



BULETIN PUSAT SUKAN UNIVERSITI

EDISI 04 : JULAI & OGOS 2022



ATLET MENEMBAK UNIVERSITI BERJAYA PEROLEH PINGAT DI UPNM

Tahniah diucapkan kepada atlet menembak UTHM yang telah berjaya meraih pingat di Kejohanan Menembak 10M Antara Institusi Pengajian Tinggi dan Jemputan Kebangsaan Kali ke 6, di Lapang Sasar Menembak 10M UPNM 2022. Kejohanan pada kali ini telah mendapat penyertaan sebanyak 22 pasukan yang terdiri daripada 14 pasukan IPT dan 8 pasukan dari Majlis Sukan Negeri dengan jumlah atlet seramai 163 orang. Keputusan rasmi kejohanan adalah seperti berikut:

Pegawai Pengiring : Pn. Tuan Noraini Tuan Mohd
Pengurus Pasukan : Muhammad Imtiyaz bin Mohamad Nazri (FPTV)
10M Air Pistol Individu Women IPT
Emas : UPNM – Nurul Syasya Nadiah bt Mohd Arifin
Perak : UKM – Dina Batrisya bt Adi Azhar
Gangsa : UTHM – Nurul Heryani Arfida bt Mohd Arifin (FKAAB)

10M Air Pistol Team Men IPT
Emas : UPNM
Perak : UPM
Gangsa : UTHM
- Muhammad Amirul Haziq bin Norhan(FSKTM)
- Muhammad Hudzriy bin Jaslan(FKAAB)
- Luqman Hakiem bin Mohd Zaharin (FSKTM)

Kejohanan ini juga merupakan persediaan bagi atlet-atlet yang bakal beraksi dalam SUKMA 2022 nanti. Tahniah sekali lagi diucapkan kepada para pemenang.



KUNJUNGAN FASILITI DARIPADA UNIVERSITI MALAYA

Pusat Sukan Universiti menerima kunjungan daripada Bahagian Kemudahan dan Perkhidmatan Sukan Universiti Malaya. Dalam sesi ini, PSU berkongsi pengalaman dalam kerja-kerja penyelenggaraan dan naik taraf Stadium dan Kompleks Renang serta lawatan ke sekitar fasiliti sukan UTHM.

MAJLIS PENYERAHAN INSENTIF KECEMERLANGAN ATLET IPT 2022 & PENYERAHAN JALUR GEMILANG KONTINJEN IPT MALAYSIA KE AUG 2022



YBrs Profesor Sr Ts. Dr. Hj. Lokman Hakim bin Hj. Ismail, Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar) bersama Pengurus Pasukan Silat, En. Mohd Hazrin bin Abd Rahman, Wakil Atlet Pasukan Silat, Saudari Nur Adilah binti Mohamad Zamri, Pengurus Pasukan Mendayung, En. Shaid bin Jaafar dan Wakil Atlet Pasukan Mendayung Saudari Nurzarinah binti Zakaria telah menghadiri Majlis Penyerahan Insentif Kecemerlangan Atlet IPT 2022 & Penyerahan Jalur Gemilang Kontinjen IPT Malaysia Ke Sukan Universiti ASEAN 2022 yang telah disempurnakan oleh YB Datuk Seri Dr Noraini Ahmad, Menteri Pengajian Tinggi di Perkarangan Lobi KPT sebentar tadi.

13 Julai 2022

SUKAN MUHIBBAH ANTARA PSU & BAHAGIAN KESELAMATAN



Berlangsungnya Perlawanan Persahabatan Futsal antara Pusat Sukan Universiti bersama Bahagian Keselamatan UTHM bertempat di Gelanggang Serbaguna bersempena dengan Sukan Muhibbah PSU.

14 Julai 2022

PERLUMBAAN PERSAHABATAN ANTARABANGSA : UTHM ROWING TEAM VS SINGAPORE ROWING ASSOCIATION



Atlet Pasukan Mendayung UTHM yang sedang dalam persediaan ke ASEAN University Games 2022, Ubon Thani, Thailand telah menerima jemputan daripada pihak Singapore Rowing Association (SRA) untuk mengadakan sesi perlumbaan persahabatan secara bersama dengan Pasukan Rowing UTHM. Program ini telah berlangsung dengan jayanya pada 16 Julai 2022 di Pandan Reservoir, Singapura. SRA yang kini juga sedang dalam persiapan pasukan bagi menyertai World Rowing Championship 2022 dan Asian Games 2023 memilih UTHM berdasarkan kepada kecemerlangan prestasi pasukan mendayung UTHM.

