



Ruj. Kami : KPM.600-3/3/79 (18)

Tarikh : 17 Februari 2022

**SENARAI EDARAN SEPERTI DI LAMPIRAN A**

YBhg. Datuk/Dato'/Tuan/Puan,

**PELAKSANAAN UJIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN  
UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA (SEGAK) BERUMUR 10 HINGGA 17  
TAHUN BAGI KALENDAR AKADEMIK SESI 2022/2023**

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Berdasarkan Kalendar Akademik, Sesi Persekolahan 2022/2023 akan bermula pada 21 Mac 2022. Sehubungan dengan itu, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) ingin memaklumkan bahawa Ujian SEGAK bagi murid berumur 10 hingga 17 tahun (Tahun 4 hingga Tingkatan 5) bagi sesi 2022/2023 akan dilaksanakan seperti berikut:

Perkara	Tarikh Pelaksanaan	Tempoh Kunci Masuk Keputusan SEGAK, Muat Turun Slip Keputusan dan Pengesahan Data SEGAK 2022	Tindakan
Ujian SEGAK pertama	9 Mei hingga 30 Jun 2022	9 Mei hingga 31 Ogos 2022	Panitia PJ/ Guru PJ/ Penolong Kanan Pentadbiran/ PK1
Ujian SEGAK kedua	3 Oktober hingga 30 November 2022	3 Oktober hingga 31 Disember 2022	

3. Pelaksanaan ujian SEGAK sebanyak dua kali setahun mulai bulan Mei adalah sejajar dengan hasrat KPM memastikan murid sentiasa aktif melakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal bagi mendapatkan kesihatan diri yang optimum.

KPM.600-3/3/79 ( 18 )

4. KPM juga ingin mengingatkan pihak sekolah supaya ujian SEGAK dilaksanakan dengan mematuhi Garis Panduan Pelaksanaan SEGAK (Perkara 15.0) yang terdapat dalam Garis Panduan Pengurusan dan Pengoperasian Sekolah 3.0 (seperti dalam Lampiran B) serta video Pelaksanaan SEGAK dalam Norma Baharu yang boleh dilayari melalui pautan YouTube BPK <https://www.youtube.com/watch?v=V3SKk9stuDM>.

5. BPK juga memohon kerjasama YBhg. Datuk/Dato'/tuan/puan bagi memastikan setiap sekolah melaksanakan ujian SEGAK, mengunci masuk keputusan SEGAK dan membuat pengesahan data SEGAK dalam tempoh yang telah ditetapkan serta memaklumkan kandungan surat ini kepada pegawai yang bertanggungjawab di Jabatan Pendidikan Negeri (JPN), Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) dan semua sekolah di bawah pentadbiran YBhg. Datuk/Dato'/tuan/puan.

6. Sebarang pertanyaan, pihak YBhg. Datuk/Dato'/tuan/puan boleh menghubungi Cik Kamariah binti Mohd Yassin di talian 03-88842044 dan Puan Nur Haswani binti Mazlan di talian 03-88842295 .

Segala perhatian dan kerjasama YBhg. Datuk/Dato'/tuan/puan didahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

**"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"**

**"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"**

Saya yang menjalankan amanah,

  
(HAJJ AZMAN BIN HAJI ADNAN)

Pengarah  
Bahagian Pembangunan Kurikulum  
Kementerian Pendidikan Malaysia



---

**PELAKSANAAN  
STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN  
UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA  
(SEGAK)**

(Berdasarkan Garis Panduan Pengurusan dan Pengoperasian Sekolah 3.0)

---

## **15. Panduan Pelaksanaan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)**

Panduan Pelaksanaan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) ini disediakan sebagai rujukan dan panduan kepada pentadbir serta guru di sekolah rendah dan menengah untuk melaksanakan ujian SEGAK. Garis panduan ini perlu dibaca bersama-sama Surat Pekeliling Ikhtisas Kementerian Pendidikan Malaysia Bilangan 2 Tahun 2016 Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK), surat siaran dan arahan serta peraturan berkaitan yang dikeluarkan oleh KPM dari semasa ke semasa.

### **15.1 Peranan dan Tanggungjawab**

Peranan dan tanggungjawab umum pihak yang terlibat adalah seperti berikut:

#### **15.1.1 Pentadbir Sekolah**

- i. memaklumkan kepada guru bahawa ujian SEGAK dibenarkan dengan mengambil kira penjarakan fizikal, kebersihan dan keselamatan;
- ii. mengadakan sesi taklimat prosedur pelaksanaan ujian SEGAK kepada guru serta warga sekolah;
- iii. menyebarkan prosedur dan panduan pelaksanaan ujian supaya mudah dirujuk oleh guru serta murid;
- iv. mendapatkan kebenaran bertulis daripada ibu bapa/penjaga dan memaklumkan jadual pelaksanaan ujian SEGAK kepada mereka;
- v. memastikan murid yang bergejala tidak dibenarkan mengikuti ujian SEGAK;
- vi. memastikan ujian SEGAK yang dijalankan oleh guru mematuhi prosedur ujian yang telah ditetapkan;
- vii. memastikan ujian SEGAK dilaksanakan berdasarkan SOP yang sedang berkuat kuasa dengan mengambil kira penjarakan fizikal, kebersihan dan keselamatan; dan
- viii. memberi penekanan kepada aspek kebersihan sebelum, semasa dan selepas ujian dijalankan.

15.1.2 Guru Pendidikan Jasmani

- i. merancang ujian SEGAK mengikut bilangan murid yang boleh menjalani ujian pada satu-satu sesi dan mengikut kesesuaian saiz ruang ujian dalam kawasan sekolah dengan mengambil kira penjarakan fizikal;
- ii. menyediakan pelan susun atur dengan mengoptimumkan penggunaan ruang yang bersesuaian seperti kawasan lapang berbumbung, gelanggang atau dewan dengan pintu dan tingkap dibuka untuk pengudaraan;
- iii. menyediakan laluan terarah dan sehalu di kawasan ujian bagi mengawal pergerakan murid pada satu-satu masa dan mengelakkan kesesakan ruang; dan
- iv. melakukan sanitasi pada setiap permukaan peralatan dan sebarang permukaan yang kerap disentuh setiap kali sebelum
- v. dan selepas digunakan oleh murid. Guru digalakkan memakai sarung tangan getah semasa mensanitasi bagi mengelakkan iritasi bahan kimia.

15.1.3 Murid

- i. murid hendaklah membawa air minuman, tuala muka, peralatan peribadi sendiri, alat tulis dan bekas atau plastik menyimpan pelitup muka serta tidak dibenarkan berkongsi dengan murid lain;

**15.2 Pelaksanaan Ujian SEGAK**

Pihak sekolah hendaklah memastikan perkara yang berikut dilaksanakan:

15.2.1 Sebelum

- i. kehadiran guru dan murid berdasarkan kepada jadual dan penggiliran pelaksanaan ujian SEGAK;
- ii. guru dan murid perlu mencuci tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan;
- iii. murid yang mempunyai suhu badan melebihi 37.5°C tidak dibenarkan menjalani ujian SEGAK;

- iv. murid yang mempunyai gejala seperti batuk, sakit tekak, selsema, sesak nafas dan tidak sihat tidak dibenarkan menjalani ujian SEGAK sehingga sembuh;
- v. peralatan berada dalam keadaan bersih, selamat dan disanitasikan;
- vi. peralatan disusun dengan mematuhi penjarakan fizikal satu (1) hingga tiga (3) meter berdasarkan kepada *Standard Operation Procedure (SOP) MKN* terkini;
- vii. bilik mandi/persalinan/tandas berada dalam keadaan bersih; dan
- viii. bilangan murid yang menggunakan bilik mandi/persalinan/tandas dihadkan mengikut kapasiti bilik.

#### 15.2.2 Semasa

- i. penjarakan fizikal satu (1) hingga (3) meter dan prosedur ujian perlu dipatuhi:
  - a. aktiviti memanaskan badan, regangan, Pengukuran Indeks Jisim Badan (BMI), ujian Naik Turun Bangku, Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai, Ringkuk Tubi Separa dan Jangkauan Melunjur; dan
  - b. semasa murid menunggu giliran untuk melakukan ujian SEGAK.
- ii. maklumat disampaikan secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal. Sekiranya penjarakan fizikal tidak dapat dilaksanakan atau sentuhan tidak dapat dielakkan, pemakaian pelitup muka dan mencuci tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan perlu diamalkan;
- iii. guru hendaklah sentiasa membasuh tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan semasa dan selepas mengendalikan setiap murid;
- iv. murid hendaklah menulis sendiri skor dapatan SEGAK setiap ujian pada borang SEGAK Sekolah Rendah (BSSR) atau Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).

- v. guru dan pembantu hendaklah memakai pelitup muka semasa pelaksanaan SEGAK. Murid tidak perlu memakai pelitup muka bagi ujian Naik Turun Bangku, Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai dan Ringkuk Tubi Separa;
- vi. tilam senaman bagi ujian Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai dan Ringkuk Tubi Separa hendaklah menggunakan tilam senaman kalis air dan disanitasi setiap kali selepas digunakan. Bagi yang menggunakan tilam senaman tidak kalis air, permukaan tilam hendaklah ditutup dengan bahan kalis air agar mudah disanitasi.
- vii. span bagi ujian Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai hendaklah dibalut dengan bahan kalis air agar mudah disanitasi setiap kali selepas digunakan;
- viii. memastikan murid memakai stoking dan kasut yang bersih bagi ujian Naik Turun Bangku, Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai dan Ringkuk Tubi Separa; dan
- ix. memastikan murid memakai stoking bagi Pengukuran Indeks Jisim Badan (BMI) dan ujian Jangkauan Melunjur.

#### 15.2.3 Selepas

- i. peralatan dibersihkan/disanitasi dan disimpan dengan baik selepas digunakan;
- ii. ruang/tempat yang digunakan dibersihkan selepas aktiviti dijalankan;
- iii. murid tidak dibenarkan bersentuhan dan bersalaman selepas tamat aktiviti;
- iv. murid dan guru perlu mencuci tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan selepas tamat aktiviti; dan
- v. murid dan guru perlu meninggalkan kawasan aktiviti dengan kadar segera selepas tamat aktiviti.

**15.3 Penyesuaian Prosedur Ujian SEGAK Berdasarkan Buku Panduan SEGAK 2016**

Jawatankuasa hendaklah memastikan prosedur berikut dilaksanakan:

- 15.3.1 Pengukuran Indeks Jisim Badan (BMI):  
Guru sahaja dibenarkan untuk mengukur tinggi dan menimbang berat badan murid.
- 15.3.2 Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit:  
Seorang pelaku sahaja dibenarkan pada satu bangku dan pembantu berdiri satu (1) hingga tiga (3) meter di hadapan pelaku.
- 15.3.3 Ujian Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai:  
Pembantu berada satu (1) hingga tiga (3) meter di hadapan pelaku.
- 15.3.4 Ujian Ringkuk Tubi Separa:  
Pembantu berada satu (1) hingga tiga (3) meter di hadapan pelaku.
- 15.3.5 Ujian Jangkauan Melunjur:
- i. guru sebagai pembantu untuk membaca jarak yang dicapai murid; dan
  - ii. guru tidak perlu menyentuh lutut murid semasa murid melakukan ujian.