



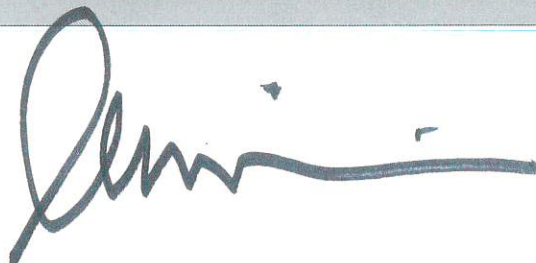
UPNM

National Defence University of Malaysia

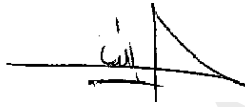
Kewajipan • Maruah • Integriti

PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS

PK(O). UPNM. LK. 07

	DISEDIAKAN OLEH	DILULUSKAN OLEH
TANDATANGAN		
NAMA	BRIG JEN DATO' MOHAMAD NOORLIZAM BIN SHAMSUDDIN	LT JEN DATUK WIRA ARMAN RUMAIZI BIN HJ. AHMAD
JAWATAN	KOMANDAN AKADEMI LATIHAN KETENTERAAN	NAIB CANSELOR
TARIKH	08 SEPTEMBER 2025	08 SEPTEMBER 2025

SENARAI EDARAN SALINAN DOKUMEN TERKAWAL

No. Salinan Kawalan	Penerima	Tarikh Edaran Diterima	Tandatangan	Tarikh Edaran Dipinda	Catatan
01	NAIB CANSELOR	08 / 09 / 2025			<i>Hard Copy</i>
02	PENGURUS KUALITI	08 / 09 / 2025			<i>Hard Copy</i>

REKOD PINDAAN

Adalah menjadi tanggungjawab Pemegang Dokumen ini untuk memastikan salinan dokumen ini sentiasa dikemas kini dengan memasukkan semua pindaan-pindaan yang dinyatakan di dalamnya.

Tarikh Pindaan	No. Keluaran	No. Pindaan	Rujukan / Pindaan Mukasurat Terlibat	Butir-butir Pindaan	Diluluskan Oleh
15 / 05 / 2018	01	01	Muka Depan & Senarai Edaran	Nama dan Tanda tangan NC baru	
12 / 04 / 2019	02	01	Muka Depan & Senarai Edaran	Nama dan Tanda tangan Pengurus Kualiti baru	
03 / 11 / 2020	02	02	Semua Muka Surat yang Terlibat	Pertukaran logo UPNM yang baharu di setiap muka surat dan kemaskini isi kandungan	
10 / 03 / 2021	02	03	Muka Depan & Senarai Edaran	Nama dan Tanda tangan NC baru	
22 / 03 / 2022	02	03	Muka Depan & Senarai Edaran	Pengemaskinian nama NC	
27 / 09 / 2023	02	04	Muka Depan & Senarai Edaran	Nama dan Tanda tangan NC baru	
06 / 05 / 2025	02	05	Muka Depan & Senarai Edaran	Nama dan Tanda tangan NC baharu dan Pengurus Kualiti serta Singkatan	
08 / 09 / 2025	02	05	Muka Depan & Senarai Edaran	Pengemaskinian nama NC dan Komandan ALK baharu	

	PROSEDUR OPERASI PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS	No. Ruj. Dokumen : PK(O). UPNM. LK. 07
		No. Keluaran : 02
		No. Pindaan : 05
		Tarikh : 08 SEPTEMBER 2025
		Muka Surat : 1/ 5

1.0 OBJEKTIF

Prosedur ini menyediakan garis panduan bagi memastikan pengendalian UKA terhadap PK dilaksanakan dengan cekap dan berkesan.

2.0 SKOP

Prosedur ini diguna pakai oleh Staf Cawangan Sukan dan Jasmani UPNM semasa melaksanakan UKA dan membuat penilaian kecergasan semua PK mengikut penggal yang ditetapkan.

3.0 RUJUKAN

3.1 MK. UPNM. 01

- 3.1.1 Klausa 8.2 - Keperluan untuk Produk dan Perkhidmatan
- 3.1.2 Klausa 8.3.6 - Perubahan Reka Bentuk dan Pembangunan
- 3.1.3 Klausa 8.5.1 - Kawalan Penyediaan Pengeluaran dan Perkhidmatan
- 3.1.4 Klausa 8.6 - Pelepasan Produk dan Perkhidmatan
- 3.1.5 Klausa 9.1 - Pemantauan, Pengukuran, Analisis dan Penilaian

3.2 RPL LKU (Pindaan) Bertarikh 4 April 2007.

3.3 Arahan Perlaksanaan UKA - MK TD/G1/3701/(D&P) bertarikh 26 Mac 1999.

3.4 Jadual Waktu LKU.

4.0 DEFINISI

4.1 **UKA** - Ujian kecergasan yang dilaksanakan kepada semua PLJR yang merangkumi ujian-ujian seperti berlari 2.4 km, mendagu, bangkit tubi, lari ulang-alik dan lompat statik yang mempunyai markah-markah yang tertentu. Ujian ini diadakan pada setiap enam bulan sekali.