Sesi perlumbaan persahabatan ini juga turut melibatkan atlet-atlet Rowing UTHM yang terpilih serta penyertaan daripada beberapa Kelab Rowing yang bernaung di bawah Singapore Rowing Association. Di bawah kendalian jurulatih Dr. Mohd Zulfadli Rozali dan Mohd Aizat Zaini serta En. Shaid Jaffar yang bertindak sebagai pengurus pasukan, para atlet dilihat semakin yakin dan bersedia bagi menggalas misi di AUG 2022 ini nanti.

TIJAUAN VENUE LATIHAN ATLET MENDAYUNG UNIVERSITI MALAYSIA



Bahagian Kecemerlangan Sukan PSU telah membuat Tinjauan ke Venue Latihan Atlet Mendayung Universiti Malaysia di Hub Pendidikan Tinggi Pagoh. Atlet Prestasi Tinggi UTHM ini akan menyertai 'Asean University Games' 2022 di Ubon Ratchathani, Thailand pd 26 Julai hingga 7 Ogos 2022. Seramai 7 orang atlet UTHM telah terpilih, manakala En Shaid Jaffar selaku Pengurus Pasukan dan Dr Mohd Zulfadli Rozali (Ketua Jurulatih) & Mohd Aizat Md Zaini sebagai (Penolong Jurulatih)

Selamat Maju Jaya diucapkan kepada Pasukan Mendayung Universiti Malaysia di AUG 2022

21 Julai 2022

SUKAN MUHIBBAH ANTARA PSU DAN FKAAB/HEP



Berlangsungnya Perlawanan Persahabatan Futsal dan Bola Jaring antara Pusat Sukan Universiti bersama Fakulti Kejuruteraan Alam Bina / Pejabat Hal Ehwal Pelajar bertempat di Gelanggang Serbaguna bersempena dengan Sukan Muhibbah PSU.

21 Julai 2022

KEM PASUKAN SILAT ASEAN UNIVERSITY GAMES (AUG) 2022 FASA 3



Kem Pasukan Silat ASEAN University Games (AUG) 2022 Fasa 3 yang dianjurkan oleh Universiti Tun Hussein Onn Malaysia selaku Pusat Sukan Tumpuan Silat IPT Malaysia sedang berlangsung pada 21 Hingga 26 Julai 2022 bertempat di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). Seramai 20 orang pesilat terbaik seluruh IPT Malaysia telah terlibat sebagai persiapan akhir pasukan sebelum berangkat ke ASEAN University Games (AUG) 2022 yang bakal berlangsung pada 1 Hingga 6 Ogos 2022 di Ubon Ratchathani, Thailand. Latihan dikendalikan oleh dua (2) orang Jurulatih PST Silat KPT-UTHM iaitu En. Habizan bin Othman dan En. Dzulnizam bin Sogol dan Pengurus Pasukan, En. Mohd Hazrin bin Abd Rahman (UTHM).

24 Julai 2022

MAJLIS PENYERAHAN BENDERA KEPADA ATLET YANG MEWAKILI NEGARA DALAM ASEAN UNIVERSITY GAMES 2022



Majlis penyerahan bendera kepada atlet yang mewakili negara dalam ASEAN University Games 2022 telah disempurnakan oleh YBhg. Prof. Sr. Ts. Dr. Hj. Lokman Hakim bin Hj. Ismail, Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, UTHM. Ianya merupakan simbolik bermulanya cabaran di pentas sukan antarabangsa ini.

Seramai 10 orang pelajar UTHM telah terpilih mewakili negara bagi kejohanan AUG 2022 ini menerusi sukan mendayung, silat dan futsal. Selain itu, memainkan peranan sebagai Pusat Sukan Tumpuan Silat, UTHM bertanggungjawab menguruskan pasukan silat yang dibarisi seramai 20 orang atlet terdiri daripada pelbagai IPT.

26 Julai 2022

LAWATAN TAPAK BAGI PERSEDIAAN PELAKSANAAN PROJEK RMK12



Satu sesi lawatan ke Pusat Sukan UTeM telah diadakan sebagai persediaan pelaksanaan projek RMK12 yang melibatkan fasiliti sukan di UTHM. Sesi lawatan ini melibatkan Staf Pejabat Pembangunan dan Penyelenggaraan UTHM serta Staf Pusat Sukan UTHM. Terima kasih diucapkan kepada Unit Kemudahan Pusat Sukan UTeM dan Pejabat Pembangunan Fasiliti UTeM atas kesudian menerima kunjungan ini serta berkongsi ilmu dan pengalaman.

28 Julai 2022

LAWATAN FASILITI KE PUSAT PRESTASI TINGGI "THE CAGE" MAJLIS SUKAN NEGERI JOHOR



Sebagai inisiatif bagi persediaan perancangan pembangunan fasiliti sukan UTHM, PSU telah menjalankan sesi lawatan dan perkongsian di Pusat Prestasi Tinggi "The Cage" Majlis Sukan Negeri Johor. Perkongsian berkaitan fasiliti, program kecemerlangan, perkhidmatan yang disediakan dan aktiviti kerjasama telah diberikan fokus dalam sesi lawatan ini. Terima kasih diucapkan kepada MSNJ atas kesudian menerima kunjungan. Moga usaha ini membantu dalam meningkatkan pembangunan dan kecemerlangan sukan di UTHM.

1 Ogos 2022

ATLET SILAT DAN MENDAYUNG CEMERLANG DI ASEAN UNIVERSITY GAMES 2022, THAILAND

Sekalung ucapan syabas dan tahniah diucapkan kepada **Nur Adilah Mohamad Zamri (FKEE)** kerana berjaya menghadihkan pingat emas kepada Malaysia dalam acara Silat Kelas D Putri.

Seterusnya, **Putra Syaid Hidayatullah bin Ramli (FKAAB)** berjaya menyumbang pingat emas dalam acara Silat Kelas H Putra.

Manakala atlet mendayung universiti, **Mohd Arif Ashraf bin Mohd Rusok (FPTP)** berjaya menyumbang pingat gangsa dalam acara Mendayung Lightweight Men Double Scull (LM2X) sempena Sukan AUG 2022.



SUKAN MUHIBBAH PSU, FKAAB DAN PEJABAT BENDAHARI

Sukan Muhibbah PSU kali ini menampilkan pasukan daripada Pusat Sukan Universiti, Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Bina dan Pejabat Bendahari. Sukan yang dipilih adalah futsal dan bola jaring. Program ini merupakan inisiatif PSU dalam membudayakan gaya hidup sihat di samping membina ukhuwah dalam kalangan warga universiti.

4 Ogos 2022



ATLET MENDAYUNG TERUS GAH DI ASEAN UNIVERSITY GAMES 2022

Tahniah diucapkan kepada **Sheikh Ahmad Safwan bin Shaikh Sabri (FKMP)**, **Muhammad Nurhadie bin Muhammad Aizad (PPD)** dan **Mohamad Alimin bin Mohd Pauzi (FKEE)** kerana berjaya menyumbang pingat perak dalam acara Mendayung Men Four (M4-) dan tahniah diucapkan kepada **Nurzarinah binti Zakaria (FSKTM)**, **Nur Ratna binti Su'ai@Suani (FTK)** dan **Nur Asyikin binti Mohd Azahari (FKAAB)** kerana berjaya menyumbang pingat perak kepada Malaysia dalam acara Mendayung Women Four (M4-) sempena Sukan AUG 2022.



6 Ogos 2022

PSU MENYAMBUT KEPULANGAN ATLET NEGARA DI LAPANGAN TERBANG KLIA



Sekitar sambutan ketibaan atlet yang mewakili Sukan AUG 2022 dari Ubon Ratchathani, Thailand di KLIA petang tadi. 10 orang atlet UTHM terpilih mewakili negara bagi edisi ini. Tahniah diucapkan atas pencapaian yang membanggakan negara. Atlet UTHM berjaya membawa pulang 2 Emas daripada acara silat, 2 Perak dan 1 Gangsa daripada acara mendayung.

7 Ogos 2022

MAJLIS PENYERAHAN BENDERA KONTINJEN UTHM KE SUKAN INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI (SUKIPT) 2022 UPSI

Majlis Penyerahan Bendera Kontinjen UTHM dan Amanat Timbalan Naib Canselor (HEPA) UTHM sempena Sukan Institusi Pengajian Tinggi (SUKIPT) 2022 telah disempurnakan oleh YBhg. Prof. Sr. Ts. Dr. Hj. Lokman Hakim bin Hj Ismail, Timbalan Naib Canselor (HEPA) UTHM pada 10 Ogos 2022 di Dewan Terbuka UTHM. Kontinjen UTHM akan memulakan cabaran pada 12 hingga 21 Ogos 2022 ini bertempat di UPSI, Tanjung Malim, Perak. Turut hadir pada majlis tersebut adalah Pengarah Pusat Sukan Universiti, pegawai-pegawai Pusat Sukan Universiti dan barisan jurulatih, pengurus pasukan dan atlet yang terpilih bagi edisi ini. UTHM akan menyertai 13 acara sukan dengan bilangan keseluruhan ahli kontinjen seramai 192 orang terdiri daripada 169 orang atlet dan 23 orang pegawai.

