

**Yo-yo baik untuk otak, tingkat akademik**  
**Malaysiakini.com**  
**Sep 9, 2009**

Anda boleh hayunkan ia ke bawah, ke tepi dan malahan ke atas - dengan begitu banyak teknik menghayun dan menggerakannya yang dapat menonjolkan kemahiran seseorang.

Itulah yo-yo, satu permainan yang dipopularkan sekitar 1920-an, tidak lagi dilihat sebagai satu permainan kanak-kanak yang mudah tetapi mendapat perhatian jari-jemari kanak-kanak dan dewasa di Malaysia sejak beberapa tahun lepas.

Sama ada ia diperbuat daripada plastik, kayu atau logam, yo-yo kini meninggalkan era nostalgia apabila dianggap sebagai satu permainan sahaja kepada pengiktirafan seluruh dunia sebagai satu bentuk sukan yang sebenar.

Mungkin ada di antara kita masih mengingati permainan yo-yo sewaktu kecil dahulu tetapi ramai yang tidak menyedari bahawa yo-yo bukan sekadar menghayunkannya ke hujung tali gandar roda dan kembali semula ke telapak tangan, tetapi pergerakan yo-yo sebenarnya baik untuk otak.

Bagaimana ini berlaku?

Ahli psikologi klinikal Datuk Dr Mat Saat Baki menjelaskan bahawa permainan yo-yo bukan sekadar menghayun dan menangkap semula gandar roda yang disambung dengan tali.

"Bermain yo-yo akan menggunakan fungsi kiri dan kanan otak", katanya.

Pada umumnya, maklumat diproses dalam pelbagai cara oleh kiri dan kanan hemisfera otak, yang mana seseorang cenderung untuk memproses maklumat menggunakan bahagian dominan.

"Terdapat empat proses utama otak semasa bermain yo-yo iaitu tumpuan, koordinasi mata-tangan, kreativiti dan ketangkasan manual," katanya.

Sama seperti permainan catur, tumpuan adalah satu proses yang banyak digunakan ketika bermain yo-yo. Apabila seseorang memberi tumpuan kepada yo-yo, bahagian kiri otak yang juga dikaitkan dengan pemikiran rasional menjadi dominan.

Ketika tumpuan diberikan ke atas yo-yo, seseorang pemain boleh bertindak mengikut teknik dengan jayanya hasil daripada tindakan otak di sebelah kiri yang juga memproses mengikut lurus, urutan dan secara logik.

Pada masa yang sama, bahagian kanan otak yang lebih dikaitkan dengan keterbukaan kepada pengalaman dan gerak hati dalam melakukan sesuatu adalah bertanggungjawab kepada kreativiti.

Dr Baki menyatakan, "bermain yo-yo memerlukan pemain mempelajari kemahiran dan teknik yang baru. Pemain yo-yo diketahui kerap mengubah kepada teknik yang baru. Ini mencerminkan bagaimana otak di bahagian kanan digunakan".

Lagipun, apabila ia dilakukan secara mahir dan terlatih, permainan yo-yo menjadi satu lagi

bentuk aktiviti ketangkasan manual atau jasmani, yang termasuk permainan lain seperti 'frisbees' dan 'cup stacking'.

"Kenyataan bahawa permainan yo-yo adalah sejenis sukan perlawanan juga menanam kesedaran kesukanan dan konsisten di kalangan pemain. Permainan yo-yo adalah cara terbaik untuk berseronok terutama kanak-kanak dan pelaburannya pun sedikit.

"Tetapi adalah penting untuk dinyatakan bahawa perlunya ada kawasan yang diperuntukkan di samping langkah keselamatan apabila bermain".

Beliau berkata bermain yo-yo juga boleh memperbaiki prestasi akademi seseorang, apabila proses belajar dan berfikir itu dipertingkatkan semasa kedua-dua bahagian otak digunakan secara seimbang. **BERNAMA**

Copyright © 1999-2007 Mkini Dotcom Sdn. Bhd.  
Source : <http://www.malaysiakini.com/news/112451>