

FAQ PELAPORAN PENTAKSIRAN SEKOLAH RENDAH KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BAHAGIAN PEMBANGUNAN KURIKULUM

UJIAN SEGAK

S1 Apakah Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)?

J1 SEGAK ialah singkatan bagi **Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia**. SEGAK juga membawa maksud murid-murid sekolah mempunyai imej, perawakan, penampilan yang sihat serta cergas.

S2 Apakah ujian SEGAK?

J2 a. Ujian SEGAK ialah bateri ujian kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan iaitu melibatkan komponen daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot dan kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan.

b. SEGAK ialah ujian yang standard bagi mengukur tahap kecergasan fizikal. SEGAK menyediakan instrumen, norma, peralatan dan prosedur ujian yang standard dan setara bagi semua murid dari pelbagai bangsa, keturunan, budaya dan lokasi sekolah yang terdapat di Malaysia.

- c. Norma ujian SEGAK dibina berdasarkan murid-murid sekolah di Malaysia.
- d. Hanya norma BMI sahaja menggunakan norma sedia ada daripada Kementerian Kesihatan Malaysia, atas saranan WHO dan UNESCO.

S3 Apakah kaitan SEGAK dengan kurikulum persekolahan?

J3 SEGAK sebagai ujian kecergasan fizikal terkandung dalam tunjang kecergasan fizikal bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani KBSM. SEGAK juga mencakupi bidang kecergasan fizikal dalam KSSR dan KSSM.

S4 Mengapakah SEGAK diadakan?

J4 Tujuan SEGAK adalah untuk mengukur tahap kecergasan fizikal murid setelah mengikuti kurikulum Pendidikan Jasmani dan melakukan aktiviti-aktiviti fizikal. SEGAK juga sebagai ujian yang dilaksanakan secara standard seluruh negara pada bulan Mac dan Ogos.

S5 Boleh atau tidak murid berkeperluan khas melakukan ujian SEGAK?

J5 Tidak boleh kerana instrumen setiap ujian SEGAK adalah berdasarkan instrumen untuk murid normal. Norma yang dibina juga berdasarkan murid normal yang terdapat di Malaysia.

S6 Kenapa instrumen ujian tersebut dipilih?

J6 Instrumen dipilih berdasarkan perkara berikut:

- 1.1 *Benchmarking* juga dibuat pada bateri ujian kecergasan *President's Challenge, USA dan Fitnessgram*. *Benchmarking* juga dibuat pada ujian kecergasan bagi murid di Singapura iaitu *NAPFA (National Physical Fitness Test)*.
- 1.2 Kesesuaian instrumen dengan geografi sekolah, kemudahan infrastruktur sekolah, budaya dan gaya hidup murid sekolah di Malaysia.

Berdasarkan pandangan panel pakar ujian kecergasan fizikal.

S7 Mengapakah Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit dipilih dalam SEGAK?

J7 1.1 Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit adalah ujian yang sah untuk mengukur daya tahan kardiovaskular atau kapasiti aerobik seseorang murid. Ujian ini pada masa yang sama boleh mengukur daya tahan otot kaki.

1.2 Ujian ini dipilih kerana tidak memerlukan ruang yang besar. Terdapat ujian lain seperti *Bleep Test* dan *Pacer Run* yang mempunyai validiti yang lebih tinggi. Tetapi kedua-dua ujian tersebut memerlukan kawasan rata dan lapang pada jarak 40 meter.

1.3 Semasa Ujian SEGAK dibangunkan pada tahun 2006, masih terdapat sekolah-sekolah yang tidak mempunyai kawasan lapang untuk mengendalikan ujian yang melibatkan aktiviti berlari.

S8 Adakah peralatan ujian SEGAK perlu standard berdasarkan senarai alatan yang ditetapkan?

J8 Peralatan SEGAK adalah berdasarkan piawaian alatan yang telah ditetapkan.

S9 Bilakah ujian SEGAK dilaksanakan?

J9 Ujian SEGAK dilaksanakan 2 kali setahun iaitu pada bulan Mac dan bulan Ogos.

S10 Kenapa ujian pertama SEGAK dijalankan pada bulan Mac?

J10 Kebiasaan bulan Januari dan Februari sesi persekolahan baru bermula. Pihak sekolah perlu memberi fokus kepada pentadbiran dan pengurusan sekolah seperti kemasukan murid, penjadualan, agihan tugas dan lain-lain.

S11 Ujian SEGAK dilaksanakan dua kali setahun iaitu pada bulan Mac dan bulan Ogos selang 6 bulan. Adakah diberi kelonggaran untuk melaksanakan ujian SEGAK menggunakan formula selang 6 bulan iaitu bermula bulan-bulan yang lain?

J11 Pelaksanaan selang 6 bulan bagi memberi peluang murid meningkatkan kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan dengan melakukan program intervensi berdasarkan skor keputusan SEGAK yang diperolehi. Punca kuasa Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 2/2016 Pelaksanaan SEGAK perlu dipatuhi.

S12 Bilakah data SEGAK dikunci masuk (key-in) dalam sistem PAJSK secara atas talian?

J12 Keputusan SEGAK bulan Mac dan Ogos dikunci masuk (key-in) dalam sistem PAJSK secara atas talian pada bulan September hingga Oktober. Setiap tahun, Bahagian Kokurikulum KPM akan memaklumkan kepada sekolah tarikh dikunci masuk keputusan

SEGAK. Hanya keputusan SEGAK bulan Ogos sahaja yang digunakan sebagai keputusan SEGAK peringkat nasional.

S13 Borang SEGAK Sekolah Rendah (BSSR) dan Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM) perlu selaras atau tidak?

J13 Borang BSSR dan BSSM perlu diikuti sebagai panduan kepada pelaksana dan pelaku bagi merekod skor setiap keputusan instrumen SEGAK. Borang BSSR dan BSSM terdapat pada Lampiran SPI Bil.4/2008 atau SPI Bil.2/2016 dan Buku Panduan SEGAK 2016.

S14 Adakah pengecualian bagi murid yang kurang sihat pada hari ujian SEGAK dan murid bermasalah kesihatan? Bagaimana keputusan ujian SEGAK murid tersebut?

J14 Panduan pelaksanaan SEGAK boleh dirujuk dalam Buku Panduan SEGAK, bagi murid kurang sihat pada hari ujian dijalankan boleh melakukan pada hari yang lain tetapi pada bulan yang ditetapkan iaitu jika kali pertama pada bulan Mac maka ujian SEGAK perlulah dilaksanakan pada bulan tersebut juga.

S15

Kenapa wujud perbezaan bagi pelaksanaan ujian 3 iaitu murid lelaki melakukan Ujian Tekan Tubi manakala murid perempuan melakukan Ujian Tekan Tubi Ubah Suai?

J15 Wujud perbezaan kerana murid perempuan mempunyai struktur fizikal iaitu lengkungan pelvik lebih besar daripada lelaki yang memberi kesan dalam melakukan tekan tubi berbanding tekan tubi ubah suai. Instrumen Ujian Tekan Tubi diambil daripada sumber Johnson dan Nelson, 1986 yang telah terbukti kesahan ujian tersebut.

S16 Bilakah masa yang sesuai menjalankan intervensi?

J16 Selepas ujian SEGAK kali pertama bulan Mac.

S17 Apakah tujuan intervensi dilakukan?

J17 Meningkatkan tahap kecergasan fizikal murid dan kebolehlaksanaan dengan peningkatan skor bagi ujian SEGAK kali kedua pada bulan Ogos.

S18

Selepas mendapat keputusan SEGAK, apakah tindakan yang perlu dilakukan oleh guru atau murid?

- J18 Guru perlu memberi penerangan tentang keputusan keseluruhan SEGAK bagi setiap murid. Berdasarkan keputusan SEGAK, guru perlu mencadangkan aktiviti intervensi dengan merujuk Buku Panduan SEGAK. Namun begitu guru juga boleh memilih aktiviti yang sesuai dengan umur, jantina dan fizikal murid serta menggunakan prinsip latihan fizikal.
- S19 Berdasarkan keputusan SEGAK bagi murid Tahun 6 2017, apakah langkah KPM menangani bilangan murid yang mempunyai BMI berisiko berat badan dan berat badan berlebihan?**
- J19 KPM bekerjasama dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam program Perkhidmatan Kesihatan Sekolah. Melalui program ini murid menjalani pemeriksaan fizikal yang dijalankan oleh Pegawai Perubatan di sekolah. Murid yang mempunyai status berisiko berat badan dan obes akan dirujuk oleh Pasukan Kesihatan di sekolah atau pihak sekolah untuk mengikuti *Standard Operation Procedure* Pengurusan Berat Badan Murid dan Masalah Pemakanan Sekolah Rendah dan Menengah di Pusat Kesihatan Daerah. Satu program intervensi diberikan kepada murid-murid tersebut bagi menangani masalah berat badan.

Selain daripada program Perkhidmatan Kesihatan Sekolah, KKM juga menjalankan program di bawah status kajian murid berlebihan berat badan dan obes melalui *My Body is Fit and Fabulous at School* (MyBFF@school). Program ini melibatkan murid berusia 7 hingga 16 tahun. Program ini dilaksanakan selama 32 minggu yang melibatkan aktiviti fizikal seperti *Small Sided Games* (SSG), pemakanan dan psikologi.

S20 Berdasarkan keputusan SEGAK bagi murid Tahun 6 2017, apakah langkah KPM menangani bilangan murid yang mempunyai BMI kurang berat badan?

J20 KPM telah mengadakan program Rancangan Makanan Tambahan (RMT) dan Program Susu Sekolah (PSS) yang dapat membantu menangani masalah murid yang mempunyai masalah kurang berat. Tujuan RMT adalah untuk memberi makanan tambahan kepada murid-murid sekolah rendah, terutamanya dari luar bandar dan golongan berpendapatan rendah untuk memperbaiki keadaan kesihatan, fizikal dan amalan pemakanan.

PSS adalah Program Susu Sekolah (PSS) dilaksanakan serentak dengan Rancangan Makanan Tambahan (RMT). Program ini dilaksanakan untuk murid daripada keluarga miskin yang berpendapatan isi keluarga di paras status sosio ekonomi yang rendah agar mendapat makanan seimbang semasa berada di sekolah.

Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan taraf kesihatan dan pemakanan murid sekolah rendah bagi memastikan pertumbuhan fizikal, kesihatan mental dan kesihatan umum murid sekolah bertambah baik. PSS juga bertujuan menggalakkan murid meminum susu di peringkat awal. Kriteria pemilihan murid adalah terdiri daripada murid sekolah rendah terutama dari luar Bandar dan keluarga yang berpendapatan bulanan RM 400 dan kurang, iaitu RM 800 per kapita.