

SMK PASIR GUDANG 2

PENDIDIKAN JASMANI

UJIAN SEGAK



NAMA:

TINGKATAN:

APA ITU UJIAN SEGAK? JOM TONTON VIDEO INI



1. SEGAK MERUPAKAN SINGKATAN NAMA BAGI _____

2. SUSUN AKTIVITI SEGAK BERIKUT MENGIKUT TERTIBNYA.

JANGKAUAN
MELUNJUR

TEKAN
TUBI

NAIK TURUN
BANGKU

RINGKUK
TUBI SEPARA

AKTIVITI
PENGUKURAN
BMI



3. BERAPA KALI UJIAN SEGAK DILAKSANAKAN DALAM SETAHUN : KALI

4. PILIH BULAN PELAKSANAAN UJIAN SEGAK YANG BETUL (ANDA BOLEH MEMILIH LEBIH DARI 1 BULAN).

JAN ☐

FEB ☐

MAC ☐

APR ☐

MEI ☐

JUN ☐

JUL ☐

OGS ☐

SEP ☐

OKT ☐

NOV ☐

DEC ☐

SMK PASIR GUDANG 2

PENDIDIKAN JASMANI

UJIAN SEGAK



5. TENTUKAN MASA BAGI SETIAP AKTIVITI DILAKSANAKAN:

TEKAN TUBI	JANGKAUAN MELUNJUR	NAIK TURUN BANGKU	RINGKUK TUBI SEPARA

6. TENTUKAN TUJUAN BAGI SETIAP AKTIVITI DIBAWAH DILAKSANAKAN DI DALAM UJIAN SEGAK:

NAIK TURUN BANGKU	→	
TEKAN TUBI	→	
RINGKUK TUBI SEPARA	→	
JANGKAUAN MELUNJUR	→	

7. ISI TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL FORMULA MENGIRA BMI (**BODY MASS INDEX**)

TINGGI (m)	BERAT (Kg)	TINGGI (m)
---------------	---------------	---------------

BMI =

x