



Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK)

No. Badan:

(Diisi oleh Penguji)

Borang Pencapaian Individu

Nama : _____

No. K/P: _____

Umur: _____ Jantina : L / P

Tinggi: _____ (cm) Diisi oleh penguji Berat: _____ (kg) Diisi oleh penguji

Pencapaian Ujian

1	2	3	4	5	JUMLAH	PENCAPAIAN				
Indeks Jisim Tubuh	Genggaman Tangan	Duduk dan Jangkau	Bangun Tubi 1 minit	Larian Ulang Alik 20 meter / Berjalan 6 minit		SP	C	B	S	L
SKOR	SKOR	SKOR	SKOR	SKOR						
MATA	MATA	MATA	MATA	MATA						

Anugerah	Tanda Petak Berkaitan
EMAS	
PERAK	
GANGSA	
JANTUNG EMAS	
KEUPAYAAN GAYA HIDUP AKTIF	

Catatan :

Penguji:

Disahkan Oleh

(NAMA: _____)
NO. K/P: _____

(NAMA: _____)
NO. K/P: _____



Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK)

No. Badan:

(Diisi oleh Penguji)

Lari Ulang Alik 20 meter (Bleep Test)

Shuttle Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keputusan:

L ____ / S ____

Catatan :

Penguji:

Disahkan Oleh

(NAMA:
NO. K/P:)

(NAMA:
NO. K/P:)