sihat.













Sisipan Fakta
Manfaat Bersukan Tanpa Tekanan Kompetitif

? Membakar kalori dan tingkatkan metabolisme
? Menstabilkan emosi dan tidur lebih nyenyak
? Mengurangkan risiko kemurungan dan kebimbangan
? Membina hubungan sosial positif

? Mengajar erti sabar dan usaha berterusan

Rujukan

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886–895. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185
Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Physical Activity and Health. https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm
Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 135. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135
The Star. (2024, January 15). 30% of Malaysians physically inactive, says NHMS 2023. https://www.thestar.com.my/news/nation/2024/01/15/30-of-malaysians-phys…
Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3(11), 1–8.
World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.



Oleh : Shamsul Harbi
E-mel : shamsulh@umpsa.edu.my
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)



Oleh: Leong Hui Theng
E-mel: leonghuitheng@umpsa.edu.my
Guru Bahasa
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)



Oleh: Jamilah Bebe Mohamad
E-mel: jamilahbebe@umpsa.edu.my
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 253 views

View PDF