



Ujian Kecergasan Jasmani Kebangsaan (UKJK)

Borang Pencapaian Individu

Nama : _____

No. K/P : _____

Umur : _____ Jantina : L / P

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

No. Badan: _____

(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 :