



## Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Health Related Fitness.”

Tarikh : 28 Februari 2022

Pengacara Majlis : Puan Nor Azura binti Zamberi

Bacaan Doa : Encik Mohd Halil bin Md Sukor

Perkongsian Ilmu: Encik Muhammad Hanif Asraf bin Hassan (Pusat Kecemerlangan Sukan)

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini, Encik Muhammad Hanif Asraf bin Hassan Pusat Kecemerlangan Sukan, Jabatan TNC (HEP), telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Health Related Fitness.”

**Agenda:**

1. Bacaan doa : Encik Ramlil bin Mat (Pusat Kesihatan Universiti)
2. Sesi Perkongsian Ilmu oleh: En. Muhammad Hanif Asraf bin Hassan (Pusat Kecemerlangan Sukan) Bertajuk: Health Related Fitness
3. Sesi Perkongsian Info dari Pegawai - Pegawai dan Staf JTNCHEP.
4. Selawat/Selesai

28 Februari 2022 (Isnin)  
8.00 pagi  
Cisco Webex  
Host: Puan Azura (Pusat Kesihatan Universiti)

UNIT PENGURUSAN SUMBER MANUSIA, JABATAN TNC (HEP)

**HEALTH RELATED FITNESS (KECERGASAN FIZIKAL)**

MUHAMMAD HANIF ASRAF BIN HASSAN  
PUSAT KECERLANGAN SUKAN  
PEN. PEG. BELIA DAN SUKAN

**Apa itu Health Related Fitness (Kecergasan Fizikal)**

- ▶ Keupayaan untuk kekal cergas dan sihat
- ▶ Kecergasan fizikal yang tinggi tidak memberi impak terhadap keamanan sukan yang spesifik.
- ▶ Kenapa kita perlu tahu tahap kecergasan?  
▶ Bagi mengetahui balas keupayaan diri.
- ▶ Bagi menetapkan matlamat kecergasan diri.

**Mengira BMI**

**BODY MASS INDEX**

$BMI = \frac{\text{Berat (KG)}}{\text{Tinggi (M)}^2}$

Contoh =  $88 / 1.82^2 = 26.57$

Underweight, Normal, Overweight, Obese

**KETAHANAN KARDIOVASKULAR**

- ▶ Keupayaan badan untuk melakukan aktiviti fizikal dalam tempoh masa yang panjang.
- ▶ Kecergasan di tahap sederhana hingga tinggi meningkatkan jangka hayat dan mengurangkan risiko penyakit berkaitan kardiovaskular.
- ▶ Contoh aktiviti:

Jogging, Basketball, Berenang, Mendaki

**PRISIP FITT**

- Kekerapan (Frequency)**: 3 kali – 4 kali (Seminggu)
- Bebanan (Intensity)**: Perlu ditambah dari semasa ke semasa  
• Melakukan senaman dari intensity: Rendah > Perengah > Tinggi
- Masa (Time)**: 30 minit – 40 minit
- Jenis-jenis (Type)**: Latihan kekuatan/Kekalahan (Gym/Body weight)  
• Latihan kardio (Jogging/berbasikal/berenang)