BAHAGIAN LATIHAN NEGERI
IBU PEJABAT
JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA
NEGERI PERAK
d/a BALAI BOMBA DAN PENYELAMAT MERU RAYA
BANDAR MERU RAYA
30020 IPOH

605-5268664
http://www.bomba.gov.my
Latihan_prk@bomba.gov.my

Ruj. Tuan :
Ruj. Kami : JBPM/PK/LAT: 500-8/2 Jld 2 (45)
Tarikh : 17 April 2024

SEPERTI SENARAI EDARAN

Tuan,

ARAHAN PELAKSANAAN UJIAN KECEKAPAN FIZIKAL INDIVIDU (IPPT) BAGI PEGAWAI YANG MENERIMA BAYARAN INSENTIF (ELAUN KHAS) JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT NEGERI PERAK TAHUN 2024.

Dengan segala hormatnya merujuk kepada perkara di atas adalah berkaitan.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa, Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia Negeri Perak akan melaksanakan ujian Kecekapan Fizikal Individu (IPPT) bagi pegawai yang menerima bayaran insentif (elaun khas) secara tetap/operasi/pro rata seperti ***di lampiran 'A'.***

3. Sehubungan dengan itu, tuan dikehendaki memastikan semua pegawai dibawah jagaan tuan melaksanakan ujian yang di atas mengikut tentatif pelaksanaan seperti ***di lampiran 'B'***.

4. Keputusan ujian yang dilaksanakan hendaklah dihantar mengikut Balai di bawah Zon masing-masing oleh Ketua Penguji ke Bahagian Latihan Negeri selewat-lewatnya pada **30 April 2024** dengan menggunakan borang pemarkahan ujian seperti ***lampiran 'C'*** dan borang rumusan keputusan ujian seperti ***lampiran 'D'***. Dilampirkan bersama adalah Garis Panduan IPPT untuk rujukan dan tindakan.

5. Sebarang pertanyaan, tuan boleh terus berhubung dengan PBK I Mohamad Kousaidi bin Mohd Saat di talian **013-9202290.** Segala kerjasama dan keprihatinan oleh pihak tuan berkaitan perkara di atas amatlah dihargai.

Sekian, terima kasih.

"MALAYSIA MADANI"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(PgKB II MOHD FIRDAUS BIN DAUD)
Penolong Pengarah Bahagian Latihan
Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia
Negeri Perak Darul Ridzuan.

Sk. YS Pengarah JBPM Negeri Perak

Lampiran A

MAKLUMAT PELAKSANAAN UJIAN IPPT

JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA

1. Pegawai yang **diwajibkan** untuk melaksanakan ujian IPPT adalah pegawai yang menerima bayaran insentif secara **tetap/ operasi/ pro rata** seperti berikut:-

   i. Bayaran Insentif Elaun Tangggunjawab Khas Pemandu
   ii. Bayaran Insentif Ketukangan *(Dog Handlers)*
   iii. Bayaran Insentif Ketukangan JBPM (Kejuruteraan)
   iv. Bayaran Insentif Penerbangan *Air Quarter Master* (AQM)

2. Penyelaras ujian yang dilantik perlu menyelaras pelaksanaan ujian IPPT mengikut ketetapan masa dan tempat masing-masing dalam tempoh yang ditetapkan.

SENARAI EDARAN

Penolong Pengarah Bahagian Kejuruteraan dan Jentera
Ketua Zon 1 Perak
Ketua Zon 2 Perak
Ketua Zon 3 Perak
Ketua Zon 4 Perak
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Ipoh
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Kampar
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Gopeng
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Batu Gajah
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Simpang Pulai
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Kuala Kangsar
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Meru Raya
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Pasir Putih
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Sungai Siput
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Tambun
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Bagan Serai
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Gerik
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Kamunting
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Kuala Kurau
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Batu Kurau
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Lenggong
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Parit Buntar
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Pengkalan Hulu
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Selama
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Taiping
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Trong
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Pantai Remis
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Parit
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Pulau Pangkor
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Seri Iskandar
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Seri Manjung
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Setiawan
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Kampung Gajah
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Ayer Tawar
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Bidor
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Hutan Melintang
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Slim River
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Tanjung Malim
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Tapah
Ketua Balai, Balai Bomba dan Penyelamat Teluk Intan

LAMPIRAN 'B'

JADUAL UJIAN KECEKAPAN FIZIKAL (IPPT) BAGI PEGAWAI YANG MENERIMA BAYARAN INSENTIF (ELAUN KHAS) DAN PERLANTIKAN PEGAWAI PENGUJI MENGIKUT JBPM NEGERI PERAK

IPPT BALAI-BALAI BAWAH ZON I					
BIL	**BALAI / BHG**	**TEMPAT**	**TARIKH**	**PEGAWAI PENGUJI**	**TEMPAT BERTUGAS**
1.	BBP IPOH	BBP IPOH	20-22 APRIL 2024	PKPgB MOHD HISYAM BIN ZAKARIAH **(KETUA PENGUJI)**	BBP KAMPAR
	BHG KEJRUTERAAN			PB RAZAK BIN MAT	BBP IPOH
				PB ZURIKA MUZAFAR BIN ZULKIFLI	
2.	BBP PASIR PUTEH	BBP PASIR PUTEH	20-22 APRIL 2024	PB MOHD AIZAT BIN A. RAHIM	BBP PASIR PUTEH
				PB MUHAMAD FARHAN BIN MOHD HASHIM	
3.	BBP SIMPANG PULAI	BBP SIMPANG PULAI	20-22 APRIL 2024	PBK II NOR KHAIROL LUQMAN BIN KHASIM	BBP SIMPANG PULAI
				PB YUSFARISH DANIAL BIN YUSMAN	
4.	BBP KAMPAR	BBP KAMPAR	20-22 APRIL 2024	PBK II MUHAMMAD FATHIN AQIL BIN HALIM	BBP KAMPAR
				PB MUHAMMAD IZDIHARUDDIN BIN MOHD NOOR	
5.	BBP KUALA KANGSAR	BBP KUALA KANGSAR	20-22 APRIL 2024	PBK II MOHD FAWWAZ BIN ABDUL JAMIL	BBP KUALA KANGSAR
				PB MOHAMAD ALIF AZFAR BIN ZAINAL ABIDIN	
6.	BBP GOPENG	BBP GOPENG	20-22 APRIL 2024	PBK II WAN MOHD FADZIL BIN WAN HAMZAH	BBP GOPENG
				PB NAZRI BIN ZAHARI	
7.	BBP BATU GAJAH	BBP BATU GAJAH	20-22 APRIL 2024	PBK II MOHAMAD KHAMIS BIN HARUN	BBP BATU GAJAH
				PB SYAHRIZAL BIN ISHAK	
8.	BBP SUNGAI SIPUT	BBP SUNGAI SIPUT	20-22 APRIL 2024	PBK II MOHD FAUZI BIN HASHIM @ NAZRI	BBP SUNGAI SIPUT
				PB MOHD IQBAL BIN YUSOF	
9	BBP MERU RAYA	BBP MERU RAYA	20-22 APRIL 2024	PBK II MOHAMMAD NORSHAZWAN BIN MOHD PUZI	BBP MERU RAYA
				PB ALFIANSO OMAR	
10.	BBP TAMBUN	BBP TAMBUN	20-22 APRIL 2024	PBK I (KUP) MOHD FAKRURAZI BIN JOHARI	BBP IPOH

