



PELAKSANAAN UJIAN KECERGASAN JASMANI KEBANGSAAN (UKJK)

DISEDIAKAN OLEH:

CAWANGAN KECERGASAN NASIONAL
BAHAGIAN PEMBANGUNAN SUKAN
JABATAN BELIA DAN SUKAN NEGARA
KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN

TEAM KBS # LET'S GET FIT

PENGENALAN

UKJK



Ujian kecergasan Jasmani Kebangsaan dibuat untuk mengukur dan meramal kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan seseorang.

Komponen UKJK terdiri daripada komposisi tubuh, kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot dan kecergasan kardiovaskular.

Penilaian UKJK ini akan dilaksanakan sepenuhnya oleh Kementerian Belia dan Sukan.

TEAM KBS # LET'S GET FIT

KOMPOSISI TUBUH



Komponen diuji : Komposisi Tubuh

Alatan :

- Penimbang Berat
- Pengukur tinggi

pengiraan BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi}^2 (\text{m}^2)}$$

PROSEDUR

1. Bagi mengukur berat badan, subjek perlu memakai pakaian yang minimum seperti pakaian sukan tanpa aksesori tambahan. Contohnya jam tangan, rantai dan kasut.
2. Bagi mengukur ketinggian, subjek perlulah berdiri tegak membelakangkan pita pengukur.

TEAM KBS # LET'S GET FIT

KELENTURAN (DUDUK DAN JANGKAU)



Komponen diuji : Kelenturan

Objektif : Bagi mengukur tahap kelenturan otot belakang dan hamstring.

Alatan :

- kotak duduk dan jangkau
- *Mat (optional)*

PROSEDUR

1. Subjek perlu menanggalkan kasut.
2. Subjek dikehendaki untuk duduk berlunjur menghadap kotak duduk dan jangkau.
3. Posisi tapak tangan secara *pronation* dan disatukan bertindih antara satu sama lain.
4. Dengan masa sendiri, subjek dikehendaki menjangkau sambil menolak penanda secara perlahan-lahan sejauh yang mungkin.
5. Subjek diberi dua kali percubaan secara berturut-turut.
6. Bacaan tertinggi akan dikira sebagai skor ujian.

DAYA TAHAN OTOT (BANGUN TUBI 1 MINIT)



Komponen diuji : Daya Tahanotot

Objektif : Menguji daya tahan otot abdomen

PROSEDUR

1. Subjek perlu meletakkan tangan di atas lantai, pada titik mula yang telah ditetapkan.
2. Kemudian subjek akan melakukan pergerakan bangun tubi dengan mengerakkan tangan ke hadapan secara menggelongsor sejauh 4 inci dan dilakukan berulang kali dalam masa 1 minit.

KEKUATAN OTOT (UJIAN GENGGAMAN TANGAN)



Komponen diuji : Kekuatan tangan

Objektif : Bagi mengukur kekuatan statik otot tangan

Alatan : Handgrip Dynamometer

PROSEDUR

1. Subjek dikehendaki berdiri dengan kaki seluas bahu sambil memegang handgrip Dynamometer.
2. Ujian ini menguji purata kekuatan kedua-dua belah tangan.
3. Handgrip Dynamometer boleh dilaraskan mengikut keselesaan genggamannya subjek.
4. Calon dikehendaki untuk menggengam sekuat yang mampu.
5. Bacaan diambil sebaik sahaja ujian tamat.
6. Calon akan diberi dua kali percubaan bagi setiap tangan (kiri dan kanan) dan bacaan terbaik bagi setiap tangan akan dicatatkan.

#TEAMKBS #LET'SGETFIT

KECERGASAN KARDIOVASKULAR

(Ujian Larian Ulang Alik 20 Meter)



Komponen diuji : Kecergasan kardiovaskular

Objektif : Mengukur tahap pengambilan oksigen maksimum

Alatan : Permukaan rata dan tidak licin bagi mentadbir ujian, Bleep test Audio, PA Sistem, Pita Ukur dan Kon Penanda/masking tape

PROSEDUR

1. Sebagai permulaan ujian, subjek perlu berada di garis permulaan yang ditetapkan.
2. Cara perlakuan ujian ialah subjek perlu berlari secara ulang-alik sejauh 20 meter mengikut tempoh.
3. Larian akan dimulakan mengikut arahan dari audio bermula tahap 1 shuttle 1.
4. Subjek dikehendaki mengikut tempo yang diberikan.
5. Subjek dikehendaki menunggu sehingga bleep berbunyi bagi meneruskan larian sekiranya subjek sampai dahulu di garisan sebelum bunyi bleep.
6. Ujian akan diberhentikan sekiranya subjek gagal untuk mengikut tempoh sebanyak dua kali secara berturut-turut.

#TEAMKBS #LET'SGETFIT



SELAMAT MENJALANI UJIAN KECERGASAN JASMANI KEBANGSAAN (UKJK)



ALAMAT

Aras 13, Bahagian Pembangunan Sukan, Menara
Kementerian Belia dan Sukan, No 27, Persiaran
Perdana, Presint 4 Pusat Pentadbiran Kerajaan
Persekutuan 62570 Putrajaya

#TEAMKBS #LET'SGETFIT