4.2 **Jadual** - Susunan mata pelajaran atau perkara-perkara yang diatur mengikut masa yang ditentukan.

4.3 **LKU** – Mata pelajaran ketenteraan sama ada teori dan amali yang perlu diambil oleh PK sepanjang pengajian di UPNM.

 UPNM National Defence University of Malaysia	PROSEDUR OPERASI PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS	No. Ruj. Dokumen : PK(O). UPNM. LK. 07
		No. Keluaran : 02
		No. Pindaan : 05
		Tarikh : 08 SEPTEMBER 2025
		Muka Surat : 2/ 5

4.4 **Jurulatih** - Pegawai atau Lain-lain pangkat yang ditugaskan sebagai tenaga pengajar bagi melatih PK.

5.0 (A) SINGKATAN

BIL	SINGKATAN	NAMA PENUH
5.1	KMDN ALK	Komandan Akademi Latihan Ketenteraan
5.2	TIMB KMDN ALK	Timbalan Komandan Akademi Latihan Ketenteraan
5.3	Peg Mem ALK	Pegawai Memerintah Akademi Latihan Ketenteraan
5.4	KJL	Ketua Jurulatih
5.5	KCP&PL	Ketua Cawangan Penyelidikan dan Pembangunan Latihan
5.6	KCJ	Ketua Cawangan Jasmani dan Sukan
5.7	KP	Ketua Pengambilan PK
5.8	PL	Pegawai Staf Gred 3 Latihan
5.9	PGT ALK	Pegawai Tadbir ALK
5.10	KJJ	Ketua Jurulatih Jasmani
5.11	JLJ	Jurulatih Jasmani
5.12	PK.	Pegawai Kadet
5.13	RPL-LKU	Rancangan Pengurusan Latihan - Latihan Ketenteraan Umum
5.14	UKA	Ujian Kecergasan Asas

(B) PENGURUSAN RISIKO

- 1) Masalah Kesihatan yang Berpanjangan.
- 2) Gagal Ujian.

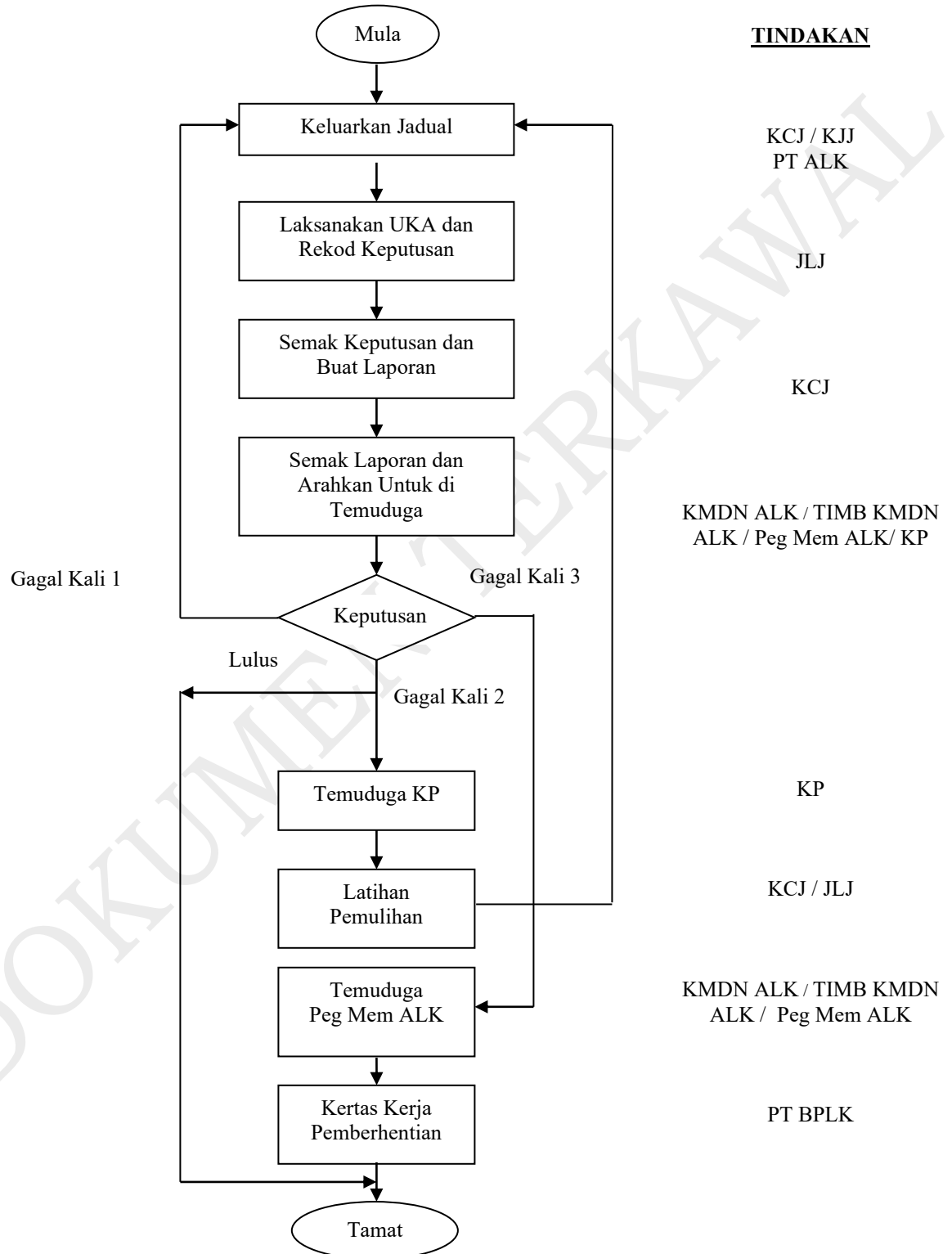
	PROSEDUR OPERASI PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS	No. Ruj. Dokumen : PK(O). UPNM. LK. 07
		No. Keluaran : 02
		No. Pindaan : 05
		Tarikh : 08 SEPTEMBER 2025
		Muka Surat : 3/ 5

6.0 TANGGUNGJAWAB DAN TINDAKAN

TANGGUNGJAWAB	TINDAKAN	
KCJ	1.	Keluarkan Jadual UKA berpandukan Jadual Waktu LKU.
	2.	Arahkan KJJ untuk menentukan giliran ujian dalam Perintah Harian PK.
KJJ	3.	Maklumkan kepada PGT ALK.
	4.	Tentukan giliran ujian dimasukkan dalam Perintah Harian PK.
PT ALK	5.	Semak Jadual UKA.
	6.	Hebahkan giliran ujian dalam Perintah Harian PK.
JLJ (dilantik)	7.	Laksanakan ujian.
	8.	Rekodkan keputusan ujian berdasarkan Arahan Pelaksanaan UKA.
	9.	Majukan keputusan ujian untuk semakan KCJ.
KCJ	10.	Semak keputusan ujian.
	11.	Majukan laporan ujian kepada Komdn ALK / Peg Mem ALK.
	12.	Kenal pasti PK yang gagal dan hantar laporan kepada KP.
	13.	Keluarkan jadual untuk ujian semula. (Ulang Proses 1 - 12)
KP	14.	Terima laporan dan temuduga PK yang gagal kali kedua dan maklum kepada KCJ.
	15.	Arahkan PK untuk menjalani latihan sebelum UKA kali terakhir.
KCJ	16.	Keluarkan Jadual Latihan Pemulihan untuk PK. yang gagal kali kedua.
	17.	Keluarkan Jadual UKA kali ketiga setelah PK. bersedia untuk diuji. (Ulang Proses 1 hingga 12).
	18.	Laksanakan ujian semula dan serah keputusan kepada Komdn ALK/ Timb Komdn ALK / Peg Mem ALK.
KMDN ALK/ TIMB KMDN ALK / Peg Mem ALK	19.	Terima dan semak keputusan UKA kali ketiga dan arahkan PGT ALK aturkan temuduga PK. yang masih gagal sekiranya ada.
PGT ALK	20.	Atur temuduga PK. gagal kali ketiga dengan Komdn ALK / Peg Mem ALK.
Peg Mem ALK	21.	Temuduga PK. yang gagal kali ketiga dan arahkan PGT ALK sediakan kertas kerja pemberhentian.

 UPNM National Defence University of Malaysia	PROSEDUR OPERASI PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS	No. Ruj. Dokumen : PK(O). UPNM. LK. 07
		No. Keluaran : 02
		No. Pindaan : 05
		Tarikh : 08 SEPTEMBER 2025
		Muka Surat : 4/ 5

7.0 CARTA ALIR



	PROSEDUR OPERASI PROSEDUR UJIAN KECERGASAN ASAS	No. Ruj. Dokumen : PK(O). UPNM. LK. 07
		No. Keluaran : 02
		No. Pindaan : 05
		Tarikh : 08 SEPTEMBER 2025
		Muka Surat : 5/ 5

8.0 REKOD KUALITI

BIL	NAMA REKOD	LOKASI	TEMPOH PENYIMPANAN
8.1	Jadual UKA	Pejabat KCJ	1 Tahun
8.2	Rekod Keputusan UKA	Pejabat KCJ	1 Tahun
8.3	Jadual Waktu LKU	Pejabat KCJ / ALK	1 Tahun

9.0 LAMPIRAN

- Tiada.