



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	SDK KALAM KUDUS
TANGGAL	13 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		35	29	64	100.00
JUMLAH		35	29	64	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	1.56
KURANG	K	3	0	3	4.69
CUKUP	C	11	5	16	25.00
BAIK	B	12	17	29	45.31
BAIK SEKALI	BS	8	7	15	23.44
GAGAL/TDK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		35	29	64	

Pelaksana
Kepala...

Nama
NIP.

KOLOM INI WAJIB DIISI

SDK KALAM KUDUS

13 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	GRASELLA CRISTEA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.54	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
2	ETHAN SEANAN W	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
3	DANIEL SURYA	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.03	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
4	DELCO AMOS	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.31	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
5	CLEO SELOMITA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.29	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
6	CLARA VIRGINIA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.29	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
7	CALLYSTA MICHAEL	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.29	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
8	JONATHAN VALENTINO	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.00	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
9	YONATHAN PRAMUTYAN	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.59	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
10	SEAN EMMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	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
11	KEN SATYA	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
12	LIE XIEN HUAN	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.36	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
13	MIEKAYLA ZHAFIRANIKA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.16	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
14	TIFANY VALENCIA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.00	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
15	OTNIEL EFATA	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
16	JASON VERNON	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.21	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
17	AMADEA	-	SDK KALAM KUDUS	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

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	BARBARETTA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
19	BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
20	CAROLINE NOELAI	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
21	DENFORTH DARIO	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.10	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	GRAZIENO CANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	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	HEAGEN CHRISTOPHER	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.21	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	JONATHAN KENT	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.57	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	JOREEL MARSA	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	MAXIMILLIAN EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	MIKAELA VANESA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.55	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
28	MIKAYLA JAZZY	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
29	MIKHAELA SURYO	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.34	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
30	NOAH DANIELSON	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	ROTOR FLEGON	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.44	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
32	SHARON EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
33	TARA DONNA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
34	TEE EDWARD S	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
35	ALDORA GEVARIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.53	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
36	ANDREAS TEDDY	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
37	ANN MARVELA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
38	CALLYSTA FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.02	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
39	CRUZITA SALVATRICE	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.58	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
40	DANELLA CHANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	11		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
41	EDGAR BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	10		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.38	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
42	EDGAR EIRENS	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.18	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
43	GIOVANNI KENZIE	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.11	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	GWENREY STEFANIA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.54	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			
				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	HUDSON YEHEZKIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.14	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
46	LORENZ COLLIN	-	SDK KALAM KUDUS	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
47	NICOLAS KENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
48	OWEN JOSHUA	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
49	PIDEKSO LYONIFIANO	-	SDK KALAM KUDUS	12		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
50	RACHEL FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
51	TYAGA PUTRA PUJI	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#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
52	ATHALIA FERNANDA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.25	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
53	CAYDEN CALIXTO	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
54	DOROTHEA KARUNIA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
55	EMMANUELA ANDINI	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
56	GABRIELA JILLIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11		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
57	GRETA LEA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.40	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
58	IVY MONIC	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.06	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
59	KRISYE EIVOKTO	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
60	LIZZIE ISABEL	-	SDK KALAM KUDUS	12		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.36	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
61	MICHELLE ALEXANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	10		P			#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
62	WARADHANA URDHA	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
63	YESAYA ANDRIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11		L			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
64	ZEFANYA GANTHARIDIRA	-	SDK KALAM KUDUS	11		P			#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.37	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
65									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
66									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
67									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
68									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
69									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
70									#DIV/0!	#DIV/0!			0					
71									#DIV/0!	#DIV/0!			0					

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

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

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

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

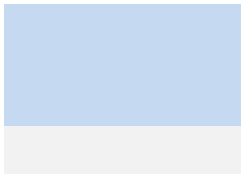
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Tahun	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode (Rockport / Jalan 6 Menit)	Waktu / Jarak Tempuh	V O2 Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan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

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

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

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

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

























HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK KALAM KUDUS
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	13 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		35	29	64	100.00
JUMLAH		35	29	64	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	1.56
KURANG	K	3	0	3	4.69
CUKUP	C	11	5	16	25.00
BAIK	B	12	17	29	45.31
BAIK SEKALI	BS	8	7	15	23.44
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		35	29	64	

Pelaksana
Kepala....

Nama
NIP.