10 Ogos 2022



PINGAT PERTAMA UTHM DI SUKIPT 2022



Tahniah diucapkan kepada **Gohpinaathan a/l Subramaniam (FKMP)** yang telah berjaya menghadaiahkan pingat gangsa sekaligus merupakan pingat pertama UTHM menerusi sukan karate bagi acara kumite lelaki bawah 84kg.

14 Ogos 2022



PASUKAN SILAT TERUSKAN KUTIPAN PINGAT DI SUKIPT 2022

Tahniah diucapkan kepada pasukan silat UTHM kerana telah berjaya menyumbang pingat di SUKIPT 2022. **Muhamad Adham Zuhri bin Mohamad Zamri (FTK)** telah menyumbang pingat Perak dalam acara Silat Olahraga Kelas A Putra.



Seterusnya, **Azreen Shafiqah Nabilla binti Azlan (FKAAB)** telah menyumbang pingat Perak dalam acara Silat Olahraga Kelas Bebas

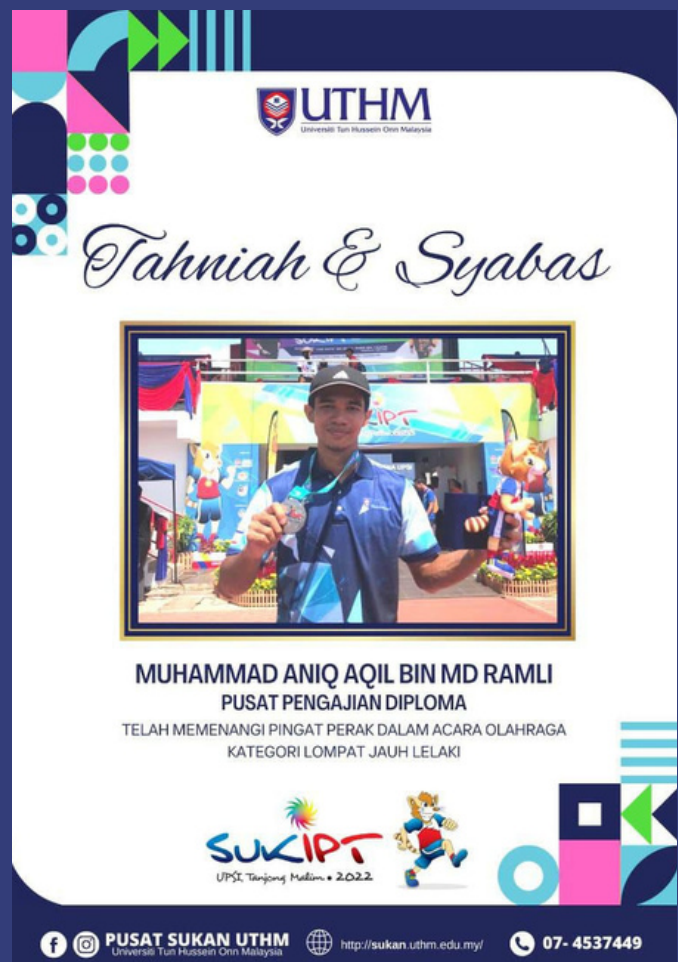


Manakala, pingat Emas telah disumbangkan oleh **Muhammad Alif bin Ahmad Zuawi (FKAAB)** dalam acara Silat Olahraga Kelas Bebas.