				PB MUHAMMAD NOOR ASYRAF BIN ABD AZIZ	
IPPT BALAI-BALAI BAWAH ZON 2					
11.	BBP TAIPING	BBP TAIPING	20-22 APRIL 2024	PPgB MOHAMAD NOR AMIN BIN ABD MUBIN **(KETUA PENGUJI)**	ZON 2
				PBK AHMAD ZAFIR BIN ABDUL HAMID	BBP TAIPING
				PBK II MOHD SHAHRIL BIN SHARUDDIN	
12.	BBP LENGGONG	BBP LENGGONG	20-22 APRIL 2024	PB SYED MOHAMMAD SALEHUDDIN B. SYED ZAINAL	BBP LENGGONG
				PB MUHAMMAD SAFRI BIN AHMAD MUSTAFA	
13.	BBP GERIK	BBP GERIK	20-22 APRIL 2024	PB WAN AHMAD AZNAN BIN WAN AHMAD ZAKI	BBP GERIK
				PB ROSLI BIN YUSOF	
14.	BBP PENGKALAN HULU	BBP PENGKALAN HULU	20-22 APRIL 2024	PBK II KUP AZMI BIN MOHAMMAD	BBP PENGKALAN HULU
				PB AZMI BIN MOHAMAD	
15.	BBP KAMUNTING	BBP KAMUNTING	20-22 APRIL 2024	PB MOHAMMAD AMIRUDDIN BIN CHAT	BBP KAMUNTING
				PB RIDWAN BIN SUDIN	
16.	BBP BAGAN SERAI	BBP BAGAN SERAI	20-22 APRIL 2024	PBK II MUHAMMAD SHAFARIE BIN SUKRI	BBP BAGAN SERAI
				PB MUHAMAD NAZIRUL BIN SHAMSUDDIN	
17.	BBP PARIT BUNTAR	BBP PARIT BUNTAR	20-22 APRIL 2024	PBK II ABDUL TALID BIN ISA	BBP PARIT BUNTAR
				PB ABDUL RAZAK BIN ISMAIL	
18.	BBP KUALA KURAU	BBP KUALA KURAU	20-22 APRIL 2024	PBK II AHMAD SANI BIN NAYAN	BBP KUALA KURAU
				PB MOHD ZAHIRRULLAH BIN MOHD ZAIN	
19.	BBP SELAMA	BBP SELAMA	20-22 APRIL 2024	PB MOHAMAD ZULFADLI BIN MOHD ZAINOL	BBP SELAMA
				PB AZIAN BIN NORUDIN	
20.	BBP TRONG	BBP TRONG	20-22 APRIL 2024	PBK II YUSRIZAL BIN CHU ABU BAKAR	BBP TRONG
				PBK II SYFUL EZUAN BIN AHMAD	
21.	BBP BATU KURAU	BBP BATU KURAU	20-22 APRIL 2024	PBK II NORHESAM BIN ABDULLAH	BBP BATU KURAU
				PB ILYAS BIN RAMLI	
IPPT BALAI-BALAI BAWAH ZON 3					
22.	BBP MANJUNG	BBP MANJUNG	20-22 APRIL 2024	PKPgB ZAKI BIN ZAINOL **(KETUA PENGUJI)**	ZON 3
				PB DZULFIQAR BIN KAMARZAMAN	BBP MANJUNG
				PB SHAHRUL NAIM BIN JAMALUDIN	

