



KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA
Director General of Education Malaysia
ARAS 8, BLOK E8
Level 8, Block E8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
Government Complex Parcel E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
Federal Government Administrative Centre
62604 PUTRAJAYA

Tel: 03-8884 6077
Faks: 03-8889 4548
Laman Web: www.moe.gov.my

Ruj. Kami : KPM.600-3/2/45 JLD2 (37)
Tarikh : 23 September 2021

**Semua Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri**

YBhg. Datuk/Tuan/Puan,

**PEMAKLUMAN UJIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN
UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA (SEGAK) BAGI MURID TINGKATAN LIMA
DAN PEMBATALAN BAGI MURID TAHUN EMPAT HINGGA TINGKATAN EMPAT
TAHUN 2021 DALAM FASA PELAN PEMULIHAN NEGARA**

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Berdasarkan pengumuman YBMK Pendidikan pada 12 September 2021 berkaitan pengoperasian sekolah dan pembukaan sekolah secara berperingkat dalam Fasa Pelan Pemulihan Negara (PPN), pelaksanaan ujian SEGAK tahun 2021 mulai bulan Ogos seperti dalam surat pemakluman Pelaksanaan Ujian SEGAK bagi Tahun 2021 nombor rujukan KPM.600-3/2/45 JLD2 (15) bertarikh 26 Mac 2021 adalah **dibatalkan bagi murid Tahun Empat hingga Tingkatan Empat (berumur 10 hingga 16 Tahun)**. Ujian SEGAK hanya **dilaksanakan kepada murid Tingkatan Lima (berumur 17 Tahun)** bagi tahun 2021.

...3. Murid Tingkatan Lima berumur 17 tahun yang berada di negeri dalam Fasa 3 dan Fasa 4 PPN hendaklah melaksanakan ujian SEGAK. Oleh yang demikian, pelaksanaan ujian SEGAK adalah seperti berikut:

Fasa Pelan Pemulihan Negara	Tarikh Mula Ujian SEGAK	Tarikh Akhir Ujian SEGAK	Masa Ujian SEGAK	Kunci masuk data, pengesahan data dan muat turun slip keputusan dari Sistem SPS-APDM-PAJSK-SEGAK
Fasa 3	2 minggu selepas peralihan Fasa 3	10 Disember 2021	Mengikut penggiliran murid hadir ke sekolah	28 Februari 2022
Fasa 4	17 Oktober 2021			

Maklumat terperinci berkaitan pelaksanaan Ujian SEGAK bagi murid Tingkatan Lima adalah seperti dalam **Lampiran A**.

4. Ujian SEGAK perlu dilaksanakan dengan mematuhi Surat Pekeliling Ikhtisas (SPI) Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) Bilangan 2 Tahun 2016: Pelaksanaan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) dan garis panduan Pelaksanaan SEGAK seperti yang terdapat dalam Garis Panduan Pengurusan dan Pengoperasian Sekolah 3.0. Bagi memastikan kelancaran perekodan, KPM memohon kerjasama YBhg. Datuk/tuan/puan memastikan setiap sekolah mencatat skor SEGAK dalam Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM) berdasarkan SPI KPM Bilangan 2 Tahun 2016 sebelum kunci masuk dalam sistem.
5. Sehubungan dengan itu, pihak YBhg. Datuk/tuan/puan dimohon untuk memaklumkan kandungan surat ini kepada pegawai yang bertanggungjawab di Jabatan Pendidikan Negeri, Pejabat Pendidikan Daerah dan semua sekolah di bawah pentadbiran YBhg. Datuk/tuan/puan.
6. Sebarang pertanyaan pihak YBhg. Datuk/tuan/puan boleh menghubungi Cik Kamariah binti Mohd Yassin di talian 03-88842044 atau Puan Nur Haswani binti Mazlan di talian 03-88842295.

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

Sekian.

“WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030”

“BERKHIDMAT UNTUK NEGARA”

Saya yang menjalankan amanah,



(DATIN SRI HAJJAH NOR ZAMANI ABDOL HAMID)

s.k :

1. Timbalan Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia
(Sektor Dasar dan Kurikulum)
2. Timbalan Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia
(Sektor Operasi Sekolah)
3. Timbalan Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia
(Sektor Pembangunan Profesionalisme Keguruan)
4. Pengarah
Bahagian Pendidikan Islam
5. Pengarah
Bahagian Pendidikan dan Latihan Teknikal Vokasional
6. Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Harian
7. Ketua Nazir Sekolah
Jemaah Nazir
8. Pengarah
Bahagian Sekolah Berasrama Penuh
9. Pengarah
Bahagian Pendidikan Swasta
10. Pengarah
Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian
11. Setiausaha Bahagian
Bahagian Pengurusan Maklumat

SENARAI EDARAN

1. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Perak
Jalan Tun Abdul Razak
30640 Ipoh
PERAK DARUL RIDZUAN
2. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Selangor
Jalan Jambu Bol 4/3E, Seksyen 4
40604 Shah Alam
SELANGOR DARUL EHSAN
3. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Johor
Wisma Pendidikan
Jalan Tun Abdul Razak
80604 Johor Bharu
JOHOR DARUL TAKZIM
4. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Pahang
Bandar Indera Mahkota
25604 Kuantan
PAHANG DARUL MAKMUR
5. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sabah
Wisma Jabatan Pendidikan Negeri Sabah
Jalan Punai Tanah, Likas
88450 Kota Kinabalu
SABAH
6. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako
Petra Jaya
93050 Kuching
SARAWAK

KPM.600-3/2/45 JLD2 (37)

7. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Kedah
Kompleks Pendidikan
Jalan Stadium
05604 Alor Setar
KEDAH DARUL AMAN
8. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang
Jalan Bukit Gambir
11700 PULAU PINANG
9. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Kelantan
Bandar Baru Tunjong
16010 Kota Bharu
KELANTAN DARUL NAIM
10. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu
Jalan Bukit Kecil
20604 Kuala Terengganu
TERENGGANU DARUL IMAN
11. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
Persiaran Tuanku Syed Sirajuddin
50604 KUALA LUMPUR
12. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Perlis
Jalan Tun Abdul Razak
01990 Kangar
PERLIS
13. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan
Jalan Dato' Hamzah
70990 Seremban
NEGERI SEMBILAN DARUL KHUSUS

KPM.600-3/2/45 JLD2 (37)

14. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Melaka
Jalan Istana
75450 Bukit Beruang
MELAKA
15. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Putrajaya
Aras 7, Lobi 2, Blok E2
Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 WILAYAH PERSEKUTUAN PUTRAJAYA
16. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Labuan
Aras 10, Blok 4
Kompleks Ujana Kewangan
Peti Surat 81097
87020 WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN

PERATURAN PELAKSANAAN SEGAK BAGI MURID TINGKATAN LIMA (BERUMUR 17 TAHUN)

1. Pelaksanaan ujian SEGAK hendaklah mematuhi prinsip asas pencegahan COVID-19 yang telah dinyatakan dalam Garis Panduan Pengurusan dan Pengoperasian Sekolah 3.0.
2. Sekolah hendaklah memohon kebenaran ibu bapa atau penjaga murid sebelum melaksanakan ujian.
3. Guru yang melaksanakan ujian SEGAK perlu mengingatkan murid mengenai kepentingan amalan prinsip pencegahan COVID-19 iaitu mencuci tangan dengan air dan sabun/sanitizer (wash) dan amaran dari KKM berkonsep peringatan (warn) termasuk penjarakan fizikal.
4. Guru hendaklah menanda TL dalam sistem PAJSK bagi murid yang tidak melaksanakan ujian SEGAK disebabkan oleh PKPD dan sekolah yang ditutup serta ibu bapa yang tidak membenarkan murid melaksanakan ujian.

Panduan Pelaksanaan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)

1.1 Pendahuluan

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.

