

9. Apakah alat yang perlu digunakan bagi mengukur lipatan kulit? (TP1)

10. Semasa melakukan ujian pengukuran lipatan kulit, nyatakan **dua** tempat tubuh badan yang boleh diambil ukuran. (TP1) (TP2)

11. Tandakan antara nombor 1 hingga nombor 8 mengikut urutan mengenai prosedur pengukuran lipatan kulit trisep yang **betul**. (TP1) (TP2) (TP3) (TP4)

(a) Rekodkan bacaan pengukuran yang telah dibuat pada borang.

(b) Cari min bagi ketiga-tiga bacaan.

(c) Lipatan kulit diukur pada bahagian belakang lengan yang dominan otot trisep titik pertengahan di antara siku dengan cuaran akromian skapula.

(d) Ulang proses pengukuran sebanyak tiga kali dan seandainya berbeza melebihi 2 cm, ulang semula prosedur ujian.

(e) Telapak tangan pada posisi menghadap ke hadapan (*supinated*) dan lengan dalam keadaan rehat.

(f) Murid yang hendak diuji berada pada kedudukan tegak dengan kedua-dua tangan di sisi.

(g) Menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, cubit lipatan kulit secara menegak, selari pada tempat yang telah ditanda.

(h) Dengan menggunakan kaliper, ketipkan kaliper 1 cm pada tempat yang dicubit dan ambil bacaan.