23.	BBP SITIAWAN	BBP SITIAWAN	20-22 APRIL 2024	PBK II MUHAMMAD ARIF IRFAN BIN MOKHTAR PB MUHAMAD AMIR HAMIZAN	BBP SITIAWAN
24.	BBP PANTAI REMIS	BBP PANTAI REMIS	20-22 APRIL 2024	PBK II MUHAMAD HANAFI BIN MOHAMED RASIDI PB MOHD SYAZWAN BIN HASSAN	BBP PANTAI REMIS
25.	BBP SERI ISKANDAR	BBP SERI ISKANDAR	20-22 APRIL 2024	PBK II SYUHAIDY FAZLI BIN YAHAYA PB MOHD ASROL IKMAL BIN HMD SAAD	BBP SERI ISKANDAR
26.	BBP PULAU PANGKOR	BBP PULAU PANGKOR	20-22 APRIL 2024	PBK II MUHAMAD NUR AKMAL BIN AZMI PB MOHAMAD SYAUQI BIN ZAHRI	BBP PULAU PANGKOR
27.	BBP AYER TAWAR	BBP AYER TAWAR	20-22 APRIL 2024	PBK II SUKARDI BIN MOHAMED PB SHAHRIL BIN CHE HALIM	BBP AYER TAWAR
28.	BBP PARIT	BBP PARIT	20-22 APRIL 2024	PB MUHAMMAD AIDILAFIFI BIN MUHAMMAD PB MUHAMMAD SYAFIQ BIN ELIAS	BBP PARIT
29.	BBP KG GAJAH	BBP KG GAJAH	20-22 APRIL 2024	PBK II ABDUL RAHMAN BIN PEIE PB ABLIM BIN BAHARI	BBP KG GAJAH
			IPPT BALAI-BALAI BAWAH ZON 4		
30.	BBP TAPAH	BBP TAPAH	20-22 APRIL 2024	PPgB MOHD FAZRUL AZUAN BIN NORMAN PB MUHAMAD FARID BIN ISMAIL	ZON 4 / BBP TAPAH
31.	BBP BIDOR	BBP BIDOR	20-22 APRIL 2024	PBK I SHAIJUL AMRI BIN MALIK PB NURSYAFIF BIN MOHAMED	BBP BIDOR
32.	BBP TG MALIM	BBP TG MALIM	20-22 APRIL 2024	PBK II SAIFUL AMMAR BIN ISMAIL PB ADRIEL MATHIUS MILANIUS	BBP TG MALIM
33.	BBP SLIM RIVER	BBP SLIM RIVER	20-22 APRIL 2024	PBK II SUHAIMI BIN SANIP PB MUHAMMAD RIDHWAN BIN ISMAIL	BBP SLIM RIVER
34.	BBP TELUK INTAN	BBP TELUK INTAN	20-22 APRIL 2024	PBK II ABIDUL HAZMAN BIN ADAM PB MUHAMAD IZAT SOLIHIN BIN MOHD NASIR	BBP TELUK INTAN
35.	BBP HUTAN MELINTANG	BBP HUTAN MELINTANG	20-22 APRIL 2024	PBK II (KUP) AZMAN BIN SABRAN PB MOHAMMAD ZAMBERI BIN HAMZAH	BBP HUTAN MELINTANG

GARIS PANDUAN

PERLAKSANAAN UJIAN KECEKAPAN FIZIKAL INDIVIDU (IPPT)

JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA

ISI KANDUNGAN

BIL	PERKARA	MUKA SURAT
1	Pengenalan	1
2	Tujuan	1
3	Peraturan pelaksanaan ujian	1
	3.1 Kumpulan sasaran	1
	3.3 Kumpulan umur	2
	3.4 Jenis-jenis ujian	2
4	Protokol ujian	3
5	Pemarkahan	3
7	Rekod dan pelaporan	4
8	Pengurusan risiko	4 – 5
9	Penutup	5
	Lampiran A – Protokol ujian	6 - 15
	Lampiran B – Skala Pemarkahan, Jadual Pengiraan dan Analisa Keputusan	16 - 20
	Lampiran C – Borang pemarkahan	21
	Lampiran D – Borang rumusan	22 - 23

1. PENGENALAN

1.1. *Individual Proficiency Physical Test* (IPPT) adalah merupakan penambahbaikan bagi ujian kecergasan JBPM telah dibuat dimana ujian kecergasan disasarkan secara objektif untuk menilai kecergasan khusus untuk kemahiran pegawai.

2. TUJUAN

2.1. Garis Panduan ini bertujuan bagi memberi arahan dan panduan kepada pelaksanaan Ujian IPPT mengikut ketetapan kumpulan sasaran untuk pegawai-pegawai JBPM.

3. PERATURAN PELAKSANAAN UJIAN

3.1. Kumpulan sasaran

PEGAWAI YANG MENERIMA BAYARAN INSENTIF/ ELAUN SEPERTI BERIKUT	PELATIH ABPM	PENGESAHAN DALAM PERKHIDMATAN
1. Bayaran Insentif Pasukan Khas Bahan Kimia Berbahaya 2. Bayaran Insentif Rawatan Kecemasan 3. Bayaran Insentif Menyelam 4. Elaun Tanggungjawab Khas Memandu 5. Bayaran Insentif Ketukangan JBPM 6. Bayaran Insentif Penerbangan *Air Quarter Master* (AQM)	*DIRECT ENTRY* 1. KSSK 2. PDLSK 3. PDPSK KPSL 1. PDLSK 2. PDPSK	1. Pegawai Bomba Gred KB19 2. Penolong Penguasa Bomba Gred KB29 3. Penguasa Bomba Gred KB41

3.2. Kumpulan umur

i. Kumpulan umur bagi IPPT adalah seperti jadual berikut:

JANTINA	KATEGORI	KUMPULAN UMUR
LELAKI DAN WANITA	X	< 25 Tahun
	Y	25 – 29 Tahun
	Y1	30 – 34 Tahun
	Z	35 – 39 Tahun
	Z1	40 – 44 Tahun
	V	45 – 49 Tahun
	V1	50 – 54 Tahun
	V2	55 Tahun & ke atas

3.3. Jenis-jenis ujian

i. Jenis-jenis ujian adalah seperti berikut:

<table>
<tr><th>TURUTAN</th><th>STESEN UJIAN</th><th>KOMPONEN KECERGASAN DIUJI</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Indeks Jisim Tubuh (BMI)</td><td>Komposisi Tubuh</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Bangun Tubi 1 Minit</td><td>Daya Tahan Otot Abdomen</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Mendagu Lelaki (Penuh)</td><td rowspan="2">Daya Tahan Otot Biceps dan Belakang Atas Badan</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4</td><td>Mendagu Wanita (Serong)</td></tr>
<tr><td>Lompat Jauh Berdiri</td><td>Kuasa otot (Quadriceps)</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Lari ulang alik 4 x 10 Meter</td><td>Ketangkasan</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Larian 2.4 Kilometer</td><td>Daya Tahan Kardiovaskular</td></tr>
</table>

4. PROTOKOL UJIAN

4.1. Peserta ujian perlu patuh dan mendengar arahan dari pegawai penguji yang bertugas.

4.2. Peserta ujian diwajibkan untuk mengikuti semua jenis ujian sehingga tamat.

4.3. Ujian akan dilaksanakan mengikut stesen yang telah ditetapkan oleh penguji.

4.4. Protokol bagi setiap ujian adalah seperti di **Lampiran A.**

5. PEMARKAHAN

5.1. Ujian BMI adalah dilaksanakan bagi tujuan rekod sahaja dan tidak termasuk dalam kiraan mata pemarkahan IPPT.

5.2. Bagi ujKiraan mata adalah dari 1 hingga 5 mata dan gred adalah dari A hingga E. Keputusan pencapaian IPPT adalah gagal, lulus, baik dan cemerlang. Untuk mendapat keputusan cemerlang, peserta perlu mencapai tahap masa yang ditentukan untuk stesen larian 2.4 km.

5.3. Tahap minima lulus untuk menyertai serta kekal dalam pasukan khas seperti HAZMAT, EMRS dan PPDA adalah D+15 sementara itu, untuk kategori IPPT 3 stesen adalah D+9.

5.4. Tahap minima lulus untuk menyertai serta kekal di dalam pasukan STORM adalah C+18.

Skala pemarkahan dan kaedah penilaian adalah seperti di **Lampiran B.**

6. REKOD DAN PELAPORAN

6.1. Keputusan ujian perlu direkod oleh pegawai penguji di dalam borang pemarkahan yang disediakan seperti di **Lampiran C**.

6.2. Bagi tujuan pelaporan penuh keputusan ujian, keputusan penilaian penuh perlu dihantar kepada pihak urusetia Ibu Pejabat JBPM dengan menggunakan borang seperti di **Lampiran D**.

7. PENGURUSAN RISIKO

7.1. Semua pegawai dikehendaki memakai pakaian sukan yang bersesuaian.

7.2. Bagi pegawai yang bertugas di balai, tempoh masa pemulihan selepas hadir operasi adalah selama 24 Jam sebelum pegawai boleh menjalani ujian.

7.3. Semua pegawai dikehendaki menghadirkan diri di lokasi ujian yang ditetapkan oleh urusetia 15 minit awal sebelum taklimat bermula.

7.4. Pegawai penguji hendaklah memastikan aktiviti memanaskan badan *(warming up)* dilakukan oleh peserta sebelum memulakan ujian.

7.5. Pegawai penguji hendaklah memastikan aktiviti menyejukkan badan dilakukan selepas selesai ujian.

7.6. Pegawai yang didapati menipu dalam ujian ini boleh diambil tindakan tatatertib dan pegawai penguji berhak untuk menamatkan ujian pegawai tersebut.

7.7. Pegawai penguji bertanggungjawab untuk memastikan keselamatan di lokasi ujian terutama bagi trek larian 2.4 km.

7.8. Pihak urusetia wajib untuk memohon bagi pasukan EMRS untuk bersedia di lokasi ujian.

8. PENUTUP

8.1. Garis panduan ini wajib untuk dipatuhi bagi membolehkan data yang dikumpul adalah tepat untuk digunakan bagi membangunkan program latihan yang komprehensif bagi tujuan pembangunan prestasi kecergasan pegawai JBPM bagi tujuan kesihatan.

Disahkan oleh,

(DATO' Ts. NOR HISHAM BIN MOHAMMAD)
Ketua Pengarah
Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia

Tarikh:

PROTOKOL PELAKSANAAN

INDIVIDUAL PROFICIENCY PHYSICAL TEST (IPPT)

1. Ujian Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Komponen kecergasan diuji	:	Komposisi Tubuh
Peralatan	:	Pita Pengukur, alat penimbang
Fasiliti	:	Kawasan tertutup atau terbuka
Prosedur Ujian	:	

a. Prosedur mengukur berat badan

- Mengukur berat pegawai dengan menggunakan alat penimbang dan rekod bacaan dalam kg.

b. Prosedur mengukur tinggi

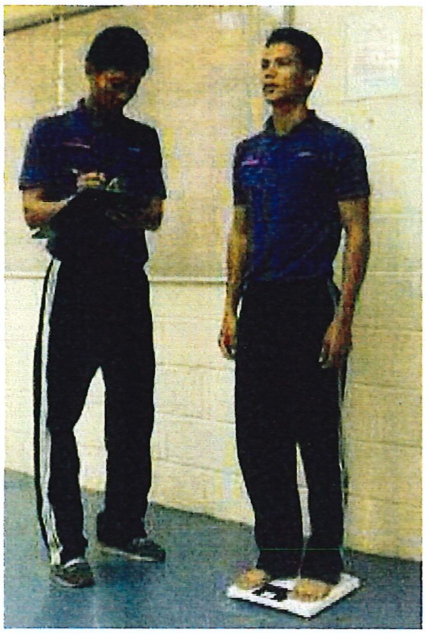
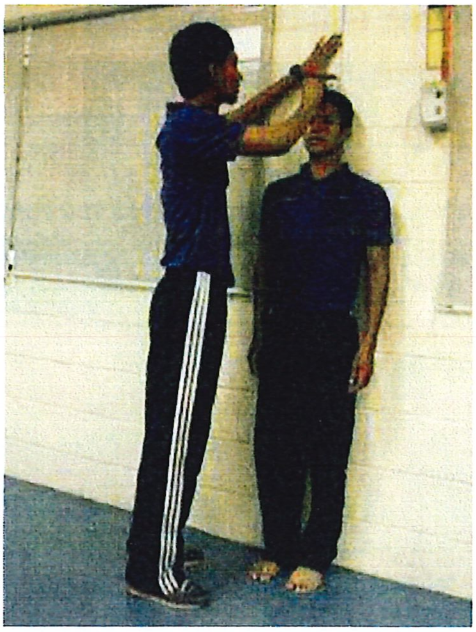
- Ukur tinggi pegawai dengan menggunakan pita pengukur atau alatan lain dan rekod bacaan dalam meter.

c. Prosedur kiraan

- Melakukan kiraan untuk bacaan BMI dengan menggunakan formula seperti berikut:

Formula Kiraan BMI:

$$\frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

2. Ujian Bangun Tubi Satu (1) Minit

Komponen kecergasan diuji	:	Daya tahan otot bahagian abdomen
Peralatan	:	Jam randik, papan klip, alat tulis
Fasiliti	:	Kawasan tertutup atau terbuka dengan permukaan yang rata
Prosedur Ujian	:	

a. Berbaring dan bengkokkan lutut.

b. Kedua-dua tangan memekap pada telinga.

c. Pembantu boleh menekan bahagian hujung kaki.

d. Pembantu akan mengira bilangan bangun tubi yang dilakukan.

e. Kiraan hanya akan dikira apabila siku menyentuh bahagian atas lutut dan apabila badan jatuh bahagian belakang bahu menyentuh lantai.

f. Bilangan dikira untuk tempoh 1 minit.

Gambar Ujian:

Gerak kerja 2 (i) : Keadaan sedia

Gerak kerja 2 (ii) : Naikkan badan

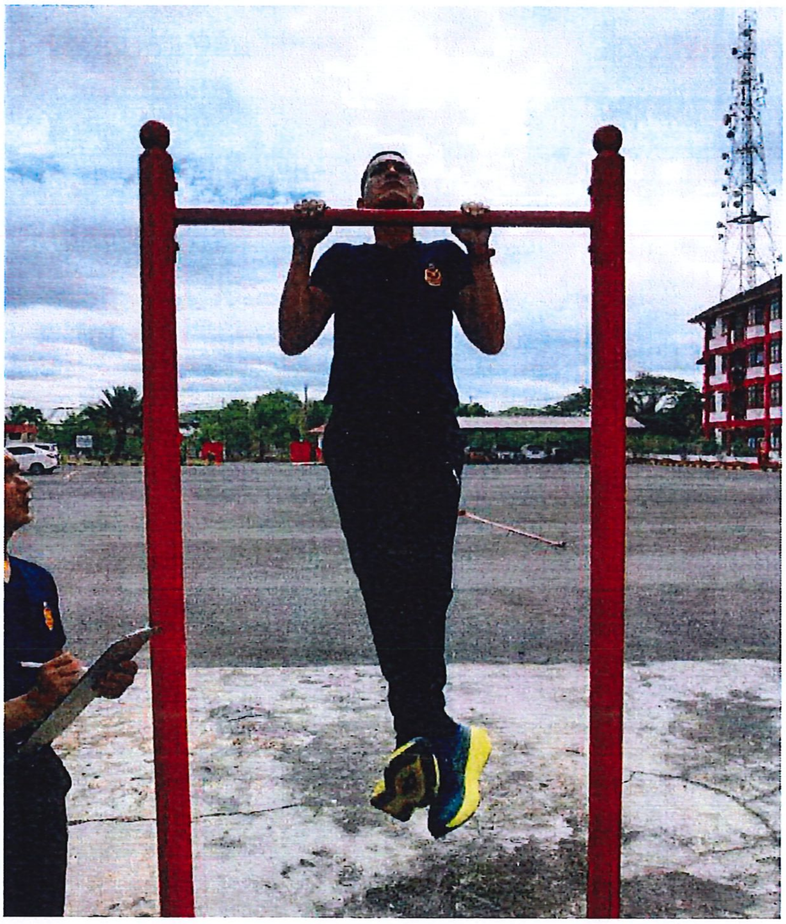
3. Ujian Mendagu Lelaki (Penuh)

Komponen kecergasan diuji	:	Daya tahan otot bahagian biceps dan atas belakang
Peralatan	:	Papan klip, alat tulis
Fasiliti	:	Kawasan yang mempunyai bar melintang pada ketinggian yang mencukupi.
Prosedur Ujian	:	

a. Tarik diri ke atas sehingga dagu melepasi bar, kemudian turunkan badan sehingga tangan lurus sepenuhnya.
b. Kaki mesti kekal tergantung tanpa mencecah tanah sepanjang tempoh ujian.
c. Bilangan dikira apabila dagu melepasi bar.

Gambar Ujian:

Gerak kerja 3 (i): Keadaan bersedia



Gerak kerja 3 (ii) :

Naikkan badan sehingga dagu melepasi palang

4. Ujian Mendagu Wanita (Condong)

Komponen kecergasan diuji	: Daya tahan otot bahagian biceps dan atas belakang
Peralatan	: Papan klip, alat tulis
Fasiliti	: Kawasan yang mempunyai bar melintang pada ketinggian yang mencukupi (condong).

Prosedur Ujian :

a. Gengam bar pada ketinggian kira-kira paras pinggang dan menggantung di bawahnya. Tangan, badan dan kaki perlu lurus, dengan tumit di atas tanah.
b. Tarik diri/ badan kea rah bar sehingga dagu menyentuh bar atau bar tambahan pada jarak 6 inci bawah bar.
c. Turunkan diri/ badan ke kedudukan permulaan.
d. Bilangan dikira apabila dagu menyentuh atau melepasi bar.

Gambar Ujian:

Gerak kerja 4 (i) :

Keadaan sedia

Gerak kerja 4 (ii) :