1.2 Peranan dan Tanggungjawab

Peranan dan tanggungjawab umum pihak yang terlibat adalah seperti berikut:

1.2.1 Pentadbir Sekolah

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

1.2.2 Guru Pendidikan Jasmani

- a. 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;
- b. menyediakan pelan susun atur dengan mengoptimumkan penggunaan ruang yang bersesuaian seperti kawasan lapang berbumbung, gelanggang atau dewan dengan pintu dan tingkap dibuka untuk pengudaraan;
- c. menyediakan laluan terarah dan sehalal di kawasan ujian bagi mengawal pergerakan murid pada satu-satu masa dan mengelakkan kesesakan ruang; dan

- d. melakukan sanitasi pada setiap permukaan peralatan dan sebarang permukaan yang kerap disentuh setiap kali sebelum
- e. dan selepas digunakan oleh murid. Guru digalakkan memakai sarung tangan getah semasa mensanitasi bagi mengelakkan iritasi bahan kimia.

1.2.3 Murid

- a. 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;

1.3 Pelaksanaan Ujian SEGAK

Pihak sekolah hendaklah memastikan perkara yang berikut dilaksanakan:

1.3.1 Sebelum

- a. kehadiran guru dan murid berdasarkan kepada jadual dan penggiliran pelaksanaan ujian SEGAK;
- b. guru dan murid perlu mencuci tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan;
- c. murid yang mempunyai suhu badan melebihi 37.5°C tidak dibenarkan menjalani ujian SEGAK;
- d. murid yang mempunyai gejala seperti batuk, sakit tekak, selsema, sesak nafas dan tidak sihat tidak dibenarkan menjalani ujian SEGAK sehingga sembuh;
- e. peralatan berada dalam keadaan bersih, selamat dan disanitasikan;
- f. peralatan disusun dengan mematuhi penjarakan fizikal satu (1) hingga tiga (3) meter berdasarkan kepada *Standard Operation Procedure (SOP) MKN* terkini;
- g. bilik mandi/persalinan/tandas berada dalam keadaan bersih; dan
- h. bilangan murid yang menggunakan bilik mandi/persalinan/tandas dihadkan mengikut kapasiti bilik.

1.3.2 Semasa

- a. penjarakan fizikal satu (1) hingga (3) meter dan prosedur ujian perlu dipatuhi:
 - i. 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
 - ii. semasa murid menunggu giliran untuk melakukan ujian SEGAK.
- b. 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;
- c. guru hendaklah sentiasa membasuh tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan semasa dan selepas mengendalikan setiap murid;
- d. murid hendaklah menulis sendiri skor dapatan SEGAK setiap ujian pada borang SEGAK Sekolah Rendah (BSSR) atau Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM).
- e. 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;
- f. 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.
- g. span bagi ujian Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai hendaklah dibalut dengan bahan kalis air agar mudah disanitasi setiap kali selepas digunakan;

- h. 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
- i. memastikan murid memakai stoking bagi Pengukuran Indeks Jisim Badan (BMI) dan ujian Jangkauan Melunjur.

1.3.3 Selepas

- a. peralatan dibersihkan/disanitasi dan disimpan dengan baik selepas digunakan;
- b. ruang/tempat yang digunakan dibersihkan selepas aktiviti dijalankan;
- c. murid tidak dibenarkan bersentuhan dan bersalaman selepas tamat aktiviti;
- d. murid dan guru perlu mencuci tangan dengan air dan sabun/pensanitasi tangan selepas tamat aktiviti; dan
- e. murid dan guru perlu meninggalkan kawasan aktiviti dengan kadar segera selepas tamat aktiviti.

1.4 Penyesuaian Prosedur Ujian SEGAK Berdasarkan Buku Panduan SEGAK 2016

Jawatankuasa hendaklah memastikan prosedur berikut dilaksanakan:

- 1.4.1 Pengukuran Indeks Jisim Badan (BMI):
Guru sahaja dibenarkan untuk mengukur tinggi dan menimbang berat badan murid.
- 1.4.2 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.
- 1.4.3 Ujian Tekan Tubi atau Tekan Tubi Ubah Suai:
Pembantu berada satu (1) hingga tiga (3) meter di hadapan pelaku.

1.4.4 Ujian Ringkuk Tubi Separa:

Pembantu berada satu (1) hingga tiga (3) meter di hadapan pelaku.

1.4.5 Ujian Jangkauan Melunjur:

a. guru sebagai pembantu untuk membaca jarak yang dicapai murid; dan

b. guru tidak perlu menyentuh lutut murid semasa murid melakukan ujian.