15 Ogos 2022

PINGAT TUNGGAL PASUKAN OLAHRAGA DI SUKIPT 2022

Tahniah diucapkan kepada atlet olahraga UTHM, **Muhammad Aniq Aqil bin Md Ramli (PPD)** atas pencapaian cemerlang memperolehi pingat perak dalam acara lompat jauh lelaki di SUKIPT 2022



17 Ogos 2022

PENCAPAIAN CEMERLANG STAF PSU DI MAJLIS ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG 2021



Tahniah diucapkan kepada staf Pusat Sukan Universiti iaitu En. Azli bin Puddin (Pengarah) atas penganugerahan Anugerah Perkhidmatan Cemerlang 2021 dan En. Abd Halim Shah Abd Hamid (Pembantu Operasi) atas penanugerahan Anugerah Taat Setia di Majlis Anugerah Perkhidmatan Cemerlang 2021. Semoga dengan penerimaan anugerah ini dapat meningkatkan lagi mutu kerja dan prestasi staf universiti

22 Ogos 2022

KURSUS PENGURUSAN STRESS & KECERGASAN ZON SELATAN TAHUN 2022



Bersempena Kursus Pengurusan Stress & Kecergasan Zon Selatan Tahun 2022 anjuran Suruhanjaya Pencegahan Rasuah Malaysia Negeri Johor, telah berlangsungnya perlawanan persahabatan bersama pasukan UTHM yang melibatkan sukan bola jaring, futsal, bola tampar, bola sepak, badminton, ping-pong dan sepak takraw. Turut berlangsung slot kesihatan dan kecergasan sebagai platform ke arah pendedahan kepada latihan asas dalam senaman.

Perlawanan persahabatan ini merupakan inisiatif bagi persediaan pasukan SPRM Zon Selatan dalam penyertaan ke kejohanan SPRM peringkat kebangsaan.

23 Ogos 2022



SLOT KESIHATAN DAN KECERGASAN BERSAMA PASUKAN SPRM ZON SELATAN

Hari terakhir bagi Slot Kesihatan dan Kecergasan bersama pasukan SPRM Zon Selatan. Pelaksanaan aktiviti pada hari ini adalah dalam bentuk fun games yang memberikan fokus terhadap semangat kerjasama dalam pasukan selain menguji elemen kecergasan dan kepantasan. Selamat bertanding diucapkan kepada pasukan SPRM Zon Selatan dalam penyertaan ke Kejohanan SPRM Peringkat Kebangsaan nanti.

24 Ogos 2022

NATIONAL JUNIOR FLOORBALL CHAMPIONSHIP 2022

Persatuan Floorball Negeri Johor dan UTHM dengan sokongan Majlis Sukan Negeri Johor, Persatuan Floorball Malaysia dan Perbadanan Pengangkutan Awam Johor akan menganjurkan Kejohanan Floorball Remaja Kebangsaan 2022 pada 26 hingga 30 Ogos 2022 bertempat di Dewan Serbaguna Kampus Pagoh.

NATIONAL JUNIOR FLOORBALL CHAMPIONSHIP 2022



AUGUST | MULTIPURPOSE HALL,
27-30, 2022 | UNIVERSITI TUN HUSSEIN
ONN MALAYSIA
(Pagoh Campus)

HOSTED BY



SUPPORTED BY



STRATEGIC PARTNER



26 Ogos 2022

KURSUS KEJURULATIHAN SEPAK TAKRAW KEBANGSAAAN TAHAP 2



En. Mohd Hazrin bin Abd Rahman (Penyelaras Sepak Takraw UTHM) daripada Pusat Sukan Universiti (PSU) menghadiri Kursus Kejurulatihan Sepak Takraw Kebangsaan Tahap 2 yang dianjurkan oleh Persatuan Sepak Takraw Malaysia (PSM) dengan kerjasama Persekutuan Sepak Takraw Negeri Johor (PSNJ) pada 23 hingga 27 Ogos 2022 di Pasir Gudang, Johor.

26 Ogos 2022

SESI PEMILIHAN TERBUKA PIALA TUNKU MAHKOTA JOHOR 2022



En. Khairul Amir Hamzah dari Pusat Sukan Universiti terpilih sebagai Panel Pemilih dan dilantik sebagai Penolong Jurulatih Pasukan Bola Sepak Bawah 21 Kluang. Pasukan ini akan menyertai Kejohanan Piala Tunku Mahkota Johor pada 25-30 Oktober 2022 bertempat di Kompleks Sukan Kluang.

27 Ogos 2022

PROGRAM FUN WALK SEMPENA BULAN KEBANGSAAN UTHM 2022



Program Fun Walk Sempena Bulan Kebangsaan UTHM 2022 bertempat di Ruang Legar Perpustakaan Tunku Tun Aminah UTHM kampus induk. Prof. Ts. Dr. Ruzairi Abdul Rahim, Naib Canselor UTHM hari ini meluangkan masa bagi menyempurnakan pelepasan peserta Fun Walk Sempena Bulan Kebangsaan UTHM 2022. Program anjuran Kelab Staf UTHM dengan kerjasama Pusat Sukan Universiti turut melibatkan kehadiran Prof. Ts. Dr. Azme Khamis, Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa), Pegawai-pegawai Kanan Universiti serta Ketua-Ketua Pusat Tanggungjawab (PTj) dan staf-staf universiti dari pelbagai peringkat jawatan.

