



## PETUNJUK SINGKAT PENGGUNAAN MASTER BUGAR

- 1 Sebelum menggunakan file ini, pelajari terlebih dahulu petunjuk singkat ini
- 2 File ini dibuat untuk memudahkan kita dalam merekap hasil pengukuran kebugaran, sehingga hasil dengan cepat kita analisa dan laporkan.
- 3 copy file dari master ini sebelum memasukkan data hasil pengukuran kebugaran dan beri nama baru.
- 4 File ini digunakan untuk merekap hasil pengukuran kebugaran dengan metode :
  - a. Single Test Rockport 1.600 meter untuk Dewasa > 19 tahun
  - b. Single Test Rockport 1.000 meter untuk anak usia 10-12 tahun ( SD )
  - c. Single Test Rockport 1.600 meter untuk anak usia 13-19 tahun (SLTP & SLTA)
  - d. Test Jalan 6 menit untuk Risti dan dewasa > 60 tahun
- 5 Semua data dimasukkan pada **"sheet hasil pengukuran "**
- 6 Data yang diisikan terdiri dari :
  - a. data pokok yang dikehendaki, misalkan : Tanggal pengukuran, Nama, NIP, Nomor porsi, Alamat, Pekerjaan, Jenis Kelamin, Umur, dll.  
Khusus umur anak usia sekolah, ditulis dalam tahun dan bulan pada kolom yang berbehal ini karena perbedaan bulan sangat berpengaruh terhadap status gizinya.  
Contoh : Ahmad , TB 149, BB 48, IMT 21,62 usia 10 tahun tergolong  
Bambang , TB 149, BB 48, IMT 21,62 usia 10 tahun 5 bulan tergolong
  - b. Data hasil pengukuran, yang terdiri dari : Berat Badan (BB), Tinggi Badan ( TB ) dan Waktu tempuh ( untuk Rockport ) atau Jarak tempuh ( untuk Test jalan 6 menit ) serta metode pengukuran yang digunakan yaitu : Rockport atau Jalan 6 Menit.
- 7 Setelah data diisikan dengan benar, maka hasil penghitungan yang terdiri dari : ( IMT, Status Gizi, VO2 Max, Tingkat Kebugaran dan program latihan fisik ) akan muncul den
- 8 Pada **"kolom 6 dan 7"** yang berisi data **"Umur"**,  
Untuk anak sekolah, Ketik usia dalam Tahun pada **"kolom 6"** dan bulan pada **"kolom 7"**  
Sedangkan pada orang dewasa usia 19 tahun keatas, cukup tahun pada **"kolom 6"**
- 9 Pada **"kolom 13"**, yaitu "Metode pengukuran kebugaran" , ketik seperti contoh yaitu : **"Rockport"** atau **"Jalan 6 menit"**

- 10 Pada "**kolom 14**", yaitu "Waktu dan jarak tempuh" , ketik waktu tempuhnya misal : 10.15 atau jarak tempuhnya , misal : 625 Jangan diberi m (meter)  
Jika terjadi salah ketik, maka pada "**kolom 16-20**" tidak keluar hasil dan muncul tanda "**#VA**"  
  
maka ubah penulisan desimal dari koma ( , ) menjadi titik ( • ) atau sebaliknya, misal 12,37
- 11 Kalau mau merubah tampilan, bisa diedit pada **Sheet Edit**
- 12 Semua data disarankan diketik langsung, jangan gunakan :
- GESER**
  - COPY**
  - PASTE**
  - CUT**
- untuk menjaga rumus tiap-tiap baris
- 13 Jika terjadi kesalahan atau hasil yang tidak sesuai, copy ulang file master ini dan lakukan pengetikan ulang mulai dari awal dan jangan gunakan **COPY, PASTE, CUT DAN**
- 14 Master Bugar ini bisa dipakai oleh program Gizi atau Program UKS untuk menentukan status
- 15 File ini sengaja "**di protect**" untuk menjaga keamanan rumus yang digunakan
- 16 Rumus -rumus yang kami gunakan dalam file ini mengacu pada :
- Buku Modul Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani, Kemenkes RI. Tahun 2017
  - Kartu Menuju Bugar ( KMB ) , cetakan Kementerian Kesehatan RI.
  - Tabel Klasifikasi kebugaran metode test jalan 6 menit
  - Buku Petunjuk teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Depkes RI. 2005
  - Kepmenkes 1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standard Antropometri Penilaian Status
  - Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- 17 File ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu saran dan kritik sangatlah kami harapkan.  
Saran dan Kritik bisa disampaikan melalui email : [ppkokotamalang@yahoo.co.id](mailto:ppkokotamalang@yahoo.co.id)  
SEMOGA BERMANFAAT.....TRIMAKASIH.....

**SALAM CERIA : SEHAT.....BUGAR.....PRODUKTIF**

nya bisa

Klas, jabatan

la.

OB (Obesitas)

G (Gemuk)

gan sendirinya

**ALUE!"**

menjadi 12.37

**GESER.**

s gizi usia 6 tahun keatas.

Gizi Anak

## HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK PETRA
TANGGAL	07 September 2023

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	0	0	0	0.00
KURUS	K	0	0	0	0.00
NORMAL	N	0	0	0	0.00
GEMUK	G	0	0	0	0.00
OBESITAS	OB	0	0	0	0.00
TIDAK DIUKUR		24	20	44	100.00
<b>JUMLAH</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	22	20	42	95.45
KURANG	K	1	0	1	2.27
CUKUP	C	1	0	1	2.27
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	0	0	0.00
GAGAL/TDK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
<b>JUMLAH</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	

Pelaksana  
Koord. Upaya Kesehatan Olahraga

Nama  
NIP.

KOLOM INI WAJIB DIISI

SDK PETRA

07 September 2023

by PPKO Kota Malang Email : ppkokotamalang@yahoo.co.id

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik				
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik	
				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	DEVOSI	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.20	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
2	YORDAN	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.08	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	DESY	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.21	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
4	FABRIZIO	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.27	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
5	GABRIEL	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	8.10	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	GLORYA	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
7	IMANUELL	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
8	ISABELLA	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	JENNY	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.07	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	JEVELLYN	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.12	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NABILA	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
12	SARAH	-	SDK PETRA	10		P				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.59	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
13	BAGAS	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
14	YOSUA	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
15	JAYDEN	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
16	ABIRAMA	-	SDK PETRA	10		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.36	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
17	ABI	-	SDK PETRA	11		L				#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
18	ELLO	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
19	DEANORA	-	SDK PETRA	12		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
20	DINDA	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.32	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
21	MONIC	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.16	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
22	EFRAIM	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.17	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
23	ERLANGGA	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	EVAN	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.19	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
25	FIANDIKA	-	SDK PETRA	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.50	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
26	HAYKAL	-	SDK PETRA	12		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.31	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
27	MICHEL	-	SDK PETRA	12		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	11.09	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
28	JOSHUA	-	SDK PETRA	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
29	NITA	-	SDK PETRA	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.30	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
30	LIONEL	-	SDK PETRA	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.22	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
31	FITRI	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
32	NASYA	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
33	REBECCA	-	SDK PETRA	12		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.55	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
34	SAVIRA PUTRI	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.48	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
35	ACH. ILHAM	-	SDK PETRA	13		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.54	37	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
36	ALINORA	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
37	ELIAS THOMAS	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
38	EVELINE	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
39	IRENE	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.56	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
40	JOSEPHINE	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.25	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
41	JOSHUA SILALAH	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.32	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
42	KENZO	-	SDK PETRA	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
43	RIBKA	-	SDK PETRA	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.29	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	VINCENT	-	SDK PETRA	14		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.44	38	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
45									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
46									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
47									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
48									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
49									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
50									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
51									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
52									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
53									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
54									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
55									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
56									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
57									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
58									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
59									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
60									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
61									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
62									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
63									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
64									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
65									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
66									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
67									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
68									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
69									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
70									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
71									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
72									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
73									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
74									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
75									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
76									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
77									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
78									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
79									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
80									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
81									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
82									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
83									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
84									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
85									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
86									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
87									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
88									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
89									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
90									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
91									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
92									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
93									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
94									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
95									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
96									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
97									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
98									#DIV/0!	#DIV/0!			0					



No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik				
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik	
99										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
100										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
101										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
102										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
103										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
104										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
105										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
106										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
107										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
108										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
109										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
110										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
111										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
112										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
113										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
114										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
115										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
116										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
117										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
118										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
119										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
120										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
121										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
122										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
123										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
124										#DIV/0!	#DIV/0!			0					
125										#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
126									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
127									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
128									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
129									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
130									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
131									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
132									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
133									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
134									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
135									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
136									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
137									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
138									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
139									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
140									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
141									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
142									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
143									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
144									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
145									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
146									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
147									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
148									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
149									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
150									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
151									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
152									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
153									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
154									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
155									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
156									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
157									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
158									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
159									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
160									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
161									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
162									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
163									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
164									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
165									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
166									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
167									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
168									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
169									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
170									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
171									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
172									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
173									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
174									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
175									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
176									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
177									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
178									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
179									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
180									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
181									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
182									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
183									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
184									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
185									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
186									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
187									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
188									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
189									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
190									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
191									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
192									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
193									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
194									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
195									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
196									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
197									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
198									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
199									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
200									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
201									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
202									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
203									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
204									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
205									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
206									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

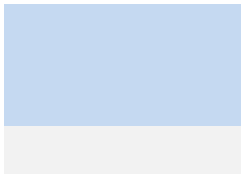
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
207									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
208									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
209									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
210									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
211									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
212									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
213									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
214									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
215									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
216									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
217									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
218									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
219									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
220									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
221									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
222									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
223									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
224									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
225									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
226									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
227									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
228									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
229									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
230									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
231									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
232									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
233									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
234									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
235									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
236									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
237									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
238									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
239									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
240									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
241									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
242									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
243									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
244									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
245									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
246									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
247									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
248									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
249									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
250									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
251									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
252									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
253									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
254									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
255									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
256									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
257									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
258									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
259									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
260									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
261									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
262									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
263									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
264									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
265									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
266									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
267									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
268									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
269									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
270									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
271									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
272									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
273									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
274									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
275									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
276									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
277									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
278									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
279									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
280									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
281									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
282									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
283									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
284									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
285									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
286									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
287									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
288									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
289									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
290									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
291									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
292									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
293									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
294									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
295									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
296									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
297									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
298									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
299									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
300									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
301									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
302									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
303									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
304									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
305									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
306									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
307									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
308									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
309									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
310									#DIV/0!	#DIV/0!			0					





























## HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK PETRA
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	07 September 2023

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	0	0	0	0.00
KURUS	K	0	0	0	0.00
NORMAL	N	0	0	0	0.00
GEMUK	G	0	0	0	0.00
OBESITAS	OB	0	0	0	0.00
TIDAK DIUKUR		24	20	44	100.00
JUMLAH		24	20	44	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	22	20	42	95.45
KURANG	K	1	0	1	2.27
CUKUP	C	1	0	1	2.27
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	0	0	0.00
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		24	20	44	

Pelaksana  
Koord. Upaya Kesehatan Olahraga

Nama  
NIP.

SDK PETRA

#####

7-Sep-23

by PPKO Kota Malang Email : ppkotamalang@yahoo.co.id

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O <sub>2</sub> Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	DEVOSI	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.2	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
2	YORDAN	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.08	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	DESY	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.21	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
4	FABRIZIO	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.27	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
5	GABRIEL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	8.1	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	GLORYA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
7	IMANUELL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
8	ISABELLA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	JENNY	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.07	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	JEVELLYN	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.12	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NABILA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
12	SARAH	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.59	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
13	BAGAS	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
14	YOSUA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
15	JAYDEN	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
16	ABIRAMA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.36	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
17	ABI	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
18	ELLO	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
19	DEANORA	-	SDK PETRA	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O <sub>2</sub> Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				20	DINDA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.32	0	Kurang Sekali
21	MONIC	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.16	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
22	EFRAIM	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.17	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
23	ERLANGGA	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	EVAN	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.19	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
25	FIANDIKA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.5	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
26	HAYKAL	-	SDK PETRA	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.31	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
27	MICHEL	-	SDK PETRA	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	11.09	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
28	JOSHUA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
29	NITA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.3	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
30	LIONEL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.22	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
31	FITRI	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
32	NASYA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
33	REBECCA	-	SDK PETRA	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.55	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
34	SAVIRA PUTRI	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.48	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
35	ACH. ILHAM	-	SDK PETRA	13	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.54	37	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
36	ALINORA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
37	ELIAS THOMAS	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
38	EVELINE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
39	IRENE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.56	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
40	JOSEPHINE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.25	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
41	JOSHUA SILALAH	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.32	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
42	KENZO	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
43	RIBKA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.29	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	VINCENT	-	SDK PETRA	14	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.44	38	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

## HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK PETRA
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	07 September 2023

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	0	0	0	0.00
KURUS	K	0	0	0	0.00
NORMAL	N	0	0	0	0.00
GEMUK	G	0	0	0	0.00
OBESITAS	OB	0	0	0	0.00
TIDAK DIUKUR		24	20	44	100.00
JUMLAH		24	20	44	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	22	20	42	95.45
KURANG	K	1	0	1	2.27
CUKUP	C	1	0	1	2.27
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	0	0	0.00
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		24	20	44	

Pelaksana  
Koord. Upaya Kesehatan Olahraga

Nama  
NIP.

SDK PETRA

#####

7-Sep-23

by PPKO Kota Malang Email : ppkotamalang@yahoo.co.id

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O <sub>2</sub> Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	DEVOSI	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.2	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
2	YORDAN	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.08	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	DESY	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.21	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
4	FABRIZIO	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.27	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
5	GABRIEL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	8.1	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	GLORYA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
7	IMANUELL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
8	ISABELLA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	JENNY	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.07	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	JEVELLYN	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.12	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NABILA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
12	SARAH	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.59	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
13	BAGAS	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
14	YOSUA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
15	JAYDEN	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
16	ABIRAMA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.36	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
17	ABI	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.45	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
18	ELLO	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
19	DEANORA	-	SDK PETRA	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O <sub>2</sub> Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				20	DINDA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.32	0	Kurang Sekali
21	MONIC	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.16	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
22	EFRAIM	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.17	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
23	ERLANGGA	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.34	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	EVAN	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.19	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
25	FIANDIKA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.5	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
26	HAYKAL	-	SDK PETRA	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.31	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
27	MICHEL	-	SDK PETRA	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	11.09	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
28	JOSHUA	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.15	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
29	NITA	-	SDK PETRA	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.3	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
30	LIONEL	-	SDK PETRA	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.22	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
31	FITRI	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
32	NASYA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.14	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
33	REBECCA	-	SDK PETRA	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.55	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
34	SAVIRA PUTRI	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.48	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
35	ACH. ILHAM	-	SDK PETRA	13	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.54	37	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
36	ALINORA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.51	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
37	ELIAS THOMAS	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.58	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
38	EVELINE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.03	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
39	IRENE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	13.56	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
40	JOSEPHINE	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	12.25	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
41	JOSHUA SILALAH	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.32	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
42	KENZO	-	SDK PETRA	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	10.28	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
43	RIBKA	-	SDK PETRA	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	14.29	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	VINCENT	-	SDK PETRA	14	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	9.44	38	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1

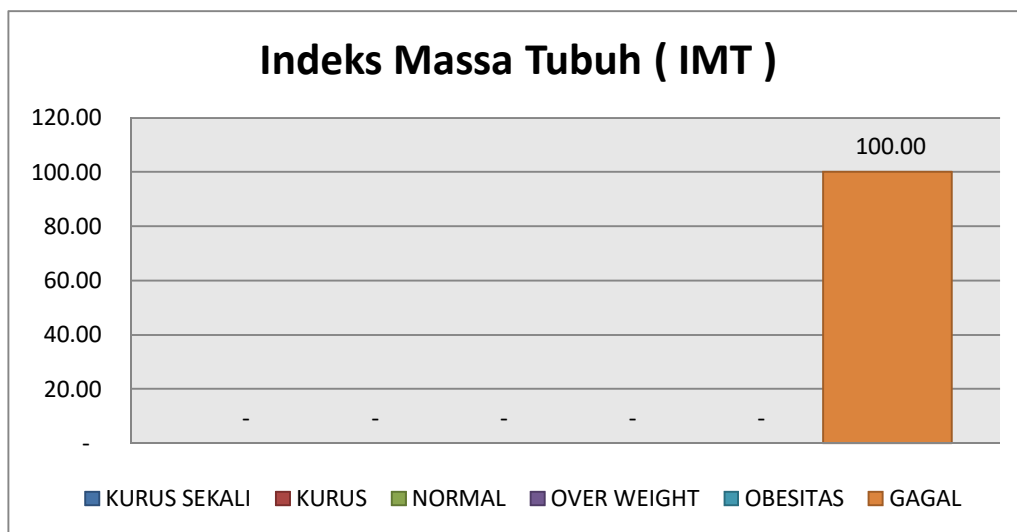


# HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK PETRA	
	0	0
TANGGAL	07 September 2023	

## A. STATUS GIZI

STATUS GIZI / IMT	JUMLAH	%
KURUS SEKALI	0.00	-
KURUS	0.00	-
NORMAL	0.00	-
OVER WEIGHT	0.00	-
OBESITAS	0.00	-
GAGAL	44.00	100.00
<b>JUMLAH</b>	<b>44</b>	



## B. TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Tingkat Kebugaran Jasmani	JUMLAH	%	KEBUGARAN CUKUP ATAU LEBIH	
KURANG SEKALI	42.00	95.45	<b>JUMLAH</b>	<b>%</b>
KURANG	1.00	2.27		
CUKUP	1.00	2.27	<b>1</b>	<b>2.27</b>
BAIK	0.00	-		
BAIK SEKALI	0.00	-		
GAGAL	0.00	-		
<b>JUMLAH</b>	<b>44</b>			



