



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

UJIAN KECERGASAN DALAM TALIAN

Panduan Calon Ijazah Sarjana Muda Pendidikan
(Sains Sukan)





Disediakan oleh:

Halijah binti Ibrahim, Dr.

Zainal Abidin bin Zainuddin, Prof. Madya Dr.

Asha Hasnimy binti Mohd Hashim, Dr.

Diyana Zulaika binti Abdul Ghani, Dr.

Adjah Naqkiah binti Mazlan, Dr.

Muhamad Hafiz bin Ismail, Dr.

Syahrul Ridhwan bin Morazuki, Dr.

UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

**Panel Sains Sukan,
Sekolah Pendidikan
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA**

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan dalam apa jua bentuk pun dan dengan apa cara juga sama ada elektronik, fotostat, rakaman, visual atau cara lain, mana-mana bahagian artikel/illustrasi/isi kandungan buku panduan ini sebelum mendapat izin bertulis daripada Universiti Teknologi Malaysia.

ISI KANDUNGAN

1.0	PROSEDUR DAN KAEDAH PENSKORAN UJIAN BURPEE	1
1.1	Prosedur Ujian Burpee	1
1.2	Kaedah penskoran	4
2.0	PANDUAN MEMUATNAIK VIDEO PELAKSANAAN UJIAN BURPEE	5



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

1.0 PROSEDUR DAN KAEDAH PENSKORAN UJIAN BURPEE

Lakuan pergerakan Ujian Burpee adalah satu siri pergerakan yang merangkumi 6 posisi pergerakan badan. Berikut diterangkan langkah-langkah lakuan pergerakan Ujian Burpee secara lebih terperinci secara lebih terperinci berserta ilustrasi.

1.1 Prosedur Ujian Burpee

Langkah 1 – Posisi Berdiri

1. Berdiri tegak sambil merenggangkan kedua belah kaki selebar bahu.
2. Biarkan lengan di sisi tubuh dalam keadaan lutut lurus.



UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Langkah 2 - Badan Dalam Posisi Mencangkung

1. Bengkokkan lutut, turunkan badan dalam posisi mencangkung
2. Letakkan kedua telapak tangan dengan kukuh di atas lantai di hadapan kaki.
3. Pastikan kedua lengan tegak lurus dengan lantai agar telapak tangan berada tepat di bawah bahu.
4. Luruskan siku



Langkah 3 – Tegakkan Badan Berposisi Tekan Tubi Tangan Lurus

1. Sambil meletakkan telapak tangan di atas lantai untuk mengampuh tubuh, lonjakkan kedua belah kaki ke belakang sejauh yang boleh.
2. Renggangkan kedua belah kaki selebar bahu.
3. Setelah melonjak, pastikan agar tubuh berkedudukan sendeng bergaris lurus dari kepala sampai ke tumit (berposisi tekan tubi dengan kepala lebih tinggi dari tumit). Jika pinggul lebih tinggi daripada bahu, turunkan sedikit.



Langkah 4 – Posisi Badan Tekan Tubi selari dengan Lantai dan Tangan Bengkok

1. Turunkan tubuh ke lantai perlahan-lahan.
2. Biarkan kedua telapak tangan tetap menyentuh lantai dengan siku dibengkokkan dan mengarah ke atas dengan lengan ke sisi tubuh.
3. Tubuh badan perlu tegak selari dengan lantai.



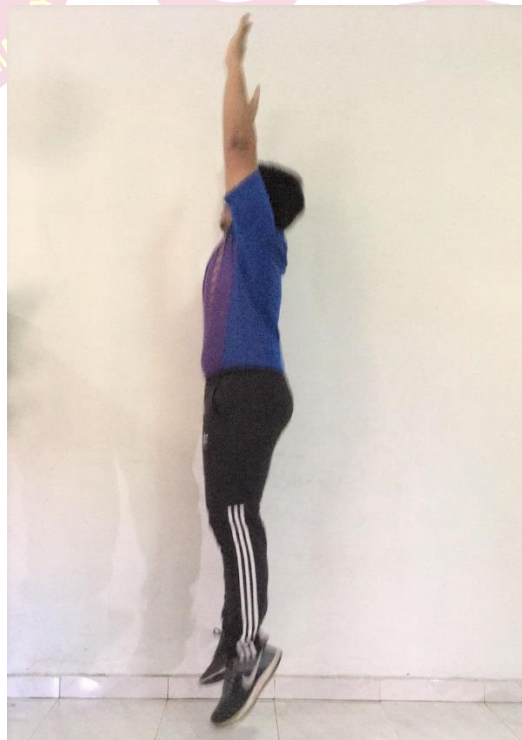
Langkah 5 – Posisi Kembali Mencangkung

1. Angkat tubuh dari lantai.
2. Tekan kedua-dua telapak tangan ke lantai untuk mengangkat tubuh ke atas.
3. Bengkokkan lutut, bersedia untuk melonjakkan kaki menghampiri tangan.
4. Lonjakkan kaki ke depan (ke posisi mencangkung) agar kedua kaki berada di bawah dada (lutut rapat menghampiri dada).