SDK KALAM KUDUS

#####

13-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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	GRASELLA CRISTEA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.54	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
2	ETHAN SEANAN W	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
3	DANIEL SURYA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.03	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1	
4	DELCO AMOS	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.31	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1	
5	CLEO SELOMITA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.29	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
6	CLARA VIRGINIA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.29	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
7	CALLYSTA MICHAEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.29	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
8	JONATHAN VALENTINO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
9	YONATHAN PRAMUTYAN	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.59	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
10	SEAN EMMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	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	
11	KEN SATYA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
12	LIE XIEN HUAN	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.36	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
13	MIEKAYLA ZHAFIRANIKA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.16	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
14	TIFANY VALENCIA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
15	OTNIEL EFATA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
16	JASON VERNON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.21	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
17	AMADEA	-	SDK KALAM KUDUS	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	
18	BARBARETTA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
19	BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	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	CAROLINE NOELAI	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik
21	DENFORTH DARIO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.1	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	GRAZIENO CANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	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	HEAGEN CHRISTOPHER	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.21	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	JONATHAN KENT	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.57	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	JOREEL MARSA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	MAXIMILLIAN EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	MIKAELA VANESA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.55	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
28	MIKAYLA JAZZY	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
29	MIKHAELA SURYO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.34	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
30	NOAH DANIELSON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	ROTOR FLEGON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.44	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
32	SHARON EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
33	TARA DONNA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
34	TEE EDWARD S	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
35	ALDORA GEVARIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.53	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
36	ANDREAS TEDDY	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
37	ANN MARVELA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
38	CALLYSTA FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.02	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
39	CRUZITA SALVATRICE	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.58	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
40	DANELLA CHANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	11	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
41	EDGAR BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.38	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
42	EDGAR EIRENS	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.18	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
43	GIOVANNI KENZIE	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.11	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	GWENREY STEFANIA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.54	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
45	HUDSON YEHEZKIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.14	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
46	LORENZ COLLIN	-	SDK KALAM KUDUS	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
47	NICOLAS KENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	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
				48	OWEN JOSHUA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Cukup
49	PIDEKSO LYONIFIANO	-	SDK KALAM KUDUS	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
50	RACHEL FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
51	TYAGA PUTRA PUJI	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	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
52	ATHALIA FERNANDA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	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
53	CAYDEN CALIXTO	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
54	DOROTHEA KARUNIA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
55	EMMANUELA ANDINI	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
56	GABRIELA JILLIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11	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
57	GRETA LEA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.4	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
58	IVY MONIC	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.06	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
59	KRISYE EIVOKTO	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
60	LIZZIE ISABEL	-	SDK KALAM KUDUS	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.36	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
61	MICHELLE ALEXANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	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
62	WARADHANA URDHA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
63	YESAYA ANDRIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
64	ZEFANYA GANTHARIDIRA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.37	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
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	SDK KALAM KUDUS
0	#####
Tanggal Pelaksanaan	13 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		35	29	64	100.00
JUMLAH		35	29	64	

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

KLASIFIKASI	KODE	L	P	JUMLAH	%
KURANG SEKALI	KS	1	0	1	1.56
KURANG	K	3	0	3	4.69
CUKUP	C	11	5	16	25.00
BAIK	B	12	17	29	45.31
BAIK SEKALI	BS	8	7	15	23.44
GAGAL / TIDAK DIUKUR	GGL	0	0	0	0.00
JUMLAH		35	29	64	

Pelaksana
Kepala....

Nama
NIP.

SDK KALAM KUDUS

#####

13-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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	GRASELLA CRISTEA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.54	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
2	ETHAN SEANAN W	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
3	DANIEL SURYA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.03	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1	
4	DELCO AMOS	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.31	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1	
5	CLEO SELOMITA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.29	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2	
6	CLARA VIRGINIA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.29	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
7	CALLYSTA MICHAEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.29	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
8	JONATHAN VALENTINO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
9	YONATHAN PRAMUTYAN	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.59	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
10	SEAN EMMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	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	
11	KEN SATYA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
12	LIE XIEN HUAN	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.36	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
13	MIEKAYLA ZHAFIRANIKA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.16	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
14	TIFANY VALENCIA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
15	OTNIEL EFATA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
16	JASON VERNON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.21	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
17	AMADEA	-	SDK KALAM KUDUS	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	
18	BARBARETTA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3	
19	BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	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	CAROLINE NOELAI	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik
21	DENFORTH DARIO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.1	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
22	GRAZIENO CANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	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	HEAGEN CHRISTOPHER	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.21	0	Kurang	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
24	JONATHAN KENT	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.57	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
25	JOREEL MARSA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
26	MAXIMILLIAN EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.24	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
27	MIKAELA VANESA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.55	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
28	MIKAYLA JAZZY	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
29	MIKHAELA SURYO	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.34	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
30	NOAH DANIELSON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.53	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
31	ROTOR FLEGON	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.44	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
32	SHARON EMANUEL	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.03	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
33	TARA DONNA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.19	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
34	TEE EDWARD S	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.51	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
35	ALDORA GEVARIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.53	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
36	ANDREAS TEDDY	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.09	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
37	ANN MARVELA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
38	CALLYSTA FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.02	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
39	CRUZITA SALVATRICE	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.58	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
40	DANELLA CHANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	11	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
41	EDGAR BENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.38	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
42	EDGAR EIRENS	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.18	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
43	GIOVANNI KENZIE	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	7.11	0	Kurang Sekali	2 X Seminggu	100 - 120 / Menit	20 - 30 Menit	Latihan aerobik tipe 1
44	GWENREY STEFANIA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.54	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
45	HUDSON YEHEZKIEL	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.14	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
46	LORENZ COLLIN	-	SDK KALAM KUDUS	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
47	NICOLAS KENNETH	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.22	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2