29 Ogos 2022

POSTER KELUARAN PUSAT SUKAN UNIVERSITI BAGI BULAN JULAI-OGOS 2022



UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Selamat Menyambut
HARI KEMERDEKAAN

yang ke - **65**
ikhlas daripada
Pusat Sukan Universiti
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

31 Ogos Tarikh Keramat,
Bersama kita Menyambut Merdeka,
Bersatu Berazam Penuh Semangat,
Mari Pertahankan Kemerdekaan Kita.

OKI
BERSAMA SAMA MELAKSANAKAN TRANSFORMASI
BERSAMA SAMA MELAKSANAKAN TRANSFORMASI
BERSAMA SAMA MELAKSANAKAN TRANSFORMASI

pusatsukanuthm Pusat Sukan UTHM-PSU sukan.uthm.edu.my



UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

TIPS FOR MAINTAINING
Mental Health

FOCUS ON ONE THING **BE OPEN TO SOMEONE**

ALWAYS BE THANKFUL **SLEEP ON TIME**

SPORT **REST**

pusatsukanuthm Pusat Sukan UTHM-PSU sukan.uthm.edu.my



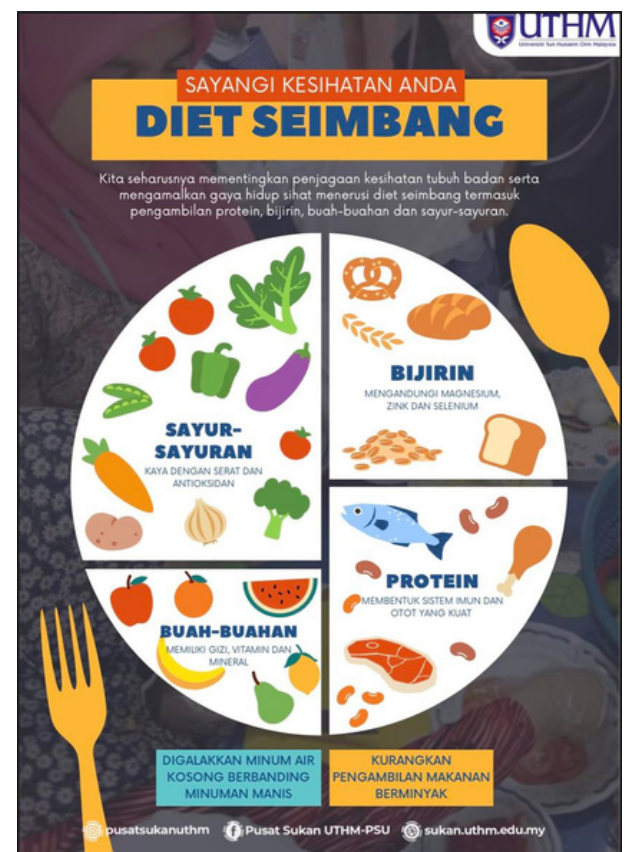
UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

TAHNIAH & TERIMA-KASIH

ditucapkan kepada para atlet, jurulatih, pengurus pasukan, serta pegawai
yang telah menyumbang bakti kepada kejayaan UTHM di SUKIPT 2022.

SUKIPT

PUSAT SUKAN UTHM
pusatsukanuthm https://sukan.uthm.edu.my 07-4537449



UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

SAYANGI KESIHATAN ANDA
DIET SEIMBANG

Kita seharusnya mementingkan penjagaan kesihatan tubuh badan serta mengamalkan gaya hidup sihat menerusi diet seimbang termasuk pengambilan protein, bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran.

