



## 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	JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG
TANGGAL	24 FEBRUARI 2024

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	1	0	1	2.70
KURUS	K	1	0	1	2.70
NORMAL	N	3	6	9	24.32
GEMUK	G	3	1	4	10.81
OBESITAS	OB	8	10	18	48.65
TIDAK DIUKUR		1	3	4	10.81
<b>JUMLAH</b>		<b>17</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	2.70
KURANG	K	4	1	5	13.51
CUKUP	C	3	10	13	35.14
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	1	1	2.70
GAGAL/TK DIUKUR	GGL	9	8	17	45.95
<b>JUMLAH</b>		<b>17</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	

Pelaksana  
Pj Kesehatan Olahraga

FERRY AZHARI, A.Md. RMIK  
NIP.19940130 201902 1 003

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

JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG

24 FEBRUARI 2024

KOLOM INI WAJIB DIISI

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
						9												
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1										#DIV/0!	#DIV/0!		0					
2	LUTFAN SURYADI		JL. BARENG TENGAH V/710C	31		L	163	74	27.85	OB	Rockport	4:19	30	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	SITI FARIDA		JL. KYAI TAMIN 1C	64		P	164	64	23.80	N	Rockport	21.43	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
4	RENISIH PANGESTUTI		JL. BARENG KULON 6/965	62		P	145	47	22.35	N	Rockport	21.32	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
5	RADEN RORO RANTY		JL. IJEN NIRWANA	24		P	153	53	22.64	N	Rockport	18.26	24	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	RORO ERY SOERYAEDININGSIH		JL. IJEN NIRWANA	54		P	155	62	25.81	G	Rockport	20.11	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
7	ELLYAINDAHYANTI		JL. KLAMPOK KASRI 2D/186B	51		P	145	58	27.59	OB	Rockport	20.01	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
8	RAHMAT BIMA ARIF		JL. P.M YAMIN VII	28		L	166	64	23.23	N	Rockport	22.33	21	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	NUR SAID		JL. A. MARGONO 4/1555	66		L	154	72	30.36	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	AKMAL ZULFA		JL. BARENG TENGAH VF/816B	53		L	170	80	27.68	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NUR SAIDAH		JL. A. MARGONO 8/39	57		P	155	46	19.15	N	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
12	PUJI SUMARTINI		JL. BARENG RAYA 2N/558	60		P	156	59	24.24	N	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
13	DAH KURNIASIH RAHAYU		JL. BARENG TENGAH VF/816B	51		P	154	71	29.94	OB	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
14	DIANA ARFIATI		JL. BARENG TENGAH V/710C	65		P	150	68	30.22	OB	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
15	FITYATUL USHRIYAH		JL. KH ZAINUL ARIFIN I/31	67		P	149	69	31.08	OB	Rockport	24.00	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
16	MARIA ULFAH		JL. A. MUNANDAR VII	59		P	153	77	32.89	OB	Rockport	22.34	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
17	WINOTO		JL. BARENG TENGAH VF/816	68		L	167	43	15.42	SK	Rockport	26.07	20	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
				18	AZIZI		JL. A. MUNANDAR	71		L	162	78	29.72	OB	Jalan 6 menit	525.00	0	Cukup
19	HENNY UFIDAH		JL. A. MUNANDAR	65		P	161	70	27.01	OB	Jalan 6 menit	620.00	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
20	ZURNIYADI		JL. A. MUNANDAR VII/636	64		L	165	50	18.37	K	Jalan 6 menit	630.00	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
21	DICKY HENDRAWAN		JL. BARENG TENGAH 717	43		L	155	74	30.80	OB			0					
22	DEWI WARDAH WAHYUNI		JL. KOPRAL USMAN 1/4	60		P	151	72	31.58	OB			0					
23	ANANG CHANAFI		JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	66		L	163	71	26.72	G			0					
24	SRI NISWATI		JL. KH AHMAD DAHLAN	61		P	147	61	28.23	OB			0					
25	MOH ALIM		JL. KH AHMAD DAHLAN	63		L	175	58	18.94	N	Jalan 6 menit	600.00	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	GOGOK PRIADI		JL. GALUNGGUNG VII/2	55		L	168	75	26.57	G			0					
27	SANI		JL. A MARGONO	68		P			#DIV/0!	#DIV/0!			0					
28	MOCH CHUSAINI		JL. KOPRAL USMAN 1/4	68		L			#DIV/0!	#DIV/0!			0					
29	A. NASIR		JL. KOPRAL USMAN I/444	70		L	156	65	26.71	G			0					
30	AHMAD MUAM		JL. JOMBANG III/8	52		L	164	79	29.37	OB			0					
31	FITRIYAH KUSUMANINGSIH		JL. KLAMPOK KASRI 2B/8	44		P	160	56	21.88	N			0					
32	IMAM ALFIANTO		JL. BARENG KARTINI 3B/138	52		L	168	64	22.68	N			0					
33	SITI DAIYAH		JL. JOMBANG III/8	56		P			#DIV/0!	#DIV/0!			0					
34	JUNAIDAH		JL. GATOT SUBROTO II/17	71		P			#DIV/0!	#DIV/0!			0					
35	UMI MACHMUDAH		JL. GALUNGGUNG VII/2	56		P	144	70	33.76	OB			0					
36	SITI MASIAH		JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	58		P	157	77	31.24	OB			0					
37	RACHMADDIN		JL. IJEN NIRWANA	56		L	170	81	28.03	OB			0					
38	ANDRY PRASETYO		JL. SIMP KAWI	44		L	162	100	38.10	OB			0					
39									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
40									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
41									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
42									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
43									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
44									#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
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					

KOLOM INI WAJIB DIISI

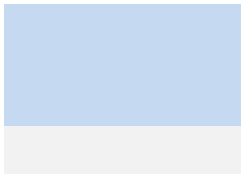
JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG

24 FEBRUARI 2024

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				
				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	JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	24 FEBRUARI 2024

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	1	0	1	2.70
KURUS	K	1	0	1	2.70
NORMAL	N	3	6	9	24.32
GEMUK	G	3	1	4	10.81
OBESITAS	OB	8	10	18	48.65
TIDAK DIUKUR		1	3	4	10.81
JUMLAH		17	20	37	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	2.70
KURANG	K	4	1	5	13.51
CUKUP	C	3	10	13	35.14
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	1	1	2.70
GAGAL/ TIDAK DIUKUR	GGL	9	8	17	45.95
JUMLAH		17	20	37	

Pelaksana  
Pj Kesehatan Olahraga

**FERRY AZHARI, A.Md. RMIK**  
NIP.19940130 201902 1 003

JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG

#####

24 FEBRUARI 2024

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

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel	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
				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
2	LUTFAN SURYADI	0	JL. BARENG TENGAH V/710C	31	0	L	163	74	27.852	OB	Rockport	13.18	30	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	SITI FARIDA	0	JL. KYAI TAMIN 1C	64	0	P	164	64	23.795	N	Rockport	21.43	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
4	RENISIH PANGESTUTI	0	JL. BARENG KULON 6/965	62	0	P	145	47	22.354	N	Rockport	21.32	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
5	RADEN RORO RANTY	0	JL. IJEN NIRWANA	24	0	P	153	53	22.641	N	Rockport	18.26	24	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	RORO ERY SOERYAEDININGSIH	0	JL. IJEN NIRWANA	54	0	P	155	62	25.806	G	Rockport	20.11	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
7	ELLYAINDAHAYANTI	0	JL. KLAMPOK KASRI 2D/186B	51	0	P	145	58	27.586	OB	Rockport	20.01	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
8	RAHMAT BIMA ARIF	0	JL. P.M YAMIN VII	28	0	L	166	64	23.225	N	Rockport	22.33	21	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	NUR SAID	0	JL. A. MARGONO 4/1555	66	0	L	154	72	30.359	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	AKMAL ZULFA	0	JL. BARENG TENGAH VF/816B	53	0	L	170	80	27.682	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NUR SAIDAH	0	JL. A. MARGONO 8/39	57	0	P	155	46	19.147	N	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
12	PUJI SUMARTINI	0	JL. BARENG RAYA 2N/558	60	0	P	156	59	24.244	N	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
13	DIAH KURNIASIH RAHAYU	0	JL. BARENG TENGAH VF/816B	51	0	P	154	71	29.938	OB	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
14	DIANA ARFIATI	0	JL. BARENG TENGAH V/710C	65	0	P	150	68	30.222	OB	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
15	FITYATUL USHRIYAH	0	JL. KH ZAINUL ARIFIN I/31	67	0	P	149	69	31.08	OB	Rockport	24	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
16	MARIA ULFAH	0	JL. A. MUNANDAR VII	59	0	P	153	77	32.893	OB	Rockport	22.34	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
17	WINOTO	0	JL. BARENG TENGAH VF/816	68	0	L	167	43	15.418	SK	Rockport	26.07	20	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
18	AZIZI	0	JL. A. MUNANDAR	71	0	L	162	78	29.721	OB	Jalan 6 menit	525	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		(L/P)	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
19	HENNY UFIDAH	0	JL. A. MUNANDAR	65	0	P	161	70	27.005	OB	Jalan 6 menit	620	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
20	ZURNIYADI	0	JL. A. MUNANDAR VII/636	64	0	L	165	50	18.365	K	Jalan 6 menit	630	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
21	DICKY HENDRAWAN	0	JL. BARENG TENGAH 717	43	0	L	155	74	30.801	OB		0	0					
22	DEWI WARDAH WAHYUNI	0	JL. KOPRAL USMAN 1/4	60	0	P	151	72	31.578	OB		0	0					
23	ANANG CHANAFI	0	JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	66	0	L	163	71	26.723	G		0	0					
24	SRI NISWATI	0	JL. KH AHMAD DAHLAN	61	0	P	147	61	28.229	OB		0	0					
25	MOH ALIM	0	JL. KH AHMAD DAHLAN	63	0	L	175	58	18.939	N	Jalan 6 menit	600	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	GOGOK PRIADI	0	JL. GALUNGGUNG VII/2	55	0	L	168	75	26.573	G		0	0					
27	SANI	0	JL. A MARGONO	68	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
28	MOCH CHUSAINI	0	JL. KOPRAL USMAN 1/4	68	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
29	A. NASIR	0	JL. KOPRAL USMAN I/444	70	0	L	156	65	26.709	G		0	0					
30	AHMAD MUAM	0	JL. JOMBANG III/8	52	0	L	164	79	29.372	OB		0	0					
31	FITRIYAH KUSUMANINGSIH	0	JL. KLAMPOK KASRI 2B/8	44	0	P	160	56	21.875	N		0	0					
32	IMAM ALFIANTO	0	JL. BARENG KARTINI 3B/138	52	0	L	168	64	22.676	N		0	0					
33	SITI DAIYAH	0	JL. JOMBANG III/8	56	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
34	JUNAIDAH	0	JL. GATOT SUBROTO II/17	71	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
35	UMI MACHMUDAH	0	JL. GALUNGGUNG VII/2	56	0	P	144	70	33.758	OB		0	0					
36	SITI MASIAH	0	JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	58	0	P	157	77	31.239	OB		0	0					
37	RACHMADDIN	0	JL. IJEN NIRWANA	56	0	L	170	81	28.028	OB		0	0					
38	ANDRY PRASETYO	0	JL. SIMP KAWI	44	0	L	162	100	38.104	OB		0	0					

## HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	24 FEBRUARI 2024

### HASIL PENGUKURAN STATUS GIZI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
SANGAT KURUS	SK	1	0	1	2.70
KURUS	K	1	0	1	2.70
NORMAL	N	3	6	9	24.32
GEMUK	G	3	1	4	10.81
OBESITAS	OB	8	10	18	48.65
TIDAK DIUKUR		1	3	4	10.81
JUMLAH		17	20	37	

### HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	2.70
KURANG	K	4	1	5	13.51
CUKUP	C	3	10	13	35.14
BAIK	B	0	0	0	0.00
BAIK SEKALI	BS	0	1	1	2.70
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	9	8	17	45.95
JUMLAH		17	20	37	

Pelaksana  
Pj Kesehatan Olahraga

**FERRY AZHARI, A.Md. RMIK**  
NIP.19940130 201902 1 003

JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG

#####

24 FEBRUARI 2024

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	17	18	19	20
1	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
2	LUTFAN SURYADI	0	JL. BARENG TENGAH V/710C	31	0	L	163	74	27.852	OB	Rockport	13.18	30	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
3	SITI FARIDA	0	JL. KYAI TAMIN 1C	64	0	P	164	64	23.7954	N	Rockport	21.43	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
4	RENISIH PANGESTUTI	0	JL. BARENG KULON 6/965	62	0	P	145	47	22.3543	N	Rockport	21.32	22	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
5	RADEN RORO RANTY	0	JL. IJEN NIRWANA	24	0	P	153	53	22.6409	N	Rockport	18.26	24	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
6	RORO ERY SOERYAEDININGSIH	0	JL. IJEN NIRWANA	54	0	P	155	62	25.8065	G	Rockport	20.11	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
7	ELLYAINDAHYANTI	0	JL. KLAMPOK KASRI 2D/186B	51	0	P	145	58	27.5862	OB	Rockport	20.01	23	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
8	RAHMAT BIMA ARIF	0	JL. P.M YAMIN VII	28	0	L	166	64	23.2254	N	Rockport	22.33	21	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
9	NUR SAID	0	JL. A. MARGONO 4/1555	66	0	L	154	72	30.3593	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
10	AKMAL ZULFA	0	JL. BARENG TENGAH VF/816B	53	0	L	170	80	27.6817	OB	Rockport	20.45	22	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
11	NUR SAIDAH	0	JL. A. MARGONO 8/39	57	0	P	155	46	19.1467	N	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
12	PUJI SUMARTINI	0	JL. BARENG RAYA 2N/558	60	0	P	156	59	24.2439	N	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
13	DAH KURNIASIH RAHAYU	0	JL. BARENG TENGAH VF/816B	51	0	P	154	71	29.9376	OB	Rockport	22.51	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
14	DIANA ARFIATI	0	JL. BARENG TENGAH V/710C	65	0	P	150	68	30.2222	OB	Rockport	22.53	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
15	FITYATUL USHRIYAH	0	JL. KH ZAINUL ARIFIN I/31	67	0	P	149	69	31.0797	OB	Rockport	24	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
16	MARIA ULFAH	0	JL. A. MUNANDAR VII	59	0	P	153	77	32.8933	OB	Rockport	22.34	21	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
17	WINOTO	0	JL. BARENG TENGAH VF/816	68	0	L	167	43	15.4183	SK	Rockport	26.07	20	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
18	AZIZI	0	JL. A. MUNANDAR	71	0	L	162	78	29.7211	OB	Jalan 6 menit	525	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
19	HENNY UFIDAH	0	JL. A. MUNANDAR	65	0	P	161	70	27.0051	OB	Jalan 6 menit	620	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3

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	ZURNIYADI	0	JL. A. MUNANDAR VII/636	64	0	L	165	50	18.3655	K	Jalan 6 menit	630	0	Cukup
21	DICKY HENDRAWAN	0	JL. BARENG TENGAH 717	43	0	L	155	74	30.8012	OB		0	0					
22	DEWI WARDAH WAHYUNI	0	JL. KOPRAL USMAN 1/4	60	0	P	151	72	31.5776	OB		0	0					
23	ANANG CHANAFI	0	JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	66	0	L	163	71	26.7229	G		0	0					
24	SRI NISWATI	0	JL. KH AHMAD DAHLAN	61	0	P	147	61	28.229	OB		0	0					
25	MOH ALIM	0	JL. KH AHMAD DAHLAN	63	0	L	175	58	18.9388	N	Jalan 6 menit	600	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	GOGOK PRIADI	0	JL. GALUNGGUNG VII/2	55	0	L	168	75	26.5731	G		0	0					
27	SANI	0	JL. A MARGONO	68	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
28	MOCH CHUSAINI	0	JL. KOPRAL USMAN 1/4	68	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
29	A. NASIR	0	JL. KOPRAL USMAN I/444	70	0	L	156	65	26.7094	G		0	0					
30	AHMAD MUAM	0	JL. JOMBANG III/8	52	0	L	164	79	29.3724	OB		0	0					
31	FITRIYAH KUSUMANINGSIH	0	JL. KLAMPOK KASRI 2B/8	44	0	P	160	56	21.875	N		0	0					
32	IMAM ALFIANTO	0	JL. BARENG KARTINI 3B/138	52	0	L	168	64	22.6757	N		0	0					
33	SITI DAIYAH	0	JL. JOMBANG III/8	56	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
34	JUNAIDAH	0	JL. GATOT SUBROTO II/17	71	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
35	UMI MACHMUDAH	0	JL. GALUNGGUNG VII/2	56	0	P	144	70	33.7577	OB		0	0					
36	SITI MASIAH	0	JL. BRIGJEN KATAMSO 5B/1546	58	0	P	157	77	31.2386	OB		0	0					
37	RACHMADDIN	0	JL. IJEN NIRWANA	56	0	L	170	81	28.0277	OB		0	0					
38	ANDRY PRASETYO	0	JL. SIMP KAWI	44	0	L	162	100	38.1039	OB		0	0					
39	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
40	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
41	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
42	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
43	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
44	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
45	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
46	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
47	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					



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
				48	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
49	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
50	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
51	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
52	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
53	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
54	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
55	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
56	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
57	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
58	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
59	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
60	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
61	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
62	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
63	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
64	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
65	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
66	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
67	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
68	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
69	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
70	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
71	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
72	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
73	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
74	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
75	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				76	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
77	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
78	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
79	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
80	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
81	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
82	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
83	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
84	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
85	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
86	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
87	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
88	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
89	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
90	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
91	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
92	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
93	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
94	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
95	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
96	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
97	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
98	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
99	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
100	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
101	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
102	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
103	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				104	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
105	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
106	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
107	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
108	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
109	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
110	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
111	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
112	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
113	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
114	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
115	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
116	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
117	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
118	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
119	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
120	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
121	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
122	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
123	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
124	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
125	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
126	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
127	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
128	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
129	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
130	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
131	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				132	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
133	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
134	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
135	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
136	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
137	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
138	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
139	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
140	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
141	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
142	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
143	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
144	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
145	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
146	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
147	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
148	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
149	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
150	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
151	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
152	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
153	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
154	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
155	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
156	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
157	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
158	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
159	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				160	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
161	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
162	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
163	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
164	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
165	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
166	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
167	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
168	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
169	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
170	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
171	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
172	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
173	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
174	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
175	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
176	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
177	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
178	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
179	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
180	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
181	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
182	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
183	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
184	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
185	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
186	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
187	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				188	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
189	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
190	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
191	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
192	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
193	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
194	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
195	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
196	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
197	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
198	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
199	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
200	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
201	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
202	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
203	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
204	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
205	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
206	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
207	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
208	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
209	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
210	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
211	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
212	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
213	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
214	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
215	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
216	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
217	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
218	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
219	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
220	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
221	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
222	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
223	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
224	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
225	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
226	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
227	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
228	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
229	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
230	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
231	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
232	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
233	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
234	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
235	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
236	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
237	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
238	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
239	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
240	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
241	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
242	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
243	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

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
				244	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
245	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
246	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
247	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
248	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
249	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
250	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
251	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
252	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
253	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
254	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
255	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
256	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
257	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
258	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
259	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
260	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
261	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
262	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
263	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
264	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
265	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
266	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
267	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
268	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
269	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
270	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
271	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					



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
				272	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0	
273	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
274	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
275	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
276	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
277	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
278	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
279	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
280	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
281	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
282	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
283	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
284	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
285	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
286	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
287	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
288	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
289	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
290	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
291	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
292	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
293	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
294	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
295	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
296	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
297	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
298	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
299	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					

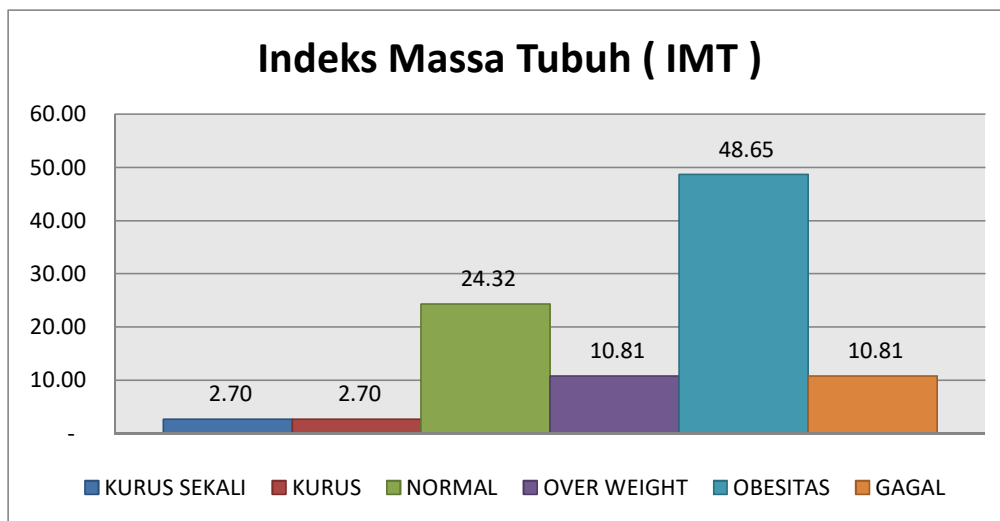
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O <sub>2</sub> Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				300	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0		
301	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
302	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
303	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
304	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
305	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
306	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
307	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
308	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
309	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
310	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0						
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	JAMAAH HAJI PUSKESMAS BARENG	
	0	0
TANGGAL	24 FEBRUARI 2024	

## A. STATUS GIZI

STATUS GIZI / IMT	JUMLAH	%
KURUS SEKALI	1.00	2.70
KURUS	1.00	2.70
NORMAL	9.00	24.32
OVER WEIGHT	4.00	10.81
OBESITAS	18.00	48.65
GAGAL	4.00	10.81
<b>JUMLAH</b>	<b>37</b>	



## B. TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Tingkat Kebugaran Jasmani	JUMLAH	%	KEBUGARAN CUKUP ATAU LEBIH	
KURANG SEKALI	1.00	2.70	JUMLAH	%
KURANG	5.00	13.51		
CUKUP	13.00	35.14	14	37.84
BAIK	0.00	-		
BAIK SEKALI	1.00	2.70		
GAGAL	17.00	45.95		
<b>JUMLAH</b>	<b>37</b>			

