



**PELAKSANAAN TEMU DUGA *ONLINE* BAGI PENGAMBILAN CALON PELAJAR
PROGRAM DIPLOMA SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN (DSSK) A2039
JABATAN SAINS KEJURULATIHAN
FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN**

Senarai semak proses penilaian:

BAHAGIAN	PERKARA	SILA TANDA (√)
BAHAGIAN A	TEMU DUGA GENERIK	
	Sesi memperkenalkan diri: ● Latar belakang diri dan keluarga ● Latar belakang pendidikan ● Penglibatan kokurikulum dan sukan ● Kelebihan yang ada pada diri calon ● Semakan tentang kecacatan fizikal, rabun warna, dan sejarah penyakit dan kecederaan	
	Pengetahuan bidang	
	Pengetahuan sukan	
	Pengetahuan am	
	Idea kreatif	
	Idea kritis	
	Komunikasi / Penyampaian	
	Kepimpinan	
	Penampilan Diri	
	Sikap	
	Motivasi	
	Kemahiran berbahasa: ● Bahasa Malaysia ● Bahasa Inggeris	
	Tahap penglibatan dalam sukan	
BAHAGIAN	PERKARA	SILA TANDA (√)
BAHAGIAN B	UJIAN SENAMAN	
	<i>Push Up</i> (1 minit) + Rehat (1 minit)	
	<i>Half Squat</i> (1 minit) + Rehat (1 minit)	
	<i>Sit Up</i> (1 minit) + Rehat (1 minit)	
	<i>Burpee</i> (1 minit) + Rehat (1 minit)	

KAEDAH PERLAKSANAAN TEMU DUGA

MEDIUM TEMU DUGA ONLINE	Zoom, Google Meet, Video Call, dan medium lain yang bersesuaian berdasarkan persetujuan antara panel dan calon																				
JENIS TEMU DUGA	TEMU DUGA GENERIK Calon akan ditanya soalan yang menguji aspek berikut: 1) Sesi memperkenalkan diri: - o Latar belakang diri dan keluarga - o Latar belakang pendidikan - o Penglibatan kokurikulum dan sukan - o Kelebihan yang ada pada diri calon - o Semakan tentang kecacatan fizikal, rabun warna, dan sejarah penyakit dan kecederaan 2) Pengetahuan bidang 3) Pengetahuan sukan 4) Pengetahuan am 5) Idea kreatif 6) Idea kritis 7) Komunikasi / Penyampaian 8) Kepimpinan 9) Penampilan Diri 10) Sikap 11) Motivasi 12) Kemahiran berbahasa: - o Bahasa Malaysia - o Bahasa Inggeris 13) Tahap penglibatan dalam sukan UJIAN SENAMAN Calon dikehendaki menunjukkan pergerakan senaman dengan lakuan yang betul secara berterusan semasa sesi temu duga berlangsung. Senarai senaman adalah seperti berikut: <table><tr><th>Bil</th><th>Jenis Senaman</th><th>Kriteria</th><th>Tempoh Masa</th></tr><tr><td>1</td><td><i>Push Up</i></td><td>Daya tahan otot <i>upper body</i></td><td>1 minit lakuan + 1 minit rehat</td></tr><tr><td>2</td><td><i>Half Squat</i></td><td>Daya tahan otot kaki</td><td>1 minit lakuan + 1 minit rehat</td></tr><tr><td>3</td><td><i>Sit Up</i></td><td>Daya tahan otot <i>abdominal</i></td><td>1 minit lakuan + 1 minit rehat</td></tr><tr><td>4</td><td><i>Burpee</i></td><td>Daya tahan kardiovaskular / Daya tahan otot / Koordinasi</td><td>1 minit lakuan + 1 minit rehat</td></tr></table> Objektif Senaman 4 minit: 1. Mengenal pasti keupayaan calon melakukan senaman dengan lakuan yang betul, dalam tempoh masa yang diberikan 2. Mengenal pasti ciri-ciri fizikal calon	Bil	Jenis Senaman	Kriteria	Tempoh Masa	1	<i>Push Up</i>	Daya tahan otot <i>upper body</i>	1 minit lakuan + 1 minit rehat	2	<i>Half Squat</i>	Daya tahan otot kaki	1 minit lakuan + 1 minit rehat	3	<i>Sit Up</i>	Daya tahan otot <i>abdominal</i>	1 minit lakuan + 1 minit rehat	4	<i>Burpee</i>	Daya tahan kardiovaskular / Daya tahan otot / Koordinasi	1 minit lakuan + 1 minit rehat
Bil	Jenis Senaman	Kriteria	Tempoh Masa																		
1	<i>Push Up</i>	Daya tahan otot <i>upper body</i>	1 minit lakuan + 1 minit rehat																		
2	<i>Half Squat</i>	Daya tahan otot kaki	1 minit lakuan + 1 minit rehat																		
3	<i>Sit Up</i>	Daya tahan otot <i>abdominal</i>	1 minit lakuan + 1 minit rehat																		
4	<i>Burpee</i>	Daya tahan kardiovaskular / Daya tahan otot / Koordinasi	1 minit lakuan + 1 minit rehat																		
PERSEDIAAN CALON SEBELUM TEMU DUGA	● Calon perlu menyemak tawaran temu duga bagi program yang dipohon, membaca dan memahami kaedah pelaksanaan temu duga, dan mengambil tindakan terhadap arahan yang diberikan dalam kaedah pelaksanaan temu duga. ● Calon akan dihubungi oleh panel / urusetia melalui email atau telefon bagi																				

memaklumkan masa, tarikh dan pautan (*link*) bagi pelaksanaan temu duga *online*

- Calon wajib memberi maklum balas kepada panel / urusetia sama ada BERSETUJU atau TIDAK BERSETUJU untuk mengikuti temu duga.
- Calon perlu melakukan ujian rabun warna melalui laman web berikut: <https://enchroma.com/pages/test>.
- Keputusan ujian rabun warna hendaklah dimaklumkan melalui surat perakuan rabun warna dengan menggunakan templat surat yang disediakan. Ibu / bapa / penjaga / ahli keluarga boleh menjadi saksi bagi surat perakuan tersebut.
- Calon perlu menyediakan **enam (6)** jenis dokumen wajib sahaja dan memuat naik ke dalam pautan <http://oais.upsi.edu.my/evaultonline/> sebelum proses temu duga *online* berlangsung. Salinan dokumen wajib hendaklah dimuat naik mengikut ruangan yang disediakan seperti berikut:

Bil.	Nama Dokumen	Nama Ruangan
1	Kad pengenalan calon	Salinan Kad Pengenalan
2	Sijil SPM	Sijil SPM
3	Sijil STPM / STAM / Matrikulasi / Transkrip Diploma	Sijil STPM / STAM / Matrikulasi / Transkrip Diploma (Untuk Program Sarjana Muda)
4	MUET	Slip Keputusan MUET (Untuk Program Sarjana Muda)
5	Sijil Kokurikulum dan Penglibatan Sukan	Penglibatan / Kokurikulum
6	Surat perakuan rabun warna	

Peringatan:

- a) **Calon perlu fokus pada lima (6) jenis dokumen dan nama ruangan di atas sahaja, sila abaikan ruangan lain yang tidak berkaitan**
- b) **Surat perakuan rabun warna, sijil kokurikulum dan penglibatan sukan yang lebih daripada satu helai hendaklah digabungkan menjadi satu fail PDF sahaja kerana dokumen tidak boleh dimuat naik secara berasingan**

PERSEDIAAN CALON SEMASA TEMU DUGA

1. Semasa proses temu duga *online* sedang berlangsung:
 - a. Calon dikehendaki mematuhi etika pakaian berikut:
 - i. Pakaian hendaklah bersih dan kemas
 - ii. Berambut pendek (lelaki) dan kemas
 - iii. Berpakaian sukan.
 - b. Calon diminta menyediakan fail yang mengandungi dokumen dan sijil asal yang diletakkan berhampiran calon
 - c. **AMARAN:** Calon dilarang merakam proses temu duga yang sedang berlangsung, atau mendedahkan proses tersebut sama ada secara video atau bergambar di laman media sosial. Sekiranya perkara ini berlaku, pihak Universiti tidak teragak-agak untuk mengambil tindakan undang-undang terhadap calon.

	2. Ujian Senaman: a. Ujian Senaman akan dilaksanakan sebaik sahaja selesai sesi temu duga generik b. Dalam ujian ini calon diminta untuk melakukan aktiviti <i>Push Up</i>, <i>Half Squat</i>, <i>Sit Up</i>, dan <i>Burpee</i>. c. Tempoh masa setiap senaman adalah satu minit diikuti dengan rehat selama satu minit sebelum melakukan senaman seterusnya. d. Calon perlu menyediakan tempat yang sesuai untuk melakukan senaman dan memastikan aktiviti senaman boleh dilihat secara langsung oleh panel. e. Calon boleh menyediakan pembantu bagi memudahkan proses rakaman dibuat semasa melakukan senaman tersebut. f. Calon boleh merujuk contoh lakuan senaman yang betul melalui saluran <i>YouTube</i> berikut sebelum sesi temuduga berlangsung: i. https://youtu.be/5spi7q4k_bc (<i>Push-up boy</i>) i. https://youtu.be/RIUMQSS0FJ4 (<i>Push-up girl</i>) i. https://youtu.be/f_Vk1Bzs6Lw (<i>Half-squat</i>) /. https://youtu.be/em2YA3jO_xQ (<i>Sit-up</i>) /. https://youtu.be/WI4l6Ns5S9o (<i>Burpee</i>)
--	--

Sekiranya terdapat sebarang masalah berkaitan temu duga, calon boleh menghubungi pegawai berikut:

Dr. Nur Haziyanthi binti Mohamad Khalid
Ketua Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, UPSI
No. Telefon: 017-8833275
E-mail: nur.haziyanthi@fsskj.upsi.edu.my

SURAT PERAKUAN RABUN WARNA

Saya _____ (No K/P
_____) telah menjalani ujian rabun warna secara atas
talian pada _____. Keputusan ujian rabun warna tersebut mendapati saya
rabun warna / tidak rabun warna (potong yang tidak berkenaan).

Oleh yang demikian, saya mengesahkan bahawa saya rabun warna / tidak rabun
warna (potong yang tidak berkenaan).

**Jika maklumat yang saya berikan ini tidak benar, saya bersetuju supaya
tawaran pengajian yang dikemukakan kepada saya boleh ditarik balik serta-
merta.**

Yang benar,

(Nama: _____)
No. Kad Pengenalan:

Saksi

(Nama: _____)
No. Kad Pengenalan: