

sukan

# Sahut cabaran ujian kecergasaan

Oleh Meor Ahmad Nasriin Ishak  
bhvarsiti@bh.com.my

► Jakarta

Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) menganjurkan aktiviti Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK), baru-baru ini, untuk mengukur tahap kecergasaan mahasiswa di kampus.

Program dinamakan Heartbeat Challenge 2016 itu memabatkan cabaran tekan tubi, bangkit tubi, duduk jangkau, lompat jauh dan larian sejauh 2.4 kilometer (km), sekali gus menguji ketahanan mental.

EXCO Sukan dan Pembangunan Belia MPP, Nurul Syahirah Mislam, berkata aktiviti itu terbu-

ka kepada semua fakulti dan diadakan sebanyak empat kali, iaitu pada 6, 20 dan 27 April serta 4 Mei lalu di Pavillion USIM.

Beliau berkata, usaha itu dilaksanakan biro berkenaan dengan kerjasama EXCO Sukan di setiap fakulti serta diketuai oleh pelajar Ijazah Sarjana Muda Syariah dan Undang-undang dengan Kepujian, Mior Muhammad Syahirizal Mohd Shafiai.

## Komponen penting

"Semua fakulti diminta menghantar 20 wakil mahasiswa daripada setiap program pengajian untuk menjalani ujian kecergasaan itu.

"Pusat Sukan USIM membuat penilaian tahap kecergasaan mengikut standard ditetapkan," katanya ketika dihubungi.

## info

### UKJK

- Menilai aspek penting dalam kecergasaan.
- Mendorong perubahan ke arah gaya hidup lebih positif.
- Jenis ujian:
  - Komposisi badan (wanita
  - ukur lilit abdomen dan pinggul serta ketinggian ;
  - lelaki - ukur lilit abdomen dan berat badan)
  - Bangun tubi lutut bengkok (daya tahan otot abdomen)
  - Gantung bengkok siku (kekuatan otot tangan)
  - Lari ulang-alik 4 x 10 meter (ketangkasan)
  - Lompat jauh berdiri (kuasa otot kaki)
  - Duduk dan jangkau (kelembutan)
  - Lari 2.4 km (kardiovaskular)



Aktiviti UKJK mengukur tahap kecergasaan mahasiswa.



Sebahagian daripada mahasiswa yang mengambil bahagian dalam Heartbeat Challenge 2016.

Nurul Syahirah berkata, program sejajar Modul Graduan Integrasi Ilmu Naqli dan Aqli yang diberi penekanan oleh USIM itu mendapat sambutan

memberangsangkan. "UKJK adalah antara komponen penting membentuk mahasiswa seimbang. Biro Sukan dan Pembangunan Belia MPP

menyahut cabaran pihak universiti untuk membantu membentuk mahasiswa yang sihat akal serta jasmani mengikut acuan terbaik," katanya.