SAYUR-SAYURAN
KAYA DENGAN SERAT DAN ANTIOKSIDAN

BIJIRIN
MENGOANDUNGI MAGNESIUM, ZINK DAN SELENIUM

PROTEIN
MEMBENTUK SISTEM IMUN DAN OTOT YANG KUAT

BUAH-BUAHAN
MEMILIKI GIZI, VITAMIN DAN MINERAL

DIGALAKKAN MINUM AIR KOSONG BERBANDING MINUMAN MANIS

KURANGKAN PENGAMBILAN MAKANAN BERMINYAK

pusatsukanuthm Pusat Sukan UTHM-PSU sukan.uthm.edu.my



UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

**MAJLIS PENYERAHAN BENDERA KONTINJEN
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA
KE SUKAN INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI (SUKIPT) 2022
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS (UPS)**

10 OGOS 2022
9.00 PAGI
DEWAN TERBUKA UTHM

Disempurnakan oleh:
YBhg. Prof. Sr. Ts. Dr. Hj. Lokman Hakim Bin Hi. Ismail
Timbalan Nab Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni)
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)

POSTER KELUARAN PUSAT SUKAN UNIVERSITI BAGI BULAN JULAI-OGOS 2022

Tahniah



ENCIK AZLI BIN PUDDIN
PENGARAH
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
(ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG 2021)



ENCIK ABD HALIM SHAH ABD HAMID
PEMBANTU OPERASI
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
(ANUGERAH TAAT SETIA)

bersempena
**MAJLIS ANUGERAH PERKHIDMATAN
CEMERLANG 2021**
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)


JENIS - JENIS SENAMAN

SENAMAN IALAH AKTIVITI FIZIKAL YANG LEBIH TINGGI INTENSITINYA DARIPADA AKTIVITI HARIAN. TUJUANNYA ADALAH UNTUK MENDAPATKAN MANFAAT KESIHATAN BAIK DARI SEGI FIZIKAL DAN JUGA MENTAL. JADI TERDAPAT BEBERAPA JENIS SENAMAN YANG SERING DILAKUKAN OLEH KEBANYAKAN INDIVIDU SEPERTI PAPAN DI BAWAH



ANGKAT BELAT

LATIHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT



COBRA POSE

FLEKSIBILITI



STANDING TREE POSE

LATIHAN KESEIMBANGAN



SKIPPING

SENAMAN AEROBIK/KARDIO

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)


KEBAIKAN KECERGASAN FIZIKAL

- MEMBANTU JANTUNG, PARU-PARU DAN SISTEM PEREDARAN DARAH KEKAL SIHAT
- MEMBANTU TULANG DAN OTOT KEKAL KUAT
- MEMPERBAIKI POSTUR
- MEMBINA KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT

**KEKALKAN
GAYA HIDUP
SIHAT**

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)

Tahniah & Syabas



MUHAMMAD ANIQ AQIL BIN MD RAMLI
PUSAT PENGAJIAN DIPLOMA
TELAH MEMENANGI PINGAT PERAK DALAM ACARA OLAHRAHA
KATEGORI LOMPAT JAUH LELAKI

SUKIPT
UPSI Tanjung Malim • 2022

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM](#) [http://sukan.uthm.edu.my/](#) [07- 4537449](#)

POSTER KELUARAN PUSAT SUKAN UNIVERSITI BAGI BULAN JULAI-OGOS 2022

 **UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Tahniah!

PERAK

SILAT OLAHRAGA
KELAS: BEBAS

AZREEN SHAFIQA NABILLA
BT AZLAN

DF190117 | FKAAB

 **SUKIPT**
UPSI, Tanjung Malim • 2022



 **PUSAT SUKAN UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

 <http://sukan.uthm.edu.my/>

 **07- 4537449**

 **UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Tahniah!

EMAS

SILAT OLAHRAGA
KELAS: BEBAS

MUHAMMAD ALIF
BIN AHMAD ZUAWI

CF200077 | FKAAB

 **SUKIPT**
UPSI, Tanjung Malim • 2022



 **PUSAT SUKAN UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

 <http://sukan.uthm.edu.my/>

 **07- 4537449**

 **UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Tahniah!

PERAK

SILAT OLAHRAGA
KELAS: A PUTRA

MUHAMAD ADHAM ZUHRI
BIN MOHAMAD ZAMRI

CN190116 | FTK

 **SUKIPT**
UPSI, Tanjung Malim • 2022



 **PUSAT SUKAN UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

 <http://sukan.uthm.edu.my/>

 **07- 4537449**

 **UTHM**
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia



BACAAN YASIN

PUSAT SUKAN UNIVERSITI

KHAMIS | 11 OGOS 2022 | 0830 PAGI

**BILIK MESYUARAT
STADIUM**



POSTER KELUARAN PUSAT SUKAN UNIVERSITI BAGI BULAN JULAI-OGOS 2022



UTHM
KEMENTERIAN PENGAJIAN TINGGI 20

Tahniah

NURZARINAH BINTI ZAKARIA (FSKTM)
NUR RATNA BINTI SU'AI @ SUANI (FTK)
NUR ASYIKIN BINTI MOHD AZAHARI (FKAAB)
atas kejayaan menyumbang
PINGAT PERAK
ACARA MENDAYUNG WOMEN FOUR (W4-)
pada temasya
ASEAN University Games 2022
Ubun Ratchathani, Thailand
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)



UTHM
KEMENTERIAN PENGAJIAN TINGGI 20

Tahniah

Putra Syaid Hidayatullah Bin Ramli
Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Bina (FKAAB)
atas kejayaan menyumbang
PINGAT EMAS
ACARA SILAT KELAS H PUTRA
pada temasya
ASEAN University Games 2022
Ubun Ratchathani, Thailand
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)



UTHM
KEMENTERIAN PENGAJIAN TINGGI 20

Tahniah

SHEIKH AHMAD SAFWAN BIN SHAIKH SABRI (FKMP)
MUHAMMAD NURHADIE BIN MUHAMMAD AIZAD (PPD)
MOHAMAD ALIMIN BIN MOHD PAUZI (FKEE)
atas kejayaan menyumbang
PINGAT PERAK
ACARA MENDAYUNG MEN FOUR (M4-)
pada temasya
ASEAN University Games 2022
Ubun Ratchathani, Thailand
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)



UTHM
KEMENTERIAN PENGAJIAN TINGGI 20

Tahniah

MOHD ARIF ASHRAF BIN MOHD RUSOK
Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan (FPPT)
atas kejayaan menyumbang
PINGAT GANGSA
ACARA MENDAYUNG
LIGHTWEIGHT MEN DOUBLE SCULL (LM2X)
pada temasya
ASEAN University Games 2022
Ubun Ratchathani, Thailand
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)



UTHM
KEMENTERIAN PENGAJIAN TINGGI 20

Tahniah

NUR ADILAH BINTI MOHAMAD ZAMRI
Fakulti Kejuruteraan Elektrik & Elektronik (FKEE)
atas kejayaan menyumbang
PINGAT EMAS
ACARA SILAT KELAS D PUTRI
pada temasya
ASEAN University Games 2022
Ubun Ratchathani, Thailand
ikhlas daripada
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

[pusatsukanuthm](#) [Pusat Sukan UTHM-PSU](#) [sukan.uthm.edu.my](#)



UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Tahniah!

GANGSA
GOHPINAATHAN SUBRAMANIAM
INDIVIDU KUMITE LELAKI
-84KG
KARATE

SUKIPT
UPSI, Tanjung Malim • 2022

[f](#) [i](#) [s](#) [PUSAT SUKAN UTHM](#)
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia <http://sukan.uthm.edu.my/> [07-4537449](tel:07-4537449)

POSTER KELUARAN PUSAT SUKAN UNIVERSITI BAGI BULAN JULAI-OGOS 2022

UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

PUSAT SUKAN UNIVERSITI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

Y.BHG. TS. DR HADAFI FITRI BIN MOHD LATIP
PENGARAH
SPORT INNOVATION & TECHNOLOGY CENTRE
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA (UTM)

23 JULAI 2022 (SABTU)
8.00 - 10.00 MALAM
PSIKOLOGI SUKAN:
KONSEP DAN LATIHAN KETAHANAN
MENTAL ATLET KE SUKAN UNIVERSITI
ASEAN 2022

UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

SELAMAT MENDUDUKI PEPERIKSAAN AKHIR

SEMESTER 2 SESI 2021/2022

PUSAT SUKAN UNIVERSITI - PSU **@PUSATSUKANUTHM** [HTTPS://SUKAN.UTHM.EDU.MY](https://sukan.uthm.edu.my)

UTHM
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

"Sesungguhnya Allah telah menggantikan untuk kamu
dua hari yang lebih baik dari dua hari (yang kamu sambut) itu
iaitu: Hari Raya Korban dan Hari Raya Fitrah."
(Hadis riwayat Imam Abu Daud)

SELAMAT Hari Raya Aidiladha 1443H

buat seluruh umat Islam
ikhlas daripada

**PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA**

@pusatsukanuthm **Pusat Sukan UTHM-PSU** sukan.uthm.edu.my



Diterbitkan oleh :

BAHAGIAN PENGURUSAN STRATEGIK, KORPORAT & FASILITI
PUSAT SUKAN UNIVERSITI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

86400, Parit Raja, Batu Pahat, Johor, Malaysia.

Tel.: 07 - 4537449

Fax: 07 - 4536581