

RINGKASAN

Baca petikan di bawah ini dengan telitinya. Berdasarkan petikan tersebut, tulis sebuah ringkasan tentang kepentingan bersukan. Panjangnya ringkasan anda hendaklah tidak melebihi 100 patah perkataan. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan.

Sukan merupakan salah satu aktiviti kokurikulum yang diikuti pelajar-pelajar di sekolah. Sukan merupakan segala bentuk permainan dan gerak badan yang mendatangkan keseronokan kepada seseorang.

Tidak dapat dinafikan bahawa sukan adalah aktiviti yang sangat baik dan berfaedah kepada kita. Melalui sukan, tahap kesihatan seseorang dapat ditingkatkan. Aktiviti senaman dapat mengelakkan kita daripada menghadapi pelbagai jenis penyakit. Sekiranya seseorang itu sihat, maka perkembangan otak akan lebih baik. Bersukan dapat juga menyemai sifat bekerjasama, bertolak ansur dan bersatu padu. Contohnya dalam suatu permainan, semangat kerjasama secara berpasukan amat diperlukan. Adalah sukar untuk mencapai sesuatu kejayaan sekiranya sikap mementingkan diri sendiri terdapat pada ahli pasukan tersebut.

Sesetengah masyarakat kita tidak tahu menggunakan masa lapang dengan cara yang sebaik-baiknya. Mereka lebih gemar berpelesen dan membuang masa sahaja. Misalnya, mereka gemar melepak di pusat beli-belah, berkumpul di restoran atau di persimpangan jalan, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan mereka mudah terjebak ke dalam gejala negatif. Ada baiknya masa terluang itu digunakan untuk bersukan.

Aktiviti sukan dapat mendatangkan faedah yang banyak kepada semua lapisan masyarakat. Sukan dapat juga dijadikan sebagai suatu kerjaya. Hal ini demikian kerana sukan mampu memberikan sumber pendapatan yang lumayan. Buktinya, jaguh-jaguh sukan pada hari ini yang telah menjadi kaya-raya melalui penglibatan mereka dalam sukan.

Kemajuan dalam bidang sukan dapat menaikkan imej dan nama negara. Misalnya, sukan badminton dan boling telah mengangkat nama Malaysia di arena antarabangsa. Oleh itu, setiap remaja perlu sedar bahawa bersukan banyak mendatangkan kebaikan bukan sahaja kepada diri sendiri malah kepada negara.

Senarai isi-isi penting

Selain itu, sukan mampu	dapat meningkatkan tahap kesihatan seseorang.
Dalam masa yang sama dapat mengelakkan	boleh menaikkan imej dan nama negara di mata dunia.
Antara kepentingan bersukan ialah	menyemai semangat bekerjasama dan toleransi dalam kalangan ahlinya.
Seterusnya, masa terluang dapat	dijadikan kerjaya yang memberikan sumber pendapatan yang lumayan.
Akhir sekali, kemajuan dalam bidang sukan	seseorang daripada menghadapi pelbagai jenis penyakit.
Amalan sukan dapat juga	diisi melalui kegiatan sukan.