

FPP

BizNewz

January - May 2024

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

USEFUL
INFORMATION
IN CHOOSING
ROBO-ADVISORY

Muscle

Memory!

Bunga Raya,
BUKAN BUNGA BIASA.

Gold

SECRET
OF DARTS

SAVING: 999 @ 916

AKU, DIA
NICU SIRI 8



Publication Date
1 June 2024



KELEBIHAN SUKAN TENIS DALAM PERKEMBANGAN KANAK-KANAK

Nazlin Emieza Ngah, Nur Dalila Adenan, Marha Abdol Ghapar,
Azlina Shamsudin

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan,
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Malaysia

Emel Koresponden: nazlin5316@uitm.edu.my

Sukan tenis merupakan aktiviti yang tidak hanya menyeronokkan, tetapi juga memberikan pelbagai manfaat kepada kanak-kanak dari segi fizikal, mental, sosial, dan emosi. Dengan pelbagai elemen permainan seperti mengayuh, memukul, dan bergerak di sekitar gelanggang, sukan ini menyumbang kepada perkembangan keseluruhan kanak-kanak.

Berikut adalah beberapa kebaikan utama tenis kepada kanak-kanak:

PENINGKATAN KESIHATAN FIZIKAL

Bermain tenis melibatkan pelbagai pergerakan seperti berlari, melompat, dan berpusing. Aktiviti ini membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kecergasan jasmani kanak-kanak. Dengan bermain tenis secara berkala, kanak-kanak dapat mengurangkan risiko obesiti dan penyakit berkaitan gaya hidup tidak sihat.

PEMBANGUNAN KEMAHIRAN MOTOR KASAR

Tenis memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan serta kemahiran dalam mengawal pergerakan badan. Melalui latihan yang berterusan, kanak-kanak dapat meningkatkan kemahiran motor kasar mereka, yang penting untuk pembangunan fizikal dan perkembangan keseluruhan.

MEMUPUK RASA SABAR DAN KECEKALAN MENTAL

Bermain tenis melibatkan situasi yang mencabar di mana kanak-kanak perlu bersabar dan menghadapi cabaran. Mereka perlu belajar untuk menguruskan kekecewaan apabila membuat kesilapan dan terus berusaha untuk memperbaiki prestasi mereka. Ini membantu membina kecekalan mental dan ketahanan emosi.

PEMBELAJARAN KEMAHIRAN SOSIAL

Bermain tenis dalam pasukan atau dengan rakan-rakan lain memperkukuhkan kemahiran sosial kanak-kanak. Mereka belajar untuk bekerjasama, berkomunikasi, dan menghormati rakan sebaya serta lawan mereka. Ini membantu membina hubungan antara individu yang sihat dan memupuk nilai-nilai kerjasama.

MENINGKATKAN KUALITI GAYA HIDUP SIHAT

Dengan melibatkan diri dalam sukan tenis sejak kecil, kanak-kanak membentuk kebiasaan hidup sihat yang berpanjangan. Mereka menjadi lebih cenderung untuk bersenam secara berkala, menjaga pemakanan yang seimbang, dan mengamalkan gaya hidup aktif. Ini membantu mencegah penyakit-penyakit kronik pada masa akan datang.

MENINGKATKAN KREATIVITI DAN KEMAHIRAN PENYELESAIAN MASALAH

Tenis bukan sekadar sukan fizikal, tetapi juga memerlukan strategi dan taktik untuk mengalahkan lawan. Kanak-kanak akan belajar untuk membuat keputusan secara cepat, merancang strategi, dan menyesuaikan permainan mengikut situasi. Ini membantu meningkatkan kemahiran kreativiti dan problem-solving mereka.

MEMBINA KEYAKINAN DAN PENGHARGAAN DIRI

Setiap kali kanak-kanak berjaya dalam permainan tenis, sama ada dalam latihan atau pertandingan, mereka merasai kepuasan dan pencapaian yang memberi dorongan kepada keyakinan diri mereka. Ini membantu mereka mengenali potensi dan menghargai usaha yang telah mereka lakukan.

Kesimpulannya, sukan tenis bukan sahaja menyediakan kanak-kanak dengan peluang untuk bersenam dan berseronok, tetapi juga membentuk aspek-aspek penting dalam pembangunan keseluruhan mereka. Dengan melibatkan diri dalam tenis sejak kecil, kanak-kanak dapat mengalami pelbagai kebaikan yang akan membantu mereka menjadi individu yang sihat, berdaya maju, dan berjaya dalam kehidupan. Oleh itu, adalah penting untuk mendorong dan menyokong kanak-kanak untuk terlibat dalam sukan tenis dan aktiviti fizikal lainnya sejak usia muda.

Rujukan:

- Azmy, N. F., & Yusoff, N. H. (2023, November 29). Peranan Ibu Bapa Terhadap Penglibatan Anak-Anak Dalam Aktiviti Kesukanan. *Jurnal Wacana Sarjana*, 7(5), 1-18. Retrieved from <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/560>.
- Ishihara, T., & Mizuno, M. (2018). Effects of tennis play on executive function in 6–11-year-old children: a 12-month longitudinal study. *European Journal of Sport Science*, 18(5), 741–752. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1444792>.
- Pluim, B. M., Groppel, J. L., Miley, D., Crespo, M., & Turner, M. S. (2018). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*, 52(3), 201-202.



BizNewz 2024
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com