

# 기능시험 평가지

## Petunjuk Ujian Keterampilan

업종 Bidang Industri	전직종 공통 Umum	과제명 Subjek	체력 평가 Ujian Fisik
-----------------------	----------------	---------------	----------------------

○ 평가시간 **Durasi: 3 분 3 menit**

### I. 요구사항 **Petunjuk**

- 악력 측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1 회 측정 하십시오.  
Ukurlah kekuatan genggam tangan kanan dan kiri masing-masing satu kali dengan menggunakan dynamometer genggam.
- 배근력 측정기를 이용하여 배근력을 1 회 측정 하십시오.  
Ukurlah kekuatan otot punggung Anda dengan menggunakan dynamometer tarik.
- 측정기를 이용하여 키, 몸무게를 측정 하십시오.  
Ukurlah tinggi dan berat badan Anda dengan menggunakan alat yang disediakan.
- 주어진 색각검사표를 이용하여 색각(Color Vision) 이상여부를 확인합니다.  
Periksalah apakah penglihatan warna Anda normal atau tidak dengan menggunakan tabel tes buta warna yang disediakan.

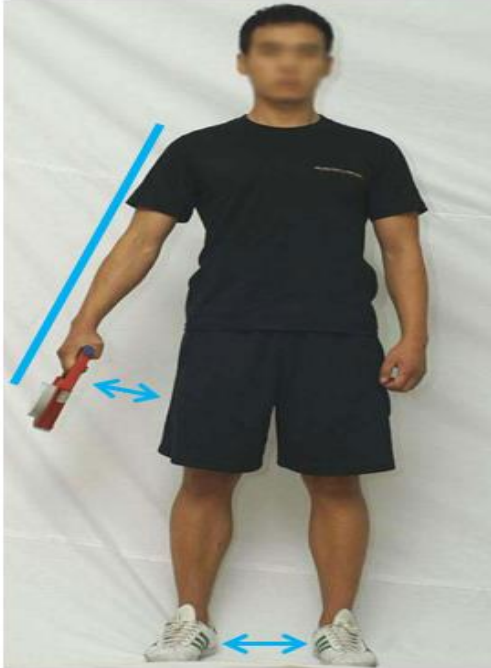
### II. 응시자 유의사항 **Perhatian bagi Peserta**

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방하십시오.  
Lakukanlah peregangan dan pemanasan terlebih dahulu sebelum ujian untuk mencegah terjadinya cedera.
- 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.  
Jika peserta tidak siap dan tidak tepat dalam pengukuran setiap ujian, maka peserta akan diberikan nilai terendah.
- 모든 측정은 단 1 회만 실시합니다.  
Semua pengukuran akan dilakukan hanya satu kali.

직종 Bidang Industri	전업종 공통 Umum	과제명 Subjek	체력 평가 Ujian Fisik
-----------------------	----------------	---------------	----------------------

### Ⅲ. 측정자세 Pengukuran Fisik

#### 1. 악력측정 Kekuatan Genggaman Tangan



#### <실시요령 Petunjuk>

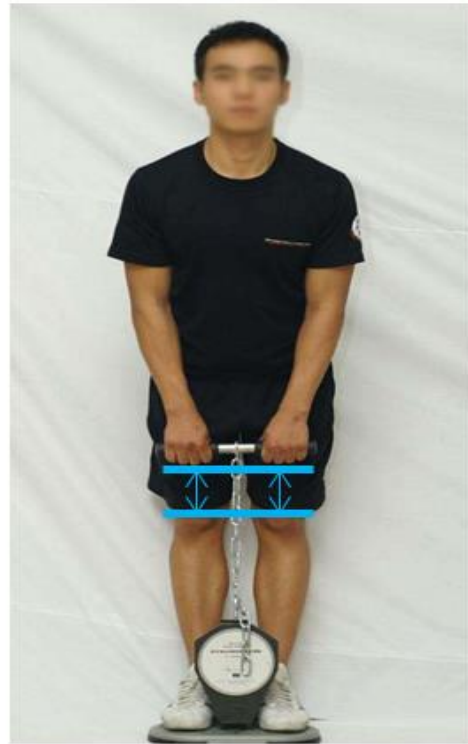
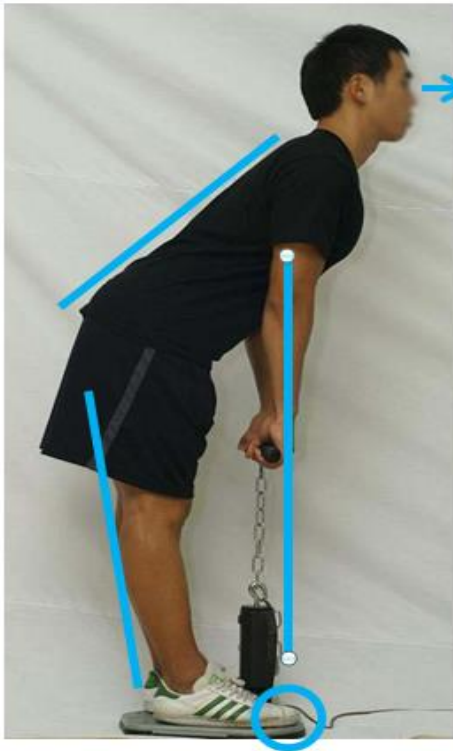
- ① 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양팔을 자연스럽게 내린 자세로 선다.  
Bukalah kaki selebar bahu dan turunkan lengan di samping tubuh dengan rileks.
- ② 악력계의 표시판이 바깥쪽을 향하도록 하고 손가락 둘째 마디로 잡는다.  
Genggamlah dynamometer dengan posisi menghadap keluar menggunakan buku jari tangan ruas kedua.
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔의 간격을 15 도 간격을 유지하도록 한다.  
Luruskan lengan dan bentuklah sudut 15 derajat dari tubuh.
- ④ 시작 구호와 함께 2~3 초간 힘껏 잡아당긴다.  
Sesuai isyarat penguji, tariklah genggaman sekuat mungkin selama 2-3 detik.
- ⑤ 좌우 교대로 1 회 실시한다. Ukurlah secara bergantian pada tangan lainnya.

#### <주의사항 Perhatian>

- 손의 힘으로만 측정하며 팔이 구부러지거나 몸을 이용하지 않도록 한다.  
Gunakan hanya kekuatan genggaman tangan dan jangan menekuk lengan atau bagian tubuh lainnya.
- 측정 시 악력계를 흔들거나 몸에 닿지 않도록 한다.  
Saat melakukan pengukuran, hindari menggoyangkan dynamometer genggam atau pun melakukan kontak dengan bagian tubuh lainnya.

직종 Bidang Industri	전업종 공통 Umum	과제명 Subjek	체력 평가 Ujian Fisik
-----------------------	----------------	---------------	----------------------

## 2. 배근력측정 **Kekuatan Otot Punggung**



### <실시요령 **Petunjuk**>

- ① 배근력계 발판 위에 서서 발끝을 15cm 정도 벌리고 선다.  
Berdirilah di atas dinamometer tarik dengan kaki terbuka berjarak sekitar 15 cm.
- ② 무릎과 팔을 펴고 상체를 30도 정도 앞으로 굽혀서 손잡이를 똑바로 잡는다.  
Luruskan lutut dan lengan, condongkan tubuh bagian atas sekitar 30 derajat ke arah depan sambil memegang tuas pegangan.
- ③ 무릎 위 10cm 정도에서 당길 수 있도록 한다.  
Tariklah sebisa mungkin hingga 10 cm di atas lutut.
- ④ 시작 구호와 함께 기울인 상체를 전력을 다하여 일으키며 3 초 정도 손잡이를 잡아당긴다.  
Sesuai isyarat penguji, tariklah tuas pegangan sekuat tenaga selama kurang lebih 3 detik dengan posisi badang condong ke depan.
- ⑤ 1 회 실시한다. Lakukan langkah ini sekali saja.

### <주의사항 **Perhatian**>

- 부상예방을 위해 배근력계를 당길 때 허리 및 등이 구부러지지 않도록 한다.  
Pastikan pinggang tetap lurus ketika menarik alat ini untuk mencegah terjadinya cedera.
- 수직으로 당겨 중심이 뒤로 넘어가지 않도록 주의한다.  
Tarik tuas lurus ke atas agar tidak kehilangan keseimbangan.

직종 Bidang Industri	전업종 공통 Umum	과제명 Subjek	체력 평가 Ujian Fisik
-----------------------	----------------	---------------	----------------------

- 요부 부위(허리, 등)에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 한다.  
Peserta yang menderita cedera punggung (pinggang dan sebagainya) atau masalah lainnya diperbolehkan tidak mengikuti ujian ini.

### 3. 키, 체중 측정 **Pengukuran Tinggi & Berat Badan**



#### <실시요령 **Petunjuk**>

- ① 신발을 벗고 자동 측정기의 발판 위에 올라선다.  
Lepaskan sepatu Anda dan berdirilah di atas alat ukur otomatis.
- ② 허리 및 목을 곧게 펴고 시선은 정면을 응시한다.  
Regangkan pinggang dan leher Anda dengan pandangan lurus ke depan.
- ③ 측정요원의 지시에 따라 측정 완료 후 내려온다.  
Turunlah setelah pengukuran selesai sesuai petunjuk penguji.
- ④ 측정은 1 회 실시한다.  
Lakukan langkah ini satu kali saja.