

**JADUAL KURSUS
PENGUKURAN DAN PENILAIAN PRESTASI FIZIKAL ATLET SUA 2008
10 - 12hb Jun 2008**

| MASA | PERKARA / TAJUK |
|--|--|
| HARI PRA-KURSUS (Isnin; 9hb Jun 2008) | |
| 8.30 – 9.30 malam | - Pendaftaran/Taklimat Kursus |
| HARI PERTAMA (Selasa; 10hb Jun 2008) | |
| 2.30 – 4.30 petang | Penilaian Status Kecergasan Semasa; 2 jam - <i>Dr. Mohamad Taufik Hidayat Bin Baharuldin</i> |
| 4.30 – 6.30 petang | Prinsip Pengukuran dan Penilaian Kecergasan; 2 jam - <i>Dr. Mohamad Taufik Hidayat Bin Baharuldin</i> |
| 6.30 – 7.30 petang | Makan Malam |
| 7.30 – 9.30 malam | Mengukur dan Menilai Kekuatan dan Daya Tahan Otot (Kuliah & Amali); 2 jam - <i>Prof. Madya Dr. Muhammad Nazrul Hakim Abdullah</i> |
| HARI KEDUA (Rabu; 11hb Jun 2008) | |
| 8.30 – 10.30 pagi | Mengukur dan Menilai Kecergasan Kardiorespiratori (Kuliah & Amali); 2 jam - <i>Prof. Madya Dr. Muhammad Nazrul Hakim Abdullah</i> |
| 10.30 – 12.30 tengahari | Mengukur dan Menilai Fleksibiliti & Agiliti (Kuliah & Amali); 2 jam - <i>Prof. Madya Dr. Muhammad Nazrul Hakim Abdullah</i> |
| 12.30 – 1.30 petang | Makan Tengahari |
| 1.30 – 3.30 petang | Mengukur dan Menilai Komposisi Tubuh Badan (Kuliah & Amali); 2 jam - <i>En. Zulkarnain Ali</i> |
| 3.30 – 5.30 petang | Mengukur dan Menilai Masa Tindak Balas (Kuliah & Amali); 2 jam - <i>En. Zulkarnain Ali</i> |
| HARI KETIGA (Khamis; 12hb Jun 2008) | |
| 8.30 – 10.30 pagi | Teori Mengukur dan Menilai Kesihatan Umum (Psikologi); 2 jam - <i>Prof. Madya. Dr. Mohd Sofian Omar Fauzee</i> |
| 10.30 – 12.30 tengahari | Amali Mengukur dan Menilai Kesihatan Umum (Psikologi); 2 jam - <i>Prof. Madya. Dr. Mohd Sofian Omar Fauzee</i> |
| 12.30 – 1.30 petang | Makan Tengahari |
| 1.30 – 2.30 petang | Ujian Kursus (Short Test) |
| 2.30 – 3.30 petang | Sesi Perbincangan |
| 3.30 – 4.30 petang | - Penyampaian Sijil/Penutup - Sesi Bergambar - Bersurai |

**KANDUNGAN KURSUS
PENGUKURAN DAN PENILAIAN PRESTASI FIZIKAL ATLET SUA 2008**

TEMPOH: 18 JAM

OBJEKTIF: Kursus ini bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran kepada peserta dalam menjalankan aktiviti pengukuran dan penilaian prestasi fizikal.

Pada akhir kursus peserta kursus akan:

- a. Menjelaskan prinsip asas pengukuran dan penilaian kecergasan.
- b. Merancang program pengukuran dan penilaian kecergasan yang sesuai untuk para atlet.
- c. Melaksana beberapa ujian kecergasan untuk menilai komponen kecergasan berkaitan dengan kesihatan.
- d. Mentafsir data ujian kecergasan.

| No. | Kandungan | Huraian | Jam |
|-------------------|---|--|-----------|
| 1. | Pengenalan pengukuran dan penilaian kecergasan fizikal semasa | <ul style="list-style-type: none"> • Definisi pengukuran dan penilaian. • Penilaian status kecergasan semasa. • Persetujuan peserta (consent). | 2 |
| 2. | Prinsip pengukuran dan penilaian kecergasan | <ul style="list-style-type: none"> • Komponen kecergasan • Objektif pengujian kecergasan • Urutan ujian dan keadaan persekitaran • Kesahan, kebolehppercayaan dan keobjektifan | 2 |
| 3. | Mengukur dan menilai kecergasan kardiorespiratori | <ul style="list-style-type: none"> • Ujian Makmal • Ujian Padang • Testing for different age-groups | 2 |
| 4. | Mengukur dan menilai kekuatan dan daya tahan otot | <ul style="list-style-type: none"> • Definisi • Kaedah menguji kekuatan • Kaedah menguji daya tahan | 2 |
| 5. | Mengukur dan menilai komposisi tubuh badan | <ul style="list-style-type: none"> • Klasifikasi dan penggunaan penilaian komposisi tubuh badan • Ujian makmal • Ujian padang | 2 |
| 6. | Mengukur dan menilai tindak balas. | <ul style="list-style-type: none"> • Struktur dan klasifikasi sendi • Ujian terhadap tindak balas • Merekod dan menganalisis keputusan | 2 |
| 7. | Mengukur dan menilai kesihatan umum | <ul style="list-style-type: none"> • Pemilihan ujian untuk bateri • Persediaan borang • Merekod dan menganalisis keputusan • Pembentukan norma tempatan | 4 |
| 8. | Mengukur dan menilai fleksibiliti | <ul style="list-style-type: none"> • Struktur dan klasifikasi sendi • Penggunaan ujian fleksibiliti • Ujian fleksibiliti | 2 |
| JUMLAH JAM | | | 18 |