

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITM CNS

ISSN 2773-5869





## BOLA JARING : MANFAAT UNTUK KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI

Zamzila Erdawati Zainol

Fakulti Sains Gunaan, UiTM Cawangan Perlis, 02600, Arau, Perlis

[zamzila396@uitm.edu.my](mailto:zamzila396@uitm.edu.my)

EDITOR: NURHAMIMAH ZAINAL ABIDIN

Dewasa ini, kesedaran terhadap kepentingan menjaga kesihatan di kalangan masyarakat Malaysia semakin meningkat. Di samping mengamalkan diet dan pemakanan yang sihat, bersukan juga merupakan salah satu aktiviti yang dapat dijadikan sebagai rutin harian untuk menjaga kesihatan dan kesejahteraan hidup setiap individu. Aktiviti bersukan ini semakin mendapat perhatian di kalangan masyarakat di Malaysia terutamanya di kalangan kaum wanita. Dengan adanya perkembangan infrastruktur sukan seperti

gelanggang futsal, gelanggang bola jaring, dan gelanggang badminton serta kewujudan kawasan – kawasan lapang dapat digunakan dan dimanfaatkan dengan sepenuhnya oleh masyarakat kita untuk melakukan aktiviti - aktiviti sukan di mana aktiviti – aktiviti ini bukan sahaja dapat dilakukan pada waktu siang malah boleh dilakukan pada waktu malam. Bersukan dapat menjamin kesihatan dan kesejahteraan diri individu kerana setiap aktiviti sukan yang dilakukan melibatkan penggunaan fizikal serta mental individu tersebut.



Gambar 1: Bola Jaring merupakan salah satu jenis sukan berpasukan yang terkenal dikalangan kaum wanita (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

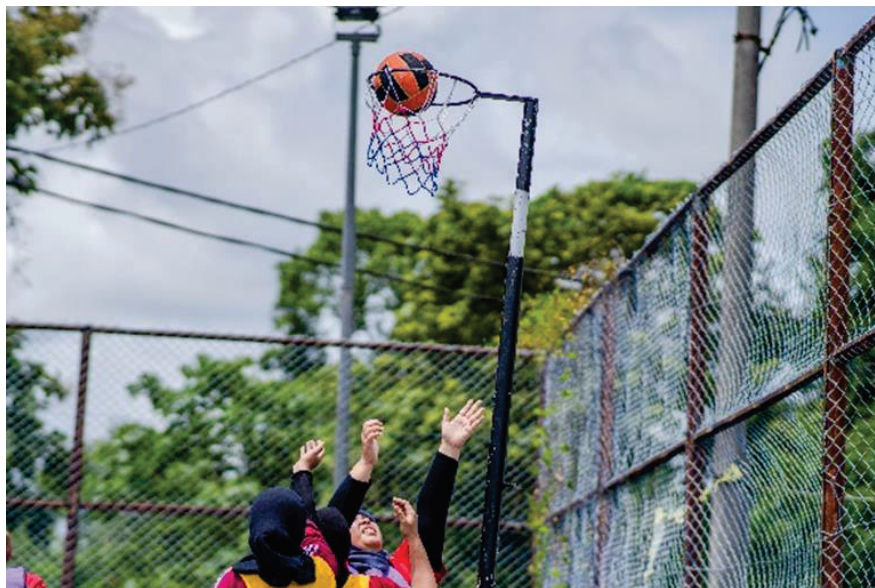
Peluh dan toksik yang terdapat di dalam badan dapat dikeluarkan semasa melakukan aktiviti sukan dalam tempoh tertentu. Tahap kecerdasan seseorang juga akan meningkat serta berat badan yang ideal akan dapat dicapai sekiranya individu tersebut menjadikan aktiviti bersukan sebagai rutin di dalam kehidupannya. Selain itu, aktiviti bersukan juga dapat mengelakkan penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, kencing manis dan juga darah tinggi.

Sebagaimana kaum lelaki yang sering dikaitkan dengan permainan bola sepak, kaum wanita juga tidak terkecuali dengan permainan bola jaring atau 'netball'. Permainan bola jaring merupakan salah satu jenis sukan berpasukan yang terdiri daripada tujuh orang pemain utama di mana setiap pemain akan bermain di posisi masing – masing iaitu C, WA, WD, GD, GK, GA dan GS. Masa untuk perlawanan permainan bola jaring ini ialah selama 15 minit iaitu atau 7-1-7 di mana separuh masa pertama pasukan akan bermain selama 7 minit, rehat 1 minit dan bermain untuk separuh masa kedua selama 7 minit. Walaupun hanya bermain selama 15 minit, permainan ini memerlukan stamina yang tinggi bagi membolehkan pasukan untuk menyerang pasukan lawan dan pada masa yang sama mempertahankan benteng pasukan masing-masing untuk memperoleh kemenangan. Kemenangan akan dikira berdasarkan jumlah gol yang dijaringkan dan

pasukan yang memperoleh gol yang terbanyak akan dikira sebagai pemenang. Sepertimana sukan-sukan yang lain, sukan bola jaring juga memerlukan setiap pemain dalam pasukan mempunyai tahap kecerdasan dan stamina yang tinggi. Pergerakan dan larian yang dilakukan oleh setiap pemain bagi mendapatkan bola dapat meningkatkan kesihatan jantung serta membantu dalam pembakaran kalori di dalam badan.

Koordinasi badan, tangan dan mata memainkan peranan penting bagi setiap pemain untuk memastikan bola dapat di bawa ke tiang gol serta pengaturan strategi juga penting untuk memastikan kemenangan dapat diperolehi pasukan. Kesefahaman, kesepakatan serta semangat setia kawan setiap pemain di dalam pasukan adalah amat penting bagi memperoleh kemenangan.

Selain daripada dapat meningkatkan kesihatan tubuh badan, permainan bola jaring juga dapat mengeratkan silaturrahim sesama ahli pasukan. Permainan bola jaring ini juga dapat merapatkan hubungan antara satu sama lain dimana perpaduan rakyat dapat dikekalkan dan diraikan dengan adanya penganjuran kejohanan di peringkat komuniti setempat, negeri dan juga kebangsaan. Banyak manfaat yang dapat diperolehi oleh setiap individu sekiranya menjadikan aktiviti bersukan sebagai rutin harian mereka. Selain dapat menjaga



Gambar 2: Pengiraan mata dikira berdasarkan jumlah jaringan gol oleh setiap pasukan (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

kesihatan dan kesejahteraan diri, aktiviti bersukan dapat memupuk kerjasama dalam pasukan serta dapat mengeratkan silaturrahim di kalangan ahli masyarakat. Setiap aktiviti sukan yang dipilih memberi manfaat berbeza kepada setiap individu

Justeru, pemilihan aktiviti yang bersesuaian dengan kemampuan diri adalah amat penting demi mendapatkan tahap kesihatan yang baik dan kesejahteraan di dalam menjalani kehidupan seharian.



Gambar 3: Gambar penulis bersama pasukannya "ODDESSEY" semasa Kejohanan Bola Jaring Dun Chuping, Perlis: 10 September 2023 (Sumber: Koleksi peribadi penulis)