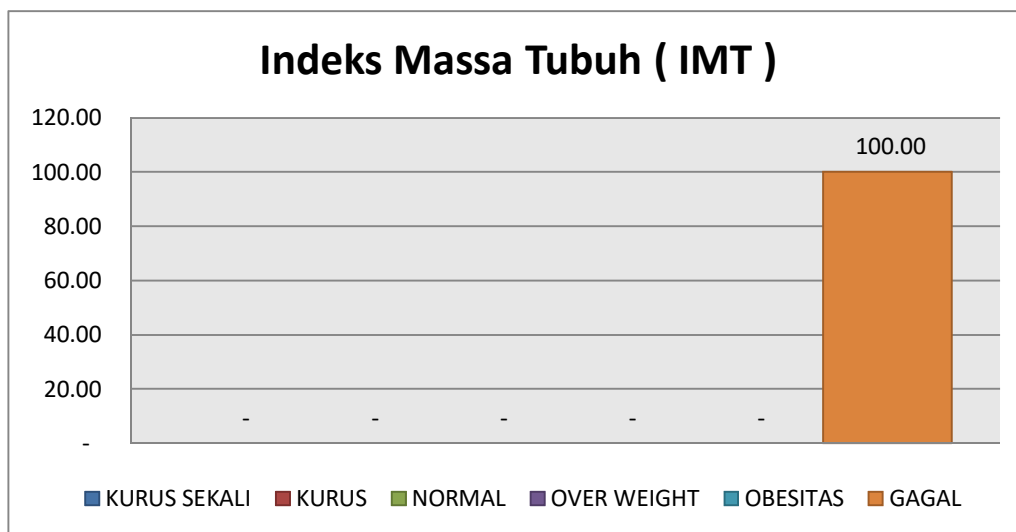
No	Nama	Nomor Porsi	Alamat	Umur		Jenis Kel (L/P)	Status Gizi				Pengukuran Kebugaran Jasmani				Program Latihan Fisik			
				Thn	Bulan		TB	BB	I M T	Kriteria	Metode	Waktu / Jarak Tempuh	V O ₂ Max	Hasil	Frekwensi Latihan	Denyut Nadi Latihan	Lama Inti Latihan Fisik	Tipe Latihan Fisik
				48	OWEN JOSHUA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.28	0	Cukup
49	PIDEKSO LYONIFIANO	-	SDK KALAM KUDUS	12	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	3.48	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
50	RACHEL FEODORA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
51	TYAGA PUTRA PUJI	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	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
52	ATHALIA FERNANDA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	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
53	CAYDEN CALIXTO	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.55	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
54	DOROTHEA KARUNIA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
55	EMMANUELA ANDINI	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.07	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
56	GABRIELA JILLIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11	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
57	GRETA LEA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.4	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
58	IVY MONIC	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	6.06	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
59	KRISYE EIVOKTO	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.23	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
60	LIZZIE ISABEL	-	SDK KALAM KUDUS	12	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.36	0	Baik	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3
61	MICHELLE ALEXANDRA	-	SDK KALAM KUDUS	10	0	P	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
62	WARADHANA URDHA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.33	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
63	YESAYA ANDRIAN	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	L	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	5.32	0	Cukup	3 X Seminggu	120 - 130 / Menit	30 - 40 Menit	Latihan aerobik tipe 1 & 2
64	ZEFANYA GANTHARIDIRA	-	SDK KALAM KUDUS	11	0	P	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	Rockport	4.37	0	Baik Sekali	4 - 5 X / Minggu	130 - 150 / Menit	40 - 60 Menit	Latihan aerobik tipe 1 , 2 atau 3

HASIL PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

INSTITUSI / KELOMPOK	SDK KALAM KUDUS	
	0	0
TANGGAL	13 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	64.00	100.00
JUMLAH	64	



B. TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Tingkat Kebugaran Jasmani	JUMLAH	%	KEBUGARAN CUKUP ATAU LEBIH	
KURANG SEKALI	1.00	1.56	JUMLAH	%
KURANG	3.00	4.69		
CUKUP	16.00	25.00	60	93.75
BAIK	29.00	45.31		
BAIK SEKALI	15.00	23.44		
GAGAL	0.00	-		
JUMLAH	64			

