



# SEGAK

STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN



## APAKAH SEGAK?

- PROGRAM PENILAIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN (SEGAK)
- DIRANCANG SELARI DENGAN SUKATAN PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN SEKOLAH RENDAH DAN MENENGAH.

## MATLAMAT

MURID SENTIASA PEKA, BERPENGETAHUAN DAN MENGAMALKAN AKTIVITI KECERGASAN UNTUK MENINGKAT DAN MENGEKALKAN TAHAP KECERGASAN FIZIKAL YANG OPTIMUM.

## UJIAN-UJIAN SEGAK

1. NAIK TURUN BANGKU (3 MINIT)
2. TEKAN TUBI (1 MINIT)
3. RINGKUK TUBI SEPARA
4. JANGKAUAN MELUNJUR

**UJIAN MESTI DI SELESAIKAN DALAM HARI YANG SAMA!**

## UJIAN 1 - NAIK TURUN BANGKU (3 MINIT)



*TUJUAN : MENGUKUR DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR*

## PROSEDUR

- Murid memakai kasut sukan yang sesuai.
- Murid berdiri tegak dengan kaki kanan atau kiri (ikut keselesaan) di letakkan di atas bangku.
- Penguji akan memberi isyarat "mula".
- Murid melakukan pergerakan naik dan turun (kaki kiri naik di ikuti kaki kanan kemudian kaki kiri turun di ikuti kaki kanan).
- Murid melakukan pergerakan mengikut rentak rakaman atau metronome - 96 detik/minit selama 3 minit.
- Selepas tamat murid dikehendaki duduk serta-merta.
- Kira kadar nadi selepas 5 saat tamat perlakuan - kiraan dilakukan oleh guru atau menggunakan Polar Heart Rate Monitor.
- Kadar nadi diambil dlm jangkamasa 1 minit.
- Jika murid tidak menamatkan lakuan selama 3 minit, skor murid ini dibatalkan.

## UJIAN 2 - TEKAN TUBI (1 MINIT)



*TUJUAN : MENGUKUR KEUPAYAAN DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT TANGAN SERTA OTOT BAHU*

## PROSEDUR

- Mula dengan kedudukan sokong hadapan dengan berat badan disokong oleh tangan yang lurus dan jari-jari kaki, badan diluruskan.
- Turunkan badan dengan membengkokkan siku sehingga dada menyentuh span.
- Luruskan tangan seperti dlm kedudukan sedia
- Tekan tubi diteruskan sehingga murid tidak berupaya meneruskannya.
- Ujian akan ditamatkan jika murid tidak melakukan aktiviti secara sempurna mengikut arahan 1 hingga 3.
- Murid B mengira dan merekod bilangan lakuan Murid A.

## UJIAN 2 - TEKAN TUBI SUAIAN

(1 MINIT)



*TUJUAN : MENGUKUR KEUPAYAAN DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT TANGAN SERTA OTOT BAHU*

### PROSEDUR

- Mula dengan kedudukan sokong hadapan dengan berat badan disokong oleh tangan yang lurus dan lutut yang bengkok. Kaki bersilang. Badan diluruskan.
- Turunkan badan dengan membengkokkan siku sehingga dada menyentuh span.
- Luruskan tangan seperti dlm kedudukan sedia
- Tekan tubi diteruskan sehingga murid tidak berupaya meneruskannya.
- Ujian akan ditamatkan jika murid tidak melakukan aktiviti secara sempurna mengikut arahan 1 hingga 3.
- Murid B mengira dan merekod bilangan lakuan Murid A.

## UJIAN 3 - RINGKUK TUBI SEPARA

(1 MINIT)



*TUJUAN : MENGUKUR DAYA TAHAN DAN KEKUATAN OTOT ABDOMEN*

### PROSEDUR

- Ujian ini dijalankan dengan murid memakai kasut yang sesuai.
  - Murid A berbaring dgn lutut bengkok 90 darjah dan tumit dan kaki sentiasa menyentuh lantai
  - Buka kaki seluas bahu.
  - Kedua-dua belah tangan lurus di sisi dan hujung jari menyentuh bahagian luar pelekat pertama.
  - Pada setiap lakuan ringkuk, bahu perlu diangkat supaya jari tengah kedua-dua tangan menyentuh bahagian luar pelekat kedua.
  - -Bahagian bawah belakang badan hendaklah rata dan jari tengah pada kedudukan asal (ulang prosedur 4) sebelum melakukan ulangan yang seterusnya.
  - Murid melakukan pergerakan mengikut rentak rakaman atau metronome dengan kadar 50 detik/minit selama 1 minit.
  - Murid B mengira ulangan perlakuan
- Ujian akan ditamatkan sekiranya murid A**
- Berasa tidak selesa.
  - Jari tidak menyentuh bahagian luar garisa penanda kedua.
  - Tumit terangkat.

## UJIAN 4 - JANGKAUAN MELUNJUR



*TUJUAN : MENGUKUR FLEKSIBILITI*

### PROSEDUR

- Murid duduk melunjur **tanpa kasut**.
- Tumit kaki di letak di belakang penanda 23 sentimeter.
- Kedua-dua **kaki lurus** sepanjang masa ujian. Rakan memegang lutut.
- Tapak tangan kanana **ditindih** di atas belakang tapak tangan kiri dalam keadaan hujung jari tengah hendaklah sama.
- Daggu rapat ke dada. **Jangkaukan tangan perlahan-lahan** sejauh yang mungkin atas pita pengukur.
- Jangkauan hendaklah **dikekalkan selama 3 saat** tanpa menyentak.
- Murid diberi **tiga percubaan berturut-turut**.
- Percubaan terbaik diambil kira sebagai skor. Bacaan dikira pada sentimeter yang terhampir.
- **Tidak perlu merekod dalam titik perpuluhan.**
- Murid yang membantu memegang lutut pelaku tidak mengganggu pelaku.