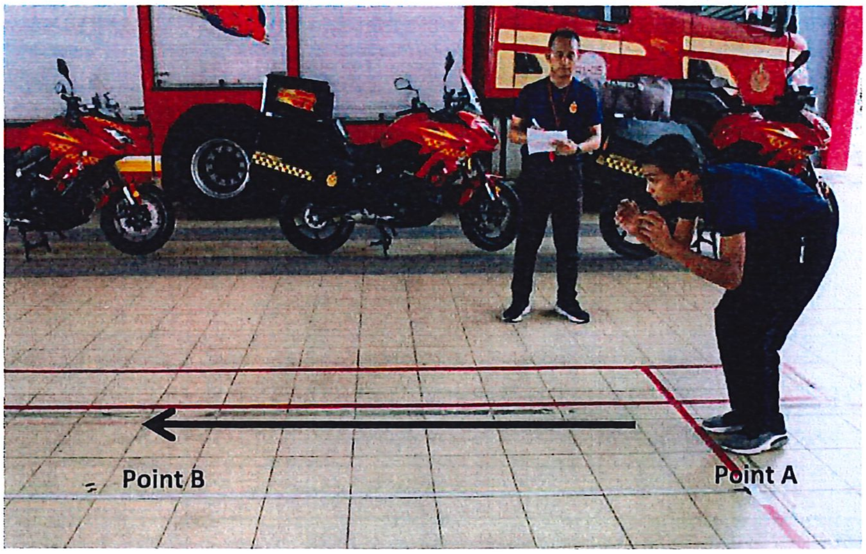
Keadaan menarik

5. Lompat Jauh Berdiri

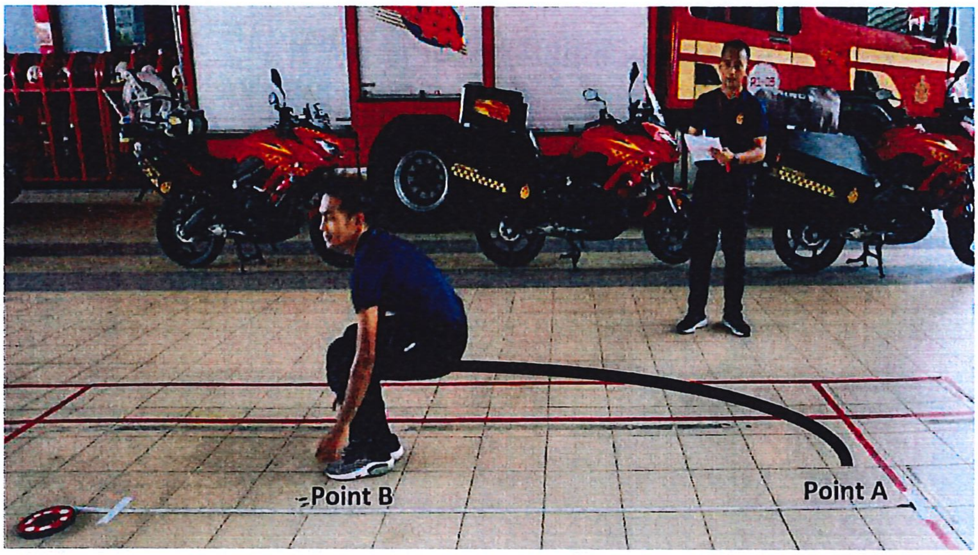
Komponen kecergasan diuji	:	Kuasa otot bahagian quadriceps (peha)
Peralatan	:	Pita pengukur, musking tape, papan klip, alat tulis.
Fasiliti	:	Kawasan yang mempunyai bar melintang pada ketinggian yang mencukupi.
Prosedur ujian	:	

a. Kedua-dua kaki Bersama-sama di belakang garisan.
b. Melompat ke hadapan dan mendarat dengan kedua-dua kaki Bersama-sama.
c. Dilarang bergerak sehingga bacaan diambil.
d. Dilarang Langkah atas garisan putih semasa memulakan lompatan dan dilarang melompat dengan menggunakan satu kaki.

Gambar Ujian:



Gerak kerja 5 (i): Keadaan Bersedia



Gerak kerja 5 (ii) : Lompat ke point B

6. Lari Ulang Alik 10 Meter

Komponen kecergasan diuji	:	Ketangkasan
Peralatan	:	Pita pengukur, dua (2) blok kayu 10 x 5 x 5 cm, kon penanda, jam randik, papan klip, alat tulis, musking tape.
Fasiliti	:	Kawasan terbuka atau tertutup yang mempunyai permukaan yang rata sekurang-kurangnya 10 x 10 meter.
Prosedur Ujian	:	

a. Berlari dan mengambil blok kayu pertama.
b. Berlari semula ke belakang dan meletakkan ia di sebalik garisan permulaan/ tamat.
c. Berlari Kembali ke garisan pertama dan mengambil blok kayu kedua.

d. Berlari terus melepasi garisan permulaan/ tamat.

e. Dilarang mencampak blok kayu.

f. Dilarang melompat semasa melepasi garisan penamat.

Gambar Ujian:

Gerak kerja 6 (i): Sedia, berlari ke point B

Gerak kerja 6 (ii): Ambil bongkah di point B, patah balik semula ke point A

7. Larian 2.4 Kilometer

Komponen kecergasan diuji	: Daya tahan kardiovaskular
Peralatan	: Jam randik, papan klip, alat tulis, penanda peserta.
Fasiliti	: Trek Balapan
Prosedur Ujian	:

a. Pegawai dikehendaki bersedia di garisan permulaan.

b. Apabila arahan diberikan, pegawai perlu berlari sejauh 2.4 Kilometer.

Gambar Ujian

Gerak kerja : Keadaan bersedia dan berlari 6 pusingan trek balapan (2.4KM) dalam masa terpantas

Lampiran B

SKALA PEMARKAHAN DAN KAEDAH PENILAIAN
INDIVIDUAL PROFICIENCY PHYSICAL TEST (IPPT)

1. Jadual Skor Ujian Indeks Jisim Tubuh (BMI)

NILAI BMI (kg/m²)	DISKRIPSI
<18.5	Kurang berat badan
18.5 – 24.9	Berat ideal
25 – 30	Berlebihan berat badan
30 atau lebih	Obes

2. Jadual Skor IPPT Pegawai Lelaki

JADUAL SKOR IPPT BAGI LELAKI

KATEGORI UMUR	GRED	MATA	BANGUN TUBI (Bil)	LOMPAT JAUH BERDIRI (cm)	MENDAGU (Bil)	LARI ULANG ALIK (saat)	LARIAN 2.4km (Min:Saat)
KATEGORI X <25 tahun	A	5	>39	>242	>11	<10.2	<10:21
	B	4	37-39	234-242	10-11	10.2-10.3	10:21-11:00
	C	3	34-36	225-233	8-9	10.4-10.5	11:01-11:40
	D	2	31-33	216-224	6-7	10.6-10.7	11:41-12.20
	E	1	28-30	207-215	4-5	10.8-10.9	12.21-13.00
KATEGORI Y 25-29 tahun	A	5	>38	>238	>10	<10.3	<10:41
	B	4	36-38	230-238	9-10	10.3-10.4	10:41-11:20
	C	3	33-35	221-229	7-8	10.5-10.6	11:21-12:00
	D	2	30-32	212-220	5-6	10.7-10.8	12:01-12:40
	E	1	27-29	203-211	3-4	10.9-11.0	12:41-13.20
KATEGORI Y1 30-34 tahun	A	5	>36	>233	>9	<10.4	<11:01
	B	4	34-36	225-233	8-9	10.4-10.5	11:01-11:40
	C	3	31-33	216-224	6-7	10.6-10.7	11:41-12:20
	D	2	28-30	207-215	4-5	10.8-10.9	12:21-13:00
	E	1	25-27	198-206	3	11.0-11.1	13.01-13.40
KATEGORI Z 35-39 tahun	A	5	>33	>224	>7	<10.6	<11:41
	B	4	31-33	216-224	6-7	10.6-10.7	11:41-12:15
	C	3	28-30	207-215	4-5	10.8-10.9	12:16-12:50
	D	2	25-27	198-206	3	11.0-11.1	12:51-13:25
	E	1	22-24	189-197	2	11.2-11.3	13.26-14.00

KATEGORI UMUR	GRED	MATA	BANGUN TUBI (Bil)	LOMPAT JAUH BERDIRI (cm)	MENDAGU (Bil)	LARI ULANG ALIK (saat)	LARIAN 2.4km (Min:Saat)
KATEGORI Z1 40-44 tahun	A	5	>32	TIDAK PERLU	>6	TIDAK PERLU	<12:01
	B	4	30-32		5-6		12:01-12:35
	C	3	27-29		4		12:36-13:10
	D	2	24-26		3		13:11-13:45
	E	1	21-23		2		13.46-14.20
KATEGORI V 45-49 tahun	A	5	>30	TIDAK PERLU	>5	TIDAK PERLU	<12:21
	B	4	28-30		4-5		12:21-12:55
	C	3	25-27		3		12:56-13:30
	D	2	22-24		2		13:31-14:05
	E	1	19-21		1		14.06-14.40
KATEGORI V1 50-54 tahun	A	5	>29	TIDAK PERLU	>4	TIDAK PERLU	<12:41
	B	4	27-29		4		12:41-13:15
	C	3	24-26		3		13:16-13:50
	D	2	21-23		2		13:51-14:25
	E	1	18-20		1		14.26-15.00
KATEGORI V2 ≥ 55 tahun	A	5	>27	TIDAK PERLU	>3	TIDAK PERLU	<13:01
	B	4	25-27		3		13:01-13:35
	C	3	22-24		2		13:36-14:10
	D	2	19-21		1		14:11-14:45
	E	1	16-18		-		14:46-15:20

Jadual Skor IPPT lelaki

3. Jadual Skor IPPT Pegawai Wanita

JADUAL SKOR IPPT WANITA

KATEGORI UMUR	GRED	MATA	BANGUN TUBI (Bil)	LOMPAT JAUH BERDIRI (cm)	MENDAGU (Bil)	LARI ULANG ALIK (saat)	LARIAN 2.4 km (Min:saat)
KATEGORI X <25 tahun	A	5	>28	>197	>11	<11.6	<15:01
	B	4	27-28	186-197	10-11	11.6-11.8	15:01-15:30
	C	3	25-26	174-185	8-9	11.9-12.1	15:31-16:00
	D	2	23-24	162-173	6-7	12.2-12.4	16:01-16:30
	E	1	21-22	150-161	4-5	12.5-12.7	16:31-17:00
KATEGORI Y 25-29 tahun	A	5	>27	>191	>10	<11.8	<15.16
	B	4	26-27	180-191	9-10	11.8-12.0	15.16-15.45
	C	3	24-25	168-179	7-8	12.1-12.3	15.46-16.15
	D	2	22-23	156-167	5-6	12.4-12.6	16.16-16.45
	E	1	20-21	144-155	3 -4	12.7-12.9	16.46-17.15
KATEGORI Y1 30-34 tahun	A	5	>26	>185	>9	<11.9	<15:31
	B	4	25-26	174-185	8-9	11.9-12.1	15:31-16:00
	C	3	23-24	162-173	6-7	12.2-12.4	16:01-16:30
	D	2	21-22	150-161	4-5	12.5-12.7	16:31-17:00
	E	1	19-20	138-149	2-3	12.8-13.0	17:01-17:30
KATEGORI Z 35-39 tahun	A	5	>25	>179	>8	<12.0	<15:46
	B	4	24-25	168- 179	7- 8	12.0-12.2	15:46-16:15
	C	3	22-23	156- 167	5- 6	12.3-12.5	16:16-16:45
	D	2	20-21	144- 155	4	12.6-12.8	16:46-17:15
	E	1	18-19	132- 143	2-3	12.9-13.1	17:16-17:45

KATEGORI UMUR	GRED	MATA	BANGUN TUBI (Bil)	LOMPAT JAUH BERDIRI (cm)	MENDAGU (Bil)	LARI ULANG ALIK (saat)	LARIAN 2.4 km (Min:saat)
KATEGORI Z1 40-44 tahun	A	5	>24	TIDAK PERLU	>7	TIDAK PERLU	<16:01
	B	4	23-24		6-7		16:01-16:30
	C	3	21-22		5		16:31-17:00
	D	2	19-20		3-4		17:01-17:30
	E	1	17-18		1-2		17:31-18:00
KATEGORI V 45-49 tahun	A	5	>23	TIDAK PERLU	>6	TIDAK PERLU	<16:16
	B	4	22-23		5-6		16:16-16:45
	C	3	20-21		4		16:46-17:15
	D	2	18-19		3		17:16-17:45
	E	1	16-17		1-2		17:46-18:15
KATEGORI V1 50-54 tahun	A	5	>22	TIDAK PERLU	>5	TIDAK PERLU	<16:31
	B	4	21-22		4-5		16:31-17:00
	C	3	19-20		3		17:01-17:30
	D	2	17-18		2		17:31-18:00
	E	1	15-16		1		18:01-18:30
KATEGORI V2 ≥ 55 tahun	A	5	>21	TIDAK PERLU	>4	TIDAK PERLU	<16:46
	B	4	20-21		3		16:46-17:15
	C	3	18-19		2		17:16-17:45
	D	2	16-17		1		17:46-18:15
	E	1	14-15		-		18:16-18:45

Jadual Skor IPPT wanita

4. Jadual keputusan dan penganugerahan mengikut kategori umur.

JADUAL KEPUTUSAN IPPT DAN PENGANUGERAHAN

	KATEGORI	LULUS	BAIK	CEMERLANG
PEGAWAI DAN ANGGOTA BIASA	WANITA (X, Y, Y1 & Z)	E + 10	C + 15	B + 21*
	LELAKI (X, Y, Y1 & Z)	D + 12	C + 15	B + 21*
	PASUKAN KHAS (X, Y, Y1 & Z)	D + 15	B + 20	A + 25*
	PASUKAN STORM (X, Y, Y1 & Z)	C + 18	B + 20	A + 25*
	WANITA CAT Z1 (IPPT 3 Stesen)	E + 6	C + 10	B + 13*
	LELAKI CAT Z1 (IPPT 3 Stesen)	D + 7	C + 10	B + 13*
	WANITA (V1, V2 & V3)	E (Larian 2.4km)	C + 10 (IPPT 3 Stesyen)	B + 13* (IPPT 3 Stesyen)
	LELAKI (V, V1 & V2)	D (Larian 2.4km)	C + 10 (IPPT 3 Stesyen)	B + 13* (IPPT 3 Stesyen)
	PASUKAN KHAS & STORM (Z1, V,V1 & V2) (IPPT 3 Stesen)	D + 9	C + 12	A + 15*

***** ***Untuk melayakkan mendapat tahap Cemerlang setiap kategeri umur perlu mendapat keputusan untuk acara larian 2.4km seperti di bawah:***

KATEGORI	X	Y	Y1	Z	Z1	V	V1 & V2
PASUKAN KHAS	<9:15	<9:30	<9:45	<10:15	<10:30	<10:45	<11:00
LELAKI	<9:45	<10:00	<10:15	<10:45	<11:00	<11:15	<11:30
WANITA	<12:45	<13:00	<13:15	<13:30	<13:45	<14:00	<14:15

Lampiran C

BORANG PEMARKAHAN UJIAN IPPT

JBPM NEGERI:____________________ BALAI:______________________ TARIKH UJIAN : ____________

No. Siri	Nama	No. K/P	Jantina	Umur	Kategori	BMI	01		02		03		04		05		Jumlah Mata	Keputusan	Catitan
							Sit-Up		Standing Broad Jump		Pull-Up /Inclined Pull-Up		Shuttle Run		2.4 km Run				
							skor	Mata	skor	Mata	skor	Mata	skor	Mata	skor	Mata			

Tandatangan :________________

Nama Pegawai Pemeriksa :________________

Pangkat/Jawatan :________________

Tandatangan :________________

Nama Ketua Balai/Ketua Bahagian/ Unit :________________

Pangkat/Jawatan :________________

Lampiran D

RUMUSAN KEPUTUSAN UJIAN
JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA (JBPM)

NEGERI

JENIS UJIAN	:
TARIKH PELAKSANAAN	:

MAKLUMAT KEHADIRAN

<table>
<tr><th rowspan="2">PERKARA</th><th colspan="2">JUMLAH</th><th rowspan="2">PERKARA</th><th colspan="2">JUMLAH</th></tr>
<tr><th>LELAKI</th><th>WANITA</th><th>ISI</th><th>TIDAK ISI</th></tr>
<tr><td>HADIR DAN MENJALANI UJIAN</td><td></td><td></td><td>JUMLAH PEGAWAI (MENGIKUT PERJAWATAN)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>TIDAK HADIR (BERKURSUS/ PROGRAM, CUTI REHAT, EL)</td><td></td><td></td><td rowspan="2">TIDAK MELAKSANAKAN UJIAN DISEBABKAN MASALAH KESIHATAN</td><td>LELAKI</td><td>WANITA</td></tr>
<tr><td>TIDAK HADIR TANPA SEBAB</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

JUMLAH SKOR MENGIKUT UJIAN

UJIAN 1 :

<table>
<tr><th rowspan="2">SKOR</th><th rowspan="2">ANUGERAH</th><th colspan="2">PSM</th><th colspan="2">PBB (UKTK SAHAJA)</th><th rowspan="2">CATATAN</th></tr>
<tr><th>LELAKI</th><th>WANITA</th><th>LELAKI</th><th>WANITA</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

UJIAN 2 :

<table>
<tr><th rowspan="2">SKOR</th><th rowspan="2">ANUGERAH</th><th colspan="2">PSM</th><th colspan="2">PBB (UKTK SAHAJA)</th><th rowspan="2">CATATAN</th></tr>
<tr><th>LELAKI</th><th>WANITA</th><th>LELAKI</th><th>WANITA</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

UJIAN 3 :

<table>
<tr><th rowspan="2">SKOR</th><th rowspan="2">ANUGERAH</th><th colspan="2">PSM</th><th colspan="2">PBB (UKTK SAHAJA)</th><th rowspan="2">CATATAN</th></tr>
<tr><th>LELAKI</th><th>WANITA</th><th>LELAKI</th><th>WANITA</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

RUMUSAN KEPUTUSAN UJIAN
JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA (JBPM)

NEGERI

UJIAN 4 :

SKOR	ANUGERAH	PSM		PBB (UKTK SAHAJA)		CATATAN
		LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	

UJIAN 5 :

SKOR	ANUGERAH	PSM		PBB (UKTK SAHAJA)		CATATAN
		LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	

MASALAH KESIHATAN

KATEGORI MASALAH KESIHATAN	PSM		PBB (UKTK SAHAJA)		CATATAN
	LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	
Penyakit kronik					
Kecederaan otot rangka					
Mengandung/ bersalin					

KEPUTUSAN UJIAN INDEKS JISIM TUBUH (BMI)

KATEGORI MASALAH KESIHATAN	PSM		PBB (UKTK SAHAJA)		CATATAN
	LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA	
Kurang Berat Badan					
Berat Badan Ideal					
Lebih Berat Badan					
Obesiti					

RUMUSAN KEPUTUSAN UJIAN

SKOR	PSM		PBB (UKTK SAHAJA)		CATATAN	
	LELAKI	WANITA	LELAKI	WANITA		
CEMERLANG						
BAIK						
LULUS						
GAGAL						
DNF (Did not finish)						

DISEDIAKAN OLEH

....

(URUSETIA PERINGKAT NEGERI)

JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA

TARIKH :

DISAHKAN OLEH

....

(KETUA JABATAN)

JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA

TARIKH: