



JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA

PERINTAH TETAP KETUA PENGARAH BILANGAN 2 TAHUN 2014

PELAKSANAAN UJIAN KECEKAPAN FIZIKAL INDIVIDU ATAU *INDIVIDUAL PHYSICAL PROFICIENCY TEST (IPPT)*

Dikelilingkan kepada:

Timbalan-timbalan Ketua Pengarah

Semua Pen. Ketua Pengarah / Pengarah

Semua Pengarah Negeri

Semua Penguasa Zon

Semua Ketua Balai



IBU PEJABAT
JABATAN BOMBA DAN PENYELAMAT MALAYSIA
Fire And Rescue Department of Malaysia
LebuWawasan, Presint 7
62250 PUTRAJAYA
MALAYSIA



Telefon: 603-88927604
Faks: 603-8888 0840
Portal Rasmi: www.bomba.gov.my
Emel: korporat@bomba.gov.my

Ruj. Kami : JBPM/IP/KOR:100-1/9/2 (20)
Tarikh : 24 Januari 2014

Timbalan-timbalan Ketua Pengarah

Semua Pen. Ketua Pengarah / Pengarah

Semua Pengarah Negeri

Semua Penguasa Zon

Semua Ketua Balai

PERINTAH TETAP KETUA PENGARAH BILANGAN 2 TAHUN 2014

PELAKSANAAN *INDIVIDUAL PHYSICAL PROFICIENCY TEST* (IPPT) ATAU UJIAN KECEKAPAN FIZIKAL INDIVIDU

1. TUJUAN

- 1.1 Tujuan arahan ini adalah untuk memberi garis panduan pelaksanaan IPPT kepada semua pegawai dalam jabatan.

2. LATAR BELAKANG

- 2.1 Ujian Kecergasan Fizikal Individu atau *Individual Physical Proficiency Test* (IPPT) adalah ujian untuk menentukan / mengukur tahap kecergasan jasmani pegawai-pegawai Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia.

3. PERATURAN PELAKSANAAN IPPT

3.1 Kumpulan Sasar : Semua pegawai Bomba dikehendaki menjalani ujian IPPT sebanyak dua (2) kali setahun.

3.2 Pengecualian : Pegawai-pegawai yang diberikan pengecualian dari mengambil IPPT adalah seperti di **Lampiran A**.

3.3 Kumpulan Umur : Kumpulan umur bagi IPPT adalah mengikut kategori seperti di **Lampiran B**.

3.4 Jenis-Jenis Ujian : Seperti di **Lampiran C**.

3.5 Tatacara Ujian

3.5.1 Ujian hendaklah dikendalikan oleh Pegawai Penguji IPPT yang dilantik oleh jabatan. Pegawai Penguji perlu menjalani kursus khas sebelum dilantik.

3.5.2 Pegawai yang berumur di bawah 40 tahun mesti mengambil semua ujian atau stesen.

3.5.3 Pegawai yang telah mencapai umur 40 tahun dan keatas hanya perlu mengambil ujian yang dikategorikan sebagai IPPT 3 stesen iaitu;

3.5.3.1 Bangun tubi;

3.5.3.2 Mendagu; dan

3.5.3.3 Larian 2.4 km.

- 3.5.4 Pegawai yang berumur 45 tahun dan keatas dengan arahan doktor hanya perlu mengambil 1 ujian atau stesen sahaja iaitu larian 2.4 km.
- 3.5.5 Aktiviti semua ujian atau stesen perlu dilaksanakan secara berturut-turut. Stesen terakhir adalah larian 2.4 km.
- 3.5.6 Pegawai yang tidak sihat serta mempunyai masalah kesihatan mesti mendapat surat sokongan doktor dari hospital kerajaan untuk dikecualikan dari menjalani ujian.

3.6 Ujian Semula

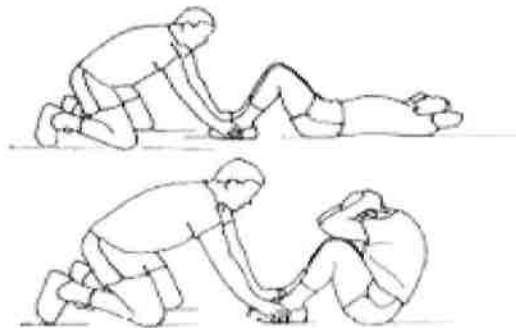
- 3.6.1 Pegawai yang gagal IPPT perlu menjalani latihan pengukuhan yang dikendalikan oleh jabatan atau secara sendiri dalam tempoh yang ditetapkan oleh pejabat pentadbiran mereka dan perlu menduduki semula IPPT pada tarikh yang ditentukan oleh bahagian atau unit atau urusetia bertanggungjawab.
- 3.6.2 Jika pegawai gagal sebahagian dari stesen selain dari stesen larian 2.4 km dan tidak melebihi daripada 2 stesen, mereka dibenarkan untuk menjalani ujian semula untuk stesen yang gagal dalam sesi ujian dalam tempoh masa terdekat dengan syarat pegawai tersebut telah melepasi markah minima untuk lulus.

3.6.3 Pegawai mesti menjalani semua stesen jika mereka gagal larian 2.4 km walaupun telah melepasi markah minima atau lulus lain-lain stesen.

3.6.4 Sekiranya semua stesen tidak dapat dihabiskan dalam satu-satu masa disebabkan faktor cuaca atau logistik dan lain-lain, semua ujian atau stesen mesti dilakukan semula.

4. TATACARA MELAKSANAKAN IPPT

4.1 Bent Knee Sit-Up (Bangun Tubi)



- 4.1.1 Berbaring dan bengkokkan lutut.
- 4.1.2 Kedua-dua tangan memekap pada telinga.
- 4.1.3 Pembantu boleh menekan bahagian hujung kaki.
- 4.1.4 Pembantu akan mengira bilangan bangun tubi yang dilakukan.
- 4.1.5 Kiraan hanya akan dikira apabila siku menyentuh bahagian atas lutut dan apabila badan jatuh bahagian belakang bahu menyentuh lantai.
- 4.1.6 Bilangan dikira untuk tempoh 1 minit.

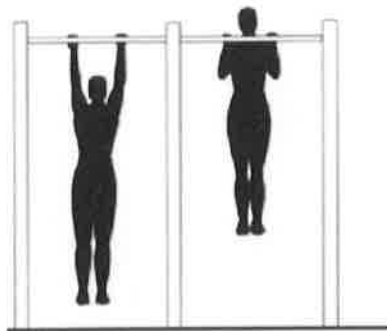
4.2 Standing Broad Jump (Lompat Jauh Berdiri)



- 4.2.1 Kedua-dua kaki bersama-sama di belakang garisan.
- 4.2.2 Melompat ke hadapan dan mendarat dengan kedua-dua kaki bersama-sama.
- 4.2.3 Dilarang bergerak sehingga bacaan diambil.
- 4.2.4 Dilarang langkah atas garisan putih semasa memulakan lompatan dan dilarang melompat dengan menggunakan satu kaki.

4.3 Pull-Up bagi Lelaki (Mendagu)

Peralatan yang diperlukan: bar melintang pada ketinggian yang mencukupi supaya peserta boleh menggantung sepenuhnya dan kaki tidak menyentuh lantai.



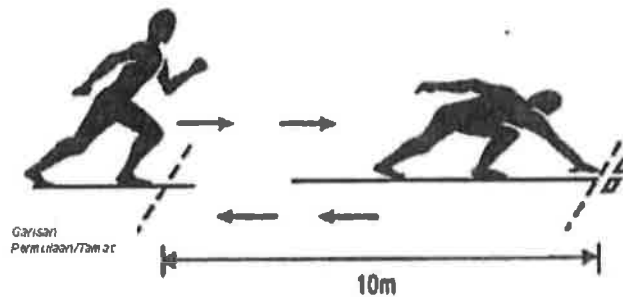
- 4.3.1 Tarik diri ke atas sehingga dagu melewati bar, kemudian turunkan badan sehingga tangan lurus sepenuhnya.
- 4.3.2 Kaki mesti kekal tergantung tanpa mencecah tanah sepanjang tempoh ujian.
- 4.3.3 Bilangan dikira apabila dagu melewati bar.

4.4 Inclined Pull-Up bagi Wanita (Mendagu Condong)



- 4.4.1 Genggam bar pada ketinggian kira-kira paras pinggang dan menggantung di bawahnya. Tangan, badan dan kaki perlu lurus, dengan tumit di atas tanah.
- 4.4.2 Tarik diri / badan ke arah bar sehingga dagu menyentuh bar atau bar tambahan pada jarak 6 inci bawah bar.
- 4.4.3 Turunkan diri / badan ke kedudukan permulaan.
- 4.4.4 Bilangan dikira apabila dagu menyentuh atau melewati bar.

4.5 4 x 10 m Shuttle Run (4 X 10 m Lari Ulang Alik)



- 4.5.1 Peralatan yang diperlukan: Dua blok kayu (ukuran blok kayu adalah 10 x 5 x 5 cm), kon penanda atau pita penanda, jam randik, permukaan larian yang rata dan tidak licin dengan dua garisan pada jarak 10 meter.
- 4.5.2 Berlari dan mengambil blok kayu pertama.
- 4.5.3 Berlari semula ke belakang dan meletakkan ia di sebalik garisan permulaan/tamat.
- 4.5.4 Berlari kembali ke garisan pertama dan mengambil blok kayu kedua.
- 4.5.5 Berlari terus melepasi garisan permulaan/tamat.
- 4.5.6 Dilarang berdiri melepasi garisan permulaan/tamat.
- 4.5.7 Dilarang mencampak blok kayu.
- 4.5.8 Dilarang melompat semasa melepasi garisan penamat.

4.6 2.4 km Run (Larian 2.4 km)



- 4.6.1 Trek larian yang rata sejauh 2.4km dan selamat daripada gangguan trafik.
- 4.6.2 Pegawai dikehendaki berlari dari garisan permulaan sehingga ke garisan penamat.
- 4.6.3 Masa akan dikira apabila pegawai sampai digarisan penamat.
- 4.6.4 Borang Keputusan IPPT adalah seperti di **Lampiran D.**

5. PEMARKAHAN IPPT DAN PENGANUGERAHAN

- 5.1. Pengiraan keputusan ujian adalah mengikut jadual skor seperti di **Lampiran E - JADUAL SKOR IPPT BAGI LELAKI** dan **Lampiran F - JADUAL SKOR IPPT BAGI WANITA.**
- 5.2. Kiraan 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. Rujuk **Lampiran G - JADUAL KEPUTUSAN IPPT DAN PENGANUGERAHAN.**

- 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 Stesyen adalah D+9.
- 5.4. Tahap minima lulus untuk menyertai serta kekal di dalam Pasukan STORM adalah C+18.

6. KESELAMATAN DAN DISIPLIN

- 6.1. IPPT sebaik baiknya dilaksanakan di waktu pagi dimana pegawai masih segar dan bertenaga.
- 6.2. Semua pegawai dikehendaki menghadirkan diri di lokasi ujian yang ditetapkan oleh urusetia lebih awal sebelum aktiviti bermula.
- 6.3. Peserta hendaklah memakai pakaian yang sesuai semasa menjalani IPPT.
- 6.4. Pegawai Penguji hendaklah memastikan aktiviti memanaskan badan (warming up) dilakukan oleh peserta sebelum memulakan ujian.
- 6.5. Pegawai Penguji hendaklah memastikan aktiviti menyejukkan badan (cooling down) dilakukan selepas selesai ujian.
- 6.6. Pegawai yang didapati menipu dalam ujian ini boleh diambil tindakan tatatertib dan Pegawai Penguji berhak untuk menamatkan ujian pegawai tersebut.
- 6.7. Pegawai Penguji bertanggungjawab untuk memastikan keselamatan di lokasi ujian terutama bagi trek larian 2.4 km.

- 6.8. Ketua Balai dan Pegawai Penguji bertanggungjawab untuk memastikan anggota *Emergency Medical Rescue Services* (EMRS) hadir sama semasa ujian dijalankan bagi tujuan memberikan perawatan kepada pegawai sekiranya berlaku kecemasan.

7. TUGAS DAN TANGGUNGJAWAB

7.1. Balai / Zon

- 7.1.1. Memastikan IPPT dilaksanakan sebanyak dua kali iaitu dalam bulan Mei / Jun dan November / Disember setiap tahun.
- 7.1.2. Menghantar keputusan dan laporan IPPT ke Ibu Pejabat Negeri pada bulan Julai dan Januari.
- 7.1.3. Melaksanakan ujian semula kepada pegawai-pegawai yang gagal.
- 7.1.4. Menjalankan latihan bagi mempertingkatkan kekuatan fizikal pegawai.

7.2. Negeri

- 7.2.1. Melantik Pegawai Penguji di setiap balai untuk melaksanakan IPPT.
- 7.2.2. Melantik Pegawai Pemantau di peringkat Ibu Pejabat Negeri untuk mengurus, menganalisa data dan memantau pelaksanaan IPPT di balai-balai.
- 7.2.3. Menghantar laporan keputusan ke Ibu Pejabat, JBPM.

7.2.4. Mengurus, melaksanakan dan memantau latihan bagi mempertingkatkan kecergasan fizikal di balai-balai.

7.3. Ibu Pejabat, JBPM

7.3.1. Menerima dan menganalisa keputusan IPPT daripada negeri-negeri.

7.3.2. Mengemukakan laporan dan analisa keputusan kepada pihak pengurusan tertinggi jabatan.

7.3.3. Mengeluarkan perkeliling atau peraturan bagi meningkatkan lagi tahap kecergasan pegawai atau mengiktiraf pegawai yang telah mencapai tahap kecergasan yang cemerlang.

7.4. Tugas dan tanggungjawab ini juga terpakai di Unit / Pasukan / Bahagian / Akademi Bomba dan Penyelamat mengikut carta organisasi jabatan.

8. PEMAKAIAN

8.1. Perintah Tetap Ketua Pengarah Bilangan X Tahun 2014 ini hendaklah dipatuhi oleh semua pegawai Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia.

9. TARIKH KUATKUASA

9.1. Perintah Tetap Ketua Pengarah ini berkuatkuasa mulai tarikh ia ditandatangani.

“BERKHIDMAT UNTUK NEGARA”



(DATO' WAN MOHD. NOR BIN HAJI IBRAHIM)

Ketua Pengarah

Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia

Tarikh: 24 Januari 2014

PENGECEUALIAN PEGAWAI DARI MENJALANI IPPT

Pegawai-pegawai yang dikecualikan dari menjalani IPPT adalah seperti berikut;

- i. Pegawai wanita yang mengandung/bersalin dalam tempoh satu (1) tahun. Tempoh ini boleh dilanjutkan berdasarkan syor doktor dari hospital kerajaan. Pegawai ini perlu membuat pemeriksaan kesihatan sebelum menjalankan IPPT;
- ii. Pegawai yang sedang bercuti tanpa gaji;
- iii. Pegawai yang sedang berkursus di luar Negara sehingga tamat tempoh kursus;
- iv. Pegawai yang disahkan tidak sihat untuk bertugas (*unfit to work*) berdasarkan kepada pemeriksaan kesihatan oleh doktor dari hospital kerajaan; dan
- v. Pegawai yang mempunyai masalah kesihatan dan mendapat pengesahan doctor dari hospital kerajaan.

Lampiran B

KUMPULAN UMUR BAGI IPPT

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 & Keatas

Nota : Umur pegawai hendaklah dikira mengikut hari, bulan dan tahun pada tarikh ujian dijalankan.

JENIS-JENIS UJIAN IPPT

BIL.	STESEN UJIAN
1	Bent Knee Sit-Up (Bangun Tubi)
2	Standing Broad Jump (Lompat Jauh Berdiri)
3a	Pull-Up – Lelaki (Mendagu)
3b	Inclined Pull-Up – Wanita (Mendagu)
4	4 X 10 m Shuttle Run (4 X 10 m Lari Ulang Alik)
5	2.4 km Run (Larian 2.4 km)

Lampiran E

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:Saar)
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 BERTIRI (cm)	MENDAGU (Bil)	LARI ULANG ALIK (saat)	LARIAN 2.4km (Min:Saar)
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

Lampiran F

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

Lampiran G

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 kategori 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