Langkah 6 – Berdiri Tegak Dan Melompat Rendah

1. Setelah di posisi mencangkung, tegakkan lutut dan lompat ke atas sambil meluruskan lengan ke atas atau disisi badan untuk mengakhiri gerakan burpee.



2. Mendarat sambil berdiri. Terus melakukan aktiviti di Langkah 1 hingga Langkah 6 secara berterusan sehingga anda mampu dan berhenti sekiranya telah mencapai tempoh 3 minit.

3. Keenam-enam langkah ini merupakan satu siri Ujian Burpee dan kesempuranaan lakukan satu siri lakukan ini di kira sebagai satu ulangan lakukan ujian.

PERHATIAN

1. Pakai pakaian yang sesuai semasa melakukan ujian.
2. Ulang langkah 1 hingga 6 untuk lakukan Ujian Burpee dan lakukan ujian ini selama 3 minit secara berterusan.
3. Calon lelaki dan perempuan perlu melakukan Ujian Burpee menggunakan langkah-langkah yang sama.
4. Calon boleh berhenti melakukan Ujian Burpee sekiranya tidak berupaya meneruskan lakukan Ujian Burpee secara berterusan selama 3 minit. Calon tidak perlu menyambung Ujian Burpee.
5. Calon hanya perlu melaksanakan **SATU** percubaan ujian sahaja.
6. Calon perlu merakam video lakukan Ujian Burpee yang anda laksanakan dari **PANDANGAN SISI** (seperti dalam ilustrasi Ujian Burpee yang ditunjukkan) dan video rakaman lakukan Ujian Burpee calon perlu diemailkan kepada soe.interview@utm.my.
7. Calon adalah di **LARANG** mengubah suai video lakukan Ujian Burpee bagi tujuan memperbaiki prestasi Ujian Burpee. Pihak UTM berhak mengambil tindakan sewajarnya sekiranya didapati terdapat unsur salah laku dalam rakaman video Ujian Burpee.
8. Calon boleh merujuk kepada pautan <https://youtu.be/jmlh4oVSHZk> untuk menonton lakukan Ujian Burpee.
9. Dengan penghantaran video ini, calon **BERSETUJU** bahawa Pihak UTM berhak mengikut budi bicara mutlak untuk menggunakan video untuk digunakan, dihasilkan semula atau diubah suai di mana-mana Platform dan pada bila-bila masa yang difikirkannya patut tanpa mendapat apa-apa persetujuan atau membuat apa-apa bayaran kepada calon dan/atau mana-mana pihak ketiga.

1.2 Kaedah penskoran

Dua kaedah penskoran dilaksanakan dalam Ujian Burpee iaitu:

1. Skor kuantiti : Catatan Masa dan Jumlah Bilangan Ulangan Lakukan Ujian
2. Skor kualiti pergerakan: Skor Kriteria mengikut Langkah lakukan untuk 3 sela tempoh masa lakukan (di setiap 60 saat) sepanjang tempoh masa Ujian Burpee. Kualiti dilihat dari segi komponen koordinasi,imbangan, kekuatan otot, kuasa dan dayatahan otot.

2.0 PANDUAN MEMUATNAIK VIDEO PELAKSANAAN UJIAN BURPEE

LANGKAH 1: Arahan yang perlu dipatuhi

1. Calon perlu menyediakan satu video ujian kecergasan: Ujian Burpee mengikut prosedur yang telah diberikan.
2. Calon perlu menyimpan nama file video menggunakan nama calon dan no kad pengenalan dalam bentuk file **mp4**.
3. Umumnya, berikut adalah contoh tajuk fail bagi video yang ditulis sebagai:

<Nama Penuh><IC><kecergasan><20202021>.mp4

Contoh: adjahnaqkiahmazlan86071XXXXXXkecergasan20202021.mp4

4. Selain dari contoh tajuk fail di atas, sila rujuk surat panggilan temuduga dari UTM bagi penamaan file video terkini.
5. Calon perlu menghantar video rakaman Ujian Burpee dalam tempoh tarikh yang dinyatakan dalam surat panggilan temuduga menerusi email. Contoh alamat email adalah: soe.interview@utm.my (sila rujuk surat panggilan temuduga bagi memperoleh alamat email terkini bagi tujuan memuat naik video Ujian Burpee).
6. Butiran langkah-langkah penghantaran video ujian kecergasan ini boleh dilihat menerusi panduan dalam Langkah 2.
7. Saiz file video haruslah **tidak melebihi daripada 25MB**. Jika lebih daripada 25MB, sila lihat panduan menerusi Langkah 3 yang disediakan.

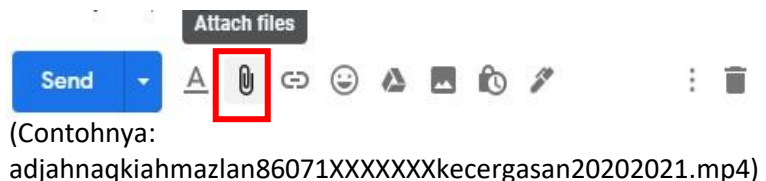
LANGKAH 2: Cara penghantaran video ujian kecergasan fizikal menerusi email

1. Pemohon HANYA dibenarkan untuk menghantar satu video sahaja. Butiran email haruslah dinyatakan seperti :
To : soe.interview@utm.my
Subject : ISMP – VIDEO
UJIAN KECERGASAN FIZIKAL

NAMA:
NO IC:
NO HP:



2. Klik pada butang *Attach files* dan browse dimana file yang hendak dihantar itu disimpan. Tunggu sehingga *upload file* selesai.

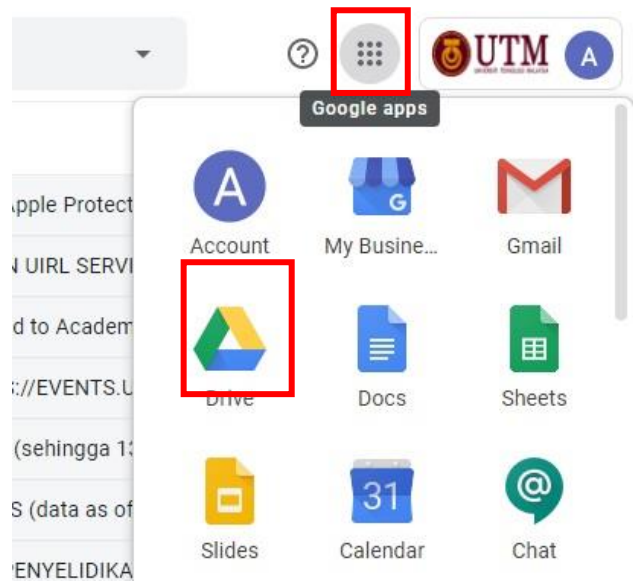


3. Klik butang *send* / hantar.



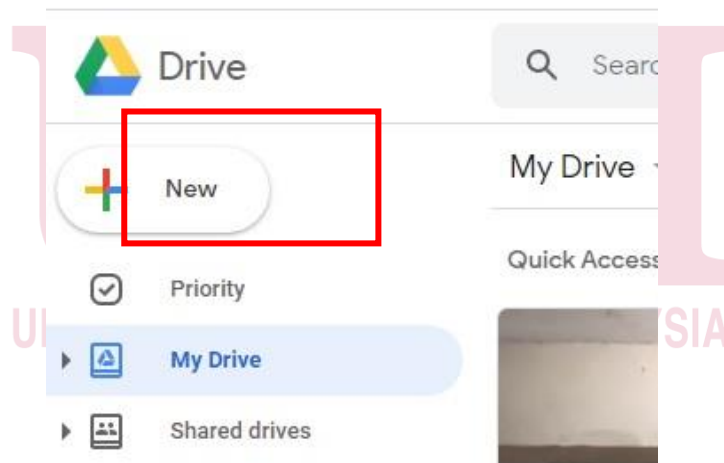
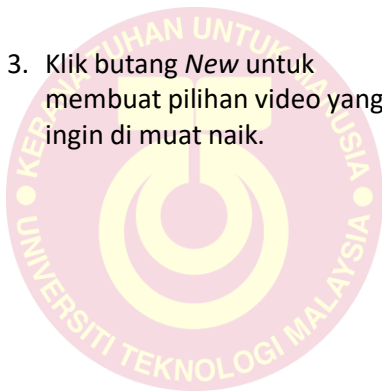
LANGKAH 3: Cara penghantaran video ujian kecergasan fizikal menerusi Google Drive

1. Pemohon haruslah mempunyai akaun *Gmail*. Klik butang *Google apps*.

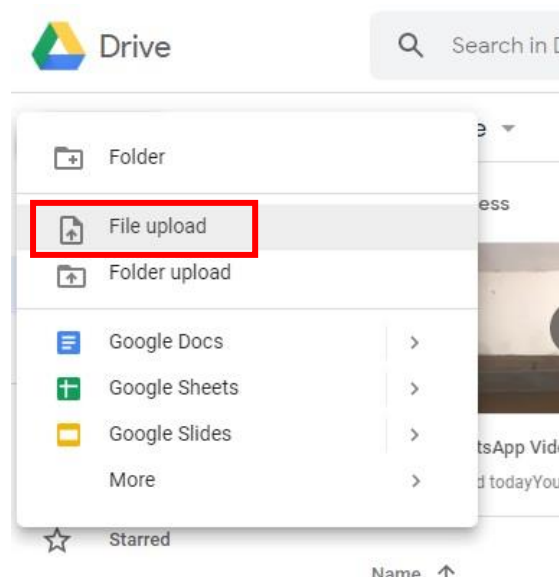


2. Kemudian, klik butang *Drive*.

3. Klik butang *New* untuk membuat pilihan video yang ingin di muat naik.



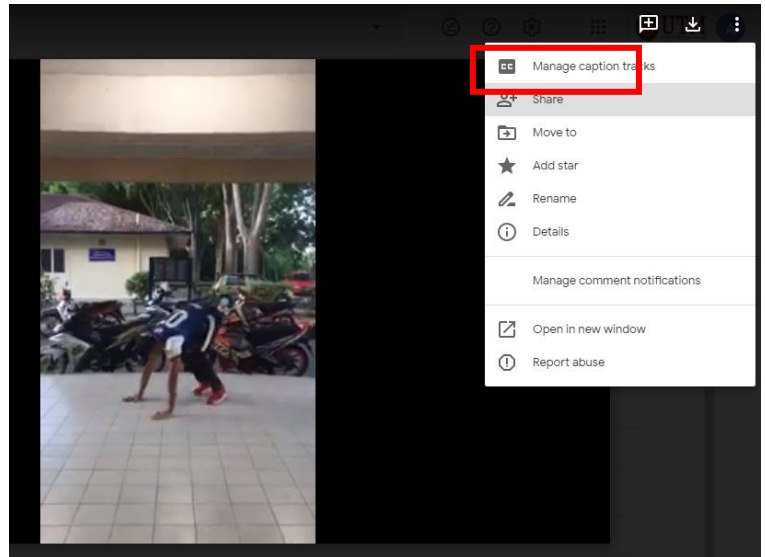
4. Klik *File upload* untuk memuat naik video dan *browse* dimana fail yang hendak dihantar itu disimpan. Klik fail tersebut dan tunggu sehingga *File upload* selesai.



NOTA: video disimpan dengan nama file pemohon: (contohnya: adjahnaqkiahmazlan86071XXXXXX kecergasan20202021.mp4)

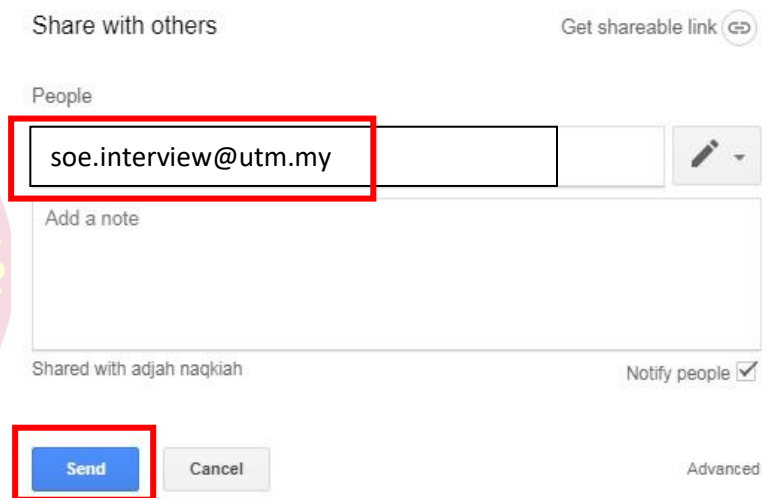


5. Klik video yang telah di muat naik pada paparan *My Drive* anda.
6. Kemudian, klik butang *menu* dan klik butang *share* seperti paparan yang diberikan.



7. Pemohon haruslah memasukkan alamat email soe.interview@utm.my seperti paparan yang diberikan.

8. Kemudian, klik butang *send* untuk menamatkan proses penghantaran fail video anda.





PANEL SAINS SUKAN
SEKOLAH PENDIDIKAN,
FAKULTI SAINS SOSIAL DAN KEMANUSIAAN,
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA