



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
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	SDN BARENG 5
TANGGAL	06 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		21	13	34	100.00
JUMLAH		21	13	34	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	0	0	0	0.00
KURANG	K	0	0	0	0.00
CUKUP	C	9	5	14	41.18
BAIK	B	10	6	16	47.06
BAIK SEKALI	BS	2	2	4	11.76
GAGAL/TDK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		21	13	34	

Pelaksana
Kepala....

Nama
NIP.

KOLOM INI WAJIB DIISI

SDN BARENG 5

06 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	ADAM	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.33	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
2	NUGIE	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
3	FILAL	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
4	ADAM MAULANA	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.00	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
5	AZZAHRA	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
6	AZKA	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.56	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
7	NISA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
8	KENZIE	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
9	KEKE	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.46	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
10	HABIBIE	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.17	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
11	DINDA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.10	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
12	EVAN	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.47	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
13	ALI	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
14	DIAS	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
15	AFIKA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.02	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
16	AMIRA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
17	SAKTI	-	SDN BARENG 5	12		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.57	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2

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	AURORA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
19	CANTIKA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
20	TALITA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.56	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
21	FAJAR	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.15	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	ALVARO	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.45	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
23	TEGAR	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.35	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
24	NABBAN	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	SEVA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.10	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
26	MINHO	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.15	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	ERIN	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
28	ALWI	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.25	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
29	SAFIRA	-	SDN BARENG 5	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.01	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
30	ARIE	-	SDN BARENG 5	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.26	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	SYIFA	-	SDN BARENG 5	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.10	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
32	GRISELDA	-	SDN BARENG 5	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.45	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
33	ZIDAN	-	SDN BARENG 5	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
34	YUDA	-	SDN BARENG 5	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.00	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
35									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
36									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
37									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
38									#DIV/0!	#DIV/0!			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					

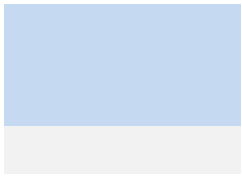
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan 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					

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	SDN BARENG 5
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	06 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		21	13	34	100.00
JUMLAH		21	13	34	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	0	0	0	0.00
KURANG	K	0	0	0	0.00
CUKUP	C	9	5	14	41.18
BAIK	B	10	6	16	47.06
BAIK SEKALI	BS	2	2	4	11.76
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		21	13	34	

Pelaksana
Kepala....

Nama
NIP.

SDN BARENG 5

#####

6-Sep-23

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

No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur			Status Gizi					Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Umur		Jenis Kel	TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O ₂ Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik	
				Thn	Bulan														(L/P)
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	ADAM	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.33	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
2	NUGIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
3	FILAL	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
4	ADAM MAULANA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
5	AZZAHRA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
6	AZKA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.56	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
7	NISA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
8	KENZIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
9	KEKE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.46	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
10	HABIBIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.17	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
11	DINDA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.1	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
12	EVAN	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.47	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
13	ALI	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
14	DIAS	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
15	AFIKA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.02	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
16	AMIRA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
17	SAKTI	-	SDN BARENG 5	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.57	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
18	AURORA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
19	CANTIKA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	

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 ₂ Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				20	TALITA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.56	0	Cukup
21	FAJAR	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.15	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	ALVARO	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.45	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
23	TEGAR	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.35	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
24	NABBAN	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	SEVA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.1	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
26	MINHO	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.15	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	ERIN	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
28	ALWI	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.25	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
29	SAFIRA	-	SDN BARENG 5	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.01	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
30	ARIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.26	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	SYIFA	-	SDN BARENG 5	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.1	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
32	GRISELDA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.45	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
33	ZIDAN	-	SDN BARENG 5	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
34	YUDA	-	SDN BARENG 5	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
35	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
36	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
37	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		0	0					
38	0	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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 ₂ 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	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDN BARENG 5
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	06 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		21	13	34	100.00
JUMLAH		21	13	34	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	0	0	0	0.00
KURANG	K	0	0	0	0.00
CUKUP	C	9	5	14	41.18
BAIK	B	10	6	16	47.06
BAIK SEKALI	BS	2	2	4	11.76
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		21	13	34	

Pelaksana
Kepala....

Nama
NIP.

SDN BARENG 5

#####

6-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 ₂ 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	ADAM	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.33	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
2	NUGIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
3	FILAL	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
4	ADAM MAULANA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
5	AZZAHRA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.38	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
6	AZKA	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.56	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
7	NISA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
8	KENZIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
9	KEKE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.46	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
10	HABIBIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.17	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
11	DINDA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.1	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
12	EVAN	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.47	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
13	ALI	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
14	DIAS	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
15	AFIKA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.02	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
16	AMIRA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
17	SAKTI	-	SDN BARENG 5	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.57	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
18	AURORA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
19	CANTIKA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.58	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2

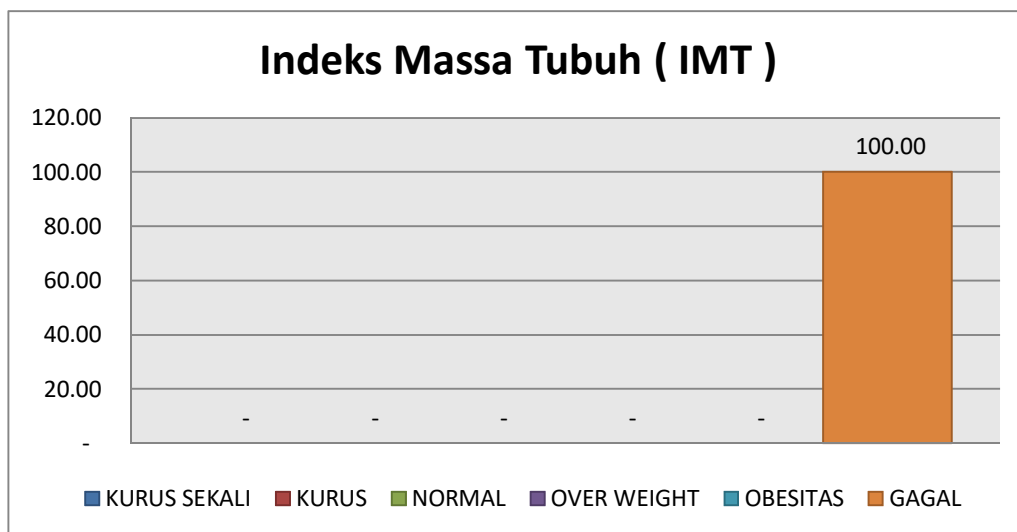
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O ₂ Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				20	TALITA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.56	0	Cukup
21	FAJAR	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.15	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	ALVARO	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.45	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
23	TEGAR	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.35	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
24	NABBAN	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.51	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	SEVA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.1	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
26	MINHO	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.15	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	ERIN	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
28	ALWI	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.25	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
29	SAFIRA	-	SDN BARENG 5	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.01	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
30	ARIE	-	SDN BARENG 5	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.26	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	SYIFA	-	SDN BARENG 5	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.1	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
32	GRISELDA	-	SDN BARENG 5	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.45	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
33	ZIDAN	-	SDN BARENG 5	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.05	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
34	YUDA	-	SDN BARENG 5	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDN BARENG 5	
	0	0
TANGGAL	06 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	34.00	100.00
JUMLAH	34	



B. TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Tingkat Kebugaran Jasmani	JUMLAH	%	KEBUGARAN CUKUP ATAU LEBIH	
KURANG SEKALI	0.00	-	JUMLAH	%
KURANG	0.00	-		
CUKUP	14.00	41.18	34	100.00
BAIK	16.00	47.06		
BAIK SEKALI	4.00	11.76		
GAGAL	0.00	-		
JUMLAH	34			

